

proyecto: esperanza firme

¿Cómo puedo **orar**
cuando estoy lleno
de **ira?**

V E R S I Ó N P O P U L A R



SOCIEDAD BÍBLICA AMERICANA
NUEVA YORK-PLANTATION

Esta es una Porción de las Sagradas Escrituras en la *Versión Popular*. La Sociedad Bíblica Americana es una organización no lucrativa que publica las Escrituras sin notas ni comentarios doctrinales. Desde su fundación en 1816, su sola misión es hacer que la Biblia esté disponible a toda persona en un lenguaje y formato que puedan entender y a un precio que puedan pagar. Para alcanzar esta meta, la Sociedad Bíblica Americana es parte de las Sociedades Bíblicas Unidas, un esfuerzo mundial que se extiende a más de 200 países y territorios. Le invitamos a leer la Biblia y a compartirla con otros. Para solicitar otras publicaciones gratis de las Sagradas Escrituras, llame al 1-800-32BIBLE o escriba a la Sociedad Bíblica Americana, 1865 Broadway, Nueva York, NY 10023-7505. Si decide buscar la hermandad de una iglesia local vaya a www.forministry.com donde encontrará información accesible para localizar los ministerios en su área de residencia. Visítenos en: www.americanbible.org.

Copyright © 1994, Sociedades Bíblicas Unidas

Impreso en los Estados Unidos de América
Span. Port. VPA560P-111763
ABS-2/02-30,000-CG1

INTRODUCCIÓN

*Más vale ser paciente que valiente;
más vale vencerse uno mismo
que conquistar ciudades.*

Proverbios 16.32

En alguna ocasión, todos nos hemos encontrado en situaciones en las que nos ha sido difícil—o casi imposible—controlar nuestro carácter. En la peor de las situaciones, el enojo nos puede llevar a cometer actos que pueden hacer daño, o aun causar la muerte a otros. Nuestra ira puede ser dirigida contra un individuo o, cuando ha sido originada por un acto terrorista o por violencia no provocada, puede dirigirse a un grupo o a una nación. ¿Cómo podemos aprender a controlar nuestra ira y a canalizarla debidamente?

Es importante recordar que la ira es una emoción humana muy natural. Los psicólogos reconocen que es necesario identificar y expresar nuestra ira. (ver Apéndice). Con frecuencia, la Biblia condena la ira no controlada, pero también reconoce que es necesario expresarla, aun hasta a Dios mismo. Expresándole nuestro enojo a Dios demostramos nuestra confianza en él.

Para entender la ira tenemos que entendernos a nosotros mismos, entender nuestra propia ira y entender el potencial en nosotros de hacer el bien o el mal. Podemos suprimirla—pero de alguna manera se manifiesta, goteando veneno, poco a poco o en un estallido de furia.

Dios quiere utilizarnos para dar bienestar al mundo, pero a veces se vale también de nuestra cólera. El presentar nuestra ira ante Dios, llenos de fe y de forma honesta, puede convertirse en algo extraordinario, capaz de cambiar vidas.

Esta porción tiene el objetivo de servir como un programa completo para el control de la cólera. Cada sección utiliza lo aprendido en la anterior y avanza nuestro conocimiento y control. Es también posible estudiar cada sección de forma independiente.

Este recurso es interactivo pues utiliza un cuestionario para introducir nuevas ideas sobre la ira. Pocas preguntas tienen una respuesta "correcta." Más bien las preguntas se usan para animar al lector a que lleve sus sentimientos y sus pensamientos a un diálogo con pasajes específicos de la Biblia. Por favor, no te apresures en contestar las preguntas. Pasa algún tiempo reflexionando sobre las respuestas y el por qué tú contestas de esa forma.

Cuando cualquier pregunta te provoque una fuerte reacción, toma un momento y explórala detenidamente. Asegúrate de anotar cualquier pregunta o pensamiento que tengas acerca de los pasajes de la Biblia. El objetivo de este ejercicio es conseguir que establezcas una conversación con Dios y con su Palabra.

Cada una de las cinco secciones termina con una oración. Si lo deseas, agrega tu propia oración o inventa tu propia forma de exponerle a Dios tus sentimientos y tus pensamientos. Toma unos momentos para dirigirte a Dios directamente, aun si te parece difícil o sin sentido, aun si crees que Dios no te escucha. Dale a Dios la oportunidad de contestar tu oración.

¿Cómo puedo orar cuando estoy lleno de ira?

Lo que dice la Biblia acerca
de la expresión de la ira

Í N D I C E

Introducción	3
1. ¿Está mi ira fuera de control?	6
2. ¿Está Dios enojado conmigo?	10
3. ¿Me escucha Dios cuando tengo ira?	18
4. ¿Puede la cólera llevarme a hacer el bien?	26
5. ¿Qué puedo hacer con mi ira?	32
Apéndice: Formas de lidiar con mi ira	38
Índice de pasajes bíblicos	40

1 ¿ESTÁ MI IRA FUERA DE CONTROL?

En el primer capítulo de la Biblia encontramos la historia de dos hermanos, los hijos de Adán y Eva. La historia narra cómo los celos llevaron a uno de los hermanos a volverse contra el otro.

El hombre se unió con su esposa Eva. Ella quedó embarazada y dio a luz a su hijo Caín, y dijo: “Ya tengo un hijo varón. El Señor me lo ha dado.” Después dio a luz a Abel, hermano de Caín. Abel se dedicó a criar ovejas, y Caín se dedicó a cultivar la tierra.

Pasó el tiempo, y un día Caín llevó al Señor una ofrenda del producto de su cosecha. También Abel llevó al Señor las primeras y mejores crías de sus ovejas. El Señor miró con agrado a Abel y a su ofrenda, pero no miró así a Caín ni a su ofrenda, por lo que Caín se enojó muchísimo y puso muy mala cara. Entonces el Señor le dijo: “¿Por qué te enojas y pones tan mala cara? Si hicieras lo bueno, podrías levantar la cara; pero como no lo haces, el pecado está esperando el momento de dominarte. Sin embargo, tú puedes dominarlo a él.”

Un día, Caín invitó a su hermano Abel a dar un paseo, y cuando los dos estaban ya en el campo, Caín atacó a su hermano Abel y lo mató.

