

Dominio propio:
El camino a la verdadera libertad
Matt Damico

Tabla de contenido

Introducción: La verdadera libertad

Parte I: Definición del dominio propio

Gálatas 5:22-23

Tito 2

El dominio propio en la vida de Jesús

Parte II: El dominio propio y el corazón

¿Es el dominio propio una virtud cristiana?

¿El dominio propio se trata simplemente de leyes o límites?

¿Quién tiene el control?

Parte III: Cómo aplicar del dominio propio

Tiempo

Pensamiento

Emociones

Lengua

Cuerpo

Conclusión: Ten un plan

Sobre el autor

Introducción: La verdadera libertad

Imagina un grupo de una docena de músicos de jazz reunidos, listos para tocar: unos cuantos trompetistas, unos cuantos trombonistas, unos cuantos saxofones, un pianista, un bajista y un baterista. No tienen partituras en sus atriles. Para empezar, uno de ellos dice: “Toquen las notas que quieran al tempo que quieran. ¡Adelante!”. ¿Cuál crees que será el resultado? Seguramente será una anarquía musical, que desdibujará las líneas entre música y ruido.

Ahora imaginemos al mismo grupo de músicos, pero uno de ellos decide en qué tonalidad tocará el grupo (limitando así las opciones de notas que se deben tocar), establece claramente el tempo y el tiempo, e incluso da instrucciones sobre cuándo tocarán distintas personas. El resultado será, sin duda, música. Y, dependiendo de la calidad de los músicos, podría ser bastante buena.

¿Cuál es la diferencia entre los dos escenarios? La diferencia es la presencia de límites. La primera escena *suen*a como una receta para la libertad, pero la ausencia de límites definidos conduce al caos y al desorden. La segunda escena deja lugar para la *verdadera* libertad, poniendo a los músicos en posición de crear algo bueno y hermoso.

Los límites sabios promueven el orden, la bondad y la alegría. Y la ausencia de límites impide esas mismas cualidades, lo que a menudo conduce a la confusión y el desorden.

Este principio es válido en la música y en la vida. Si eliminamos los límites y nos permitimos complacer cada impulso que sentimos, ya sea de comida, bebida, sexo, sueño o cualquier otra cosa, seguramente nos encontraremos miserables y agobiados por el arrepentimiento. La llamada libertad de la indulgencia resulta ser esclavitud.

Mientras que, la presencia de límites —la capacidad y habilidad de decir “no” a ciertas cosas— nos permite decir “sí” a las cosas correctas y construir vidas que traigan gloria a nuestro Creador.

Esta capacidad de establecer límites y vivir de acuerdo con ellos es lo que la Biblia llama “dominio propio”. Y el dominio propio es el camino hacia la libertad de toda clase de esclavitud.

Un desafío para nosotros, es que vivimos en una época y una cultura con enfoques radicalmente divergentes sobre el dominio propio. Para algunas personas, el dominio propio es contrario a virtudes culturales como la autenticidad y la autoexpresión. Si los límites te alientan a vivir de maneras que son “no auténticas” porque no siempre “tienes ganas” de vivir según esos límites y te privas del placer, entonces los límites deben desaparecer. O si los límites amenazan con sofocar la expresión de tu verdadero yo, entonces la autoexpresión debe triunfar.

En el otro extremo de las cosas, hay libros, podcasts y programas que prometen ayudar a las personas a ser más productivas, formar buenos hábitos y desarrollar trucos

de la vida. Claramente, algunas personas quieren poner sus pasiones y vidas bajo control. Hablaremos más sobre este fenómeno en un momento.

Dios llama a Su pueblo a algo mejor que la autenticidad y nos ofrece mejores promesas que los trucos de la vida. A través de esta guía de estudio, buscaremos una comprensión más completa de la enseñanza de la Biblia sobre el dominio propio, exploraremos los motivos bíblicos y luego aplicaremos estos conceptos a diferentes áreas de la vida. Ruego que salgas con un celo renovado para vivir con dominio propio para la gloria de Dios, para tu propio bien y para el bien de quienes te rodean.

Parte I: Definición del dominio propio

El significado de “dominio propio” se explica por sí solo, por lo que no es necesario complicarlo demasiado. Pero vale la pena señalar que hay un par de palabras diferentes que se traducen como “dominio propio” en el Nuevo Testamento. Y, si bien hay una superposición significativa en sus significados, hay algunas diferencias. Consideremos dos ejemplos.

Gálatas 5:22-23

Estos versículos son conocidos, y enumeran lo que Pablo llama el “fruto del Espíritu”, lo que evidencia que pertenecemos a Cristo y que Su Espíritu habita en nosotros: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, dominio propio. “Contra tales cosas”, dice Pablo, “no hay ley” (Ga 5:23).

El último elemento de la lista es el “dominio propio”, una palabra que la versión Reina Valera 60 traduce como “templanza”. La palabra aquí, en Gálatas, lleva la idea de control sobre los propios apetitos y pasiones, quizás con un enfoque particular en las pasiones sexuales.

El enfoque en las pasiones tiene sentido en el contexto más amplio de lo que Pablo dice en Gálatas 5. Justo antes de enumerar las obras del Espíritu, proporciona una muestra de las obras de la carne, que se oponen al Espíritu: “Inmoralidad, impureza, sensualidad, idolatría, hechicería, enemistades, pleitos, celos, enojos, rivalidades, disensiones, herejías, envidias, borracheras, orgías y cosas semejantes” (Ga 5:19-21).

¿Notas algo acerca de esta lista? Muchos de los vicios enumerados podrían describirse como tolerancia a las pasiones pecaminosas. Si nuestras vidas están marcadas por estas obras, podemos estar seguros de que andamos conforme a la carne y no al Espíritu. Para andar en caminos que honran a Dios, necesitamos un dominio propio forjado por el Espíritu. Como dice Tom Schreiner en su comentario sobre Gálatas: “Quienes tienen dominio propio pueden refrenarse, a diferencia de quienes están dominados por los deseos de la carne”.¹

Lo que Pablo quiere para los cristianos es que vivamos en libertad. Si andamos en la carne, andamos en esclavitud. Si andamos en el Espíritu, somos libres, porque “contra tales cosas no hay ley” (Ga 5:23). Es para esa libertad “que Cristo nos hizo libres” (Ga 5:1).

Tito 2

Si has leído atentamente la carta de Pablo a Tito, probablemente hayas notado con qué frecuencia aparece el dominio propio. Esto es especialmente cierto en el capítulo dos,

¹ Thomas R. Schreiner, *Galatians [Gálatas]*, Exegetical Commentary on the New Testament [Comentario exegético del Nuevo Testamento] (Grand Rapids: Zondervan, 2010), 350.

donde aparecen cinco veces, diferentes formas de la expresión “dominio propio”. En estos versículos, Pablo aconseja a Tito sobre cómo exhortar a los diferentes grupos de personas en la iglesia: hombres mayores (ancianos), mujeres mayores (ancianas), mujeres jóvenes y hombres jóvenes.

