

El dominio propio ante la ira

Bosquejo 36

Lee antes de preparar: Proverbios 16:32, y para completar, 14:29, 15:1, 19:11 y 29:11. Son proverbios: observaciones de sabiduría, no reglas sin excepción.

Idea central, en una frase: Gobernar el propio ánimo es una fuerza mayor que la de quien conquista una ciudad.

Duración aproximada: 15 a 20 minutos.

Para empezar

Pregunta: ¿recuerdas algo que dijiste o hiciste enojado y que después te dio vergüenza? No pidas respuesta en voz alta.

1 • Una fuerza distinta (Proverbios 16:32)

Qué dice el texto: el proverbio dice que vale más quien tarda en enojarse que el guerrero, y quien gobierna su ánimo que quien toma una ciudad.

Qué explicar: el mundo admira al fuerte que impone su voluntad. El proverbio pone a otro como el verdadero fuerte: el que **se contiene**. Conquistar una ciudad se hacía con un ejército; dominar el propio ánimo se hace solo, cada día, sin público.

Pregunta para dejar en el aire: ¿qué situaciones te sacan de ti con más facilidad?

2 • Gobernar el ánimo, no esconderlo (Proverbios 16:32)

Qué dice el texto: el proverbio habla del que «se enseñoorea de su espíritu»: gobernar el ánimo, no eliminarlo.

Qué explicar: sentir enojo no es pecado en sí mismo; el problema es lo que hacemos con él (Efesios 4:26). Gobernarlo es notar que sube, hacer una pausa y decidir qué hacer, en lugar de dejar que decida por nosotros. Se ayuda con lo que dicen otros proverbios: una respuesta suave calma el enojo (15:1) y pasar por alto una ofensa honra a quien lo hace (19:11).

Una imagen que ayuda: un jinete y un caballo fuerte. El caballo no pierde su fuerza, pero va guiado.

3 · La paz que se contagia (Proverbios 15:1 y 14:29)

Qué dice el texto: los proverbios dicen que la respuesta suave quita la ira y que quien se enoja despacio muestra gran entendimiento.

Qué explicar: la calma de una persona desarma la discusión. En una casa, un trabajo o una iglesia, quien baja la voz suele bajar también la de los demás. Y quien pierde el control puede reparar: pedir perdón sin justificarse también es fuerza.

Aplicación práctica durante la semana

Propónsela a la congregación como un compromiso personal, algo concreto para vivir esta semana lo que escucharon:

Cuando esta semana sientas que el enojo sube, haz una pausa de treinta segundos antes de responder y contesta en voz baja. Y si te enojas con alguien, pídele perdón cuando se te pase.

Cierre y llamado

1 · Recoge el mensaje (un minuto). Vuelve a la pregunta con la que abriste: ¿recuerdas algo que dijiste o hiciste enojado y que después te dio vergüenza? Respóndela con el proverbio: quien gobierna su ánimo es más fuerte que quien conquista una ciudad; como un buen jinete que guía a un caballo fuerte. Y repite en voz alta la idea central: *Gobernar el propio ánimo es una fuerza mayor que la de quien conquista una ciudad.*

2 · El llamado (dos o tres minutos). Con tus palabras, más o menos así:

Hay un dominio propio que nace de tener a Dios en el centro. Si nunca has recibido a Jesús como tu Señor y Salvador, hoy puedes hacerlo. Y si ya lo conoces, pero el enojo ha ido mandando en tu casa o en tu trabajo, hoy puedes entregárselo y consagrarle de nuevo tu vida.

Invita a responder según la costumbre de tu iglesia: orar en su lugar o hablar contigo al terminar. Deja un momento de silencio para que cada quien pueda responder con calma. **Con cariño y con libertad:** la urgencia se dice como una invitación.

3 · Oración. Ora por quienes respondieron, y para que los presentes gobiernen su ánimo con la ayuda de Dios. Quédate disponible al terminar para quien quiera hablar contigo.

¡Dios te bendiga!

Material gratuito de Audiovisión Musical · audiovisionmusical.com. Puede reproducirse libremente para uso de tu congregación.