Génesis 4.1-8

CONSIDERA LO SIGUIENTE

¿Alguna vez has estado tan colérico que has deseado pegarle o hacerle daño a alguien? ¿Alguna vez has dicho—o has pensado—“¡Yo podría matar a esa persona!”

Caín estaba tan furioso que no podía esconder o disimular

sus sentimientos. ¿Cuándo has estado tú en una situación semejante?

¿Por qué se encontraba Caín tan disgustado? ¿Crees que él tenía razón para sentirse así?

¿Qué tenía que ver Dios con el disgusto de Caín?

¿Qué cosa puede llevarte a ti a ese punto de ira? Haz una lista. Empieza mencionando algunos momentos recientes en los que te hayas sentido muy enojado.

Si estudias este folleto como parte de un grupo, menciona alguna de las cosas que aparecen en tu lista y de las cuales podrías hablar cómodamente. Si estudias solo, trata de averiguar entre tus allegados qué los hace sentir a ellos furiosos o coléricos. Dile a alguien con quien tienes confianza qué te enfurece a ti.

¿Qué diferencias aparecen en las listas?

No tienes que decir su nombre en voz alta, pero, ¿quién te hace sentir colérico? Piensa en tus compañeros de trabajo, amigos, supervisores, tus hijos, miembros de la familia. A veces, cualquiera puede hacer algo que te puede encolerizar.

A veces no nos damos cuenta de las consecuencias que pueden traer las cosas que hacemos cuando tenemos ira. ¿Crees que Caín quiso matar a su hermano? ¿Por qué, o ¿por qué no? ¿Crees que él tenía plena conciencia de las consecuencias que tendría lo que hizo en un estado de cólera?

¿Cuántas veces has reaccionado encolerizado, causando más daño del que deseabas causar?

¿Qué pasó después? ¿Cuáles fueron las consecuencias?

La historia de la Biblia continua...

Entonces el Señor le preguntó a Caín:

—¿Dónde está tu hermano Abel?

Y Caín contestó:

—No lo sé. ¿Acaso es mi obligación cuidar de él?

El Señor le dijo:

—¿Por qué has hecho esto? La sangre de tu hermano, que has derramado en la tierra, me pide a gritos que yo haga justicia. Por eso, quedarás maldito y expulsado de la tierra que se ha bebido la sangre de tu hermano, a quien tú mataste. Aunque trabajes la tierra, no volverá a darte sus frutos. Andarás vagando por el mundo, sin poder descansar jamás.

Entonces Caín respondió al Señor:

—Yo no puedo soportar un castigo tan grande.

Hoy me has echado fuera de esta tierra, y tendré que vagar por el mundo lejos de tu presencia, sin poder descansar jamás. Y así, cualquiera que me encuentre me matará.

Pero el Señor le contestó:

—Pues si alguien te mata, será castigado siete veces.

Entonces el Señor le puso una señal a Caín, para

que el que lo encontrara no lo matara. Caín se fue del lugar donde había estado hablando con el Señor, y se quedó a vivir en la región de Nod, que está al oriente de Edén.

Génesis 4.9-16

CONSIDERA LO SIGUIENTE

¿Crees que el castigo que recibió Caín por matar a su hermano Abel fue apropiado...lo bastante severo...o demasiado severo? ¿En tal situación, cuál sería el castigo que tú le darías a Caín? Después de leer Génesis 4, ¿Qué parte del castigo crees tú que fue la más difícil de soportar para Caín?

Sabemos que Caín estaba disgustado con Abel. ¿Qué crees que sentía Dios hacia Caín?

¿Por qué crees que Dios luego protegió a Caín?

ORACIÓN

Dios mío, ¡me es tan fácil enojarme y hasta llegar al grado de sentir deseos de hacer daño y hasta de matar! Enséñame a asumir la responsabilidad de controlar mi cólera y mis sentimientos de odio. Protégeme del pecado y ayúdame a no procurar venganza cuando alguien me hace algún daño. Amén.

2 ¿ESTÁ DIOS ENOJADO CONMIGO?

Desde siempre los humanos se han preocupado de no disgustar a Dios. Los “buenos sucesos” siempre fueron vistos como señales de buenas relaciones con Dios, de que recibían su bendición. Por otra parte, los “malos sucesos” se consideraban como señales de que Dios estaba disgustado con los humanos. “Parece que hemos hecho algo que no agrada a Dios,” piensa la gente. “Algo le habrá disgustado y ahora nos está castigando.”

En Deuteronomio, Moisés le describe claramente al pueblo de Israel las bendiciones que recibiría si obedecía a Dios. También le describe las posibles consecuencias de su desobediencia.

Moisés le dijo que si obedecían las leyes y enseñanzas del Dios, recibirían las siguientes bendiciones:

“Serás bendito en la ciudad y en el campo. Serán benditos tus hijos y tus cosechas, y las crías de tus vacas, de tus ovejas y de todos tus animales. Serán benditos tu cesta y el lugar donde amasas la harina, y tú serás bendito en todo lo que hagas.

“El Señor pondrá en tus manos a tus enemigos cuando te ataquen. Avanzarán contra ti en formación ordenada, pero huirán de ti en completo desorden.

“El Señor enviará su bendición sobre tus graneros y sobre todo lo que hagas, y te hará vivir feliz en el país que va a darte.

“Si cumples sus mandamientos y sigues sus caminos, el Señor tu Dios te mantendrá como pueblo consagrado a él, tal como te lo ha jurado.”

Deuteronomio 28.3-9

Moisés también le dijo al pueblo de Israel lo que les sucedería si decidían no obedecer las leyes y enseñanzas de Dios. Recibirían las siguientes consecuencias:

“Serás maldito en la ciudad y en el campo. Serán malditos tu cesta y el lugar donde amasas la harina. Serán malditos tus hijos y tus cosechas, y las crías de tus vacas, de tus ovejas y de todos tus animales. Y maldito serás tú en todo lo que hagas.

“El Señor te enviará maldición, confusión y angustia en todo lo que hagas, y en muy poco tiempo te destruirán por completo, por haberlo abandonado con tus malas acciones.”

