



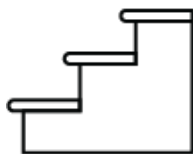
THE
MENTORING
PROJECT

CÓMO ABANDONAR LOS MALOS HÁBITOS A LA MANERA DE DIOS: GUÍA BÍBLICA



AUTOR: DR. RICHARD PERHAI
EDITOR: DR. LARRY OATS

CÓMO ABANDONAR LOS MALOS HÁBITOS A LA MANERA DE DIOS: GUÍA BÍBLICA

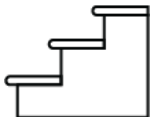


AUTOR: DR. RICHARD PERHAI

EDITOR: DR. LARRY OATS

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: EL SURCO EN EL CAMINO.....	4
PARTE 1: LA TEOLOGÍA DEL CORAZÓN NUEVO.....	8
PARTE 2: LA CIENCIA Y EL ESPÍRITU DE LA RUTINA.....	12
PARTE 3: LA DISCIPLINA DEL «NO»	17
PARTE 4: LA NECESIDAD DEL «NOSOTROS»	22
PARTE 5: EL NUEVO SURCO	25
CONCLUSIÓN	30



INTRODUCCIÓN:

EL SURCO EN EL CAMINO

Imagina un viejo camino de tierra que ha resistido décadas de tráfico. Cada mañana, desde hace veinte años, el mismo camión pesado recorre el mismo tramo. Con el tiempo, los neumáticos ya no dejan solo marcas, sino surcos. Si el terreno está húmedo y la carga es lo bastante pesada, esos surcos acaban convertidos en zanjas profundas. Llega un momento en que el conductor ni siquiera tiene que esforzarse mucho para manejar. En cuanto los neumáticos rozan el borde, el volante comienza a llevar el camión de vuelta a la misma trayectoria. Casi podría soltar el volante, y el propio camino dictaría el rumbo del vehículo.

Eso es un hábito a plena luz. Trátese de una disciplina sagrada o de un patrón destructivo, un hábito es lo que la repetición hace en una persona a niveles espiritual y neurológico. Se vuelve una respuesta automática a la que tu corazón regresa sin pedir permiso. Una vez conocí a un hombre, Robert, que ilustraba esta realidad a la perfección. Robert llevaba treinta años enojándose con su esposa todas las mañanas. Si se le preguntaba por qué, podía dar un motivo: la forma en que ella preparaba el café, que dejara el correo en la mesa de la cocina o una desavenencia de 1994. Sin embargo, la verdad era más simple y oscura: la cuestión ya no era lo que ella hacía. El enojo de Robert se había instalado en su forma de ser. El patrón que seguía era tan fijo que su pecado habitual aparecía automáticamente incluso antes de que se levantara de la cama. Esta es una representación del ciclo del pecado, en el que uno se siente atrapado, como les ocurre a muchos cristianos en su lucha contra él. Al igual que los profundos baches del camino, estos malos hábitos suelen identificarse en la Biblia como ataduras que dictan nuestro rumbo hasta que aprendemos a actuar.

El mito de la santificación de la noche a la mañana

Uno de los mayores obstáculos para el crecimiento espiritual es el persistente mito de la santificación «de la noche a la mañana». Vivimos en una cultura de la inmediatez: comunicación instantánea, comida instantánea, gratificación instantánea, y ahora, con la IA, respuestas instantáneas a cada pregunta. Arrastramos esa mentalidad «instantánea» directamente a nuestro caminar con Dios. Cuando identificamos un hábito hondamente arraigado o un defecto de carácter, a menudo esperamos que un rayo del cielo caiga sobre nosotros y que, al instante, reorganice nuestros deseos y elimine nuestros reflejos anteriores. Acudimos al altar, oramos y esperamos salir transformados de repente para siempre.

Si bien Dios tiene, desde luego, el poder de hacer tales milagros –y eso es lo que promete para nuestra glorificación–, rara vez opta por obrar así en nuestra santificación. En el relato bíblico, Dios prefiere «el cincel y el tiempo» al rayo. La santificación suele ser un proceso de renovación lento y minucioso. Si se requirieron veinte años para formar este patrón en tu alma, ¿por qué esperamos que desaparezca en veinte segundos?

Cuando nos fiamos del mito del rayo, nos abocamos a una profunda desilusión. Cuando el antiguo hábito reaparece cuarenta y ocho horas después de una «experiencia cumbre», concluimos que o Dios no es real o que nuestra fe es una farsa. Sin embargo, la estrategia del «cincel» de Dios es, en realidad, una muestra de misericordia. Nos obliga a vivir en una dependencia diaria y constante de su gracia. Él no solo está tratando de corregir el hábito, sino también de construir una relación. El tiempo que tardamos en cambiar es el que Él aprovecha para enseñarnos a confiar en Él. Con el arrepentimiento y la renovación de la mente, como enseña la Biblia, dejamos atrás el mito de la solución «instantánea» y aprendemos que la disciplina cristiana es el auténtico modo de cambiar tu vida.