Pablo escribe:

- “Los ancianos deben ser... prudentes [con dominio propio]”.
- Las mujeres jóvenes deben ser “prudentes”.
- Los hombres jóvenes deben ser “prudentes”.
- Las ancianas deben “instruir a las [mujeres] jóvenes”. El verbo traducido como “instruir” comparte la misma raíz que “dominio propio o prudente”.

En otras palabras, el dominio propio debe ser evidente en la vida de todos los cristianos, jóvenes y mayores, mujeres y hombres.

Antes de continuar, unas breves palabras para los hombres jóvenes que lean esto. En Tito 2, Pablo enumera una serie de cualidades que deberían marcar la vida de los hombres mayores, las mujeres mayores y las mujeres jóvenes. Pero cuando se trata de ustedes, los hombres jóvenes, no proporciona una lista de ese tipo. Más bien, es solo una cualidad para los hombres jóvenes: Tito debe “exhorta a los jóvenes a que sean prudentes” (Tit 2:6). Eso es todo. ¿Por qué lo mantiene tan simple para los hombres jóvenes? Porque si los hombres jóvenes pueden lograr la prudencia o dominio propio, se ahorrarán muchos de los males que suelen afectar a los hombres jóvenes. Pensemos en algunos de los pecados que son comunes a los jóvenes, aunque en distintos grados para cada uno de ellos: la pereza, el orgullo, la agresividad excesiva, la lujuria, la ira. Se podrían mencionar más, pero debajo y detrás de cada uno de estos vicios se esconde la falta de dominio propio. Por tanto, los jóvenes deben dedicar toda la energía que puedan para cultivar esta virtud. Será para su bien y para el bien de quienes los rodean.

Volviendo a Tito: la palabra que Pablo usa para “dominio propio” en Tito es diferente a la que se usa en Gálatas 5. Y aunque no queremos exagerar las diferencias, esta palabra en Tito tiene un énfasis ligeramente diferente. En lugar de describir el control sobre las pasiones, lleva la idea de “una mente sana”.²

Al igual que en Gálatas, el sentido de la palabra se ve reforzado por todo lo demás que Pablo dice en los versículos circundantes. Los tipos de virtudes que quiere que Tito fomente incluyen sobriedad, dignidad, firmeza, reverencia, pureza, integridad y otras similares. Estas cualidades tienen menos que ver con refrenar las pasiones y evitar la indulgencia, y más con cultivar una moderación de espíritu y estabilidad mental. De hecho, la palabra que Pablo usa aquí en Tito 2 se ha traducido como “prudente” (NBLA, RV60) y “sensato” (NVI).

Es comprensible que algunas traducciones traduzcan ambas palabras en Gálatas 5 y Tito 2 como “dominio propio”, pero vale la pena notar los matices de ambas. Dadas

² William D. Mounce, *Pastoral Epistles [Epístolas pastorales]*, Word Biblical Commentary [Comentario bíblico de la Palabra] (Thomas Nelson, 2000), 407.

las diferencias en las palabras, podemos concluir que, cuando el Nuevo Testamento habla de dominio propio, se refiere a todo nuestro ser: mente y pasiones por igual.

¿Qué es, entonces, el dominio propio? Podemos definirlo como una capacidad, fortalecida por el Espíritu, para gobernar nuestras pasiones y acciones y buscar la sanidad de corazón y mente para la gloria de Dios.

El dominio propio en la vida de Jesús

Los ejemplos siempre son útiles cuando queremos definir algo y, como sucede con toda virtud, tenemos un modelo perfecto en el Señor Jesús. Y aunque Él vino principalmente para ser nuestro sustituto y para proporcionarnos la justicia que nunca podríamos alcanzar por nosotros mismos, también debemos mirarlo como nuestro ejemplo. Después de todo, es a Su semejanza que el Espíritu nos está transformando. Por lo tanto, es correcto y bueno que lo miremos como nuestro modelo.

Consideremos algunas escenas en las que Jesús demuestra dominio propio.

1. Ante el tentador

Después de ser bautizado, Jesús es conducido por el Espíritu al desierto, donde pasa cuarenta días y cuarenta noches sin comer. Viendo una oportunidad, el diablo aparece y apunta a los apetitos de Jesús. La serpiente antigua es astuta y su plan es astuto. Mateo incluso nos dice que cuando el diablo llega, Jesús “tuvo hambre” (Mt 4:2). Así que el tentador dispara: “Si eres Hijo de Dios, ordena que estas piedras se conviertan en pan” (Mt 4:3). Jesús responde mirando a la tentación de frente y citando Deuteronomio 8:3: “No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Mt 4:4).

¿Cómo es capaz Jesús de responder de esta manera? Su apetito era ciertamente voraz, y la oferta de pan debe haber sido genuinamente tentadora. Jesús puede responder de esta manera porque la verdad de las Escrituras lo dominaba más que Su apetito físico. Su “no” a la tentación le permitió decir “sí” a las promesas de Dios. En otras palabras, permitió que Su apetito real y legítimo se sometiera a la Palabra de Dios. Esto es dominio propio.

2. Ante Sus acusadores

La escena del arresto, interrogatorio, flagelación y muerte de Jesús es una larga serie de injusticias. Las acusaciones eran falsas y cada momento de castigo fue inmerecido. Y, sin embargo, Jesús nunca vaciló.

Cuando estuvo ante Caifás y el resto del concilio, Jesús estaba en medio de una turba religiosa desquiciada. Había falsos testigos y enemigos malvados que escupían y golpeaban a Jesús. Y, sin embargo, “Jesús se quedó callado” (Mt 26:63).

Cuando Poncio Pilato lo interrogó, Jesús estuvo dispuesto a conversar, pero nunca trató de evitar la cruz. Marcos señala que cuando Jesús decidió que esos

intercambios ya no eran necesarios, entonces “Jesús no respondió nada más; de modo que Pilato estaba asombrado” (Mr 15:5).

¿Cómo es que Jesús pudo soportar tal hostilidad, incluso ataques físicos, y no tomar represalias verbales o físicas? El escritor de Hebreos nos dice que Jesús pudo enfrentar tal maltrato “por el gozo puesto delante de Él” (Heb 12:2). Y Pedro dice que “cuando lo ultrajaban, no respondía ultrajando. Cuando padecía, no amenazaba, sino que se encomendaba a Aquel que juzga con justicia” (1P 2:23). Jesús sabía que había mayor placer en la obediencia que en la represalia, y podría haber reducido a la nada a todos Sus acusadores con una simple palabra. Pero Su confianza en el Padre no vaciló. La realidad de Dios y las recompensas eternas le permitieron controlar Su lengua y mantener el rumbo.