Deuteronomio 28.16-20

¿Cuáles serían, específicamente, las cosas que disgustarían a Dios? La desobediencia, la adoración a de ídolos u otros dioses disgustan grandemente a Dios.

Moisés le dijo al pueblo de Israel:

“Que ninguno de ustedes sea como una planta de raíz amarga y venenosa.

“Si después de haber escuchado los términos de este juramento, alguno de ustedes se cree demasiado bueno y piensa: ‘Todo me ha de salir bien, aunque haga yo lo que me dé la gana’, él será la causa de la ruina de todos. El Señor no va a estar dispuesto a perdonarlo, sino que descargará su ira y su indignación sobre ese hombre, y caerán sobre él todas las maldiciones anunciadas en este libro, y el Señor borraré de la tierra su descendencia. El Señor apartará de todas las tribus de Israel a ese hombre, y lo hará caer en desgracia, conforme a todas las maldiciones de la alianza que está escrita en este libro de la ley”

Deuteronomio 29.18b-21

CONSIDERA LO SIGUIENTE

Dios no quiere estar disgustado con nosotros. Dios no quiere castigarnos ni hacer nada que nos cause dolor y sufrimiento. Él creó el mundo para que hubiera bienestar y paz y desea que la gente viva en armonía y comunidad con él.

Haz una lista de las cosas que puedes hacer para agradar a Dios y así tener su favor y sus bendiciones.

Nosotros reconocemos, sin embargo, que a veces es difícil hacer lo correcto. Después de todo, nosotros somos humanos con la habilidad de elegir la desobediencia y el pecado—y con frecuencia parece que nos inclinamos más hacia el pecado que hacia el bien.

El pecado es siempre desagradable a Dios. Y cuando un acto pecaminoso es solo el comienzo de una cadena de pecados, ¿cuál crees que va a ser la reacción de Dios? Uno de los profetas de Dios nos habla sobre el particular.

Durante el siglo VII a.C., el pueblo de Judá tenía la esperanza de un futuro prometedor, en que el Señor les daría mucho poder para así poder eliminar a sus enemigos. A este futuro de justicia, victorias y celebraciones se le llamó “el día del Señor.”

Pero Sofonías le dijo al pueblo que a la llegada del Señor no todo sería celebración—les recordó que quienes no habían obedecido los mandamientos del Señor serían castigados.

¡Ya está cerca el gran día del Señor!
¡Ya está cerca, viene de prisa!
El estruendo del día del Señor será amargo:
¡hasta los más valientes gritarán entonces!
Será un día de ira,
de angustia y aflicción,
de ruina y desolación,
de oscuridad y tinieblas,
de nublado y sombras profundas;
será un día de trompeta y de clamor
contra las ciudades fortificadas
y sus altas torres.

Sofonías 1.14-16

Pero Sofonías les recordó algo que ya ellos sabían desde hacía algún tiempo: que si adoraban solo al Señor, ellos podían evitar el castigo.

Reúnanse, júntense ustedes,
gente falta de vergüenza,
antes de ser aventados
como paja, que en un día desaparece;
antes que caiga sobre ustedes
la ira ardiente del Señor;
antes que caiga sobre ustedes
el día de la ira del Señor.
Busquen al Señor todos ustedes,
los humildes de este mundo,
los que obedecen sus mandatos.
Actúen con rectitud y humildad,
y quizás así encontrarán refugio
en el día de la ira del Señor.

Sofonías 2.1-3

La Biblia contiene muchos pasajes que nos dicen que la ira de Dios ciertamente puede traernos destrucción. Durante el siglo VIII a.C., el Señor estuvo disgustado con el pueblo de Israel por volverse orgulloso y olvidarse de él y de sus planes para el pueblo. Dios habló a través de su profeta Oseas:

Dice el Señor:

“Yo, el Señor, soy tu Dios
desde que estabas en Egipto:
No reconozcas como Dios a nadie sino a mí,
pues solo yo soy tu salvador.
Yo te cuidé en las tierras ardientes del desierto.

“Pero cuando ustedes tuvieron comida de sobra,
su corazón se llenó de orgullo
y se olvidaron de mí.

Por lo tanto, voy a ser para ellos como un león,
como un leopardo que los aceche en el camino.

Voy a salir a su encuentro como una osa
que ha perdido sus cachorros,
y les despedazaré el corazón.

Como un león, los devoraré allí mismo;
como una fiera, los destrozaré.

Voy a destruirte, Israel,
y nadie podrá evitarlo.”

Oseas 13.4-11

CONSIDERA LO SIGUIENTE:

No es fácil aceptar la realidad de que la “sagrada” Biblia contiene tales versos. Medita por unos minutos sobre tu reacción al conocer estos versos que hablan de la ira de Dios.

Piensa en alguna ocasión reciente en la que tú te has molestado seriamente con alguien. ¿Era esa persona un

extraño o alguien conocido? ¿Era alguien muy allegado a ti, o no?

Una actitud de ira implica una relación con algo o alguien que provoca la ira, voluntaria o involuntariamente. El llegar a un estado colérico significa que algo está sucediendo, algo que nos afecta fuertemente, algo que es muy importante para nosotros.

Aunque no se justifica el abuso y no es agradable, una reacción de ira o cólera puede revelar una fuerte emoción hacia alguien: más profunda de lo que uno imaginaba. ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo con esta afirmación?

Detente y piensa que con frecuencia nosotros fallamos y no nos comportamos como la clase de persona o la clase de sociedad que Dios desea que seamos. Piensa cuán frustrado debe sentirse Dios con nosotros algunas veces, al vernos actuar una y otra vez en una forma que sabemos que no agrada a Dios.

¿Crees que la desaprobación que Dios siente hacia nosotros puede ser una señal del amor que nos tiene?

Pero la ira de Dios no lo es todo. El castigo de Dios por nuestros pecados y desobediencias puede ser terrible, pero el amor de Dios es aun mayor—¡el amor de Dios no tiene límites!

El Señor es tierno y compasivo;
es paciente y todo amor.
No nos reprende en todo tiempo ni su rencor
es eterno;
no nos ha dado el pago que merecen
nuestras maldades y pecados;
tan inmenso es su amor por los que lo honran
como inmenso es el cielo sobre la tierra.

Nuestros pecados ha alejado de nosotros,
como ha alejado del oriente el occidente.