El ciclo de la vergüenza: la fe derrotista

Cuando no logramos dejar un hábito tras múltiples intentos, no solo nos sentimos mal, sino que, además, nos adentramos en el ciclo de la vergüenza, ese peso psicológico y espiritual de incompetencia percibida. Cada vez que caemos en patrones conocidos –como el enojo de Robert, una adicción secreta o un espíritu chismoso– el enemigo del alma susurra que el cambio es imposible. La vergüenza nos dice que eso no es algo que hayamos hecho, sino que es quiénes somos, nuestra identidad.

Este ciclo acaba generando una fe derrotista. Dejamos de orar para abandonar el hábito porque nos parece hipócrita. Dejamos de asistir a grupos pequeños porque no queremos fingir que nos va mejor de lo que

CÓMO DEJAR LOS MALOS HÁBITOS A LA MANERA DE DIOS: GUÍA BÍBLICA

nos va. Nos conformamos con una versión hueca del cristianismo, en la que nos creemos las doctrinas pero no tenemos ninguna expectativa de transformación. Resolvemos que este patrón es «nuestra manera de ser» y ya no esperamos cambios.

El peligro de la fe derrotista radica en que neutraliza eficazmente el poder del evangelio en la vida diaria. Comenzamos a considerar la sangre de Cristo una póliza de seguro contra incendios para el futuro, en lugar de una fuente de poder para el presente. Para romper el ciclo de la vergüenza, debemos darnos cuenta de que el camino ya trillado no determina el destino del conductor. El fracaso puede formar parte de la reeducación del alma, no ser una prueba de que el viaje haya terminado.

Cómo vencer los malos hábitos: la fuerza de voluntad frente al sometimiento de la voluntad

En nuestros esfuerzos por cambiar, casi siempre recurrimos al mecanismo de la fuerza de voluntad. Apretamos los dientes, hacemos propósitos y tratamos de salir de los baches a base de pura voluntad. Nos tomamos la vida espiritual como si fuera la suscripción a un gimnasio, creyendo que si nos esforzamos lo suficiente, podemos anular veinte años de condicionamiento neurológico. Sin embargo, la fuerza de voluntad es un recurso finito. Funciona unos días, tal vez incluso unas semanas, pero con el tiempo nos cansamos, nos estresamos o tenemos hambre, y la fuerza de voluntad se desvanece.

La senda cristiana que lleva a vencer la tentación no es una cuestión de «fuerza de voluntad», sino de «sometimiento de la voluntad». Esta es la diferencia fundamental entre una persona religiosa y un discípulo. La fuerza de voluntad pregunta: «¿Cómo puedo ejercer un mayor control?»; el sometimiento de la voluntad, por su parte: «¿Cómo puedo ceder más control al Espíritu?». No es una estrategia de soltar y confiar en Dios, sino una colaboración creciente con Él, que nos ama y entregó a su Hijo para que muriera por nosotros. Es una actitud y una inclinación que van aumentando al reflexionar sobre su amor y sabiduría, junto con una convicción cada vez mayor de que Dios concederá todo lo necesario para acabar aquello que inició en nosotros.

Los «surcos» del camino son demasiado profundos como para que podamos salir de ellos por nuestra cuenta. Necesitamos un poder que no provenga de nuestras propias fuerzas agotadas. El sometimiento de la voluntad es el acto de rendirse cada día a toda hora. Implica cederle el «volante» de nuestra vida a Aquel que, de entrada, diseñó el camino. El cambio no viene principalmente de «esforzarse más», sino de cómo rendirse a Dios: muriendo a la autosuficiencia y dejando que la vida de

GUÍA DE CAMPO

Cristo transforme los antiguos reflejos. Esto no quiere decir que seamos pasivos, sino que nuestra actividad sea avivada por su energía, no por nuestra desesperación. Esta es la esencia de los hábitos cristianos que se forman en nosotros a medida que aprendemos a dejar los malos hábitos como nos enseña la Biblia.

1

LA TEOLOGÍA DEL CORAZÓN NUEVO

Por qué no puedes limitarte a esforzarte más

El «propósito no cumplido» es una experiencia humana universal. Cada año, millones de personas se comprometen a cambiar: a perder peso, a dejar de enojarse, a pasar menos tiempo frente a las pantallas o a vencer, por fin, un pecado oculto. La mayoría de estos propósitos fracasan en el primer mes. La respuesta común a este fracaso es la determinación de «esforzarse más» la próxima vez. Damos por sentado que nuestro problema es la falta de esfuerzo, un músculo débil de la voluntad que simplemente necesita más ejercicio.

No obstante, la Biblia presenta una realidad mucho más compleja y aleccionadora. No puedes limitarte a «esforzarte más» para salir de un hábito hondamente arraigado, pues el problema no está en tu conducta: está en tu naturaleza. Existe un desajuste fundamental entre lo que tu mente sabe que es correcto y lo que tu corazón desea en realidad en el momento de la tentación. Para entender cómo dejar los malos hábitos y sortear el ciclo del pecado, primero debemos comprender el marco interno de la batalla. Definir el arrepentimiento según la Biblia es el primer paso para dejar los malos hábitos, a medida que pasamos de la mera modificación de conductas a abordar la raíz de por qué, como cristianos, luchamos contra el pecado.

