

“Airaos, Pero no Pequéis” (Efesios 4:26, 27)

Las Causas, los Efectos, y Cómo Evitar y Manejar el Enojo Pecaminoso

Introducción (Atención)

- A. El Texto. **Ef 4:26-27**. Verso 26 “Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo”. 27 “Ni deis lugar al Diablo”.
- B. El Contexto. **Efesios 4:17-32** (“la nueva vida en Cristo”)
1. **Efesios 4:1**, “Andéis (vivir) cómo es digno de la vocación con que fuiste llamados”. El punto de Pablo es que **aunque podemos confiar en la sabiduría y eficacia del poder de Dios en planear y llevar a cabo nuestra salvación, aun así debemos poner nuestro propio esfuerzo** (“ya no andéis”, “despojaos”, “renovaos”, “vestíos”, etc. verbos imperativos de acción continua; mandamiento, no sugerencia), **para no fallar en alcanzar el tipo de vida que Dios quiere que tengamos**. Hay actitudes básicas para la unidad en la iglesia (humildad, mansedumbre, paciencia unos a otros en amor) y cada uno debe ayudar al crecimiento de la iglesia, usando los talentos que el Señor da. Luego (**4:17-24**), si en hemos sido enseñados por Cristo, ya no debemos vivir como la gente del mundo, es decir, continuar en la conducta y los hábitos de nuestra vida antigua; sino “despojarnos” de esas cosas (como nos quitaríamos una ropa harapienta y sucia), debemos ir “renovando nuestra mente” (corazón) para poder “vestimos” del nuevo hombre que Dios puede formar en nosotros (a la semejanza suya, **Col 3:9-10**), en la justicia y santidad de la verdad. Ahora, en **Ef 4:25-32**, Pablo menciona algunas conductas y actitudes pecaminosas que debemos dejar de practicar, y en vez de eso, otras buenas actitudes que tener y conductas que debemos de practicar.
 2. El **enojo pecaminoso** y la **ira (4:26, 27, 31)** son incluidos entre las conductas que debemos evitar y quitar (dejar de practicar).
- C. **La necesidad de estudiar y aprender sobre este tema desde la perspectiva bíblica.**
1. El enojo descontrolado es la causa de muchos problemas en las relaciones entre personas (hogar, sociedad, y en la iglesia).
 2. Aunque la ira, o enojo, no es algo malo en sí mismo, muchas veces manifestamos esta emoción en forma impulsiva y descontrolada; criticando, gritando, usando lenguaje corrompido (insultando, diciendo “tonto”, “idiota”, etc.), usando el sarcasmo, menospreciando y ofendiendo a otros.
 3. ¿Cuándo el enojo no es malo, y cuándo llega a ser pecado?, ¿Por qué nos enojamos?, ¿Qué problemas o efectos provoca el enojo?, ¿Tiene usted este problema? ¿Cómo se puede evitar y manejar el enojo?. En esta lección vamos a responder a estas preguntas por medio de la Palabra de Dios.
- D. **El Plan de esta lección (los puntos principales):**
1. ¿Qué es el enojo (o, la ira)?
 2. ¿Por qué nos enojamos?
 3. ¿Cómo manifestamos el enojo?
 4. ¿Es el enojo siempre incorrecto o pecaminoso?
 5. ¿Cuándo el enojo llega a ser incorrecto o pecaminoso?
 6. ¿Cómo podemos evitar y manejar el enojo pecaminoso?

I. ¿Qué es el Enojo (o, la ira)?

- A. El **ENOJO** es un sentimiento de desagrado intenso, hostilidad, o indignación, como resultado de una amenaza verdadera o imaginada, un insulto, frustración, o una injusticia hacia usted mismo, u otros que usted estima. Es un estado emocional que varía en intensidad desde una irritación leve hasta una furia e ira intensa. Crea una respuesta física (y por lo general agresiva) que causa aumento del ritmo cardíaco, respiración, presión arterial, y la liberación de hormonas de energía (adrenalina y noradrenalina), cuando nos sentimos atacados.
1. Hay tres formas diferentes en que las personas pueden lidiar con los sentimientos de enojo:
1) Furia explosiva, 2) Resentimiento Suprimido, 3) Indignación justa.
 2. El enojo es una emoción dada por Dios (como las demás emociones: por Ej. poder sentir afecto, alegría, temor, ansiedad, etc.). Pero debe ser controlada.
 3. Consecuencias o efectos negativos cuando el enojo no es controlado
 - a. Rompe las relaciones (matrimonio, amigos; y en la iglesia: conflictos, discordias, etc.)
 - b. Abuso verbal, emocional o físico. Violencia, crímenes.
 - c. Un sentido de derecho (exigencias egoístas)
 - d. Un enfoque en sí mismo, egoísmo (quiero que las cosas sean “a mi manera”)
 - e. Orgullo