Salmo 103.8-12

El pecado del humano puede ser grande. Pero no importa el grado de perversión—sea tu pecado o el de otros—Dios está siempre dispuesto a perdonar y a olvidar la sentencia. Dios siempre está dispuesto a olvidar su disgusto y perdonar.

El apóstol San Pablo nos dice que nosotros estamos ahora protegidos de la ira de Dios, gracias a que Dios nos envió a Jesús para que con su muerte nos librara del poder del pecado.

Pues cuando nosotros éramos incapaces de salvarnos, Cristo, a su debido tiempo, murió por los pecadores. No es fácil que alguien se deje matar en lugar de otra persona. Ni siquiera en lugar de una persona justa; aunque quizás alguien estaría dispuesto a morir por la persona que le haya hecho un gran bien. Pero Dios prueba que nos ama, en que, cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros. Y ahora, después que Dios nos ha hecho justos mediante la muerte de Cristo, con mayor razón seremos salvados del castigo final por medio de él. Porque si Dios, cuando todavía éramos sus enemigos, nos reconcilió consigo mismo mediante la muerte de su Hijo, con mayor razón seremos salvados por su vida, ahora que ya estamos reconciliados con él. Y no solo esto, sino que también nos gloriamos en Dios mediante nuestro Señor Jesucristo, pues por Cristo hemos recibido ahora la reconciliación.

Romanos 5.6-11

ORACIÓN

Señor mío, yo sé que te es desagradable mi testarudez y la forma en que te desobedezco. Ayúdame a fijar mis ojos en la meta de tu amor por mí y en tu disposición a olvidar y aceptarme como tu hijo querido. Gracias por tu amor y la manera en la que me enseñas a vivir por ti. Amén.

3 ¿ME ESCUCHA DIOS CUANDO TENGO IRA?

El libro de los Salmos es una colección de 150 oraciones y cánticos que usó el antiguo pueblo de Israel en sus actos de adoración de su Dios. Lo interesante de estos salmos, aun hoy, es que expresan toda una gama de emociones humanas: desde la tristeza hasta el regocijo, desde la desesperación hasta la esperanza, y aun desde la ira hasta la aceptación. Los autores de estos Salmos con frecuencia le comunicaban a Dios su ira.

Este autor de este salmo se sentía maltratado y rechazado por Dios.

A Dios clamo con fuerte voz
para que él me escuche.
El día que estoy triste busco al Señor,
y sin cesar levanto mis manos
en oración por las noches.
Mi alma no encuentra consuelo.
Me acuerdo de Dios, y lloro;
me pongo a pensar, y me desanimo.

Tú, Señor, no me dejas pegar los ojos;
¡estoy tan aturdido, que no puedo hablar!
Pienso en los días y los años de antes;
recuerdo cuando cantaba por las noches.
En mi interior medito, y me pregunto:
¿Acaso va a estar siempre enojado el Señor?
¿No volverá a tratarnos con bondad?
¿Acaso su amor se ha terminado?
¿Se ha acabado su promesa para siempre?

¿Acaso se ha olvidado Dios de su bondad?
¿Está tan enojado, que ya no tiene compasión?
Lo que más me duele es pensar
que el Altísimo ya no es el mismo con nosotros.

Salmo 77.1-10

Este escritor le pide a Dios la destrucción de todos sus enemigos.

Oh Dios, ¡no te quedes en silencio!,
¡no te quedes inmóvil y callado!
Mira a tus enemigos, a los que te odian:
alborotan y se rebelan contra ti.
Han hecho planes astutos
en contra de tu pueblo,
¡en contra de tus protegidos!

Dios mío, haz que rueden como zarzas,
como hojas secas arrastradas por el viento;
y así como el fuego quema el bosque
y consume los montes con sus llamas,
¡así persíguelos con tus tormentas
y espántalos con tus tempestades!
¡Avergüénzalos, Señor,
para que recurran a ti!
Que sean avergonzados para siempre;
¡que se avergüencen y mueran!
¡Que sepan que solo tú eres el Señor,
que solo tú eres el Altísimo
sobre toda la tierra!

Salmo 83.1-3, 13-18

Este nuevo autor se siente frustrado porque a él le parece que Dios no le da respuesta a sus súplicas. Ponte en el lugar de este escritor de salmos y piensa en alguna ocasión en la que deseaste que Dios intercediera por ti.

Oh Dios,
no te quedes callado ante mi oración,
pues labios mentirosos y malvados
hablan mal de mí,
y es falso lo que de mí dicen.
Sus expresiones de odio me rodean;
¡me atacan sin motivo!
A cambio de mi amor, me atacan;
pero yo hago oración.
Me han pagado mal por bien,
y a cambio de mi amor, me odian.

Pon como juez suyo a un malvado,
y que lo acuse su propio abogado;
que lo declaren culpable en el juicio;
que lo condene su propia defensa.
¡Que viva poco tiempo
y que otro se apodere de sus bienes!
¡Que sus hijos queden huérfanos
y viuda su esposa!
¡Que sus hijos anden vagando y pidiendo limosna!
¡Que los echen de las ruinas de su casa!
Que se lleve el prestamista
todo lo que le pertenecía.
Que gente extraña le arrebate
el fruto de su trabajo.
Que no haya quien tenga compasión
de él ni de sus hijos huérfanos.
Que se acabe su descendencia,
que se borre para siempre su apellido.
Que se acuerde el Señor de la maldad de su padre
y nunca borre el pecado de su madre;

que el Señor los tenga siempre presentes
y borre de la tierra su recuerdo.

Nunca pensó en ser compasivo;
a los pobres y humildes y afligidos
los persiguió hasta matarlos.
Ya que prefirió la maldición, ¡que lo maldigan!
No quiso bendición, ¡pues que nunca lo bendigan!
Que lo cubra la maldición como un vestido;
que le entre en el vientre y en los huesos
cual si fuera agua o aceite;
¡que lo cubra como un vestido
y lo oprima como un cinto!
¡Así pague el Señor a mis enemigos
y a los que hablan mal de mí!

Salmo 109.1-20

CONSIDERA LO SIGUIENTE

Es posible que el salmo 109 sea una de las expresiones de ira más fuertes en la Biblia. A algunos se les hace difícil leerlo. ¿Qué reacciones tuviste mientras lo leías?