3. *Ante las multitudes*

Jesús trató con mucha gente en Su breve ministerio en la tierra. Observa estos versículos del Evangelio de Mateo:

- ...lo siguieron grandes multitudes (Mt 4:25).
- Jesús... se retiró de allí. Y muchos lo siguieron, y los sanó a todos (Mt 12:15).
- Ese mismo día salió Jesús de la casa y se sentó a la orilla del mar. Y se congregaron junto a Él grandes multitudes (Mt 13:1-2).
- Después de que mataron a Juan el Bautista, “Jesús se fue de allí en una barca, solo, a un lugar desierto; y cuando las multitudes lo supieron, lo siguieron... y tuvo compasión de ellos y sanó a sus enfermos” (Mt 14:13-14).

Estos ejemplos podrían multiplicarse. Observa que, a pesar de que Jesús casi no tuvo oportunidad de estar solo y había gente que lo buscaba constantemente para sanar, nunca respondió con irritación o enojo. Nunca se resintió por la necesidad de las multitudes ni por su persistencia en querer Su atención. Cuando Pablo escribe que el amor “es paciente, es bondadoso... no busca lo suyo, no se irrita, no toma en cuenta el mal recibido... todo lo sufre” (1Co 13:4-5, 7), uno se pregunta si tenía en mente el ejemplo de Jesús.

Hay otra escena desconcertante en el Evangelio de Juan, donde Jesús alimentó a los cinco mil y la multitud respondió con tanto entusiasmo que Jesús percibió “que iban a venir y por la fuerza hacerle rey”. Respondió no dejándose coronar, sino retirándose “Él solo otra vez al monte” (Jn 6:15).

¿Cómo es que Jesús ejerció tal control sobre Sus respuestas, sin molestarse ni enojarse nunca? ¿Cómo fue capaz de negarse a permitir que las masas lo influyeran en un sentido u otro, dándole libertad para servir a Su Padre y amar a los demás? Él sabía el propósito por el cual vino, buscó primero el reino y sabía que el verdadero gozo se encuentra en el bien de los demás. Esto es dominio propio.

Jesús puso de manifiesto nuestra definición de dominio propio: una capacidad, fortalecida por el Espíritu, para gobernar las pasiones y las acciones y buscar la sanidad de corazón y mente para la gloria de Dios. ¡Qué Salvador!

Discusión y reflexión

1. ¿Puedes definir el dominio propio? ¿Quién en tu vida ejemplifica bien el dominio propio?
2. ¿Qué escena de la vida de Cristo muestra el tipo de dominio propio que esperas cultivar en tu vida?
3. ¿Has memorizado Gálatas 5:22-23? ¡Inténtalo!

Parte II: El dominio propio y el corazón

Antes de considerar las áreas prácticas de aplicación, hay tres preguntas relacionadas con el corazón que vale la pena considerar.

1. ¿Es el dominio propio una virtud cristiana?

Como se señaló anteriormente, nuestra época ama la autenticidad y la autoexpresión. Una vez que descubras la versión de ti mismo que deseas alcanzar, debes eliminar todo lo que pueda inhibir tu plena expresión. Tales restricciones amenazarían con convertirte en alguien poco auténtico. Por lo tanto, en cierto modo, el dominio propio se opone al espíritu de la época.³

Y, sin embargo, si echas un vistazo a la librería, verás que hay un segmento entero del mundo editorial dedicado a recursos de autoayuda, trucos para la vida y cómo maximizar la productividad: libros que prometen haber descubierto el secreto para hacer las cosas y dominar el yo. Por lo tanto, en cierto modo, el dominio propio (o al menos alguna forma de él) sigue siendo muy buscado.

Si bien la obsesión por la autenticidad puede ser una característica exclusiva de nuestros tiempos, la búsqueda del dominio propio sobre nuestras pasiones no lo es. El dominio propio no ha sido una preocupación exclusiva del pueblo de Dios. Filósofos como Platón y Aristóteles han incluido la templanza —un pariente del dominio propio— entre las virtudes cardinales. Toda la escuela de filosofía estoica depende de virtudes como el dominio propio.

Esto nos lleva a una pregunta importante: ¿es la templanza de Aristóteles, el dominio propio de los estoicos y la maximización de los gurús actuales lo mismo que el fruto producido por el Espíritu de Dios?

La respuesta corta es: no, no es lo mismo.

La respuesta más larga es que la diferencia entre la virtud cristiana y sus contrapartes no cristianas no siempre será perceptible. Este es el caso de muchos elementos del carácter cristiano: bondad, gozo, paciencia y más. En su mayor parte, no podrás observar si lo que ves es obra del Espíritu Santo o simplemente la gracia común en exhibición.

Con el dominio propio, puede haber algunas cosas claramente cristianas que puedas observar. Por ejemplo, queremos ser disciplinados con nuestro tiempo para dedicarlo a la Palabra y a la oración. Queremos ser sabios en nuestros hábitos financieros para dar a nuestras iglesias y ser generosos. Sin embargo, incluso en estos ejemplos, podríamos estar simplemente observando alguna falsificación del Espíritu.

³ Para comprender algunas de nuestras realidades culturales, ver Carl R. Trueman, *El origen y el Triunfo del ego moderno* (Nashville, Tennessee: B&H Español, 2022).

Esto se debe a que la naturaleza verdaderamente cristiana del dominio propio forjado por el Espíritu es algo que no se puede ver: el corazón. La diferencia entre el dominio propio cristiano y los demás es el por qué detrás de la conducta. ¿Cuál es el gran objetivo de vivir dentro de límites?

Aristóteles, que describió la templanza como el punto medio entre la indulgencia y la carencia, veía las virtudes como un camino hacia la felicidad. Ese era su *por qué*.⁴

Los estoicos evitaban el exceso y practicaban una especie de indiferencia hacia los factores externos para lograr la armonía interna y una vida virtuosa.

Gran parte de la literatura actual sobre el dominio propio está destinada a convertirnos en la versión más productiva y optimizada de nosotros mismos.

Ninguno de estos deseos es malo, por supuesto. La felicidad, la armonía y los hábitos productivos son objetivos que valen la pena. La pregunta es si valen la pena como objetivos *supremos*.

Probablemente sepas la respuesta: no, no lo son. El problema es que estos objetivos se pueden perseguir, e incluso lograr, sin tener en cuenta a Dios. Cosas como la productividad y la felicidad solo nos conciernen a nosotros; su ámbito se limita a esta tierra y a nuestras vidas transitorias. El primer versículo de la Biblia —“En el principio Dios creó los cielos y la tierra” (Gn 1:1)— confronta directamente estas suposiciones. Esta vida no es todo lo que hay, tenemos un Creador, y Él llena tanto el cielo como la tierra. Por lo tanto, cualquier consideración de nuestras vidas que no comience y termine con Dios es incompleta y no cristiana.