- f. Amargura (resentimiento), odio, hostilidad, criticismo, deseos de venganza, furia, y agresión (A veces la agresión puede ser pasiva e indirecta). La Depresión, a menudo resulta de conflictos irresueltos en el corazón de una persona (sentimientos de enojo, rencor, hacia otro que le ha decepcionado, le ha tratado mal, o en alguna manera le ha dañado).

B. Definiciones:

1. **ENOJO** [**"airaos"** Ef 4:26] (Verbo Gr. **orgizo**) = una emoción interna estable que es provocada, perturbada, o irritada. (Mt 5:22; 18:34; Lc 14:15; Ap 12:17).
 - a. **Ef 4:26** "No se ponga el sol sobre vuestro **enojo**" (Verbo Gr. **paraorgismos**) = Indignación, enojo, exasperación. Forma intensificada de **orge** (ira). Implica la idea de seguir enojado o retener esa emoción inicial que fue provocada (Vine).
 - b. Del Nombre Gr. **orge** = Impulso, disposición natural, deseo, emoción violenta. Especialmente la ira (Thayer). Originalmente cualquier impulso, o deseo, o disposición naturales; vino a significar ira, como la más intensa de todas las pasiones. **Orge** es menos súbita que **thumos** en su aparición, pero más duradera (Vine). Es traducida "ira" en **Ef 4:31; Col 3:8; Sant 1:19; Mr 3:5; Rom 1:18; Heb 3:11; 4:3; Mt 3:7; 1 Tes 1:10; 5:9**.
2. **IRA** [**"enojo"** Ef 4:31] (Nombre Gr. **thumos**) = una emoción externa y rápida, muy agitada o enojo encendido, dando lugar a una explosión o arrebato de ira. Encenderse, arder (Thayer). El incendio del temperamento que flamea en hechos y palabras violentas (Barclay). Indica **una condición más agitada de los sentimientos, una explosión de ira debida a la indignación interna**; en tanto que **orge** sugiere una condición más fija o permanente de la mente, frecuentemente con vistas a tomar venganza. **Su característica es que se inflama súbitamente** (de forma repentina, inesperada, impulsiva) **y que se apaga pronto** (Vine). **Thumos** es traducida como "ira" en **Lc 4:28; Hch 19:28; Rom 2:8; Heb 11:27; Ap 12:12, 14:10; 14:19; 15:1**, etc. "Iras" en **2 Cor 12:20; Gal 5:20**. Y "enojo" en **Ef 4:31; Col 3:8**. "Ardor" en Ap 16:19; y "furor" en Ap 14:8; 18:3; 19:15.

C. Ambas palabras son usadas en un buen sentido o en un mal sentido en la Biblia.

II. ¿Por Qué Nos Enojamos?

- A. **Por no lograr que las cosas sean a nuestra manera.** Cuando no conseguimos esto, nos hace enojar.
- B. **Por sentirse rechazado:** ser excluido, pasado por alto, ser mal tratado; puede suscitar la hostilidad
- C. **Perdidas:** a veces nos enojamos por perder cosas que apreciamos.
- D. **Decepción:** las expectativas no satisfechas pueden llevar al enojo, o ira.
- E. **Injusticias:** cuando somos mal tratados, podemos llegar a ser odiosos y vengativos, o amargados (resentidos).
- F. A veces, nos enojamos **al comparar nuestras vidas con las de otros que han tenido éxito y prosperidad.**
- G. **El enojo o la ira es una salida fácil que no toma ningún esfuerzo.** (Es fácil enojarse, pero cuesta mucho tratar de controlarse)
- H. **La ira o enojo nos lleva a creer que vamos a estar protegidos.** Es como un medio de defensa y amenaza que usamos. Manifestamos esta emoción como una forma de advertir a agresores que paren su comportamiento amenazante.
- I. **El enojo nos lleva a creer que nosotros somos autorizados o que tenemos el poder o la razón.** (Pero es incorrecto pensar que para mostrar que tenemos la razón o autoridad hay que enojarse, o hablar más fuerte o gritar).