Piensa en tu peor enemigo o en alguien que a ti te parezca realmente malvado. Vuelve a leer el salmo, pero esta vez en voz alta, como si estuvieras viviendo una realidad. Trata de leerlo con una voz fuerte, que exprese el mayor grado de cólera que te sea posible expresar.

¿Puedes hacerlo? Si el enemigo pudiera escucharte orar de esa manera, ¿le causaría temor, se sentiría aterrado, sentiría miedo?

¿Cuándo has estado tan enojado como el autor de este salmo? Menciona alguna de las cosas que podrían hacerte sentir tan enojado.

Si estás en un grupo y si no te molesta hacerlo, comenta con los demás algunas de las cosas que mencionas en la lista.

¿Crees que es aceptable dirigirse a Dios mientras sientes esa cólera? No olvides que la Biblia contiene algunas plegarias impregnadas de ira.

Esas plegarias en la Biblia nos recuerdan que Dios puede escuchar y lidiar con nuestras más violentas quejas. Por suerte, Dios responde mejor que nosotros a tales expresiones de ira. Él ha escuchado este tipo de plegaria por muchos siglos

Pero, ¿y la ira que va dirigida a Dios?

Nosotros creemos que Dios es bueno, y ponemos nuestra confianza en él. ¿Alguna vez se te ha hecho difícil creer esto? ¿Ves siempre la bondad de Dios? ¿Y qué piensas cuando la violencia afecta a personas inocentes? ¿O cuando personas inocentes son oprimidas y abusadas por malvados poderosos? ¿Cuándo has pensado que Dios está muy lejos de nuestra realidad humana?

En la Biblia hay una historia que trata estos asuntos. Job, un buen hombre, perdió de repente a todos sus hijos y toda su

propiedad. ¡Al sentirse totalmente abandonado, Job le expresó a Dios toda su cólera...de forma intensa y abiertamente!

Recuerda, oh Dios, que mi vida es como un suspiro,
y que nunca más tendré felicidad.
Nadie podrá volver a verme;
pondrás en mí tus ojos, y dejaré de existir.
Como nube que pasa y se deshace,
así es el que baja al sepulcro:
jamás regresa de allí,
sus familiares no vuelven a verlo.
Por eso no puedo quedarme callado.
En mi dolor y mi amargura
voy a dar rienda suelta a mis quejas.
¿Soy acaso un monstruo del mar
para que así me vigiles?
Cuando pienso que en la cama encontraré descanso
y que el sueño aliviará mi pena,
me llenas de terror en mis sueños;
¡me espantas con pesadillas!
Sería mejor que me estrangularas;
prefiero la muerte a esta vida.
No puedo más. No quiero seguir viviendo.
Déjame en paz, que mi vida es como un suspiro.
¿Qué es el hombre, que le das tanta importancia?
¿Por qué te preocupas por él?
¿Por qué lo vigilas día tras día,
y lo pones a prueba a cada instante?
¿Por qué no apartas tu vista de mí,
y me dejas siquiera tragar saliva?
Si pecco, ¿qué perjuicio te causo,
vigilante de los hombres?
¿Por qué me tomas por blanco de tus flechas?
¿Acaso soy una carga para ti?

Job 7.7-20

En otra historia de la Biblia, una mujer israelita llamada Noemí vive la terrible experiencia de perder a su esposo y sus dos hijos en tierra extranjera. Noemí pudo pensar que Dios estaba contra ella. Al verse desamparada, sin medios para sobrevivir, Noemí decide regresar a su tierra natal, Belén de Judá. A su llegada a Belén, ella le expresa su amargura a las mujeres que salen a saludarla

—Ya no me llamen Noemí; llámenme Mará, porque el Dios todopoderoso me ha llenado de amargura. Sálí de aquí con las manos llenas, y ahora las traigo vacías porque así lo ha querido el Señor. ¿Por qué me llaman Noemí, si el Señor todopoderoso me ha condenado y afligido?

Rut 1.20,21

De hecho, a veces parece como si Dios fuera nuestro enemigo. Un autor desconocido, quien escribió en tiempos de la destrucción de Jerusalén, en el año 586 a. C., escribió lo siguiente:

El Señor actuó como un enemigo:

Yo soy el que ha experimentado el sufrimiento
bajo los golpes de la furia del Señor.
Me ha llevado a regiones oscuras,
me ha hecho andar por caminos sin luz;
una y otra vez, a todas horas,
descarga su mano sobre mí.

Ha hecho envejecer mi carne y mi piel,
ha hecho pedazos mis huesos;
ha levantado a mi alrededor
un cerco de amargura y sufrimientos;
me ha hecho vivir en las sombras,
como los que murieron hace tiempo.

Lamentaciones 2.5a, 3.1-6

CONSIDERA LO SIGUIENTE

En este momento, no es necesario determinar si el autor de este lamento tiene o no razón en ver a Dios como un furioso verdugo. Podemos percibir que esta queja nació en lo más profundo de un alma resentida por un terrible golpe que parece venir de Dios.

Sabemos también que Dios no ignoró o rechazó esta queja. ¿Será posible que al escuchar atentamente la expresión de dolor y de cólera, Dios hace el sufrimiento más tolerable?

¿Tienes una queja en particular que no te atreves a traer ante Dios? ¿Piensas que Dios es responsable de algún dolor o desilusión que has experimentado? ¿Qué es lo peor que has pensado sobre Dios?

Debes escribirlo o hacer una nota mental. Pero hazlo sin temor a condenarte. Dios no rechazará tus pensamientos y sentimientos, no importa cuán llenos de ira estén, cuán malos te parezcan a ti. Recuerda: Dios te escucha en tus peores momentos y aun así te ama sin condición. Pasa unos minutos reflexionando sobre esta afirmación.

ORACIÓN

Escucha las plegarias de mi corazón, Señor. Pongo mis más íntimos sentimientos y mis más amargos pensamientos ante ti, sabiendo que me amas, a pesar de todo. Gracias por escucharme y por comprenderme completamente. Yo creo y declaro que soy tu hijo. Amén

4 ¿PUEDE LA CÓLERA LLEVARME A HACER EL BIEN?

