

# Una Vida Buena - Parte 11

## Libres del Enojo

### INTRO

Historia: Hace unos días en casa, **el enojo** ganó más espacio del que debía. Fue una de esas noches de una larga discusión con Cristina, los asuntos que estábamos tocando no eran trágicos, pero las palabras que salieron del corazón **salieron con filo**.

A veces, el enojo se nos cuela como un ladrón al corazón... No entra gritando, entra con razón. Con ese “yo tengo derecho” que suena tan justo, tan lógico

Nos fuimos a dormir así: cada uno con su razón, pero sin paz. Y aunque nuestros cuerpos compartían el mismo catre, el silencio entre nosotros era más pesado que las sábanas.

Al otro día, desperté antes que ella. Encendí un poco de música —*soaking worship*— para que llenará el cuarto y luego de leer un salmo me quedé en silencio frente al único que sabe redirigir los caminos torcidos del corazón. Pensé: “¿Cuál debería ser mi respuesta?” Sentí que debía ir al clóset, no a vestirme, sino a rendirme. Iba a pedirle perdón.

Pero para mi sorpresa, antes de que dijera una palabra, Cristina se me acercó, me tomó la mejilla y me dijo:

—*Perdóname... no quiero estar enojada contigo.*

Y sin pensarlo, respondí:

—*Yo también... perdóname. No quiero seguir así.*

Y fue en ese instante que el enojo perdió poder. No porque lo mereciéramos. No porque el desacuerdo se hubiera resuelto. Sino porque **soltamos**.

- Es imposible vivir Una Vida Buena si cargamos la ofensa como si fuera una medalla.
- El evangelio no nos llama a tener razón, nos llama a ser libres. Y la libertad comienza cuando soltamos la piedra que ya no necesitamos cargar.

### **Efesios 4:31-32 RVA**

<sup>31</sup> Quítense de ustedes toda amargura, enojo, ira, gritos y calumnia, junto con toda maldad. <sup>32</sup> Más bien, sean bondadosos y misericordiosos los unos con los otros, perdonándose unos a otros como Dios también los perdonó a ustedes en Cristo.

### **Efesios 4:26 –27 RVA**

<sup>26</sup> Enójense, pero no pequen, no se ponga el sol sobre su enojo <sup>27</sup> ni den lugar al diablo.

- “Enójense, pero no pequen”: Quiere decir que—¡No es pecado estar enojado! Es pecado permanecer ofendidos.
- La buena noticia es que aunque te vas a enojar muchas veces —¡No tienes que vivir ofendido! **¡Permanecer enojado es una elección!**

**Trans - Cuando nos estacionamos en la ofensa, estamos abriendo un lugar para que el enemigo entre en nuestro corazón y trabaje en contra de nuestras relaciones, hogares e iglesias. Cuando no soltamos el enojo comienza lo que conocemos como:**

## 1. La progresión del daño emocional

**Enojo → Ofensa → Resentimiento → Amargura**

- Y esa progresión no solo afecta al individuo, sino que se convierte en una estrategia del enemigo para:

### A. Dividirnos

**“El que perdona la ofensa cultiva el amor; el que insiste en la ofensa divide a los amigos.” —Proverbios 17:9**

- Y entonces nos encontramos... solos.  
No porque nos dejaron.  
Sino porque **nos encerramos tras las murallas de nuestras heridas no entregadas.**  
Y en ese lugar de aislamiento, el enemigo aplaude.
- Pero el Padre... el Padre todavía espera en la puerta.  
No para juzgar tu enojo.  
Sino para liberarte de él.

El enojo es una estrategia del enemigo para:

### B. Distraernos

**“Cuídense... que no brote ninguna raíz venenosa de amargura...”  
—Hebreos 12:15**

- **Las raíces no se ven.**  
Nadie camina por el bosque mirando al suelo y dice: *“Qué peligrosa esa raíz.”*  
Pero son justo esas —las que están debajo, las que nadie más ve—  
las que nos hacen tropezar cuando menos lo esperamos.

