

EL ENOJO

Calma tu corazón

ROBERT D. JONES



P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

31 DÍAS

DEVOCIONALES PARA LA VIDA

Deepak Reju,
editor de la serie

La ansiedad: cómo conocer la paz de Dios

Paul Tautges

La depresión: encuentra a Cristo en las tinieblas

Edward T. Welch

El duelo: caminando con Jesús

Bob Kellemen

El enojo: calma tu corazón

Robert D. Jones

Hijos descarriados: cómo hallar paz y mantener la esperanza

Stuart W. Scott

Un pasado doloroso: cómo ir sanando y seguir adelante

Lauren Whitman

La seguridad: descansa en la salvación de Dios

William P. Smith

La vergüenza: eres conocido y amado

Esther Liu

©2025 por P&R Publishing

Traducido del libro *Anger: Calming Your Heart* ©2019 por Robert D. Jones publicado por P&R Publishing.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema portátil, o transmitida en ninguna forma o por cualquier medio —electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o de cualquier otra índole—, a excepción de citas breves para el propósito de revisar o comentar, sin el permiso previo de la editorial P&R Publishing Company, P.O. Box 817, Phillipsburg, New Jersey 08865-0817.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas son tomadas de Nueva Biblia de las Américas (NBLA), Copyright ©2005 por The Lockman Foundation. Usadas con permiso. www.NuevaBiblia.com.

Las citas de las Escrituras marcadas como (RVR1977) fueron tomadas como La Santa Biblia, Reina Valera Revisada® RVR® Copyright ©2017 por HarperCollins Christian Publishing® Usado con permiso. Reservados todos los derechos en todo el mundo.

Las cursivas incluidas en las citas bíblicas y en citas de otros documentos indican que se ha añadido énfasis.

Traducción: Julio Caro Alonso, Santiago, Chile

Corrección de estilo: Neytan Jiménez, San José, Costa Rica

Maquetación y diseño de portada: Francisco Adolfo Hernández Aceves, CDMX, México

Impreso en los Estados Unidos de América.

ISBN: 979-8-88779-150-0 (Español tapa blanda)

ISBN: 979-8-88779-151-7 (Español libro electrónico)

ISBN: 978-1-62995-476-9 (Inglés tapa blanda)

ISBN: 978-1-62995-477-6 (Inglés libro electrónico)

Contenido

Consejos para leer este devocional 7

Introducción 9

Ayudas fundamentales para calmar tu corazón

Día 1: No estás solo 15

Día 2: Empieza con una persona, no con un problema 17

Día 3: La provisión de Dios en Jesús, nuestro Sumo Sacerdote 19

Día 4: Malas noticias y buenas noticias 21

Día 5: Enojo interno y externo 23

Día 6: Despójate y revístete 25

El enojo justo en Dios y nosotros

Día 7: La justa ira del Dios todopoderoso 29

Día 8: La ira de Dios, el sacrificio de Cristo y nuestra justicia 31

Día 9: El hombre perfectamente airado 33

Día 10: Un enojo justo motivado por la Palabra de Dios 35

Día 11: El enojo justo, Agustín y tu corazón 37

Cómo abordar el núcleo del enojo pecaminoso

Día 12: Explicaciones populares superficiales 41

Día 13: Por qué nos enojamos 43

Día 14: ¿Cuál es el problema de nuestros deseos? 45

Día 15: Nuestras oraciones revelan nuestro corazón 47

Día 16: Jugar a ser Dios 49

Día 17: La gracia de Dios, nuestra esperanza	51
Día 18: Las oraciones de arrepentimiento de una pareja enojada	53

La conducta del enojo y sus reemplazos piadosos

Día 19: El Espíritu, la carne y el enojo revelado	57
Día 20: El aspecto del enojo revelado	59
Día 21: El enojo oculto y el rencor	61
Día 22: No te enojés, ¡contrólate!	63
Día 23: No te enojés, ¡sé paciente!	65
Día 24: No te enojés, ¡habla!	67
Día 25: No te enojés, ¡muestra gracia!	69
Día 26: No te enojés, ¡reconcíliate!	71
Día 27: No te enojés, ¡conténtate!	73