III. ¿Cómo Manifestamos el Enojo o la Ira?

- A. **Por lo malo** (por la maldad). **Salmo 37:8; Ap. 14:8; 18:3**
- B. **Por los celos** (envidia).
 1. Saúl. **1 Sam 18:6-9, 15; 19:9-10** [los celos enfermizos de Saúl, y su resentimiento hacia David fueron su ruina]
 2. Herodes. **Mt 2:16**
 3. Los Fariseos. **Lc 4:28; Hch. 7:54**
 4. El hermano mayor del hijo pródigo. **Lc 15:28**
- C. **Por usar malas palabras (insultos) hablando en contra de otros** [palabras para menospreciar, ofender, rebajar, sarcasmo, etc.]
 1. **Efesios 4:29, 31** ["Palabras corrompidas", "gritería", y "maledicencia" = hablar mal, maldecir, hablar en contra, injurias]
 2. **Mateo 5:22** ["tonto" "idiota", "estúpido" son similares a "necio" "fatuo". Decimos esto enojados a otros para menospreciarles]
- D. **Por estar continuamente argumentando y pelando** (continuamente discutiendo).
 1. **Efesios 6:4** "...Padres no provoquéis a ira a vuestros hijos" [Por Ej. por dar sólo críticas y no elogios, castigar sin dominio propio]
 2. **2 Corintios 12:20** "...que haya entre vosotros contiendas, envidias, iras, divisiones, maledicencias, murmuraciones..."
 3. **Prov. 29:22** "El hombre iracundo levanta contiendas..."
- E. **Por el asesinato. Gen 4:5, 8** [Caín mató a Abel porque llegó a estar tan enojado porque Abel fue justo y obediente, y aprobado por Dios; algo que él, Caín, por su orgullo, no logró ser. Caín escogió dejar entrar este sentimiento de enojo malo en él, 4:6-7].
 1. Incluye el suicidio [matarse uno mismo] (**Gen 9:6; Ex 20:13; Rom 13:9; 14:7-8; 1 Cor 6:19-20**). Muchas veces la razón del suicidio es por el enojo, hacia otros y hacia uno mismo (otras causas: dolor o sufrimiento intenso, gran remordimiento o pesar, desesperación o miedo extremo, depresión, soledad, etc.). Ej. Saúl (1 Sam 31:4-6); Ahitofel (2 sam 17:23) Judas (Mt 27:4-5).

IV. ¿Es el Enojo Siempre Incorrecto o Pecaminoso?

A. Uno puede enojarse sin pecar. Efesios 4:26 “Airaos, pero no pequéis” (“no se ponga el sol sobre vuestro enojo”)

1. Pablo hace una distinción entre estar enojado y pecar
 - a. Otras versiones dicen:
 - 1) “Airaos, y no pequéis” [dicen las versiones VM (RV 1909), PB]
 - 2) “Si se enojan, no pequen” [NVI]
 - 3) “Enójense, pero no pequen” NVLH
2. Ef. 4:26 es una cita del Salmo 4:4 “Temblad y no pequéis”, donde la palabra Hebrea significa estremecerse de la emoción.
3. La idea es de no pecar por medio del enojo o ira; si las circunstancias provocan su indignación (sea por una ofensa real o supuesta), no se deje llevar a lo malo; que no haya continuación de una mentalidad encolerizada. No dejar que esa irritación o exasperación llegue a ser motivo de un enojo permanente, que produce resentimiento (amargura) y a veces deseos de venganza. Este enojo se manifiesta también en una disposición para expresar disgusto, reprender, reprochar, o castigar.

B. El enojo hacia el pecado no es incorrecto (es indignación justa, Apocalipsis 14:10)

1. Moisés. Éx 32:10 “(Dios dijo)...déjame que se encienda mi ira en ellos”. 19 “Y aconteció que cuando él llegó al campamento, y vio el becerro y las danzas, ardió la ira de Moisés, y arrojó las tablas de sus manos, y las quebró al pie del monte”.
2. Jesús. Marcos 3:5 “Entonces, (Jesús) mirándolos alrededor con enojo (Gr. **orge**) [a los fariseos], entristecido por la dureza de sus corazones...”
3. Dios. Sal 7:11 [“Dios es juez justo. Y Dios está airado contra el impío todos los días”]. Mt 3:7; Lc 3:7; Jn 3:36; Rom 1:18; 2:5, 8; 5:9; 9:22; Ef 5:6; Col 3:6; 1 Tes 1:10; 2:16; 5:9; Heb 3:11; 4:3; Ap. 6:16-17; 11:18; 14:10, 19; 15:1, 7; 16:1, 19; 19:15.
 - a. Dios se enoja con el pecador (por el pecado). Pero Dios quiere, y hace todo lo posible por su conversión (Gen 6:5-7). Pero si el pecador no se arrepiente, sufrirá el castigo de Dios. Dios es justo, él no deja sin castigo el pecado (Sal 45:7). Pero Dios no quiere, ni le da gusto la muerte del malvado; es algo muy triste para Dios. Ezequiel 18:30-32