Las Escrituras nos recuerdan una y otra vez que Dios se disgusta – se disgusta ante el pecado, la desobediencia y los actos de injusticia. Lo mismo sabemos de Jesús, el hijo de Dios.

Jesús se entristeció y se disgustó ante la injusticia. Cuando vio el templo convertido en un lugar de explotación, Jesús se llenó de ira.

Jesús entró en el templo y echó de allí a todos los que estaban vendiendo y comprando. Volcó las mesas de los que cambiaban dinero a la gente, y los puestos de los que vendían palomas; y les dijo:

—En las Escrituras se dice: “Mi casa será declarada casa de oración”, pero ustedes están haciendo de ella una cueva de ladrones.

Se acercaron a Jesús en el templo los ciegos y los cojos, y él los sanó. Pero cuando los jefes de los sacerdotes y los maestros de la ley vieron los milagros que hacía, y oyeron que los niños gritaban en el templo: ‘¡Hosana al Hijo del rey David!’, se enojaron y dijeron a Jesús:

—¿Oyes lo que esos están diciendo?

Jesús les contestó:

—Sí, lo oigo. Pero ¿no han leído ustedes la Escritura que habla de esto? Dice:

‘Con los cantos de los pequeños,
de los niñitos de pecho,
has dispuesto tu alabanza.’

Entonces los dejó, y se fue de la ciudad a Betania,
donde pasó la noche.

San Mateo 21.12-17

CONSIDERA LO SIGUIENTE

El Evangelio no lo dice, pero en la narración anterior tal parece que Jesús estaba muy disgustado. ¿Cómo crees que Jesús se sentía? ¿Cuál de sus acciones revela sus emociones?

Jesús tenía tanta ira que provocó un alboroto... y alteró la rutina usual del momento. ¿Es posible que Jesús estuviera molesto también porque los sacerdotes y los maestros no percibían lo que los niños ya habían percibido? ¿Cuándo has estado tan molesto porque los demás no perciben las cosas igual que tú?

En otra ocasión, Jesús se molestó mucho con los líderes religiosos porque estos no estaban de acuerdo con las curaciones que él hacía durante el sábado.

Jesús entró otra vez en la sinagoga; y había en ella un hombre que tenía una mano tullida. Y espiaban a Jesús para ver si lo sanaría en sábado, y así tener de qué acusarlo. Jesús le dijo entonces al hombre que tenía la mano tullida:

—Levántate y ponte ahí en medio.

Luego preguntó a los otros:

—¿Qué está permitido hacer en sábado: el bien o el mal? ¿Salvar una vida o destruirla?

Pero ellos se quedaron callados. Jesús miró entonces con enojo a los que le rodeaban, y entristecido por la dureza de su corazón le dijo a aquel hombre:

—Extiende la mano.

El hombre la extendió, y su mano quedó sana.

Pero en cuanto los fariseos salieron, comenzaron a hacer planes con los del partido de Herodes para matar a Jesús.

San Marcos 3.1-5

CONSIDERA LO SIGUIENTE

Jesús tuvo ira. ¿Te has detenido a pensar en esto alguna vez? ¿Crees que una persona pacífica no puede molestarte? Describe las cosas que llevaron a Jesús a la ira.

Enumera las cosas por las que tú crees que es correcto molestarte.

¿Crees que también Dios se molesta por estas cosas?

Si formas parte de un grupo y no te molesta hacerlo, comparte con los demás algunas de las cosas que has escrito. Si estudias sola, toma algunos momentos en los próximos días y pregunta entre tus allegados cuáles son las cosas que les llevan a la ira. Si no te molesta hacerlo, coméntales algunas de las que aparecen en tu lista.

La ira no es automáticamente destructiva. Tampoco nos lleva necesariamente a cometer actos de violencia. La ira que se usa sirviendo a Dios y como respuesta a la injusticia puede llegar a ser un tremendo recurso, una gran fuente de energía.

María, la madre de Jesús, elevó un canto revolucionario que demuestra la preocupación de Dios por la justicia.

“Mi alma alaba la grandeza del Señor;
mi espíritu se alegra en Dios mi Salvador.
Porque Dios ha puesto sus ojos en mí,
su humilde esclava,
y desde ahora siempre me llamarán dichosa;
porque el Todopoderoso
ha hecho en mí grandes cosas.
¡Santo es su nombre!
Dios tiene siempre misericordia
de quienes lo reverencian.
Actuó con todo su poder:
deshizo los planes de los orgullosos,
derribó a los reyes de sus tronos
y puso en alto a los humildes.
Llenó de bienes a los hambrientos
y despidió a los ricos con las manos vacías.
Ayudó al pueblo de Israel, su siervo,
y no se olvidó de tratarlo con misericordia.
Así lo había prometido a nuestros antepasados,
a Abraham y a sus futuros descendientes.”

San Lucas 1.46-55

CONSIDERA LO SIGUIENTE

Quizás nunca has asociado este pasaje de la Biblia con la ira. La Biblia no la menciona. A través de los siglos, este pasaje se ha interpretado como un canto de esperanza. Y lo es.

María canta acerca de un mundo en que el orden de las cosas ha sido totalmente alterado. Pero el mundo en que vivimos es con frecuencia uno en el que gobernantes injustos oprimen al débil, un mundo en el que el pobre sufre

hambre mientras los ricos despilfarran—es posible sentir ira ante un mundo como ese. La gente de Dios ora para que llegue un mundo diferente y mejor—un mundo en el que Dios y sus leyes estén en control.

Pero, al igual que María, vivimos en un mundo que está muy lejos del ideal. Por eso cantamos con ella, en un diálogo entre la ira y la esperanza.

La ira, como una fuente de energía que trae cambios, tiene una tradición larga y positiva. Las madres miembros del grupo MADD, (madres contra choferes ebrios) se enfurecieron y, procurando justicia, han salvado miles de vidas. En la Argentina, las madres que protestan la desaparición y asesinato de sus seres queridos se unieron para exigirle al gobierno que asumiera la responsabilidad de los hechos y esto eventualmente produjo la caída del gobierno militar. Estas madres santas, como María antes que ellas, han demostrado una forma de usar la ira para conseguir buenos resultados.