El enojo contra ti mismo, contra Dios y contra los niños

Día 28: El enojo contra ti mismo	77
Día 29: No culpes a Dios, es blasfemia	79
Día 30: No culpes a Dios, aprende a lamentar	81
Día 31: Un ruego a los padres (y a todos los que aman a los niños)	83
Conclusión: ahora ¿adónde debes ir y por qué?	85
Reconocimientos	89
Notas	91
Recursos sugeridos para la luca	97

Consejos para leer este devocional

Al principio de nuestro matrimonio, mi esposa y yo vivíamos en el piso superior de una casa adosada, en un pequeño departamento de un solo dormitorio. Cada vez que llovía, las goteras del techo se filtraban y caían en nuestro piso. Recuerdo que colocaba cubetas en distintas partes del departamento y observaba cómo el agua goteaba lentamente, gota a gota. Colocaba cubetas muy grandes y pensaba: *Va a pasar bastante tiempo antes de que se llenen*. El agua se acumulaba progresivamente, y muchas veces me sorprendía lo rápido que se llenaban las cubetas, que se derramaban si no les daba suficiente atención.

Este devocional es como la lluvia que llena las cubetas. Es lento, pero se va acumulando con el tiempo. Solo vemos un par de versículos cada día. Una gota, otra gota, otra gota. Solo unas gotas de la Escritura diariamente para saciar tu alma sedienta.

Comenzamos con la Escritura. La Palabra de Dios es poderosa. De hecho, es la fuerza más poderosa de todo el universo.¹ Convierte el corazón de los reyes, consuela a los humildes y da vista espiritual a los ciegos. Transforma vidas haciendo grandes cambios. Sabemos que la Biblia es la Palabra de Dios, así que la leemos y la estudiamos para conocer a Dios mismo.

Nuestro estudio de la Escritura es práctico. La teología debe cambiar la manera en que vivimos. Es crucial que conectes la Palabra con tus luchas. Al leer este devocional, encontrarás la palabra *tú* con frecuencia, pues Robert te habla directamente a ti. Cada lectura contiene preguntas de reflexión y sugerencias prácticas. Te beneficiarás mucho más de esta experiencia si respondes las preguntas y realizas los ejercicios prácticos. No te los saltes, hazlos por el bien de tu propia alma.

Nuestro estudio de la Escritura es un acto de adoración. El enojo puede arruinar tu vida. Básicamente, todas las luchas con el enojo son problemas de adoración. Quizás estás desahogando tu frustración con tu cónyuge o con un amigo, o le has dejado de hablar durante algunos días.

De todos modos, el problema principal no es tu amigo ni la injusticia que sientes. El enojo es, ante todo, un problema con Dios. Es muy fácil erigirnos como jueces de lo incorrecto y tomar el lugar de Dios, que es el juez supremo. «Fui agraviado, así que voy a hacer algo al respecto». «¿Cómo te atreves a tratarme así? No merezco esto». «¡Eres un tonto y tendrás que pagar!».

Vencer el enojo no se logra con simples estrategias de manejo de la ira (por muy útiles que sean algunas), sino volviendo a Dios en busca de ayuda. La Palabra nos apunta a Cristo, que nos rescata de nuestro enojo y reorienta nuestra vida. El objetivo del tiempo que dedicas a la Palabra de Dios siempre debe ser adorar. No hay soluciones rápidas para vencer el enojo. Luchar contra la ira requiere que reorientes toda tu vida hacia Cristo.

Si este devocional te parece útil (¡y espero que así sea!), vuelve a leerlo en distintos períodos de tu vida. Complétalo durante un mes a partir de hoy y vuelve a leerlo dentro de un año, para que recuerdes cómo batallar con tu enojo.

Este devocional *no* pretende ser una guía exhaustiva para luchar contra el enojo. Ya se han escrito buenos libros con dicho fin. Cómpralos y úsalos bien. Verás que hay varios recursos en la lista que se encuentra al final de este volumen.

Eso es todo por ahora. Comencemos.

Deepak Reju

Introducción

Bienvenido a nuestro viaje de treinta y un días. Como todo viaje, nuestra travesía empieza con el primer paso. Ya diste ese paso al abrir este libro y embarcarte en el sendero diario de la reflexión bíblica, la aplicación práctica y la comunión con Dios. Durante el próximo mes, discutiremos uno de los problemas más comunes que enfrentamos todas las personas: el enojo.

