

El dominio propio

Daniel Reugg

En la vida de los atletas profesionales, palabras como "disciplina" y "dominio propio" son muy familiares para estos especímenes que son físicamente superiores. Las brutales horas constantes de entrenamiento físico y ejercicio, junto con un ajuste incansable y una agudización de las habilidades atléticas y reflejos, les ayudan a elevar el estándar para el juego competitivo y el rendimiento. De hecho, el apóstol Pablo quedó tan impresionado por los atletas de su época debido a las cualidades de superación personal que poseían, que animó a todos los discípulos a prestar atención y desarrollar los mismos principios en su entrenamiento espiritual.

¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos a la verdad corren, pero uno solo se lleva el premio? Corred de tal manera que lo obtengáis. Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible. Así que, yo de esta manera corro, no como a la ventura; de esta manera peleo, no como quien golpea el aire, sino que golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado (I Corintios 9:24-27).

No obstante, lo que es muy irónico y triste, es que mientras muchos atletas sobresalen en su disciplina y el dominio propio con su fuerza física y acondicionamiento, con frecuencia fallan miserablemente en el ejercicio de los mismos principios en áreas de integridad moral. Durante un juego profesional de baloncesto, un jugador fue golpeado por una bebida arrojada sobre su pecho mientras yacía tendido sobre la mesa del locutor. La estrella de la NBA corrió hacia las gradas, lanzando puñetazos a los fanáticos, lo que resultó en una de las peores peleas entre jugadores y fanáticos en la historia del deporte. Otra estrella de la NBA con

mucho talento y habilidad fracasó miserablemente en ejercer la misma disciplina y dominio propio que lo convirtió en el jugador increíble que es hoy cuando casado se encontró con una joven en un viaje fuera de casa y cometió adulterio. Irónicamente, la misma estrella de la NBA al final permitió que el orgullo de su éxito y logros en el deporte creciera tanto su ego que afectó sus relaciones con los compañeros de su equipo y entrenadores, arrastrando a la dinastía de éxito a caer estrepitosamente. En seguida, veremos todas las áreas de vital importancia en la vida de los cristianos que evitarán o permitirán la entrada al hogar celestial eterno de nuestro Creador, esto depende de nuestro nivel de restricción y disciplina de esas emociones: ira explosiva incontrolada, pasión sexual y tentación y la arrogancia orgullosa.

La cordura del hombre detiene su furor (Proverbios 19:11).

¿Qué fue lo que evitó que el Salvador estallara de rabia en respuesta al cruel trato inhumano que recibió de sus enemigos? ¿Por qué no regresó el escupitajo cuando le rociaron de saliva llena de odio toda su cara? ¿Quiere decir que no mostró ningún indicio de enojo ni respondió cuando lo humillaron y se burlaron de él? "Angustiado él, y afligido, no abrió su boca; como cordero fue llevado al matadero; y como oveja delante de sus trasquiladores, enmudeció, y no abrió su boca" (Isaías 53: 7). Pero Jesús era el Hijo de Dios, por lo que ciertamente pudo resistir ciertas pruebas que nosotros nunca podríamos enfrentar, ¿no es así? "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" (Hebreos 4:15). Aparentemente, ¡ese no es el caso! Jesús, en su forma humana, al estar en la tierra, fue capaz de desencadenar las emociones de la misma manera

que las nuestras, pero tenía dominio propio y disciplina. Jesús estaba lleno del Espíritu Santo (Lucas 4:1), y ahora el Espíritu Santo es capaz de moldearnos a esa imagen de Cristo por medio de la Palabra escrita de Dios (Romanos 8:15-16; II Corintios 3:18). "Hijitos míos, por quienes vuelvo a sufrir dolores de parto, hasta que Cristo sea formado en vosotros" (Gálatas 4:19). Al leer y estudiar la Palabra de Dios, podemos entender el misterio de Cristo (Efesios 3:4) y equiparnos con el mismo dominio propio, disciplina y cualquier otra característica que Jesús poseía y que lo mantuvo alejado del pecado (Filipenses 2:5). "Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio propio" (Gálatas 5:22-23, LBLA). Es la capacidad de restringirnos y disciplinarnos la que nos permitirá detenernos a responder, explotando en ira y decir palabras de odio cuando alguien nos ha lastimado o molestado. "Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; Y el que se enseñoorea de su espíritu, que el que toma una ciudad" (Proverbios 16:32).

