

Vencer Los Hábitos Pecaminosos

1) Estoy luchando contra un hábito pecaminoso que aún no he vencido. ¿Hay esperanza?

A) Tengo buenas noticias para ti: ¡puedes tener victoria sobre tu hábito pecaminoso!
Considera el siguiente versículo:

(1) “No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar” (1 Corintios 10:13, RV60).

B) Este versículo conlleva algunas verdades de aliento:

(1) No estás solo. Satanás te dirá que eres la única persona que lucha contra un hábito pecaminoso específico. Nada más lejos de la verdad. Otros han luchado contra el mismo tipo de tentación que tú. Aun Jesucristo luchó contra las mismas tentaciones que nosotros. Hebreos 4:15 nos dice: “Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado” (RV60).

(2) Puedes resistir la tentación. Dios es fiel; no permitirá que seas tentado más allá que de tu capacidad para soportar y resistir la tentación. Satanás te dirá que el hábito contra el que luchas no se puede vencer. Te dirá que tus fracasos pasados son un indicador cierto del fracaso futuro. ¡No lo creas! Te miente. En lugar de eso, cree lo que dice Filipenses 4:13: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (RV60).

(3) Puedes soportar la tentación. Las pruebas y tentaciones no son triviales. Su propósito es hacer crecer tu carácter y fuerza espiritual. Frecuentemente queremos que Dios nos quite las tentaciones. Pero eso no nos ayudaría a largo plazo. La “salida” que promete Dios se encuentra en el esfuerzo de resistencia.

2) ¿Cuál es el método bíblico para vencer los hábitos pecaminosos?

A) El primer paso hacia la victoria sobre un hábito pecaminoso es examinar tus pensamientos y pedir a Dios que te revele cualesquiera mentiras que Satanás haya puesto en tu mente. Considera las siguientes mentiras que algunos creen sobre cómo vencer hábitos pecaminosos:

(1) *Puedo vencer este hábito sin ninguna ayuda*. No hay nada que le guste más a Satanás que el esfuerzo por vivir la vida cristiana en tu propia fuerza. Jesús les dijo a sus discípulos: “Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer” (Juan 15:5, RV60).

(2) *He fallado tantas veces. Nunca estaré libre de este hábito pecaminoso.* Si Satanás puede convencerte de esto, te habrá vencido. La Palabra de Dios dice: “Someteos, pues, a Dios; resistid al diablo, y huirá de vosotros” (Santiago 4:7, RV60). Recuerda esto: la vida es una serie de decisiones. En cada momento de decisión, tienes la capacidad, por la gracia de Dios, de escoger hacer el bien. Una vida victoriosa consta simplemente de tomar una decisión buena tras otra (Romanos 6:7, 11, 14, 17–18; 8:37; 2 Corintios 5:17).

(3) *Está bien tener un mal hábito; después de todo, nadie es perfecto.* Esta es una de las mentiras favoritas de Satanás. Si permites que él tenga una fortaleza en tu vida, sin duda el pecado se extenderá hasta otras áreas. La Palabra de Dios dice: “¿No sabéis que un poco de levadura leuda toda la masa?” (1 Corintios 5:6, RV60). “Como aquel que os llamó es santo, sed también vosotros santos en toda vuestra manera de vivir” (1 Pedro 1:15, RV60).

B) El próximo paso hacia la victoria es reconocer la enormidad de lo que está en juego: es una batalla para ganar tu alma. ¿Conoces el cuento escrito por Charles Dickens que se llama “El Cuento de Navidad”? El personaje principal, Scrooge, estaba consumido por el egoísmo y la avaricia. Pero todo eso cambió en una sola noche. ¿Cómo? Tres espíritus visitaron a Scrooge e hicieron que él considerara tres preguntas importantes:

- (1) ¿Qué es lo que he perdido en el pasado debido a este hábito pecaminoso?
- (2) ¿Qué es lo que estoy perdiendo actualmente debido a este hábito pecaminoso?
- (3) ¿Qué es lo que perderé en el futuro debido a este hábito pecaminoso?

Usa la página titulada “El Principio de Scrooge para Vencer los Hábitos Pecaminosos” y responde tú a estas tres preguntas. Repasa tus respuestas regularmente para que no olvides la importancia de la obediencia. Una vez Jesús preguntó: “Porque ¿qué aprovechará al hombre si ganare todo el mundo, y perdiere su alma?” (Marcos 8:36, RV60).

C) El próximo paso hacia la victoria es examinar y manejar tu ambiente (casa, trabajo, carro, amigos, etc.) y remover cualquier cosa que provoque tu área de debilidad. Rompe contacto con cualquier persona a la que le gustaría hacerte retroceder hacia el pecado. Romanos 13:14 nos advierte: “Vestíos del Señor Jesucristo, y no proveáis para los deseos de la carne” (RV60).

- (1) Si luchas con la pornografía, obtén un filtro de internet y dale la contraseña a tu cónyuge. Si esto no es suficiente, corta tu conexión a internet completamente (iPhones, iPads, etc.).
- (2) Si luchas con la glotonería, no compres comida basura. Examina tu cocina / refrigerador y remueve cualquier cosa que no debas comer.
- (3) Si luchas con la tentación de fumar, tira todos los cigarrillos y evita visitar la tienda donde los comprabas antes.

(4) Si luchas con la ira o la preocupación, dale a Dios tu tiempo, dinero y posesiones. Deja tus derechos de propiedad y comprométete a confiar en Él para tus necesidades. Identifica lo que te provoca emocionalmente y prevenlo si posible.