¿Qué problemas relacionados con el enojo estás enfrentando ahora mismo? Quizás estás discutiendo con tu cónyuge. Discrepas con frecuencia, y a veces tus peleas alcanzan proporciones nucleares. A ratos criticas a tus hijos, les hablas con dureza o incluso los denigras. O tal vez tu enojo no es ardiente y acalorado, sino frío como un témpano. Aplicas la ley del hielo con tu compañero de trabajo o tu mejor amigo durante todo un día o toda una semana. Más vale ignorar que interactuar, dices. Tal vez te distancias de un miembro de tu iglesia o incluso renuncias a uno de tus ministerios.

El enojo asume muchas formas, y algunas de ellas tienen sus propios términos específicos: *disgusto*, *frustración*, *molestia*, *furia*, *rabia*, *resentimiento*, *ira*, etc. Sin importar cómo lo llamemos, todos lo experimentamos y expresamos. Se podría decir que el enojo es la emoción más problemática de los seres humanos. Es universal, prevalece en todas las culturas y se experimenta en cada generación. Nadie está exento de su presencia o es inmune a su veneno. Nos permea a todos y daña nuestras relaciones más íntimas. Es parte de nuestra constitución como seres humanos caídos.

Sin embargo, sin importar cuál sea nuestra situación o qué tan grande sea nuestro problema, hay esperanza. La buena noticia para nosotros es que Dios, en Su Palabra, tiene mucho que decir sobre el enojo. De tapa a tapa, en sus narraciones y preceptos, la Biblia es un libro sobre el enojo y sobre cómo lidiar con él.

Tu objetivo: progreso continuo, no eliminación inmediata

¿Cómo puede ayudarte este viaje? Comienza planteando objetivos realistas. Tal vez Dios te convenció de tu enojo pecaminoso hace poco y estás ansioso por eliminarlo. No esperes erradicar toda tu ira pecaminosa en cuatro semanas ni responder de forma impecable tomando alternativas piadosas todos los días de aquí en adelante. Si esperas eso, te desilusionarás muy pronto. Tus problemas con el enojo no comenzaron hace un mes, y no se resolverán en un mes.

En cambio, enfócate en el propio viaje mientras caminas con el Señor y Su Espíritu te enseña y te da gracia a través de Su Palabra. Agradece por la sublime gracia de Dios en Cristo, gracia que perdona todos tus pensamientos y actos motivados por el enojo y que te da poder para cambiar. Conténtate con aprender de dónde viene el enojo, cómo acudir a Dios con el enojo, cómo arrepentirte de sus creencias y motivaciones subyacentes, y cómo responder como Cristo frente a los estímulos que lo encienden. A medida que aprendas a depender del Señor y a practicar estas habilidades bíblicas, comenzarás a manejar mejor las provocaciones constantes que enfrentas.

¿Cómo es el crecimiento en la madurez espiritual? Imagina qué pasaría si, en mis clases de consejería matrimonial, les preguntara a mis alumnos qué pensarían de mí si les dijera que, hace poco, mi esposa y yo tuvimos una grave discusión y no nos hablamos por dos días. Supongo que los alumnos querrían dejar la clase («¿es este el maestro adecuado para enseñar este curso?»). Sin embargo, ¿cómo responderían si también les dijera que mi esposa y yo tuvimos una grave discusión muy similar hace un año, y que esa vez no nos hablamos por *dos semanas*? De pronto, los estudiantes se animarían y querrían saber cómo pasamos de estar sin hablarnos dos semanas a solo ignorarnos dos días.

Al despojarte del enojo pecaminoso y revestirte de las gracias de la piedad, ¿cómo puedes medir tu crecimiento progresivo?

Debes considerar si está disminuyendo la *frecuencia* de los sentimientos y expresiones de enojo. Por ejemplo, en vez de tener un promedio de tres episodios a la semana (o al día), tienes solo uno o dos.