El que se enoja con facilidad hará locuras (Proverbios 14:17).

No creo que olvide lo ridículo que fue el jugador de baloncesto profesional cuando corrió a las gradas en un ataque de ira para golpear al hombre que le había lanzado una copa. Los que no pueden controlarse a sí mismos son generalmente los que no tienen sabiduría ni comprensión y normalmente no tienen el más alto grado de respeto hacia los demás. No puedo imaginarme la gran cantidad de entrenadores y jugadores que quisieran tener a este jugador de pelota en su equipo. "No te entremetas con el iracundo, ni te acompañes con el hombre de enojos, no sea que aprendas sus maneras y tomes lazo para tu alma." (Proverbios 22:24-25). Una cosa es estar justificadamente molesto por las acciones groseras e insensibles de otro. Pero, mantener ese enojo bajo control normalmente no nos llevará a otros pecados como agredir físicamente a alguien. "El hombre iracundo levanta contiendas y el furioso muchas veces peca" (Proverbios 29:22). La capacidad de autodisciplina y

dominio propio para mantenerse tranquilo cuando alguien le molesta no solo demostrará sabiduría obvia y lo mantendrá alejado de más pecados, sino que también evitará que pague los daños de reparar el agujero que hizo en los muros, multas, tiempo en la cárcel o ser despedido de su trabajo. "El de grande ira llevará la pena; y si usa de violencias, añadirá nuevos males" (Proverbios 19:19).

...La mujer de su amo deseó a José, y le dijo, "duerme conmigo." Pero él se negó (Génesis 39:7-8).

Otra área vital de la vida cristiana que requiere un autocontrol brutalmente disciplinado es la tentación sexual. Quizás ningún otro relato es más inspirador y admirable en las Escrituras de alguien que lidió con la tentación sexual que el relato de José a las insinuaciones sexuales de la esposa de Potifar. "Hablando ella a José cada día, y no escuchándola él para acostarse al lado de ella, para estar con ella" (Génesis 39:10). Por supuesto, lo que motivó este dominio propio inspirador de José fue su profundo amor y compromiso para honrar al Señor. "¿Cómo, pues, haría yo este grande mal, y pecaría contra Dios?" (Génesis 39:9). Si estamos muy comprometidos en honrar al Todopoderoso con el mismo nivel de amor y obediencia, podremos desarrollar una disciplina inquebrantable similar y de dominio propio para mantenernos puros de los pecados sexuales. "Digo, pues: Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne" (Gálatas 5:16).

He hecho pacto con mis ojos (Job 31:1).

La clave para tener dominio propio cuando se trata de tentación sexual es disciplinar los ojos. Es bastante obvio que al ver ciertas partes del cuerpo del sexo opuesto despertará deseos muy fuertes. David, un hombre según el corazón de Dios, simplemente vio a una mujer hermosa y expuesta bañándose y terminó cediendo ante el deseo sexual que produjo y cometió adulterio. Si bien se nos ha instruido a mantenernos puros y sin mancha de la tentación y el pecado de este mundo, todavía tenemos que vivir en él (Juan 17:15). Mientras que

podemos hacer nuestro mejor esfuerzo para obedecer el estándar de modestia de Dios, la pareja que espera en fila frente a usted en Wal-Mart puede no hacerlo. Rápidamente tenemos que tomar una decisión sobre si vamos a dejar que nuestros ojos vaguen y miren, no tener cuidado o controlarnos. Job tomó la decisión de preparar y disciplinar sus ojos de tal manera que no permitieran que desarrollara sentimientos lujuriosos.

...Cualquiera que vea a una mujer con lujuria ya adulteró en su corazón (Mateo 5:28).