*“Cúidense... que no brote ninguna raíz venenosa de amargura...”*  
—Hebreos 12:15

- La amargura no llega de golpe. Se forma en la sombra.
- Se alimenta del recuerdo repetido. Del “yo tenía razón”. Del “no me pidieron perdón”.
- Y mientras discutimos por cosas pequeñas,  
mientras defendemos nuestras heridas como si fueran sagradas,  
el enemigo nos distrae de lo único que realmente importa:  
**vivir el evangelio con amor.**

*“El siervo del Señor **debe ser amable con todos.**”*  
—2 Timoteo 2:24

- Amable no porque todo esté bien. Sino porque ha decidido amar incluso cuando no lo está. Porque el Evangelio no se predica con gritos. Se predica con manos abiertas, con palabras suaves, con una silla más en la mesa.
- Y a veces, la forma más radical de predicarlo...  
es callar cuando podrías tener razón.  
Y abrazar cuando todo dentro de ti quiere discutir.

El enojo es una estrategia del enemigo para:

### 3. Desacreditarnos

*“Te pido que todos sean uno... para que el mundo crea.” —Juan 17:21*

- Jesús oró por unidad.  
No por uniformidad.  
No por que todos estuviéramos de acuerdo.  
Sino por un amor tan real entre nosotros,  
que el mundo no pudiera ignorarlo.
- Pero cuando la Iglesia se deja guiar por el enojo,  
cuando nuestras diferencias se vuelven trincheras,  
cuando nuestras palabras son más duras que nuestras rodillas dobladas...  
el mundo deja de escuchar.
- Porque un testimonio dividido suena como un instrumento desafinado:  
nadie quiere cantar con él.  
Y lo que debería ser una sinfonía de gracia,  
se convierte en un eco de ruido religioso que no transforma a nadie.

- El evangelio no pierde poder por falta de verdad, sino por falta de ternura entre nosotros.

**Trans - Y el mundo aún está esperando ver si respondimos. Entonces, ¿cómo respondemos?**

## 2. La respuesta de Jesús ante el enojo.

### A. Lidia con el enojo el mismo día que te enojas

“No dejen que el sol se ponga estando aún enojados.”  
—Efesios 4:26

- La sanidad comienza con humildad: “Lo siento. Estuve mal. ¿Me perdonas?”

### 2. Habla solo con la intención de edificar, sino guarda silencio.

“Eviten toda conversación obscena. Que sus palabras contribuyan a la edificación...”  
—Efesios 4:29

- Las palabras son como semillas.  
Cada una cae en el alma del otro... y algo va a crecer.  
O sanidad... o herida.
- Usa tus palabras como vendajes, no como cuchillos.  
Porque las almas sangran más fácil que los cuerpos.  
Y lo que se dice en un segundo... puede quedarse viviendo en otro toda una vida.
- Jesús habló con gracia incluso cuando fue herido.  
Y si tú dices que lo sigues, aprende a hablar como Él.

### 3. Quítate el peso del alma

“Abandonen toda amargura, ira y enojo...”  
—Efesios 4:31-32

- El perdón no es un trofeo que entregas al que te hirió.  
No es decir: “Tú ganaste.”
- El perdón es abrir la mano...  
y soltar la piedra que llevabas con tanta seguridad.

- El perdón no es un premio que el otro se gana.  
Es el acto liberador de quien recuerda que ya fue perdonado primero.
- No perdonas porque el otro lo merece. Perdonas porque tú sabes lo que es vivir tocado por la misericordia.
- Y si la cruz fue suficiente para ti,  
entonces también lo es para ellos.

## Conclusion

“Examíname, oh Dios... ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame...”  
—Salmo 139:23-24

- Este salmo que leí esa mañana no es una oración valiente.  
Es una oración de rendición.  
Una forma de decir: *“Ya no quiero vivir con esta piedra en el pecho.”*
- Hoy quisiera que te preguntaras: ¿Estoy guardando enojo?  
¿Estoy dejando que el pasado dicte cómo amo en el presente?  
¿Estoy repitiendo conversaciones que ya no puedo cambiar?
- Ser herido... es inevitable. Pero quedarte a vivir herido...  
eso ya es una elección. Y si eliges quedarte ahí, el enemigo tiene un cuarto que tu le pusiste los muebles para que vieira a vivir dentro de ti. Ahora puede hacer fiesta.
- Porque su plan nunca fue solo herirte. Fue **dividirte del otro, distraerte de tu propósito, y desacreditar la historia de gracia que Dios está escribiendo contigo.**
- Pero Jesús...  
Jesús sigue siendo el Dios que pone vino en las vasijas rotas.  
Sigue restaurando lo que parece perdido,  
y enseñando a hijos heridos cómo amar de nuevo.
- Una vida buena no es una vida sin heridas. Es una vida donde incluso las heridas pueden convertirse en gracia.