Debes considerar si está disminuyendo la *intensidad* de cada expresión. Por ejemplo, en vez de golpear la pared, cierras el puño, pero luego lo relajas. En vez de gritar a altos decibeles, estás bajando la voz.

Debes evaluar si está disminuyendo la *duración* de los episodios de enojo. Por ejemplo, en vez de estar enojado tres horas, acudes a Dios con más rapidez que antes, y Él te ayuda a controlar tu enojo en treinta minutos.

Debes evaluar si están disminuyendo las *ocasiones* que encienden tu enojo. Por ejemplo, el mes pasado, hubo cinco estímulos que encendieron tu enojo: tu cónyuge compartió información vergonzosa sobre ti con un amigo, tus hijos desobedecieron, un miembro de la iglesia volvió a ignorarte el domingo, tu jefe no te consideró para un ascenso y el departamento de obras civiles decidió reparar un carril de la carretera en hora pico. Sin embargo, ahora el Señor te está ayudando a crecer, y quizás aún tienes problemas de enojo con tu esposa o con ese miembro de tu iglesia, pero ves que te estás enojando cada vez menos cuando tus hijos se rebelan, tu jefe te ignora, y los conos naranjas aparecen en la carretera justo en la mañana cuando estás atrasado.

Ve si hay cambios a corto plazo (semana tras semana y mes tras mes) y a largo plazo (de un año a otro o de una década a otra). Por la gracia de Dios, lo que esperas es *disminuir tu enojo y aumentar tu piedad* durante el curso de tu vida.

Aprovecha tu viaje al máximo

¿Cómo puedes sacarle el mayor provecho a este libro? Quisiera recomendar ocho pasos prácticos.

1. Busca un lugar viable donde puedas estar a solas con Dios, tu Biblia, este libro, un bolígrafo y un cuaderno o una computadora. Por lo general, es mejor usar el mismo lugar todos los días.
2. Planifica un tiempo constante para encontrarte con Dios todos los días; debes verlo como una cita con tu Padre celestial. Invertir diez o quince minutos al día te dará enormes dividendos a lo largo de todo un mes.
3. Si te saltas un día, relájate. Solo lee el día que te saltaste. No ates tu viaje a fechas inflexibles ni te saltes capítulos para «mantenerse al día». Por lo general, cada entrada se basa en la anterior, así que es mejor leerlas de forma consecutiva. A veces, repasar las entradas previas puede resultar útil. Dios no tiene prisa para que termines este libro.

4. Si ya tienes un tiempo devocional de lectura bíblica, considera la opción de pausarlo para enfocarte en tu problema del enojo.
5. Comienza cada sesión con oración, pidiendo que Dios te ayude y te hable por medio de Su Palabra. Considera la opción de orar al Señor basándote en los siguientes versículos (puedes copiarlos en una tarjeta y usarla como separador):

Abre mis ojos, para que vea
Las maravillas de Tu ley (Sal 119:18).

Escudríñame, oh Dios, y conoce mi corazón;
Pruébame y conoce mis inquietudes.
Y ve si hay en mí camino malo,
Y guíame en el camino eterno (Sal 139:23-24).

6. Si bien es posible que los devocionales te sean de provecho tal como están, la práctica de usar tu propia Biblia para leer los versículos anteriores a cada lectura diaria, para ver el contexto, podría aumentar tu provecho.
7. Registra tus pensamientos, reflexiones, oraciones, etc. en los márgenes de tu libro o en un diario, cuaderno o archivo digital para rastrear tu progreso y revisarlo más adelante.
8. Comparte con otros —por ejemplo, amigos, líderes de la iglesia o miembros de tu grupo— lo que Dios te está enseñando y cómo te está ayudando. Eso permitirá que ellos gocen de la bendición de las verdades del evangelio y también reforzará esas verdades en tu propia alma. Mejor aún: invita a un amigo o mentor a emprender el viaje junto a ti, tanto para tu propio bien como para el suyo.

Estoy encantado de escribir esta guía devocional. Como alguien que escribió un libro más extenso sobre el enojo hace varios años,² he disfrutado el proceso de repasar lo que enseña la Palabra de Dios y adecuar su verdad para que encaje en estas reflexiones devocionales. Estas meditaciones bíblicas han desafiado y renovado mi propia alma, pues yo también luché con este problema tan común. Confío en que estos devocionales serán igualmente provechosos para tu alma.