C. Nosotros necesitamos más enojo justo hacia...

1. El pecado en la sociedad: aborto, homosexualidad
2. El pecado en los medios electrónicos: Internet, música, películas, juegos violentos, etc.
3. El pecado entre los artistas o celebridades, políticos, etc.
4. El pecado entre nosotros. Jeremías 6: 15; 1 Corintios 5:1-2; cp. 2 Pedro 2:6-9

V. ¿Cuándo el Enojo llega a Ser Incorrecto o Pecaminoso?

A. Cuando no es indignación justa, sino una “obra de la carne”. Gal 5:20 (“iras” Gr. **thumos** = explosión o arrebató de ira o enojo) [LBLA dice “enojos”]. Ef 4:31; Col 3:8

1. Que nos lleva a decir y hacer cosas que dañan u ofenden a los demás
 - a. Por ejemplo, a usar una forma de comunicación corrompida y que no edifica. Ef 4:29; Col 3:8; Sant. 3 (2, 5-6, 9-18)
 - 1) **A menudo cuando nos enojamos, lo que decimos y lo que hacemos es pecaminoso**. Las palabras que se digan en los momentos de ira pueden ser cortantes (hirientes), crueles, y dañinas (palabras llenas de rencor, acusaciones, recuerdos de fallas del pasado; los cuales sabemos que van a causar dolor nuevamente.
 - 2) **Maledicencia** (es similar a maldecir, y blasfemia). Hablar mal, con maldad, y para rebajar y ofender a otro.
 - b. Mt 5:22. “Cualquiera que **se enoje** contra su hermano, será culpable de juicio”. (Enojo injustificado y sin control, insultos)
2. **Cuando mi enojo no tiene nada que ver con Dios, sino con mi egoísmo, con mi orgullo o mis celos (envidia)**. Cuando sólo cedo a mi fuerte deseo de expresar mi molestia por cualquier asunto, y ni siquiera pienso en que quizás lo que diga o haga va a lastimar a otros. (Se puede arruinar una reunión familiar, una relación matrimonial, y una amistad de años, o provocar una enemistad con cristianos en la iglesia, así en pocos y breves momentos).
3. El enojo es malo cuando nos lleva a tener reacciones malas.

B. Cuando éste enojo no es controlado. Tito 1:7 [“no iracundo”. La Biblia condena el ser iracundo]; Santiago 1:19-20

C. Cuando se convierte en amargura (rencor, resentimiento). Efesios 4:31, 26b, 27

1. **Amargura** (Gr, *pikria*) = hiel, condición de extremada maldad, una raíz amarga que produce un fruto amargo, metafóricamente amargura, odio amargo (Thayer). [De *pikros* = punzante, veneno). La **amarqura** es la dureza o resentimiento cuando se alimentan motivos de queja hacia otro, por algún trato injusto, por envidias, o por haber sido reprendido (sobre todo si la reprensión fue hecha sin espíritu de mansedumbre; no amorosa).
2. **El rencor o amargura empieza a surgir cuando dejamos que el enojo continúe en nosotros más allá de un día. Ef 4:26b**. El peligro de continuar enojados es que damos ocasión (“abrimos una puerta”) al Diablo para tentarnos. Ef 4:27.
3. La amargura surge cuando escogemos “mordernos o callarnos” lo que quisiéramos expresar a alguien que nos hizo enojar. Es como llevar la ira o enojo comprimido. Sufrir con indignación silenciosa – evitar la confrontación