Dios nos llama a algunos de los mismos objetivos: dominio propio, felicidad, productividad, paz interior. Pero el motivo alentador de estos es más alto y mayor que cualquier cosa que los griegos o los gurús describan:

- Los cristianos deben procurar trabajar duro y ser productivos. ¿Por qué? “Todo lo que hagan, háganlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres, sabiendo que del Señor recibirán la recompensa de la herencia. Es a Cristo el Señor a quien sirven” (Col 3:23-24).
- Los cristianos deben procurar refrenar sus apetitos pecaminosos. ¿Por qué? “Porque la gracia de Dios se ha manifestado, trayendo salvación a todos los hombres... enseñándonos, que... vivamos en este mundo sobria, justa y piadosamente, aguardando la esperanza bienaventurada y la manifestación de la gloria de nuestro gran Dios y Salvador Cristo Jesús” (Tit 2:11-13).
- Los cristianos deben ser disciplinados en el uso del tiempo. ¿Por qué? “Por tanto, tengan cuidado cómo andan; no como insensatos sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos. Así pues, no sean necios, sino entiendan cuál es la voluntad del Señor” (Ef 5:15-17).

Veamos qué debería motivarnos a vivir con tanto cuidado: la conciencia de que somos responsables ante Dios todopoderoso y el Señor Jesucristo. Él nos creó, ha

⁴ Charles Young, “Aristotle on Temperance” [“Aristóteles sobre la templanza”], *The Society for Ancient Greek Philosophy Newsletter* (1985), 125.

establecido los términos de cómo debemos vivir y Sus mandamientos son el camino al verdadero gozo.

Entonces, ¿por qué debemos tener dominio propio? Para la honra y la gloria de Dios.

¿Queremos alcanzar la felicidad? Por supuesto. ¿Queremos ser productivos? Espero que sí. Pero la motivación subyacente para estas cosas no es simplemente ser la mejor versión de nosotros mismos, o aumentar nuestra autoestima, o cualquier cosa que tenga al yo como centro. El incentivo fundamental debería ser que queremos hacer “todo para la gloria de Dios” (1Co 10:31).

Los ejemplos de la vida de Jesús que consideramos anteriormente demuestran este punto. Su capacidad de decir “no” a la tentación y al pecado mientras decía “sí” a todas las cosas correctas era un reflejo de Su devoción a la gloria de Dios. Este motivo a nivel del corazón es lo que hace que el dominio propio sea un verdadero fruto del Espíritu.

2. ¿El dominio propio se trata simplemente de leyes o límites?

Nuestra segunda pregunta se refiere al papel de la sabiduría en la búsqueda del dominio propio. El verdadero dominio propio cristiano no consiste en establecer reglas y luego simplemente seguirlas. Si ese fuera el caso, podríamos olvidarnos de los motivos centrados en Dios que acabamos de establecer. También correríamos el riesgo de quedar potencialmente esclavizados por nuestros propios planes, cegándonos ante oportunidades providenciales e inesperadas.

Y vivir según un conjunto de nuestras propias reglas también podría impedirnos comprender que gran parte de nuestro dominio propio ocurre dentro del ámbito de la libertad cristiana.

Para ayudarnos a entender este punto, podemos pensar en dos “carriles” diferentes del dominio propio.

Primero, hay un carril ancho. Podríamos llamarlo el carril del dominio propio o el pecado. Hay libertad para moverse en cualquier lugar dentro de este carril, pero tan pronto como cruzas un límite, te desvías hacia el pecado. Por ejemplo, considera el uso del Internet. Hay muchas cosas que puedes hacer en línea que están bien y son buenas; hay libertad. Pero también hay áreas (por ejemplo, la pornografía) que están completamente fuera del camino y fuera de la carretera. Tienes que pecar para llegar allí. Las opciones son ejercer dominio propio y permanecer en el camino, o carecer de dominio propio y caer en pecado.

Considera la forma de hablar. Hay muchas formas de hablar que honran a Dios, pero también hay formas de usar nuestras lenguas que son explícitamente pecaminosas: mentir, blasfemar, chismear y más. Las opciones son ejercer dominio propio y no hablar de estas formas, o carecer de dominio propio y caer en pecado.

En ambos ejemplos, se requiere dominio propio para mantenerse en el carril y evitar la actividad inherentemente pecaminosa.

Pero tanto en el uso del Internet como en el habla, podemos identificar un segundo carril más estrecho dentro del carril ancho. Podríamos llamarlo el carril del dominio propio o la imprudencia. Este carril más estrecho no está definido por leyes, sino por la sabiduría. Considerando nuevamente el uso del Internet, hay muchas maneras en las que uno podría funcionar en línea que no son inherentemente pecaminosas, pero que son imprudentes. O que pueden ser imprudentes *para ti o por un tiempo*. Ya sean sitios que te quitan el tiempo o que resultan poco edificantes, es posible que debas ejercer dominio propio estableciendo límites prudentiales.

Lo mismo ocurre con nuestra habla. Hay todo tipo de formas en las que las personas pueden usar su habla que pueden no ser inherentemente pecaminosas, pero que son imprudentes. Puede ser un hábito de hablar demasiado o hablar muy poco, o cualquier cantidad de formas en las que somos propensos a usar mal nuestra lengua. Sea lo que sea, requiere que se establezcan límites sabios.

Los límites sabios son lo que Pablo alentó a establecer cuando escribió a los corintios. Los corintios tenían una visión equivocada de la libertad, como se refleja en uno de sus lemas: “Todas las cosas me son lícitas... Todo es lícito” (1Co 6:12; 10:23). Estaban usando esta frase para legitimar el comportamiento pecaminoso, y Pablo se opuso. Primero, simplemente no es verdad que todo sea lícito. Los cristianos estamos bajo la ley de Cristo (1Co 9:21), y aunque estamos libres de la esclavitud del pecado y de la ley de Moisés, debemos ser esclavos de la justicia (Ro 6:17-19). Y, segundo, incluso dentro de la ley de Cristo, puede haber otras consideraciones.

Pablo contrarrestó el lema corintio ofreciendo un par de consideraciones de ese tipo: “no todas [las cosas] son de provecho” y “pero yo no me dejaré dominar por ninguna [de todas las cosas]” (1Co 6:12).

El que algo sea “útil” o no, puede determinarse por si es una ayuda o un obstáculo en nuestro caminar con Cristo —o en el de los demás, ya que la idea de “útil” a veces tiene en mente el bienestar de los demás (1Co 10:23–24; 12:7). Y el que estemos “dominados por algo” puede determinarse por si tenemos la libertad de renunciar a ello sin medidas drásticas.

No queremos vivir con el temor de estar siempre al borde de perder el control. Es maravillosamente cierto que “todo lo creado por Dios es bueno y nada se debe rechazar” (1Ti 4:4). Pero si te conoces lo suficientemente bien y conoces la oscuridad del pecado, no será difícil pensar en algo que disfrutas que puede convertirse en indulgencia. Es posible que el disfrute de algo bueno, si no se controla, pueda convertirse en esclavitud. El dominio propio es la diferencia entre el disfrute que honra a Dios y la indulgencia pecaminosa.

Lo único que queremos que nos controle es el Espíritu de Dios. Eso sucede cuando vivimos dentro del carril más amplio de la legalidad y, cuando es necesario,

trazamos límites para asegurarnos de que nada nos domine. Esto nos lleva a nuestra tercera pregunta.

3. ¿Quién tiene el control?