Ayudas fundamentales para calmar tu corazón

DÍA 1

No estás solo

No les ha sobrevenido ninguna tentación que no sea común a los hombres. Fiel es Dios, que no permitirá que ustedes sean tentados más allá de lo que pueden soportar, sino que con la tentación proveerá también la vía de escape, a fin de que puedan resistirla. Por tanto, amados míos, huyan de la idolatría (1 Co 10:13-14).

Comenzaremos este viaje de treinta y un días con cuatro certezas que nos enseña Dios y que necesitas para poder luchar con tu enojo.

1. *Enfrentarás tentaciones y pruebas en esta vida.* Las personas y situaciones pueden complicarte la vida y tentarte al enojo. No dejes que eso te sorprenda: no sorprende a Dios. Él conoce tus luchas.

2. *Tus luchas no son únicas.* Son comunes. No estás solo. El camino que estás transitando ahora está marcado por las huellas de otros. Antes de ti, otras personas han sido tentadas a enojarse pecaminosamente. La Escritura nos habla de muchas de esas personas: algunos triunfaron y otros fracasaron. Alrededor de ti, hay otros siendo tentados ahora mismo, incluso hermanos y hermanas de tu iglesia. Con mis más de treinta y cinco años de consejería, he llegado a esta conclusión estadística: cerca del cien por ciento de las personas luchan con el enojo.

Además, en tu lucha con la tentación, no solo tienes los ejemplos de las personas que te antecedieron y de los que te rodean, sino también el del Dios-hombre que está sobre ti. Jesús fue hecho semejante a nosotros en todo (ver He 2:10-18) y, como nosotros, fue tentado en todo (ver He 4:15-16). Tu Salvador completamente humano comprende tus luchas.

3. *Estas tentaciones no serán demasiado difíciles para ti.* Tu Dios fiel no dejará que seas tentado más allá de lo que puedas resistir. No va a abandonarte, dejarte ni desampararte. Como dice el pastor Warren Wiersbe: «Cuando Dios pone a Su propio pueblo en el horno, tiene los

ojos en el reloj y las manos en el termostato. Sabe cuál será la duración y la magnitud». ³ Desde luego, esto supone que estás abordando la vida como enseña Dios, como te mostrará este libro.

4. *Dios siempre provee una «vía de escape» en estas pruebas.* «Bueno», tal vez dirás, «eso es justo lo que necesito. Necesito una vía para escapar de este mal matrimonio, de este trabajo difícil, de esta deuda creciente, de este dolor crónico o...». Sin embargo, debes notar que Dios no promete un escape de la tentación. Más bien, promete capacitarte para «resistir».

Entonces ¿qué clase de «vía de escape» promete Dios? El siguiente versículo del pasaje de hoy nos lo dice. Dios promete ayudarte a evitar la idolatría, las formas pecaminosas en que te ves tentado a responder frente a la prueba (que incluyen, por ejemplo, el enojo). Sin la ayuda del Señor, estas tentaciones y respuestas pecaminosas pueden derrotarte, incluso al punto de apartarte de Dios. Sin embargo, si te enfocas en el Señor y lidias con las presiones a Su manera, podrás aprender a vivir Su método de resistencia.

Reflexiona: Lee 1 Corintios 10:1-14 para ver el contexto de los versículos de hoy. Nota los beneficios que tenía Israel, pero también las tentaciones que experimentaron en el desierto y las maneras en que sucumbieron a la idolatría (ver también Nm 11). Considera las lecciones bíblicas que podemos aprender de las advertencias y certezas que Dios le dio al antiguo Israel, a los antiguos corintios y a nosotros.

Actúa: Escribe 1 Corintios 10:13-14 en una tarjeta. En la otra cara, escribe: «Vendrán tentaciones a enojarme. Dios sabe de ellas. Sin embargo, no estoy solo: otros antes de mí, otros alrededor de mí y mi Salvador sobre mí las han experimentado. Dios es fiel. Permitirá que soporte las presiones y resista el pecado confiando y obedeciendo Su Palabra». Lleva esa tarjeta contigo, memorízala y recítala cuando seas tentado.