D. Cuando este tipo de enojo no se corrige. Ef. 4:26-27, 31; Mt. 5:22; 1 Cor. 10:13

1. Jesús quiere que quitemos de raíz este tipo de enojo. Y que no sigamos enojados después de una provocación. **Ef 4:26-27, 31**
2. Jesús no nos permite ni decir palabras que expresan enojo pecaminoso, ofendiendo y menospreciando a los demás. **Mt 5:22**
3. **Tener carácter fuerte o mal genio no es un asunto para bromear** (persona “fosforito”, “de mecha corta”, etc.). Es triste que a veces alguien llegue a ser conocido por su mal genio o mal temperamento Por ser alguien rápido para enojarse.
4. A veces tratamos de justificar las explosiones o arrebatos de ira o enojo. Por Ej.
 - a. Tú me provocas; me haces enloquecer
 - b. Nací con esto; así soy yo, no voy a cambiar
 - c. Exploto un rato, luego se me pasa (se puede decir lo mismo de una escopeta. Simplemente explota y luego se le pasa. ¡Pero mira el daño que causa!
5. Pero puesto que el mal genio o mal carácter (carácter fuerte, ser rápido para enojarse) es pecado; hay que cambiar. Uno no puede decir que no se puede (**1 Cor 10:13**). **Uno debe aprender a controlar el enojo y a enojarse en una manera justa.**

VI. ¿Cómo Evitar y Manejar el Enojo Pecaminoso?

- A. **Reconozca que es un pecado.** Sant. 1:20; Gal. 5:20; Ef 4:26
- B. **No pierda la calma** (sea lento para enojarse, no “reaccione exageradamente”). Sant. 1:19 (cp. Prov. 14:17, 29; 15:18)
 1. Responda suavemente (**Prov. 15:1**). Refrénese (**Prov. 29:20**) (Una respuesta rápida con ira, a menudo se lamenta después). Es difícil gritar y salirse de control cuando uno está en calma y respondiendo con palabras suaves.
 2. No se ofenda. Pasa por alto los insultos. **Prov. 19:11; 1 Cor. 13:5**
- C. **Use “dominio propio”.** Gal. 5:23; Ti. 1:8; Prov. 16:32; 29:11 (gobierne su propio espíritu)
 1. Palabras relacionadas con dominio propio:
 - a. **ekrateia** = tener fuerza en el control de sí. Hch. 24:25 (VM “continencia”); Gal 5:23 (“templanza”); 2 Ped 1:6.
 - b. **sofronismos** = control o dominio de uno mismo; buen juicio; moderación. **2 Tim 1:7** (“de templanza”, “de dominio propio”)
 - c. **sofron** = sobrio. 1 Tim 3:2 (“templado”); Tito 1:8 (“sobrio”); 2:2, 5 (“prudentes”).
- D. **Devuelva el mal trato, con buen trato.** Lc. 6:27-28; Rom 12:17, 21
- E. **Perdone** [a quien la haya tratado mal, y le haya provocado a enojarse]. Ef. 4:27, 32; Col. 3:13 (cp. 1 Ped. 4:8; Mt. 5:23-24)
- F. **Siga la guía** [de la palabra de Dios y el ejemplo de Cristo]. Gal. 5:16; Col. 3:10.
- G. **Ore por sabiduría** (Sant. 1:5; Fil. 4:6).

Conclusión (invitación, acción)

- A. **Recuerde los puntos que hemos visto en esta lección acerca del enojo:**
 1. ¿Qué es el enojo (o, la ira)?
 2. ¿Por qué nos enojamos?
 3. ¿Cómo manifestamos el enojo?
 4. ¿Es el enojo siempre incorrecto o pecaminoso?
 5. ¿Cuándo el enojo llega a ser incorrecto o pecaminoso?
 6. ¿Cómo podemos evitar y manejar el enojo pecaminoso?
- B. El **enojo pecaminoso** es un asunto serio, y causa graves problemas. Pero se puede evitar y manejar. Jesús quiere que quitemos esto de nosotros.
- C. ¿Necesitas arrepentirte de este pecado?
- D. Invitación: ¿Qué debe hacer Ud, para ser salvo? (Hechos 16:30). ¡Obedezca el Plan de Salvación del evangelio!
 1. Comienza por **OÍR** la palabra de Jesús (**Rom 10:14, 17**)
 2. **CREER** en Jesús como el Cristo (**Jn 8:24; Rom 10:9-10**)
 3. **ARREPENTIRSE** de sus pecados (**Lc 13:3; Hechos 17:30**)
 4. **CONFESAR** su fe en Jesús (**Rom 10:9-10; Mateo 10:32**)
 5. Unirse a Cristo en su muerte, sepultura y resurrección en el **BAUTISMO** [“sepultado” en agua] (**Rom 6:3-4; Gal 3:27**)

Luego, **Permanezca FIEL** como un discípulo de Cristo (**Jn 8:31; Ap. 2:10; Col 1:23; 1 Jn 1:8**)