Una duda que uno podría tener con respecto al dominio propio es que suena como si fuéramos nosotros quienes lo hacemos posible, y tales expresiones de esfuerzo parecen contrarias a la gracia y soberanía de Dios. Esta tensión no es exclusiva del dominio propio, aunque la palabra “yo” puede exacerbarla con esta virtud en particular.

Así que busquemos algo de claridad.

Los escritores del Nuevo Testamento no tienen absolutamente ningún problema en llamarnos a esforzarnos en la búsqueda de la piedad:

- ...ocúpense en su salvación con temor y temblor (Fil 2:12).
- Revístanse con toda la armadura de Dios (Ef 6:11).
- Por tanto, esforcémonos por entrar en ese reposo... (Heb. 4:11).
- ...disciplínate a ti mismo para la piedad (1Ti 4:7).
- ...así también sean ustedes santos en toda su manera de vivir (1P 1:15).
- Porque esta es la voluntad de Dios: su santificación; ... que cada uno de ustedes sepa cómo poseer su propio vaso en santificación y honor (1Ts 4:3-4).

Esto sin mencionar los llamados de Cristo a tomar nuestra cruz y seguirlo, o Su palabra acerca de que el camino a la vida es angosto.

¿Somos, entonces, responsables de producir santidad —y dominio propio en particular— en nuestras vidas? Sí, lo somos. O en verdad somos responsables o esos versículos anteriores carecen de significado.

Pero este no es el panorama completo. Enmarcando estos imperativos e impulsando nuestros esfuerzos están las promesas de Dios:

- Porque Dios es quien obra en ustedes tanto el querer como el hacer, para Su buena intención (Fil 2:13).
- ...el que comenzó en ustedes la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Cristo Jesús (Fil 1:6).
- Fiel es Aquel que los llama, el cual también lo hará (1Ts 5:24).
- Porque a los que de antemano conoció, también los predestinó a ser hechos conforme a la imagen de Su Hijo, para que Él sea el primogénito entre muchos hermanos (Ro 8:29).
- ...se han vestido del nuevo hombre, el cual se va renovando hacia un verdadero conocimiento, conforme a la imagen de Aquel que lo creó (Col 3:10).

Esto sin mencionar las promesas de Cristo de que nadie puede arrebatarnos de la mano del Padre y que quien viene a Él no será expulsado.

¿Es Dios, entonces, soberano en última instancia incluso sobre nuestros esfuerzos por crecer en piedad y dominio propio? Sí, lo es.

Hasta el día en que termine nuestra estadía terrenal, debemos despojarnos del pecado y dejar a un lado todo lo que nos enrede, y revestirnos de amor, dominio propio y toda piedad. Esto requerirá, como dice Kent Hughes, un poco de “sudor santo”.⁵

El crecimiento puede ser lento, pero Dios promete que sucederá. Él mismo se encargará de ello. Así como los padres no pueden observar a sus hijos crecer día a día, pero una imagen lo deja claro, lo mismo sucede con el crecimiento espiritual. Cuando miremos hacia atrás y veamos evidencia de crecimiento, ya sea que lo hagamos ahora, al final de nuestras vidas o en algún momento intermedio, no habrá duda de que se produjo un cambio y una madurez reales. Y quedará igualmente claro que fue el Espíritu de Dios quien lo hizo posible. Y Él recibirá la gloria.

Discusión y reflexión

1. ¿Por qué la obra de Jesús en la cruz debería motivar tu dominio propio?
2. ¿En qué áreas de tu vida hay “imprudencia”?
3. Pregúntate por qué deseas vivir con dominio propio. ¿Qué te motiva?

⁵ R. Kent Hughes, *Disciplines of a Godly Man* (Crossway, 2019).

Parte III: Cómo aplicar el dominio propio

Dios quiere que vivas una vida de dominio propio. Él “no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio” (2Ti 1:7). Y nos ha dado Su propio Espíritu para garantizar que esto suceda. Por eso, en esta sección de la guía de estudio, quiero desafiarte a que te apliques el dominio propio. No para ganar lo que Jesús ya ha logrado por ti, sino para traer gloria a Dios y magnificar todo lo que Jesús logró por ti.

Para hacer esto, veamos algunas áreas en las que las personas pueden tener dificultades, consideremos lo que dicen las Escrituras y comprometámonos a esforzarnos por lograrlo para la gloria de Dios en nuestras vidas.

Tiempo

“Enséñanos a contar de tal modo nuestros días, que traigamos al corazón sabiduría” (Sal 90:12).

La administración del tiempo es un área de batalla para muchos de nosotros. Esto no es ninguna sorpresa, pues cuando Pablo nos exhorta a hacer “[aprovechar] bien el tiempo”, también nos dice que “los días son malos” (Ef 5:15-16). La época en la que vivimos —y esto ha sido y será cierto en todas las épocas hasta que el reino de Cristo venga en plenitud— no fomenta la fidelidad cristiana. Por lo tanto, si no tenemos cuidado, terminaremos usando nuestro tiempo en formas que deshonran a Cristo: pereza y desidia, actividades mundanas, acciones pecaminosas o una negativa a descansar. Ninguna de estas son formas fieles de administrar nuestros minutos, horas, días y años.

El tiempo es nuestro recurso máspreciado, y trabajar por la fidelidad es de vital importancia. En un sermón sobre la administración del tiempo, Jonathan Edwards dijo:

Es solo como un momento de la eternidad. El tiempo es tan corto, y el trabajo que tenemos que hacer en él es tan grande, que no tenemos nada de él que sobre. El trabajo que tenemos que hacer para prepararnos para la eternidad, debe hacerse en el tiempo, o nunca podrá hacerse.⁶

Si Edwards tiene razón en que el trabajo que tenemos que hacer es “tan grande” (y lo es), entonces, ¿cómo debemos pensar sobre nuestro tiempo?

El rey Salomón emplea una vívida ilustración para instruir a su hijo sobre el asunto, y no podemos hacer nada mejor que considerar sus palabras:

Ve, mira la hormiga, perezoso,
Observa sus caminos, y sé sabio.
La cual sin tener jefe,

⁶ Jonathan Edwards, “The Preciousness of Time and the Importance of Redeeming It” [“El valor del tiempo y la importancia de recuperarlo”] (Diciembre de 1734). Revisado en <https://redeemingproductivity.com/wp-content/uploads/2018/06/Jonathan-Edwards-The-Preciousness-of-Time.pdf>

Ni oficial ni señor,
Prepara en el verano su alimento
Y recoge en la cosecha su sustento.
¿Hasta cuándo, perezoso, estarás acostado?
¿Cuándo te levantarás de tu sueño?
“Un poco de dormir, un poco de dormir,
Un poco de cruzar las manos para descansar”,
Y vendrá tu pobreza como vagabundo,
Y tu necesidad como un hombre armado (Pro 6:6-11).

En esta mirada a las hormigas, Salomón observa que ellas hacen lo que se debe hacer sin supervisión. Las hormigas no necesitan que alguien haga sonar el látigo para mantenerse concentradas en su tarea. ¿Se puede decir lo mismo de nosotros? ¿O es nuestra administración tan pobre que difícilmente se nos puede confiar un horario libre?