(5) Si luchas contra la lujuria, quita cualquier cosa que provoque pensamientos lujuriosos: TV, DVDs, revistas, etc.

D) El próximo paso hacia la victoria es renovar tu mente por medio de memorizar y meditar sobre la Escritura. El poder de la Palabra de Dios para vencer los hábitos pecaminosos se destaca en el Salmo 119:9–11: “¿Con qué limpiaré el joven su camino? Con guardar tu palabra. Con todo mi corazón te he buscado; no me dejes desviarme de tus mandamientos. En mi corazón, he guardado tus dichos, para no pecar contra ti” (RV60). Puedes aprender más de cómo hacer esto en la lección titulada “El Quinto Elemento Esencial: Memorizar y Meditar Sobre la Escritura”. Considera el siguiente plan como una “receta médica” para curar los hábitos pecaminosos:

(1) Busca versículos en la Biblia que tienen que ver con tu área de tentación. Escríbelos en tarjetas de índice y úsalos cada día. Junto con el versículo, escribe una oración que refleja la verdad del versículo. Por ejemplo, supongamos que luchas contra la preocupación:

(a) Un versículo que se podría usar para renovar la mente es Mateo 6:30–31: “Y si la hierba del campo que hoy es, y mañana se echa en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe? No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos?” (RV60).

(b) Una oración que refleja la verdad de este versículo podría ser: “Padre, me dijiste que a ti te importa algo tan temporal y trivial como la hierba del campo. ¡Cuánto más te importo yo! Creo en lo que has dicho y me propongo, por tu gracia, dejar de preocuparme y confiar en ti para el futuro”.

(2) Por las mañanas, lee la tarjeta (o las tarjetas) para memorizar y ora antes de empezar el día. Pídele a Dios que te dé Su gracia (el deseo y poder para hacer Su voluntad), y que te ayude a resistir la tentación hasta la hora del almuerzo. A lo largo de toda la mañana, medita sobre la verdad de los versículos que has memorizado.

(a) Es importante entender que tú “creces” en gracia. Esto quiere decir que cada vez que resistes la tentación y decides obedecer, tu deseo y voluntad de hacer el bien crece. Cuando cedes a la tentación, resistes la gracia de Dios y tu deseo y voluntad de hacer el bien disminuye (Hebreos 12:15).

(3) A la hora del almuerzo, hazlo otra vez. Pídele a Dios que otra vez te dé Su gracia y ayuda para resistir la tentación hasta la hora de cenar.

(4) A la hora de cenar, hazlo otra vez. Pídele a Dios que otra vez te dé Su gracia y ayuda para resistir la tentación hasta la hora de acostarte.

(5) A la hora de acostarte, examina tu día: ¿Le dijiste “¡No!” al diablo y resististe la tentación? Si has fallado, pídele el perdón a Dios y decide obedecer mañana. Lee tu versículo otra vez y pídele a Dios que proteja tu mente mientras duermes. La mejor cosa para tener en mente al dormirte es la Palabra de Dios.

(6) Comprométete a seguir esta “receta” por a lo menos 30 días (60 días sería mejor).

E) El paso final hacia la victoria es buscar a otro creyente a quien le puedas rendir cuentas. Humíllate y confíésale tu pecado (Proverbios 28:13; Santiago 5:16). Pídele que entre en un compromiso de cuidado mutuo contigo. Esto significa que cada semana (o cada día) te preguntará si has resistido (o no) la tentación en un área específica. Este compromiso te dará motivación extra para resistir al diablo. No fuimos diseñados para vivir la vida cristiana aparte de la ayuda y el ánimo de la iglesia. Por eso, es tan importante el cuidado mutuo de los creyentes (v. Hebreos 3:12–14; 10:23–25; 1 Tesalonicenses 5:11; Gálatas 6:1–2).

(1) Escoge a esta persona con cuidado. Debe ser alguien que sea maduro en la fe y conocido como persona de integridad por otros creyentes. Debe ser alguien a quien no te puedas imaginar engañar, y la posibilidad de tener que decirle que has pecado debe ser suficientemente vergonzosa como motivarte resistir a la tentación. También debe ser alguien a quien puedas llamar por teléfono durante la semana cuando la lucha contra la tentación sea especialmente difícil.

3) Algunos son liberados instantáneamente de sus hábitos pecaminosos al momento de la salvación, y otros no. ¿Por qué no?

A) Comenzamos esta lección en 1 Corintios 10:13. En este versículo, Dios promete que no dejará que seamos tentados más de lo que podemos resistir. Cuando algunas personas son salvas, Dios remueve milagrosamente todo su apetito de los hábitos pecaminosos que tuvieron como pecadores. Él lo hace porque sabe que es necesario para ellos: han dañado tanto su voluntad que ya no puede resistir la tentación en esta área.

B) Cuando oyes algo sobre alguien que ha sido librado milagrosamente de un hábito pecaminoso, es fácil desanimarte sobre tus propias luchas. Pero recuerda esto: una persona que experimenta una liberación milagrosa en una o dos áreas de la vida no experimenta la misma en todas las áreas de su vida. Aunque no luche contra una adicción de cocaína o alcohol, esto no significa que no tenga que luchar contra la ira o lujuria. En las otras áreas de tentación, debería hacer exactamente lo que debes hacer tú: resistir al diablo y rechazar la tentación.