De seguro que la ira puede llevarnos a la violencia. Sin embargo, has una lista de algunas formas en las que tu ira puede llevarte a realizar cosas positivas y deseable.

ORACIÓN

Te alabo mi Señor con todo mi corazón y me alegra saber que trabajas en mí para que yo obre en bien de otros. Enséñame a odiar las cosas que tú odias: la injusticia, la crueldad, la opresión, la intolerancia – especialmente cuando las encuentro en mis propios pensamientos y acciones. Acepta mi ira, Señor, y úsala para curar, construir y no para destruir. ¡Porque contigo, todo es posible! Amén

5 ¿QUÉ PUEDO HACER CON MI IRA?

La ira es una emoción muy poderosa. La Biblia nos aconseja que luchemos y no dejemos que la cólera nuble nuestra mente y nos lleve a hacer cosas de las que luego nos tengamos que arrepentir.

Recuerden esto, queridos hermanos: todos ustedes deben estar listos para escuchar; en cambio deben ser lentos para hablar y para enojarse. Porque el hombre enojado no hace lo que es justo ante Dios.

San Santiago 1.19, 20

Jesús dijo:

“Ustedes han oído que a sus antepasados se les dijo: ‘No mates, pues el que mate será condenado’ Pero yo les digo que cualquiera que se enoje con su hermano, será condenado. Al que insulte a su hermano, lo juzgará la Junta Suprema; y el que injurie gravemente a su hermano, se hará merecedor del fuego del infierno.

“Así que, si al llevar tu ofrenda al altar te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí mismo delante del altar y ve primero a ponerte en paz con tu hermano. Entonces podrás volver al altar y presentar tu ofrenda.

“Si alguien te lleva a juicio, ponte de acuerdo con él mientras todavía estés a tiempo, para que no te entregue al juez; porque si no, el juez te entregará a los guardias y te meterán en la cárcel. Te aseguro que no saldrás de allí hasta que pagues el último centavo.”

San Mateo 5.21-26

CONSIDERA LO SIGUIENTE:

¿Está Jesús diciendo que el encolerizarse con alguien es como cometer un asesinato? ¿Nos dice Jesús que no debemos disgustarnos con nadie?

¿Dice Jesús que la cólera es peligrosa o que puede llevar a los demás a juzgarnos y a convertirlos en nuestros enemigos?

Quizás Jesús está diciendo que nuestro mal carácter nos lleva ante la justicia de Dios. Considera lo que sucede en un tribunal y en cómo se resuelven algunos casos. Piensa en el tiempo y el dinero que se invierte. Muchos abogados consideran que con frecuencia es mejor hacer las paces o buscar una solución fuera del tribunal—aun cuando uno cree que puede ganar el caso.

¿Por qué crees que Jesús nos dijo que buscáramos a quien está disgustado con nosotros, en vez de buscar a aquel con quien estamos disgustado?

Después de leer esto, sabemos que el enojo no es algo prohibido. Es parte del ser humano. Simplemente sucede. Pero nosotros podemos decidir qué hacer con nuestro enojo.

Si se enojan, no pequen; que el enojo no les dure todo el día. No le den oportunidad al diablo.

Alejen de ustedes la amargura, las pasiones, los enojos, los gritos, los insultos y toda clase de maldad. Sean buenos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.

Efesios 4.26, 27, 31, 32

CONSIDERA LO SIGUIENTE

El autor de la cita anterior parece estar hablando de la ira que está fuera de control y de lo peligroso que es dejar que la ira, en vez de Dios, controle nuestras vidas.

Piensa en las personas que conoces que parecen estar siempre de mal humor. ¿Qué clase de vida crees que tienen? ¿Crees que es posible para una persona que siempre está de mal humor sentirse alguna vez satisfecha, feliz, relajada, agradecida?

En el aspecto físico, ¿cómo te sientes cuando estás de mal humor, colérico? ¿Has notado alguna vez una sensación de rigidez, de calor, de agitación, de confusión, de pesadumbre, de entumecimiento? ¿Dónde? Trata de descubrir dónde se aloja tu disgusto y cómo te hace sentir. Escribe tus ideas en las siguientes líneas:

Si estás en un grupo y no te molesta, comparte con otros algunas de las ideas que anotaste. Si estás sólo, pregúntale a quienes están cerca de ti dónde y cómo sienten su enojo.

¿Suelen ser estos sentimientos o sensaciones agradables, saludables?

El dejarse dominar por la ira, es una forma de esclavitud. Richard Allen fue un esclavo que después de conseguir su libertad fundó la Iglesia Africana Metodista Episcopal (AME) a principios del siglo XIX. Él tenía suficientes razones para estar disgustado. En una ocasión, fue interrumpido en su oración por encontrarse en una área de la iglesia reservada para blancos. Pero Richard Allen había escuchado al Dios de la Biblia. Había sido bautizado y había estudiado las Escrituras. Él conoecía a Dios.

En medio de la opresión y el odio, Jesús ofrece una nueva enseñanza:

“También han oído que se dijo: ‘Ama a tu prójimo y odia a tu enemigo.’ Pero yo les digo: Amen a sus enemigos, y oren por quienes los persiguen. Así ustedes serán hijos de su Padre que está en el cielo; pues él hace que su sol salga sobre malos y buenos, y manda la lluvia sobre justos e injustos. Porque si ustedes aman solamente a quienes los aman, ¿qué premio recibirán? Hasta los que cobran impuestos para Roma se portan así. Y si saludan solamente a sus hermanos, ¿qué hacen de extraordinario? Hasta los paganos se portan así. Sean ustedes perfectos, como su Padre que está en el cielo es perfecto.”

San Mateo 5.43-48

La ira es útil hasta cierto punto. Dios ha dicho que el odio, el terrorismo, la violencia y la opresión sólo pueden eliminarse con amor. Procurar venganza y continuar con el ciclo de odio sólo trae más odio.

La Escritura también dice:

“A mí me corresponde hacer justicia; yo pagaré, dice el Señor.” Y también: “Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; y si tiene sed, dale de beber; así

harás que le arda la cara de vergüenza.” No te dejes vencer por el mal. Al contrario, vence con el bien el mal.