En el versículo 8, Salomón señala que la hormiga “prepara en el verano su alimento y recoge en la cosecha su sustento”. Hay diferentes actividades para las diferentes estaciones: preparar en el verano, recoger en la cosecha. En otras palabras, la hormiga sabe el momento adecuado para hacer lo correcto.

Esta es una visión de la productividad que haríamos bien en adoptar. No honra a Dios vivir con el compromiso de hacer todo lo posible todo el tiempo. Esto no es lo que Dios hizo en la semana de la creación, y no fue lo que hizo Jesús al pasar solo tres años de Su vida activo en el ministerio público. Y el enfoque de máxima productividad es una forma segura de agotarse. Como dice Salomón en otro lugar: “Más vale una mano llena de descanso que dos puños llenos de trabajo y correr tras el viento” (Ec 4:6).

Este enfoque también hace que sea muy difícil estar disponible en las relaciones. ¿Quién tiene tiempo para una llamada telefónica no programada con un ser querido o una visita urgente a un amigo en el hospital, si nuestro enfoque de la vida es el de máxima productividad?

El dominio propio en nuestro uso del tiempo se traduce en hacer lo correcto en el momento correcto de la manera correcta. Cuando estamos en el trabajo, debemos trabajar. Y es sabio establecer límites en torno a lo que invade nuestro trabajo. Cuando estamos en casa, debemos estar en casa, con límites establecidos para proteger ese tiempo. Cuando deberíamos estar durmiendo, debemos dormir. El principio se puede aplicar a todas nuestras responsabilidades: hacer lo correcto en el momento correcto de la manera correcta. Prepararse en verano, recoger en la cosecha.

Cuando Salomón termina su observación de la hormiga, dirige su atención al perezoso: ¿cuándo te levantarás y harás algo? Está hablando del sueño, pero podríamos fácilmente relacionarlo con nuestras propias luchas: “¿Cuánto tiempo te darás una maratón en tu servicio de *streaming*?”, “¿cuánto tiempo te quedarás mirando ese teléfono antes de levantarte?”.

Hay un tiempo para el descanso apropiado que honra a Dios. Pero el sueño y el ocio son apetitos, y si te permites un poco aquí y un poco allá, esos apetitos crecerán. Y

un día te despertarás y te darás cuenta de que no has estado viviendo tu vida en el temor de Dios.

Una dolorosa realidad es que alguien siempre pagará por nuestra mala administración del tiempo. Si somos perezosos en el trabajo, nuestro empleador y compañeros de trabajo sentirán los efectos. Pero también lo harán nuestros seres queridos, si terminamos teniendo que compensar nuestra pereza con tiempo que debería estar protegido para nuestras familias, iglesias y amigos.

Evalúa cómo administras tu tiempo y ve qué necesitas cambiar. Si no estás seguro, pide a las personas más cercanas a ti que compartan sus observaciones. Luego actúa: confiesa a aquellos contra quienes has pecado, si esa es la situación. Pon límites y honra a Dios con este bien tanpreciado.

Pensamiento

“Y no se adapten a este mundo, sino transfórmense mediante la renovación de su mente” (Ro 12:2).

Ejercer dominio propio en tus pensamientos puede no parecer una posibilidad, pero vale la pena el esfuerzo. Debemos amar a Dios con nuestro corazón, alma y mente (Mt 22:37). Las Escrituras asumen que no somos simplemente pasajeros en el viaje de nuestro pensamiento, sino que tenemos el poder sobre lo que sucede dentro de nuestras mentes.

El apóstol Pablo escribe:

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable, si hay alguna virtud o algo que merece elogio, en esto mediten (Fil. 4:8)

¿Entendiste la última parte? Es un imperativo: medita en estas cosas.

Pablo no nos diría que hiciéramos esto si fuera imposible. Vemos la misma suposición bíblica de actuar propio en el Salmo 1, donde se dice que el hombre bienaventurado medita en la ley de Dios día y noche. Tal meditación implica decisiones sobre qué pensar y qué sacar de nuestra mente. Es decir, la Biblia nos llama a tener dominio propio en nuestras mentes.

Tal disciplina mental es un desafío, y hay algunas personas a quienes ciertos tipos de pensamientos les resultan “pegajosos”,⁷ pero a todos se nos exhorta a ser transformados por medio de la renovación de la mente (Ro 12:2).

Hay muchas áreas de nuestro pensamiento en las que el dominio propio sería de ayuda, pero consideremos dos: los pensamientos lujuriosos y el pensamiento inmaduro.

Lujuria

⁷ Para más de este tipo de luchas, ver Michael R. Emler, *Freedom of the Obsessive-Compulsive [Libertad de lo obsesivo compulsivo]* (P&R Books, 2004).

Si renuncias a tu responsabilidad y permites que tus pensamientos te lleven por delante, la lujuria resultará una batalla perdida. Debes estar listo para la lucha y estar preparado para contraatacar. Para las personas que luchan constantemente con la lujuria, una manera de ayudar es ser realmente práctico: comienza con una tarjeta de notas. En esa tarjeta, escribe uno o dos versículos bíblicos que puedan ayudarte a luchar contra el pensamiento lujurioso, como 1 Tesalonicenses 4:3: “Porque esta es la voluntad de Dios: su santificación; es decir, que se abstengan de inmoralidad sexual”. O escribe algo hacia lo que desees mover tu mente, de modo que dejes de lado la lujuria y te vistas de algo edificante, como: “Sean afectuosos unos con otros con amor fraternal; con honra, dándose preferencia unos a otros” (Ro 12:10).

Guarda esa tarjeta en tu bolsillo, o pégala en el tablero de tu automóvil o en tu computadora, y cuando un pensamiento lujurioso entre en tu mente, sácala, léela y ora hasta que lo creas. Si todavía tienes problemas, hazlo de nuevo. Hazlo hasta que puedas experimentar lo que Jesús experimentó en Su tentación: la realidad de la verdad que supera al apetito furioso. Esta es una manera de tomar cautivos tus pensamientos y ejercitar algo de dominio propio.

Inmadurez

En 1 Corintios 14:20, Pablo dice: “Hermanos, no sean niños en la manera de pensar. Más bien, sean niños en la malicia, pero en la manera de pensar sean maduros”.

¿Cómo es el modo de pensar maduro?

Por ejemplo, Proverbios 18:17 dice: “Justo parece el primero que defiende su causa Hasta que otro viene y lo examina”. La forma de pensar inmadura e infantil escucha una sola versión de una historia y luego forma una opinión apasionada en respuesta. La forma de pensar madura y con dominio propio espera, no se conforma con pensar superficialmente y es paciente al formar una opinión hasta que se pueda reunir más información.