La guerra civil interior: un análisis exhaustivo de Romanos 7

Quizá nadie haya plasmado mejor a lo largo de la historia la frustración absoluta por un hábito arraigado que el apóstol Pablo en el capítulo séptimo de Romanos. Aquí vemos cómo un gigante espiritual, el hombre

que plantó iglesias a lo largo y ancho del Imperio romano, admite tener un conflicto interior desesperado que a nosotros nos sigue resultando familiar.

GUÍA DE CAMPO

«De hecho, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero. Y, si hago lo que no quiero, ya no soy yo quien lo hace, sino el pecado que habita en mí» (Rm 7:19-20).

Pablo está describiendo una «guerra civil» del alma. Por un lado, está lo «íntimo del ser», que se deleita en la ley de Dios. Esta parte de ti quiere ser paciente, honesta y pura. Por otro lado, está la «carne», término bíblico referido a aquella parte de la condición humana que permanece condicionada por el pecado y el egocentrismo. No es una metáfora, sino un reconocimiento honesto de los patrones profundos en los que hemos vivido durante años.

Esta batalla interna no es señal de que no seas salvo. A decir verdad, la propia lucha suele ser la primera señal de que el Espíritu Santo está obrando. Una persona completamente muerta en el pecado no lucha contra él; le basta con disfrutarlo. La «agonía» que describe Pablo es el conflicto que se produce cuando el corazón nuevo que Dios te dio empieza a oponerse a los viejos patrones en los que has vivido durante mucho tiempo.

El error que cometemos es el de intentar ganar esta guerra civil con las armas de la carne: disciplina, listas de tareas y vergüenza autoinfligida. Sin embargo, la conclusión de Pablo es que «esforzarse más» no desemboca sino en un grito desesperado: «¡Soy un pobre miserable! ¿Quién me librará de este cuerpo sujeto a la muerte?» (Rm 7:24). La respuesta no es «más esfuerzo», sino un «Redentor». Lo que más necesitamos no es una charla motivadora; necesitamos un Salvador, alguien que pueda sacarnos del estancamiento.

El poder expulsivo de un nuevo afecto: cómo reemplazar un amor por otro

En el siglo XIX, el teólogo escocés Thomas Chalmers escribió un famoso sermón titulado *El poder expulsivo de un nuevo afecto*. Su tesis era simple pero revolucionaria: el único modo de conseguir que un corazón humano deje de amar algo es darle algo mejor que amar.

Sencillamente, no se puede «frenar» un mal hábito a través de la negación. Si dedicas toda tu energía a procurar no pensar en algo, terminas pensando en ello todo el día. Si intentas dejar el hábito de ser chismoso prohibiéndote hablar, sigues obsesionado con los chismes. El corazón no es un espacio vacío: es un horno que debe disponer de combustible.

Jesús ilustra este principio en Mateo 12:43-45. Describe un «espíritu maligno» que sale de una persona, pero que luego regresa y encuentra la

CÓMO DEJAR LOS MALOS HÁBITOS A LA MANERA DE DIOS: GUÍA BÍBLICA

casa «desocupada, barrida y arreglada». Como la casa está desocupada, pues nada ha reemplazado a su antiguo habitante, el espíritu trae a otros siete más malvados que él. Al final, la situación de la persona es peor que al principio.

Romper con un ciclo adictivo o un hábito hondamente arraigado exige algo más que «desocupar la casa»: exige reemplazarlo.

El poder de la sustitución: no solo «dejas» de enojarte; aspiras a un amor más profundo por la paz de Cristo.

El cambio en el deseo: no solo «dejas» la concupiscencia; cultivas un afecto más intenso por lo sagrado hasta que la falsificación comienza a parecer barata.

El nuevo hábito: no eliminas el viejo patrón deseándolo; forjas otro mediante la práctica constante.

El cambio en sentido bíblico no se trata solamente de frenar lo «malo», sino también de estar tan cautivado por lo «Bueno» que lo malo pierda su atractivo. El «nuevo afecto» del amor de Cristo tiene un poder expulsivo: literalmente, elimina los antiguos surcos conforme se instala en el corazón.

El papel del Espíritu Santo: el dominio propio, fruto y no músculo

Solemos hablar del «dominio propio» como si fuera un rasgo de personalidad o un músculo que fortalecemos en el gimnasio. Admiramos a quienes parecen tener «mucho dominio propio» y lamentamos nuestra «falta de él». Sin embargo, en Gálatas 5:22-23, Pablo enumera el dominio propio entre los frutos del Espíritu.

Esta distinción lo cambia todo. Si el dominio propio es un músculo, todo depende de ti. Si fracasas, es que eres débil. No obstante, si el dominio propio es un «fruto», proviene de una «raíz». El fruto no crece porque un árbol «se esfuerce más» por fructificar. El fruto crece porque el árbol está unido al terreno adecuado y plantado en él, recibe los nutrientes adecuados y permanece unido a la vid.