Romanos 12.20,21

En el libro de Génesis encontramos la historia de José, uno de los doce hijos de Jacob. Cuando José era un jovencito, sus hermanos lo vendieron como esclavo. ¿Por qué? Pues porque sus hermanos estaban celosos; lo veían como el preferido de su padre. Años más tarde, José llegó a ser gobernador de Egipto. Cuando se encontró con sus hermanos, José pudo perdonarlos.

Como Jacob había muerto, los hermanos de José pensaron: “Tal vez José nos odia, y se va a vengar de todo el mal que le hicimos.” Entonces le mandaron a decir: “Antes de que tu padre muriera, nos ordenó que te dijéramos: ‘Por favor, te pido que perdones la maldad y pecado de tus hermanos, que tan mal te trataron.’ Por eso te rogamos que perdones nuestra maldad, pues somos siervos del Dios de tu padre.”

Mientras los mensajeros le daban este mensaje, José lloraba. Entonces llegaron sus propios hermanos, se inclinaron delante de él hasta tocar el suelo con la frente, y le dijeron:

—Aquí nos tienes. Somos tus esclavos.

Pero José les contestó:

—No tengan miedo. Yo no puedo ponerme en lugar de Dios. Ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios cambió ese mal en bien para hacer lo que hoy vemos: para salvar la vida de mucha gente. Así que no tengan miedo. Yo les daré de comer a ustedes y a sus hijos.

Así José los tranquilizó, pues les habló con mucho cariño.

Génesis 50.15-21

CONSIDERA LO SIGUIENTE

¿Cómo sería tu vida y la de quienes están cerca de ti si fuera posible eliminar toda ira y resentimiento de sus vidas?

¿Qué sucedería si nuestro enojo fuera transformado en una poderosa y motivadora energía que pudiera usarse para promover justicia y paz y para aliviar el sufrimiento de los demás?

Cuándo sientes ira, ¿qué clase de trabajo sientes deseos de hacer? Haz una lista de los trabajos y has un plan de cómo hacerlos realidad.

ORACIÓN

Dios mío, una y otra vez has escuchado los pensamientos y las oraciones que te dirigen personas dominadas por la ira. Aun así, tú amor es constante. Enséñame a amar y perdonar a quienes me hacen daño. Transforma mi ira en energía que pueda yo usar para el bien. Transforma lo que puede ser mortal en algo que dé vida. Amén.

APÉNDICE

MANERAS DE LIDIAR CON MI IRA

¡Exprésala! Habla con alguien que te inspire confianza. Si puedes, vete a una habitación donde puedas estar a solas. Expresa en palabras aquello que te hace sentir airado. ¿Qué sientes? Es difícil saber qué hacer con la ira hasta que se ha articulado el problema. Escuchándote a ti mismo, es decir, “pensando en voz alta,” es posible que descubras algo que antes no reconocías (o que no deseabas reconocer). El proceso de expresar oralmente tu ira puede, por sí solo, librarte de ella.

¡Escribe sobre tu enojo! Si estás disgustado con alguien, escríbele una carta. Es un alivio pensar que aun cuando has escrito la carta, puedes decidir no enviarla. Si no se la envías a la persona con quien estás disgustado, quizás puedas hacer otra cosa con ella que sea una respuesta a tus sentimientos. Por ejemplo, puedes enviarte la carta a ti mismo. Cuando la recibas, léela cuidadosamente. ¿Cuál de tus sentimientos ha cambiado en los días que se tomó la carta llegar a tus manos? ¿Qué permanece igual? También puedes romper tu carta iracunda, y entonces, mientras oras, puedes quemarla o enterrarla.

¡Haz algo. . . actúa! Haz algo físico. Piensa en lo que te molesta y pégale a una bola de tenis o béisbol, o a una almohada o cojín. Sal a correr o practica yoga. Sal a cortar leña. Pinta o amaza un poco de barro ¡y a ver qué pasa! Permítele a tu cuerpo lidiar con la ira. Los médicos nos dicen que la ira reprimida por largo tiempo es dañina al cuerpo. Cuida tu cuerpo—Dios quiere que tengas completa salud.

Habla de tu enojo con Dios. Antes de tomar alguna decisión, habla con Dios. Dirígete a él en oración y descubre lo que él puede hacer con tu problema. Es posible que descubras un cambio positivo.

Si esto no representa un peligro para ti, trata de hablar con la persona con la que estás molesto, o con quien está molesto contigo. ¿Es esa persona importante para ti? ¿Puedes comunicarle lo que sientes? ¿Es posible que tu reacción ahora sea diferente a la anterior?

Ojalá que tu enojo sea una ofrenda santa y aceptable a Dios. ¡Que Dios traiga paz a tu vida y a todo el mundo!
¡Que Dios te bendiga y escuche tus plegarias!

En las palabras del apóstol San Pablo...

Que nuestro Señor Jesucristo mismo, y Dios nuestro Padre, que nos ha amado y nos ha dado consuelo eterno y esperanza gracias a su bondad, anime sus corazones y los mantenga a ustedes constantes en hacer y decir siempre lo bueno.

2 Tesalonicenses 2.16, 17

ÍNDICE PASAJES BÍBLICOS

Antiguo Testamento

Génesis

4.1-8	6
4.9-16	8-9
50.15-21	36

Deuteronomio

28.3-9	10
28.16-20	11
29.18b-21	11

Rut

1.20, 21	24
--------------------	----

Job

7.7-20	23
------------------	----

Salmos

77.1-10	18-19
83.1-3, 13-18	19
103.8-12	15-16
109.1-20	20-21

Proverbios

16.32	3
-----------------	---

Lamentaciones

2.5a; 3.1-6	24
-----------------------	----

Oseas

13.4-11	14
-------------------	----

Sofonías

1.14-16	12-13
2.1-3	13

Nuevo Testamento

San Mateo

5.21-26	32
5.43-48	35
21.12-17	26-27

San Marcos

3.1-5	27-28
-----------------	-------

San Lucas

1.46-55	29
-------------------	----

Romanos

5.6-11	16
12.20, 21	35-36

Efesios

4.26, 27, 31, 32	33
----------------------------	----

2 Tesalonicenses

2.16, 17	39
--------------------	----

Santiago

1.19, 20	32
--------------------	----