Dado que vivimos en una cultura de ciberanzuelos, opiniones sensacionalistas y emocionalismo, esta forma de dominio propio te pondrá en total desacuerdo con el espíritu de nuestra época. Para ser prácticos: la próxima vez que escuches sobre una controversia o veas un video viral en las noticias, resiste la tentación de creer la versión inicial. La manera madura de pensar es escuchar una versión de la historia y pensar: “Puede que sea correcta, pero ya veremos”.

Deja que todos los demás se enfurezcan con sus opiniones y las expresen en voz alta en las redes sociales. Tú, por otro lado, sé maduro, sobrio y ten dominio propio en tu forma de pensar.

Emociones

“Mejor es el lento para la ira que el poderoso, y el que domina su espíritu que el que toma una ciudad” (Pro 16:32).

“El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio la reprime” (Pro 29:11).

¿Cómo se manifiesta el dominio propio en nuestra vida emocional? Parece la capacidad de gobernar nuestro espíritu y no darle rienda suelta. Parece permitir que nuestras emociones sirvan a nuestro pensamiento en lugar de dejar que ellas guíen nuestro pensamiento.

Este es un área en el que la preocupación por la autenticidad puede socavar la madurez. En nuestra cultura, la pasión casi ha alcanzado el estatus de carta de triunfo emocional, de modo que si simplemente digo algo con suficiente pasión, debe ser verdad o al menos debe tomarse en serio. Pero un poco de pasión no es nada más que dar “rienda suelta” a nuestro espíritu. El camino más sabio es ejercer dominio propio y ser alguien que “reprime” su ira (Pro 29:11).

La misma autoridad se ha otorgado a las respuestas emocionales. Si dices o haces algo y mis sentimientos se sienten heridos, entonces no importa si lo que hiciste o dijiste estuvo mal o tenía la intención de herir, el hecho de que mis sentimientos se sintieran heridos es lo que importa. Esto es infantil y lo opuesto a lo que Salomón recomienda: “La discreción del hombre le hace lento para la ira, y su gloria es pasar por alto una ofensa” (Pro 19:11).

Las emociones pueden ser cosas buenas. El Señor Jesús expresó tristeza en la tumba de Lázaro (Jn 11:35), enojo mientras limpiaba el templo (Jn 2:13-22), preocupación en Getsemaní (Mt 26:38-39), y “se regocijó mucho en el Espíritu Santo” cuando oró (Lc 10:21). Y como cristianos, se nos manda regocijarnos y llorar (Ro 12:15).

La madurez emocional, entonces, no puede ser la ausencia de emociones. Más bien, está en la capacidad de gobernar nuestras emociones y no ser gobernados por ellas.

Las emociones inmaduras tienden a ser fugaces, superficiales y pueden no estar en consonancia con nuestra mente y voluntad. Surgen dentro de nosotros y ejercen una influencia descomunal.

Un ejemplo de esa inmadurez es cuando los niños (o los adultos) hacen berrinches. Pierden el control y permiten que sus emociones tomen el mando, a menudo de maneras de las que luego se avergonzarán. Cuando mi hijo era más pequeño y hacía berrinches, le recordábamos que “los niños grandes tienen dominio propio”. Ya superó los berrinches, pero ese es un mensaje que todavía escucha.

Las emociones maduras y autocontroladas, que se podrían llamar más apropiadamente afectos, tienden a involucrar a la persona en su totalidad, alineándose con nuestras creencias y voluntades, y resultan duraderas. Surgen dentro de nosotros y nos impulsan en formas que son buenas y adecuadas a las circunstancias. Expresan tristeza, alegría y todo lo demás en el momento adecuado y en la medida adecuada.

Si queremos brillar como luces en una generación perversa, ejercer dominio propio en nuestra vida emocional nos ayudará mucho.

Lengua

“Si alguien no falla en lo que dice, es un hombre perfecto” (Stg 3:2).

Domar la lengua es una batalla universal, pero se da en diferentes frentes para diferentes personas. Algunas personas son demasiado rápidas para hablar, mientras que otras no hablan cuando deberían. Algunas son demasiado detalladas una vez que comienzan a hablar, mientras que otras luchan con ser duras, vulgares y poco edificantes. Otras no pueden evitar mentir, mientras que otras no cumplen con su palabra.

¿Cómo se manifiesta el dominio propio en lo que respecta a nuestra forma de hablar? Parece ser que debemos hacer de Efesios 4:29 nuestra norma: “No salga de la boca de ustedes ninguna palabra mala, sino solo la que sea buena para edificación, según la necesidad del momento, para que imparta gracia a los que escuchan”.

Si tu objetivo al hablar es la edificación, usarás tus palabras para animar, afirmar, decir la verdad y dar testimonio. Todo esto agrada a Dios y da gracia a quienes te rodean.

Las personas con una lengua controlada suelen poseer también la habilidad de escuchar bien. Es probable que conozcas a alguien que es tan mal oyente que te preguntas de qué sirve tratar de conversar con él, o que claramente está esperando que dejes de hablar para poder decir lo que quiere. Tales cualidades no solo muestran una mala capacidad para escuchar, sino un corazón egoísta y ensimismado. Si alguien no escucha, su discurso a menudo será egoísta.

El compromiso de edificar y servir a quienes nos rodean debe marcar nuestra comunicación verbal, nuestra escucha y nuestra comunicación escrita. Ya sean nuestros mensajes de texto, nuestras publicaciones en las redes sociales o cualquier otra cosa, todos deberíamos temblar ante la verdad “que de toda palabra vana que hablen los hombres, darán cuenta de ella en el día del juicio” (Mt 12:36).

Como indica Santiago, si alguien puede refrenar su lengua, este “es un hombre perfecto” (Stg 3:2). Ninguno de nosotros hace esto como debiera, por eso las Escrituras hablan tanto sobre esto.

Considera una simple muestra de las formas en que la Palabra de Dios instruye nuestro hablar, y nota qué versículos tienen particular relevancia para ti:

- En las muchas palabras, la transgresión es inevitable, pero el que refrena sus labios es prudente (Pro 10:19).
- Sea el hablar de ustedes: “Sí, sí” o “No, no”; porque lo que es más de esto, procede del mal (Mt 5:37).
- Pero ahora desechen también todo esto: ira, enojo, malicia, insultos, lenguaje ofensivo de su boca (Col 3:8).
- De la misma boca proceden bendición y maldición. Hermanos míos, esto no debe ser así (Stg 3:10).
- No te des prisa en hablar, ni se apresure tu corazón a proferir palabra delante de Dios. Porque Dios está en el cielo y tú en la tierra; por tanto sean pocas tus palabras (Ec 5:2).

Las maneras de tropezar con nuestra forma de hablar son tantas que nos tienta el silencio total. ¡Y aun así, debemos hablar!

Teme a Dios, ama a los demás y controla tu lengua buscando edificar y dar gracia. Bendecirás a quienes te rodean y te ahorrarás muchos conflictos.

Cuerpo

“¿O no saben ... que ustedes no se pertenecen a sí mismos? Porque han sido comprados por un precio. Por tanto, glorifiquen a Dios en su cuerpo” (1Co 6:19-20).