El Espíritu Santo remodela aquellos patrones que parecen formar parte de nosotros. Cuando le sometemos nuestra voluntad —el «sometimiento de la voluntad» del que hablábamos antes—, Él comienza a cultivar un autocontrol y una disciplina que jamás podríamos producir por nosotros mismos.

GUÍA DE CAMPO

Dependencia frente a autonomía: el Espíritu obra en nuestra debilidad, no en nuestra fortaleza. Cuando admitimos que no podemos, por fin abrimos la puerta a su poder.

Transformación frente a modificación: el Espíritu no se limita a «modificar» nuestra conducta; transforma nuestros deseos. Cambia aquello que «queremos».

Crecimiento paulatino: el fruto no surge de la noche a la mañana. Necesita una estación para crecer. A menudo, a la hora de dejar un hábito, la obra del Espíritu es un proyecto a largo plazo que requiere que nos mantengamos «unidos a la vid» día tras día, incluso en los inviernos de la vida.

Tratar de dejar un hábito sin el Espíritu Santo es como tratar de manejar un automóvil sin motor: puedes empujarlo un rato, pero acabarás desmayado del esfuerzo. Sin embargo, cuando caminamos en el Espíritu, descubrimos que el rumbo de nuestra vida está siendo influenciado por un poder más grande que nuestros viejos surcos.

La senda por delante

Abandonar el camino arraigado empieza por admitir el agotamiento. Tienes que dejar de creer que la respuesta es «esforzarte más». Tienes que reconocer la guerra civil interior y darte cuenta de que tu corazón no puede permanecer vacío: debe llenarse de un nuevo afecto. Hasta el hecho de reparar en mi uso del verbo «tener que» muestra cuánto dependemos del Señor para esto. Debemos hacerlo, pero solo el Señor, el Espíritu, puede obrarlo en nosotros. Debemos andar «guiados por el Espíritu» (Ga 5:25b), pero incluso nuestra capacidad para dar el siguiente paso proviene de Él.

Lo más importante es que debes aceptar la realidad de que el Espíritu Santo es un «vencedor de malos hábitos» por naturaleza. Rellena los viejos surcos y comienza a pavimentar un nuevo camino. Es posible que este aún sea irregular y que los viejos surcos aún sigan intentando desviar tus neumáticos, pero ya no manejas en solitario. Aquel que creó tu corazón es el Único que verdaderamente puede renovarlo.

2

LA CIENCIA Y EL ESPÍRITU DE LA RUTINA

Cómo están hechos nuestro cuerpo y nuestra alma

Para entender por qué es tan difícil dejar un hábito, debemos reconocer que Dios diseñó nuestro cuerpo con una notable capacidad de automatización. Nos creó con un sistema biológico de «atajos» que nos permite realizar tareas complejas sin un esfuerzo consciente. Si tuvieras que pensar en cada contracción muscular necesaria para caminar o en cada señal neurológica necesaria para respirar, te quedarías paralizado ante el enorme volumen de datos. En cambio, Dios nos dio un cerebro que «descarga» las acciones frecuentes a regiones más profundas y subconscientes.

Este diseño, hermoso y eficiente, es la base del dominio y la supervivencia. No obstante, en un mundo caído, esta misma maquinaria biológica puede volverse contra nosotros. Cuando repetimos una y otra vez un patrón pecaminoso o una conducta destructiva, estamos, en efecto, «automatizando» la desobediencia. Estamos utilizando un sistema diseñado para la vida para trazar una senda hacia la decadencia espiritual. Dejar un hábito, por ende, requiere que comprendamos tanto el diseño divino del cerebro como la realidad espiritual de la rutina secuestrada, de modo que sepamos cómo vencer la tentación según la Biblia, reconociendo que, en ella, los malos hábitos suelen guardar relación con nuestra necesidad de una transformación más profunda, guiada por el Espíritu.

El circuito neuronal del pecado: el secuestro del diseño

En el ámbito de la neurociencia existe un famoso axioma: «Las neuronas que se activan juntas se conectan entre sí». Es una descripción de cómo

GUÍA DE CAMPO

se forman los circuitos neuronales. Cada vez que tienes un pensamiento o realizas una acción, un impulso eléctrico recorre una ruta específica de neuronas en tu cerebro. Cuanto mayor es la frecuencia de dicha ruta, más fuerte y eficiente se vuelve. El cerebro, al final, recubre esa ruta con una sustancia grasa llamada mielina, que actúa como aislante, permitiendo que la señal viaje a la velocidad del rayo.

Desde una perspectiva cristiana, esta es la realidad física del «surco en el camino». Cuando Dios diseñó el cerebro, pretendía que mielinizáramos sendas de justicia: que automatizáramos el amor al prójimo, el reflejo de orar y la disciplina de la verdad. Sin embargo, el pecado hace las veces de secuestrador. Cuando cedemos reiteradamente a la ira, la concupiscencia o la autocompasión, estamos aislando físicamente un «circuito neuronal de pecado», por lo que, a nivel biológico, es más fácil fracasar en la próxima ocasión.