Obviamente, se requiere de mucha más disciplina que simplemente ver a dónde van nuestros ojos para mantenernos sexualmente puros. Las Escrituras señalan claramente que no hay nada de malo en apreciar la belleza física o la apariencia atractiva de los demás, ya que hombres como David y Daniel fueron descritos como "apuestos" y Betsabé como "bella en apariencia." No obstante, sin disciplina o dominio propio, apreciar la apariencia física atractiva de otro puede muy fácilmente llevarnos a pensamientos de lujuria. Jesús dijo que hemos cruzado la línea cuando, debido a la falta de dominio propio y de limitar nuestros pensamientos, nuestra mirada sobre alguien ha pasado de reconocer su apariencia atractiva a tener pensamientos sexualmente placenteros sobre ella. Lamentablemente, los que se han negado a ejercer cualquier tipo de restricción o dominio propio con miembros del sexo opuesto muchas veces son presa de conductas sexuales adictivas tales como el ver material pornográfico y el compromiso continuo con la fornicación y el adulterio. Salomón nos advierte que tomemos la forma apropiada de prevención para asegurar que permanezcamos en el curso fiel del dominio propio y la pureza: "Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; Porque de él mana la vida" (Proverbios 4:23).

El temor de Jehová es aborrecer el mal; La soberbia y la arrogancia, el mal camino y la boca perversa, aborrezco (Proverbios 8:13).

Cuando los discípulos se reunieron con Jesús

en el aposento alto antes de que instituyera su Cena conmemorativa, los Doce fueron orgullosos, arrogantes y jactanciosos al estallar una disputa acerca de cuál de ellos era el más grande. Al desarrollarse la discusión, Juan nos da una idea de lo que estaba sucediendo en la mente de Jesús. Lo que sigue inmediatamente a sus pensamientos es tan humillante que le rompe el corazón. "Sabido Jesús que el Padre le había dado todas las cosas en las manos, y que había salido de Dios, y a Dios iba, se levantó de la cena, y se quitó su manto, y tomando una toalla, se la ciñó" (Juan 13:3-4). Jesús, pensando en su divinidad, su señorío, su legítimo lugar a la diestra del trono de Dios, se envuelve inmediatamente una toalla alrededor de su cintura y lava los pies de un montón de indignos. Cuán rápido dejamos que logros triviales y el éxito en nuestras vidas sin valor nos convenzan de que somos algo grande. Jesús se negó a dejar que su superioridad real y divinidad le permitiera pensar que era demasiado bueno y puro para lavar los pies de los pecadores o para sanar a los leprosos. Pablo dice que si aplicamos la cantidad apropiada de dominio propio y disciplina en nuestras vidas, podremos alcanzar el mismo nivel de humildad. "Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús, el cual, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres; y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz" (Filipenses 2:5-8). Siempre seamos diligentes para disciplinarnos y tener el dominio propio para no pensar demasiado bien de nosotros mismos. Continuemos teniendo la mente controlada de siervos inútiles. "Así también vosotros, cuando hayáis hecho todo lo que os ha sido ordenado, decid: Siervos inútiles somos, pues lo que debíamos hacer, hicimos" (Lucas 17:10).

PREGUNTAS:

1. En sus propias palabras ¿Qué es “disciplina”? _____

2. ¿Qué es el “dominio propio”? _____

3. ¿Qué ejemplos podría dar de personas que perdieron su dominio propio? _____

4. La palabra “disciplina” es muy cercana a la palabra “discípulo.” ¿Cuál es su relación? _____

5. ¿Por qué es tan fácil perder nuestro dominio propio cuando llega ira? _____

6. ¿Qué clase de insensateces hacemos cuando no controlamos la ira? _____

7. ¿Por qué es importante que un joven se preocupe por el dominio propio en lo sexual? _____

8. ¿Cómo puedo evitar cometer serios errores sexuales siendo joven? _____

9. ¿Qué es la “arrogancia”? _____

10. Si veo áreas en mi vida donde falta dominio propio ¿qué puedo hacer para mejorar? _____