DÍA 2

Empieza con una persona, no con un problema

¿Sufrir alguien entre ustedes? Que haga oración. ¿Está alguien alegre? Que cante alabanzas (Stg 5:13).

¿Dónde deben comenzar nuestras reflexiones sobre el manejo del enojo? Podríamos comenzar con las múltiples maneras en que expresamos nuestro enojo: a veces nos desahogamos y a veces dejamos que la ira arda en nuestro interior. Podríamos empezar hablando de por qué nos enojamos: ¿Qué desencadena nuestro enojo y qué lo impulsa? O podríamos comenzar con el antídoto para el enojo: conductas piadosas que deben reemplazarlo, como el dominio propio, la paciencia y el perdón.

Es necesario que abordemos todos estos temas, y lo haremos en los próximos días. Sin embargo, lo mejor es comenzar con Dios y Su invitación explícita a que acudamos a Él.

En el versículo de hoy, Santiago aborda dos categorías que contrastan en la experiencia humana: los tiempos de sufrimiento y los tiempos de alegría. Reconoce que, en este mundo caído, a menudo debemos enfrentar dificultades y sufrimiento. Por otro lado, también gozamos tiempos de felicidad, días en que la vida va bien y experimentamos la bondad de Dios de forma abundante. En estas dos categorías, encontramos «todas las experiencias de la vida, y ambas por separado pueden convertirse fácilmente en ocasiones de perturbación espiritual».⁴

¿Qué debemos hacer cuando las cosas van bien y también cuando van mal? La respuesta del apóstol es asombrosamente consistente y notable por su sencillez: ¡debemos acudir a Dios! Cuando enfrentes dificultades, acude a Dios en oración, rogando humildemente Su ayuda e implorando Su auxilio. Cuando te sientas alegre, también debes acudir a Dios, pero esta vez entonando cánticos de alabanza.

¿Cuál es la idea principal de Santiago? Sin importar cuál sea nuestra situación o nuestro estado emocional, debemos acudir a Dios. Como dijo Juan Calvino: «[Santiago] quiere decir que no hay ningún momento en que Dios no nos invite a acudir a Sí mismo, pues las aflicciones

deben estimularnos a orar y la prosperidad nos da una ocasión para alabar a Dios». ⁵ Las emociones negativas como la ansiedad o la tristeza no pueden mantenerte alejado de Dios; las emociones positivas como la felicidad y el contentamiento no deberían mantenerte alejado de Dios. Dios te invita a acercarte. La tercera estrofa de un famoso himno refleja estas experiencias opuestas: «Te necesito ya, en gozo o aflicción; mi vida vana es si no te tengo, oh Dios». ⁶ En gozo o aflicción, acude a Dios.

¿Qué tiene que ver el versículo de hoy con tu enojo? El mensaje es simple: *debes acudir a Dios*. Es fácil que surja el enojo cuando tus circunstancias traen sufrimiento o cuando eres maltratado por amigos, familiares o compañeros de trabajo. Sin embargo, Dios te invita a hablar con Él. En los próximos días, aprenderás mucho sobre el enojo, pero, por ahora, comprométete a orar por eso y a buscar la ayuda de Dios.

Reflexiona: Cuando sientes que el enojo está surgiendo en tu interior, ¿cuál es tu respuesta instintiva? ¿Adónde va tu mente? ¿Con quién hablas? ¿Hablas con alguien? Como dice Santiago, debemos acudir a Dios. Sin embargo, muchas veces no lo hacemos. Lo descuidamos, lo ignoramos o nos olvidamos de Él. Pero Dios nos invita persistentemente a acudir a Él. Además del versículo de hoy, reflexiona en estos cinco pasajes de los Salmos y en las promesas divinas de que Dios te oirá cuando te vuelvas a Él en busca de ayuda: Salmo 40:1; 50:15; 55:16-17; 62:8; 116:1-2.

Actúa: En pocas palabras: ¡ora! Habla hoy con Dios sobre tu enojo. Comienza confesándole tu enojo con honestidad. Después, pide humildemente Su ayuda. «Señor, no puedo luchar con esto por mí mismo. Te necesito». Posteriormente, cuéntale de tus luchas a un amigo cristiano maduro. Comienza el hábito de confiar en que el cuerpo de Cristo te ayudará a luchar contra tu enojo.