Esto explica por qué a Robert, el hombre que se enojaba todas las mañanas, le resultaba tan difícil cambiar. Su cerebro se había pasado treinta años mielinizando el «circuito de la ira». Al despertar, la señal eléctrica de su conciencia no tenía que buscar un rumbo: la gravedad biológica la absorbía hacia el «surco» del resentimiento. Entender esto no excusa el pecado, pero sí explica la dureza de la batalla. No luchamos contra una «mala idea», sino contra una estructura física presente en nuestra cabeza. La buena noticia del evangelio es que el cerebro es plástico: Dios ha integrado en nosotros la «neuroplasticidad». No obstante, nosotros debemos decidir deliberadamente dónde hacemos saltar la siguiente chispa y comprender que dejar los malos hábitos implica reemplazar estas estructuras por hábitos piadosos.

Desencadenante, rutina y recompensa: el hambre del alma

Todo hábito, espiritual o «secular», opera de acuerdo con un mecanismo concreto conocido como «bucle del hábito». Este bucle consta de tres componentes: desencadenante (o señal), rutina (la conducta en sí) y recompensa. En el contexto de la fe cristiana, reconocemos este bucle como la anatomía de la tentación.

Todo hábito tiene un bucle:

1. **Desencadenante:** la chispa (hora, lugar, estado de ánimo, persona)
2. **Rutina:** la acción en la que caes de manera automática
3. **Recompensa:** lo que tu cerebro cree «obtener» de ello, aunque sea un veneno

CÓMO DEJAR LOS MALOS HÁBITOS A LA MANERA DE DIOS: GUÍA BÍBLICA

El desencadenante de Robert era sencillo: despertar y ver a su esposa. El bucle se activaba incluso antes de que él fuera consciente.

Para romper el bucle, debemos preguntarnos qué anhela el alma realmente. Cuando recurrimos a un mal hábito, por lo general intentamos satisfacer una necesidad legítima, dada por Dios, con un método falso. Como el alma tiene hambre de paz, recurre a una sustancia. Como el alma tiene hambre de validación, recurre al chisme. Como el alma tiene hambre de intimidad, recurre a la pornografía.

Dejar el hábito requiere que identifiquemos el «desencadenante» y cuestionemos la «recompensa». Cuando llegue el desencadenante, debemos hacer una pausa y ver que el alma está pidiendo algo que Dios quiere darnos, pero que la «rutina» que hemos automatizado es una mentira. Debemos aprender a llevar el hambre ante el Padre *antes* de que los neumáticos caigan en el surco. Si no abordamos el hambre de fondo, tan solo estaremos «tapando agujeros» con nuestras conductas, cambiando un mal hábito por otro.

Sin embargo, ¿acaso no es la pausa un acto de la voluntad? ¿Cómo la hacemos si el bucle «desencadenante-rutina-recompensa» ya está tan arraigado en nuestros hábitos y en nuestra mente? No basta con la comprensión intelectual de este bucle del hábito para hacer una pausa ante un desencadenante. ¿Por qué? Porque, como criaturas de costumbres, solemos actuar inconscientemente. Cuando se activa un desencadenante, el cerebro ya está ejecutando la rutina sin que seamos conscientes de ello. Por tal motivo, la pausa exige algo más que mera fuerza de voluntad en el momento decisivo.

Analizaremos varios de estos enfoques prácticos. Entre ellos se encuentra el autoanálisis, en el poder del Espíritu Santo, para descubrir la «señal crítica» o desencadenante de la conducta. Este desencadenante es, invariablemente, un apetito que ha de ser contenido. En segundo lugar, el ayuno y la oración fomentan que nuestros apetitos se reorienten hacia Dios y hacia la fortaleza que recibimos de Él.

La pausa es posible no a través de un esfuerzo instintivo en el momento desencadenante, sino a través del trabajo previo: identificar señales concretas, crear rutinas opuestas, eliminar los contextos de refuerzo cuando sea posible y cultivar recursos espirituales —oración, responsabilidad ante la comunidad y reencuentro con Cristo— que reformulen qué es lo que buscas cuando llega el desencadenante.

Estrategia de las pequeñas victorias: el poder de los granos de mostaza

GUÍA DE CAMPO

Un motivo por el que los cristianos tiran la toalla a la hora de abandonar un hábito es que intentan cambiar toda su vida en una sola tarde. Vemos un surco de treinta años y tratamos de rellenarlo con una pala gigante rebosante de fuerza de voluntad. Cuando eso falla, llegamos a la conclusión de que no tenemos remedio. Sin embargo, el principal *modus operandi* de Dios en el reino es el «grano de mostaza»: el pequeño comienzo, casi invisible, que finalmente llega a ser algo enorme.

Una estrategia de «pequeñas victorias» es la práctica espiritual de la fidelidad progresiva: comprender que, si bien Dios puede mover montañas, generalmente las mueve piedra a piedra. Para dejar un hábito mielinizado en profundidad, no nos centramos en los próximos quince años, sino en los próximos quince minutos.