No somos dueños de nuestro cuerpo, somos simplemente administradores de él mientras lo tenemos. Y en esta vida solo tenemos uno de ellos.⁸

La falta de dominio propio en la administración física podría implicar glotonería, borrachera, pereza, inmoralidad sexual y más. Revestirnos de dominio propio comienza con la firme creencia de que Dios es dueño de nuestros cuerpos y que somos responsables de cuidar nuestras tiendas terrenales mientras servimos al Señor.

Esto debería influir en nuestra relación con la comida. Debemos disfrutarla como un buen regalo de Dios, pero como dice Pablo, no debemos dejarnos dominar por nada que se presente en forma de dependencia excesiva o adicción.

Esto debería orientar nuestra relación con el ejercicio. El entrenamiento corporal puede no tener valor eterno, pero tiene algo de valor (1Ti 4:8). Existe tal cosa como subestimar el valor del entrenamiento corporal, lo que sería una mala administración. Y existe tal cosa como sobrevalorar el entrenamiento físico, lo que podría ser una señal de prioridades mal alineadas. De la misma manera que un artesano cuida sus herramientas para asegurarse de que puedan cumplir su propósito, así también debemos prestar atención a nuestros cuerpos, para que no se conviertan en un obstáculo para la fidelidad.

Y esta realidad de que somos administradores de nuestros cuerpos debería llevarnos a odiar la inmoralidad sexual y huir de ella. Nuestros cuerpos pertenecen a Dios, y deshonor nuestro cuerpo al usarlo con el propósito de la inmoralidad es deshonor a nuestro Creador. La persona sabia establece límites para asegurarse de que nos mantengamos alejados del pecado.

Estas son cinco áreas en las que el dominio propio serán útiles, pero podrías tomar cualquier área de tu vida y trazar un mapa de cómo es el dominio propio. Estos esfuerzos son difíciles y requerirán confesión y arrepentimiento a lo largo del camino, pero esto es lo que Dios quiere para nosotros y por medio de Su Espíritu puedes lograrlo.

Discusión y reflexión

1. ¿Cuáles de estas áreas necesitan más atención en tu vida?

⁸ Para un tratamiento más extenso de este tema, ver la guía de estudio *La mayordomía de tu cuerpo*, de Matt Damico.

2. ¿Cuáles son algunos límites que puedes establecer para progresar en el dominio propio?
3. ¿A quién en tu vida puedes solicitar el poder rendirle cuentas?

Conclusión: Ten un plan

“Por esta razón también, obrando con toda diligencia, añadan a su fe, virtud, y a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio, al dominio propio, perseverancia, y a la perseverancia, piedad, a la piedad, fraternidad y a la fraternidad, amor. Pues estas virtudes, al estar en ustedes y al abundar, no los dejarán ociosos ni estériles en el verdadero conocimiento de nuestro Señor Jesucristo” (2P 1:5-8).

El dominio propio es el camino a la libertad. Nos permite vivir la vida que queremos vivir. Nos permite disfrutar de los buenos regalos de Dios sin ser esclavos, y muestra a todo el mundo que no estamos dominados solamente por Jesucristo.

Entonces, ¿a dónde vamos desde aquí?

Mi esperanza es que tu respuesta principal a lo que has leído no sea la desesperación. Siempre es el momento adecuado para someter un área de tu vida a Cristo. Puedes pensar que has ido demasiado lejos en algún área, pero esta es una mentira que debes rechazar. Y debes saber que, en la lucha por los límites y el dominio propio, a veces fallarás. Nunca superarás tu necesidad de la gracia de Dios y del perdón de los pecados. Pero, alabado sea Dios, nuestras pasiones y debilidades no son rival para el Espíritu de Dios. No te dejes llevar por la desesperación.

Otra respuesta que no sería fructífera es un compromiso vago de ser mejor. El consejero bíblico Ed Welch dice que “el deseo de dominio propio debe ir acompañado de un plan... dado que nuestro enemigo es sutil y astuto, es esencial una estrategia”.⁹

Salomón advierte que “como ciudad invadida y sin murallas es el hombre que no domina su espíritu” (Pro 25:28). Una ciudad que carece de murallas no tiene esperanzas contra un enemigo. Y una ciudad que vagamente espera estar lista para luchar es una ciudad condenada a caer. Lo mismo se aplica al cristiano que busca establecer límites sabios. O tienes un plan, o simplemente estás dando un apoyo verbal a la idea de que quieres cambiar.

Mi consejo sería el siguiente:

1. Identifica un área de tu vida que quieras poner más bajo el señorío de Cristo. Puede ser un área que exploramos en esta guía o algo más, como el entretenimiento, las finanzas, etc. Todos tenemos áreas de debilidad, la pregunta es si tenemos la intención de hacer algo al respecto.
2. Una vez que hayas identificado tu área objetivo, haz un plan sobre cómo quieres crecer y qué límites quieres establecer. Recuerda, el dominio propio no se trata solo de establecer reglas y luego seguirlas. Pero puede ser el caso de que establecer límites más estrictos a corto plazo nos permita caminar en mayor libertad a largo plazo.

⁹ Ed Welch, “Self-Control: The Battle Against ‘One More’” [“Dominio propio: La batalla contra ‘uno más’”] *The Journal of Biblical Counseling*, Volume 19, Number 2, Winter 2001, 24–31.

3. Invítate a rendir cuentas. Puede ser a un mentor, un pastor, un amigo. Hazle saber a esa persona tu plan y dale permiso para que te haga rendir cuentas. Establece un momento regular en el que puedas dar una actualización y que te puedan hacer algunas preguntas invasivas. O puedes tener un conjunto de preguntas que respondas por escrito cada semana. Hay muchas maneras de hacerlo, pero invitar a un hermano o hermana en Cristo a la lucha podría ser una gran ayuda.
4. Pon tu mirada en lo alto. No permitas que tu lucha por el dominio propio se vuelva indistinguible de una búsqueda pagana de dominio propio. Ora con frecuencia, suplicándole a Dios que te conceda el fruto de Su Espíritu. Lee, memoriza y medita en las Escrituras. Considera a Jesús y tu nueva vida en Él. El salmista escondió la Palabra de Dios en su corazón, “para no pecar contra [Dios]” (Sal 119:11). Y haz lo que sea necesario para cultivar el temor de Dios: el reconocimiento de que vives delante de Él y eres responsable ante Él.

La vida cristiana es la mejor vida que existe. El camino angosto es el camino de Cristo, donde se encuentra la vida verdadera y el gozo duradero. Y cuando nos revestimos de dominio propio, nos estamos preparando para probar la bondad del evangelio: “Para libertad fue que Cristo nos hizo libres” (Ga 5:1). Este es el fruto del dominio propio.

Sobre el autor

Matt Damico es el pastor de adoración y operaciones de la Iglesia Bautista Kenwood en Louisville. Es coautor de *Reading the Psalms as Scripture* [*Leer los Salmos como Escritura*] y ha escrito y editado para varias publicaciones y organizaciones cristianas. Él y su esposa, Anna, tienen tres hijos increíbles.