DÍA 3

La provisión de Dios en Jesús, nuestro Sumo Sacerdote

Teniendo, pues, un gran Sumo Sacerdote que trascendió los cielos, Jesús, el Hijo de Dios, retengamos nuestra fe. Porque no tenemos un Sumo Sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras flaquezas, sino Uno que ha sido tentado en todo como nosotros, pero sin pecado. Por tanto, acerquémonos con confianza al trono de la gracia para que recibamos misericordia, y hallemos gracia para la ayuda oportuna (He 4:14-16).

En nuestro segundo día, vimos que Dios nos llama a acudir a Él incluso cuando estamos enojados. Pero ¿cómo nos volvemos a Dios? ¿Y qué recibiremos al hacerlo?

El pasaje de hoy nos da respuestas. Acudimos a Dios mediante Jesucristo, el Hijo de Dios. Siendo Dios mismo, Jesús tiene poder ilimitado para ayudarte a lidiar con el enojo.

Este Jesús es nuestro gran Sumo Sacerdote, al que Dios designó como el único mediador entre nosotros y Él. Este Sumo Sacerdote no entró a un tabernáculo humano, sino a la presencia de Dios («trascendió los cielos» v. 14) para ofrecer Su sacrificio irrepetible y suficiente por nuestros pecados. Incluso cuando se agrava tu ira, puedes descansar con la certeza de que tu relación con Dios siempre ha estado segura por la muerte y resurrección de Jesús. Además, este Jesús, que fue hecho semejante a nosotros en todo (ver He 2:17), también fue tentado en todo como nosotros y puede simpatizar con nosotros.

¿Notaste la doble negación del versículo 15: «No tenemos» y «que no pueda»? Esa construcción hace una afirmación muy fuerte. Si me invitaras a tu casa y te dijera: «Voy a ir», tú estarías racionalmente confiado en que llegaré. Sin embargo, si te dijera: «No hay manera de que no vaya a ir», rebosarías de confianza.

La idea es asombrosa: no hay manera de que Jesús no empatee contigo. *Es imposible que no* sienta tu dolor. Al igual que nosotros, Él conoció el hambre y la fatiga (¿quién se duerme en un pequeño barco pesquero durante una grave tormenta?). Enfrentó pobreza, indigencia y fechas límites.

Fue malentendido, rechazado y traicionado, tanto por Sus enemigos como por parientes y amigos.

Sin embargo, aunque lo provocaron a enojarse y pecaron horriblemente contra Él, Jesús jamás pecó. Jamás se rindió, jamás cedió y jamás se doblegó. Su impecable simpatía implica que Él siente tus tentaciones al enojo y puede ayudarte a resistirlas.

El pasaje de hoy termina con una invitación directa a que te acerques en oración a este Salvador-Sacerdote. ¿Qué encontrarás si lo haces? Dos provisiones que necesitas desesperadamente todos los días. Hallarás *misericordia*, una gracia que perdonará todos tus pensamientos y palabras de enojo. Además, encontrarás *gracia para la ayuda* en tus momentos de necesidad, una gracia que te capacitará y te ayudará a despojarte de los patrones de tu enojo para revestirte de nuevos patrones que agraden a Dios.

¿Qué esperas? Acércate ahora.

Reflexiona: Cuando estés enojado, ¿te acercarás «con confianza al trono de la gracia», por causa de Jesús, en tus tiempos de necesidad?

Reflexiona: Hebreos destaca brillantemente el ministerio de Cristo como Sumo Sacerdote. Explora otras descripciones de Jesús en Hebreos 1:1-4; 2:5-10; y 3:1-6. Disfruta de Su poderosa y radiante deidad; de Su empática humanidad como la nuestra, y de Su muerte, resurrección y ascensión, que te dan la gracia del perdón y la gracia que te capacita para lo que necesitas hoy.

Actúa: Memoriza Hebreos 4:16. Cuando te veas tentado al enojo, o después de haber cedido al enojo, pídele al Señor que te dé gracia perdonadora y capacitadora.