El objetivo de una microdecisión es sencillo: dejar de hacer promesas heroicas y empezar a tomar decisiones factibles. En vez de «Nunca más volveré a enojarme», Robert elige en oración una frase amable en los primeros quince minutos del día. No es poca cosa: es un nuevo rumbo. Esto genera un «cambio del 1 %», en el que hasta una pequeña variación del rumbo se convierte en una victoria real sobre la que cimentar la de mañana. Es esencial celebrar estas pequeñas victorias, pues, en el reino, ninguna se considera carente de importancia. El mero hecho de resistir la atracción de un viejo surco durante apenas sesenta segundos enciende una chispa vital a lo largo de un nuevo circuito neuronal, lo que demuestra que cada momento de fidelidad importa.

La estrategia de las «pequeñas victorias» funciona porque desarrolla la «autoeficacia espiritual». Te recuerda que, por el poder del Espíritu Santo, el cambio es posible. Cada pequeña victoria es un «voto» a favor de tu nueva identidad en Cristo. Estos pequeños actos de disciplina pueden parecer insignificantes, pero son la manera en que Dios reconfigura lentamente el alma. Dejamos de esperar el rayo para comenzar a esperar el siguiente paso correcto.

La sinergia entre el Espíritu y la biología

Dejar un hábito exige una colaboración decisiva entre tu biología y el Espíritu de Dios. No puedes hacerlo sin Él, pero Él rara vez lo hace sin ti. Debes poner de tu parte el «grano de mostaza» del esfuerzo, y Él pondrá de la suya el «poder del crecimiento». Los teólogos llaman a esto «compatibilismo».

Reconoce que es natural que tu cerebro se adapte a lo que más ha practicado. No obstante, reconozcamos también que el Espíritu puede reeducar aquello que parece «formar parte» de nosotros. Puede

CÓMO DEJAR LOS MALOS HÁBITOS A LA MANERA DE DIOS: GUÍA BÍBLICA

capacitarte para encender nuevas chispas, para identificar el auténtico hambre del alma y para perseverar por medio de un trabajo paulatino y constante de cambio. El patrón puede parecer profundo y automático, pero no es permanente. Con cada «pequeña victoria» allanas un nuevo camino: uno que conduce a la vida, la paz y la libertad para las que fuiste diseñado en un principio. Sigue confiando en Él y anda guiado por Él.

3

LA DISCIPLINA DEL «NO»

Cómo mortificar las obras del cuerpo

Hoy en día, el verbo «mortificar» suele provocar rechazo. Suena arcaico, quizá hasta un poco truculento. Sin embargo, en el vocabulario bíblico, mortificar las obras del cuerpo es requisito fundamental para cualquiera que aspire a salir de un surco espiritual. El término significa, literalmente, «matar». Implica que dejar un hábito no es una negociación amable con nuestra vieja naturaleza, sino una ejecución diaria y decisiva de aquellos patrones que nos separan de Cristo. Si la parte 1 trataba sobre el «nuevo afecto», y la 2, sobre el «bucle del hábito», la 3 tratará sobre las «tácticas de la guerra».

Debemos darnos cuenta de que los viejos patrones no son pasivos; se refuerzan cada vez que los repetimos. Cada vez que cedemos al antiguo hábito, echamos gasolina al motor de nuestra destrucción. Para romper el ciclo, no podemos limitarnos a esperar que se acabe el combustible. De forma activa e intencional, debemos matar de hambre a la carne y, al tiempo, alimentar el espíritu. Esta es la disciplina del «no»: la práctica recia y valiente de negar la dosis temporal de dopamina en aras de un eterno peso de gloria; comprender que la gracia que nos salva es la misma que nos enseña a decir «no» a la impiedad. Es una cuestión de mentalidad.

Cómo matar de hambre a la carne: la doble estrategia de la huida y la firmeza

La Biblia ofrece dos respuestas tácticas principales al pecado habitual, y la sabiduría de la vida cristiana consiste en saber cuál de ellas desplegar en el ardor de la batalla. La primera es la «estrategia de José»: huir. Cuando José se vio atrapado en un cuarto con la esposa de Potifar, no se quedó a orar al respecto, no intentó razonar con ella ni procuró «mantenerse firme» frente a la tentación. Comprobó que la atracción de la

CÓMO DEJAR LOS MALOS HÁBITOS A LA MANERA DE DIOS: GUÍA BÍBLICA

tentación era demasiado fuerte, y la situación, demasiado peligrosa. Literalmente, salió corriendo del cuarto y se dejó el manto.

Huir es reconocer nuestras limitaciones biológicas y espirituales. Es un acto de humildad, no de cobardía. Hay ciertos hábitos —especialmente los relacionados con la concupiscencia, la adicción o la ira profunda— en los que el circuito neuronal está tan deteriorado que, si permaneces en el entorno del desencadenante, acabarás cediendo. «Huir» supone provocar un distanciamiento físico y digital inmediato entre la señal y tú. Supone entender que no eres lo bastante fuerte como para coquetear con el fuego sin quemarte.

