

Efesios. La Identidad de la Iglesia Vencedora

Viviendo el mensaje: Airados, pero sin pecar

Iglesia Casas de Luz • 8 de noviembre de 2025 • Ilse Márquez

Efesios 4:25–32 (NTV)

25 Así que dejen de decir mentiras. Digamos siempre la verdad a todos porque nosotros somos *miembros de un mismo cuerpo*. 26 «Si se enojan, no pequen». No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol, 27 porque el enojo da lugar al diablo. 28 Si eres ladrón, deja de robar. En cambio, usa tus manos en un buen trabajo digno y luego comparte generosamente con los que tienen necesidad.

29 No empleen un lenguaje grosero ni ofensivo. Que todo lo que digan sea bueno y útil, a fin de que sus palabras resulten de estímulo para quienes las oigan. 30 No entristezcan al Espíritu Santo de Dios con la forma en que viven. Recuerden que él los identificó como suyos, y así les ha garantizado que serán salvos el día de la redención. 31 Librense de toda amargura, furia, enojo, palabras ásperas y calumnias, y toda clase de mala conducta. 32 Por el contrario, sean amables unos con otros, sean de buen corazón y perdónense unos a otros, tal como Dios los ha perdonado a ustedes por medio de Cristo.

Hemos estado aprendiendo que la verdad que está en Cristo nos hace libres. ¡Ya no tenemos que vivir atrapados por las mentiras del pecado y la oscuridad! Eso es impresionante. Pero, ¿qué pasa con esta parte, el famoso verso que muchos hemos escuchado e incluso citado en medio de un conflicto?:

“Airados, pero no pequen; no permitan que el enojo dure hasta la puesta del sol.”

¿Qué significa realmente? ¿Y qué tiene que ver con el contexto de lo que Pablo está enseñando?

Pablo está mostrando maneras prácticas de dejar la falsedad y caminar en la verdad:

- Hablen con la verdad
- No den espacio al diablo
- No roben, trabajen con honestidad
- No hablen de manera destructiva
- No entristezcan al Espíritu Santo
- Dejen la amargura, el enojo descontrolado y la violencia

Pablo menciona el enojo dos veces.

¿Por qué?

¿Qué creemos los seguidores de Jesús acerca del enojo?

¿Está permitido?

¿Lo ignoramos para ser “buenos cristianos”?

Tal vez es porque **lo que hacemos con nuestro enojo sí importa.**

Y quizás, **la manera en que manejamos nuestras emociones fuertes revela cuán maduros estamos en Cristo.**

Como dijo Pete Scazzero en *Espiritualidad Emocionalmente Sana*:

“La salud emocional y la madurez espiritual son inseparables; no es posible ser espiritualmente maduro mientras permanecemos emocionalmente inmaduros.”

Hoy, vamos a profundizar en esto y abrir nuestros corazones al Señor para que Él nos enseñe a **vivir la verdad incluso cuando sentimos emociones intensas.**

Lo que Pablo NO está diciendo

- Pablo **no** está diciendo: “*No se enojen.*”
Él asume que **nos vamos a enojar.**
- Pablo **no** está diciendo: “*Haz que la otra persona arregle tu enojo antes de dormir.*”
Esto es una invitación a **resolver lo que sentimos dentro de nosotros**, delante de Dios.

Entonces... ¿qué es el enojo y qué hacemos con él?

Según Psychology Today:

- “El enojo es, a menudo, una reacción y una distracción del sufrimiento interno — sentimientos como tristeza, impotencia, vergüenza, ansiedad, insuficiencia o aislamiento.”
- A veces, el enojo está protegiendo algo más profundo.
Por eso Pablo lo menciona cuando habla de la verdad —
El enojo puede ser una puerta hacia lo que realmente está pasando en nuestro corazón.

Las emociones no son “buenas” o “malas”

- Incluso Dios siente emociones.
Las emociones son indicadores.
Son como los **focos del tablero** del carro:
señalan que algo dentro necesita atención.
- Pablo no dice: “No sientan enojo.”
Dice: **Sientan, pero resuélvanlo de una manera diferente que antes.**

¿Cómo resolvemos el enojo?

Pablo está citando **Salmo 4.**

Salmo 4:1–8 (NTV)

1 Respóndeme cuando clamo, oh Dios que declara mi inocencia...
4 No pequen al dejar que el enojo los controle; reflexionen durante la noche y quédense en silencio. Interludio
5 ... confíen en el Señor.
7 Tú me has dado más alegría...
8 En paz me acostaré y dormiré, porque solo tú, oh Señor, me mantienes a salvo.
*David **no** se desahogó con la gente.*
No se quedó discutiendo.

*Se quedó en silencio con Dios.
Y Dios le dio paz.*

Es interesante que este Salmo termine con David yéndose a dormir en paz.

Pero ¿cómo se resolvió su enojo?

¿Se quedó despierto hasta la una de la madrugada discutiendo con sus acusadores?

¡No! Se sentó en silencio ante el Señor. Resolvió sus sentimientos en la presencia de Dios, depositó su confianza en Él y recibió gozo y paz de Él.

¿Alguna vez le has entregado tu enojo al Señor y te has sentado en silencio con Él?

¿Qué pasaría si lo hicieras?

¿Y si hoy abriéramos nuestros corazones al Señor y desarmáramos nuestro enojo

Esta es una de las mejores maneras de vivir en la Verdad: **permitimos que nuestro enojo nos muestre lo que nos importa, lo que tememos o dónde hay injusticia, y presentamos esas cosas al Señor y a nuestra comunidad con sincera vulnerabilidad para que todos podamos sanar.**

Así que la próxima vez que sientas enojo o cualquier emoción fuerte, puedes practicar el arte de estar en la presencia del Señor, acercarte a Él y decirle:

1. ¿Qué pasó?

2. ¿Cómo te hizo sentir?

Y pídele que te diga:

3. ¿Qué está pasando realmente? (¿Cuál es la raíz de este sentimiento?)

4. ¿Qué dices de mí y de esta situación?

— Si no escuchas nada, basta con estar en silencio en su presencia

Él es el Padre que se sentará con nosotros y nos consolará mientras lloramos por nuestras heridas y dolores.

Preguntas de reflexión

1. Como crees que el Señor se siente cuando expresas que estas enojado?
2. Tomen tiempo como grupo para sentarse con el Señor y procesar sus emociones usando las preguntas al final del tema. Como fue procesar sus emociones con el Señor? Si alguien necesita ayuda para procesar, oren por el como grupo.

Anuncios de esta semana:

1. **¡TALLER DE SALUD!** Viernes Noviembre 14 a las 7:00 p.m. y Sábado Noviembre 15 de 9:00 a.m. a 2:00 p.m. Con el Dr. Mark Sherwood, del Functional Medical Institute en Tulsa. Ven a inspirarte y aprender cómo cuidar tu cuerpo de una manera que honre a Dios. Descubre principios prácticos para fortalecer tu salud y tener más energía. Regístrate hoy en la librería o en housesoflight.org
2. **Servicio de acción de gracias Noviembre 27 a las 11:00 a.m.** Todos están invitados.
3. **¡Living en Familia Pódcast Disponible Ya!** Conversaciones sinceras y llenas de fe para las familias de hoy. Escucha en las plataformas: YouTube, Instagram, y Spotify.