La segunda respuesta táctica es la «estrategia paulina»: mantenerse firme. En Efesios 6, Pablo nos exhorta a ponernos la armadura de Dios para que podamos «hacer frente a las artimañas del diablo». Mantenerse firme es la respuesta a aquellas tentaciones del alma que se desarrollan lentamente y a largo plazo: un espíritu pesimista, el hábito de la pereza o la deriva hacia la apatía. Para mantenerse firme se requiere una resistencia robusta y la negativa a moverse aunque rija el viento. Mientras que José huyó de una persona en particular, Pablo se opuso a un ambiente espiritual concreto. Matar de hambre a la carne implica saber cuándo dar la vuelta y escapar, y cuándo plantarse y negarse a ceder otro palmo. Ambas cosas exigen la misma negativa, pero una se manifiesta con el distanciamiento, y la otra, con la rebeldía. Comprender estas respuestas forma parte del camino bíblico que lleva a vencer la tentación y es esencial para todo cristiano que luche contra el pecado, pues aprendemos a reconocer el ciclo del pecado y le confiamos a Dios la victoria.

El poder del entorno: cómo construir un cerco

Un error frecuente en la batalla contra los malos hábitos es la creencia de que podemos arrepentirnos y mantener el entorno igual. Creemos que podemos dejar el hábito de gastar de más y seguir pasando las tardes en el centro comercial, o dejar de chismear y quedarnos en el chat grupal que disfruta haciéndolo. Sin embargo, como dice un antiguo refrán, evita la ocasión y evitarás la caída. Esta es la tarea práctica de levantar un «cerco» alrededor de nuestra vida: diseñar un entorno que facilite hacer el bien y dificulte hacer el mal.

El «cerco» es la materialización estructural del «no»: la decisión de eliminar la aplicación, de cambiar de ruta para volver a casa o de avisar a un amigo de confianza de cuáles son tus desencadenantes particulares. Si tus neumáticos se meten automáticamente en un surco concreto cada vez que pasas por determinado punto, lo más espiritual que puedes hacer es buscar otro camino. A menudo calificamos esto erróneamente de

GUÍA DE CAMPO

«legalismo», pero es «mayordomía». Estás siendo un buen mayordomo de tu vulnerabilidad neurológica y espiritual. Estás reconociendo que tu entorno ejerce una fuerza de atracción sobre tu alma y asumiendo la responsabilidad de «configurar» tus decisiones.

Asimismo, construir un cerco implica ser proactivo respecto a la «recompensa» de la que ya hablamos. Si sabes que el estrés es el desencadenante de tu mal hábito, el cerco supone crear rutinas nuevas y sanas para lidiar con ese estrés *antes* de que sea abrumador. Estás creando una zona de protección. Al moldear deliberadamente tu entorno, estás, de hecho, «estrechando el camino», haciendo que sea más difícil caer en los viejos surcos. No solo estás diciendo «no» al pecado, sino también a las condiciones que hacen que parezca inevitable. Esta es la valentía de la santificación: la tarea, entre bambalinas y nada glamorosa, de prepararte para una victoria.

La gracia de ayunar: cómo recordarle al alma quién manda

Una de las herramientas más poderosas para «mortificar las obras del cuerpo» es la práctica milenaria del ayuno. En nuestra cultura de la gratificación inmediata, la idea de pasar hambre voluntariamente parece casi absurda. Sin embargo, desde una perspectiva bíblica, el ayuno es el campo de entrenamiento definitivo para el «no». Cuando ayunas, escenificas en el plano físico una realidad espiritual. Le dices al estómago —y, por extensión, al «bucle del hábito» del cerebro— que él no es el dueño de tu vida.

El ayuno no es una forma de «ganar» puntos ante Dios, sino de reajustar el alma. Sirve de «reinicio espiritual» para el «sometimiento de la voluntad» que analizamos en la parte 1. Cada vez que te ruge el estómago y decides no comer, enciendes una chispa que recorre un circuito neuronal de disciplina. Te demuestras a ti mismo, por el poder del Espíritu Santo, que un impulso físico no tiene por qué acarrear una acción automática. Rompes el ciclo «desencadenante-rutina-recompensa» en su nivel biológico más elemental.

Esta práctica se «traslada» directamente a tu lucha contra otros hábitos. Si puedes decir «no» a un hambre legítima de pan, dada por Dios, adquieres una «memoria muscular» espiritual que te ayuda a decir «no» a un hambre pecaminosa y destructiva de ira o concupiscencia. El ayuno deja al descubierto los «surcos» de nuestro carácter. Nos muestra cuánto más buscamos el consuelo en nuestros «surcos» que en Dios. Al introducir a propósito una pequeña carencia material controlada, sensibilizamos el alma a la voz del Espíritu. Nos recordamos a nosotros mismos que no vivimos de pan, ni de la dosis de dopamina de nuestros hábitos, «[...] sino

CÓMO DEJAR LOS MALOS HÁBITOS A LA MANERA DE DIOS: GUÍA BÍBLICA

de toda palabra que sale de la boca de Dios» (Mt 4:4b). Es la gracia del «estómago vacío» la que conduce al «alma llena» y constituye una modalidad de autocuidado basado en la Biblia, vital para vencer la tentación y practicar la disciplina cristiana a medida que aprendemos a confiar en Dios.

La determinación del «no»

Dejar un hábito nunca es un proceso amable. Es una «mortificación», una muerte. Requiere una valentía como la de José para huir y una determinación como la de Pablo para mantenerse firme. Exige que examinemos detenidamente nuestro entorno e iniciemos la tarea de construir cercos que preserven nuestra paz. Además, nos invita a la rigurosa pero gratificante práctica del ayuno, con la que demostramos que el Espíritu es más fuerte que el estómago.

El «no» no es un fin en sí mismo; es limpiar el terreno para que pueda enraizar un «sí» más grande en él. Rechazamos los viejos surcos porque estamos desesperados por recorrer el camino nuevo. Matamos las obras del cuerpo para poder vivir de verdad. Los surcos del enojo de Robert o tus luchas en secreto pueden ser profundos, pero no tienen la última palabra sobre tu destino. Cada vez que haces uso de la disciplina del «no», estás rellenando los viejos surcos y preparando el camino para una vida que deja de estar automatizada por el pecado para someterse, libre y gozosamente, al Maestro.

4

LA NECESIDAD DEL «NOSOTROS»

Por qué no puedes cambiar en secreto

Lo más peligroso para una persona con un hábito hondamente arraigado es el aislamiento mental. Solemos creer que nuestra lucha es un asunto privado, un «surco secreto» que podemos rellenar con la mera fuerza de voluntad individual antes de que alguien advierta que alguna vez estuvo allí. Nos decimos a nosotros mismos que, *en cuanto* conquistemos por fin la rutina, estaremos listos para regresar a la comunidad de los «justos». Este es un error fundamental acerca de cómo se repara el «surco del camino». En el reino de Dios, el cambio no es una actuación en solitario, sino un proyecto colectivo.

El aislamiento es el vivero de la adicción y el pecado habitual. En la oscuridad, la voz derrotista de la vergüenza habla más alto y parece imposible escapar de los surcos de nuestro carácter. No obstante, tan pronto como pasamos del «yo» al «nosotros», la gravedad del hábito empieza a debilitarse. Para romper un ciclo que se ha estado gestando durante años, debes instar a otros a que te acompañen en el surco, cambiar la seguridad del secreto por el poder de la transparencia.

La muerte del lobo solitario: el poder de la luz

La estrategia de ser un «lobo solitario» para santificarse es un mito que ha descarriado a un sinnúmero de creyentes. Llevamos la pesada carga de nuestros hábitos en silencio, temiendo que, si nos conocieran de veras, nos rechazarían. Sin embargo, en Santiago 5:16, la Biblia propone un mandato que parece ilógico: «Por eso, confiéscense unos a otros sus pecados y oren unos por otros, para que sean sanados [...]». Observa el orden: la sanación viene después de la confesión a otra persona.

Sacar a la luz un hábito secreto es, sin lugar a dudas, el paso más doloroso del proceso de cambio. Exige matar la soberbia y desmontar nuestra imagen, cuidada al milímetro. No obstante, esta revelación es justo lo que

CÓMO DEJAR LOS MALOS HÁBITOS A LA MANERA DE DIOS: GUÍA BÍBLICA

destruye el poder del hábito. Los hábitos secretos disfrutaban con la ilusión de que tú eres el único que lucha y que tu fracaso te define. La confesión hace añicos esa ilusión, pues insta a un hermano o hermana a acompañarte en el surco, dándote una perspectiva que no puedes ver por ti mismo.

La responsabilidad cristiana no consiste en tener un «policía espiritual» para cuando falles. Se trata de contar con un compañero de viaje que te ayude a identificar los «desencadenantes» antes de que acarreen la «rutina», alguien a quien llamar cuando los neumáticos de tu alma empiecen a irse hacia los viejos surcos a las dos de la madrugada. Cuando estás solo, puedes negociar con tus tentaciones; cuando estás en la «luz» con otros, la verdad está anclada. Dejas de ser un «lobo solitario» y comienzas a caminar con un grupo real de hermanos y hermanas, que detectan tus puntos ciegos y no dejan que te desvíes.

La iglesia local, andamiaje de una nueva vida

Cuando un edificio histórico se somete a una reforma integral, los arquitectos no esperan que los muros permanezcan en su sitio mientras se sustituyen los cimientos. Levantan un complejo sistema de andamios alrededor de la estructura para dar soporte, estabilidad y acceso hasta que la nueva obra pueda sostenerse por sí sola. De igual modo, la iglesia local es el «andamiaje divino» para la persona que intenta dejar un hábito que domina su vida.

La comunidad de creyentes proporciona un entorno donde formar nuevos «circuitos neuronales de justicia». En la iglesia descubres un nuevo vocabulario, un nuevo ritmo de vida y un nuevo conjunto de relaciones que sustituyen los antiguos «desencadenantes». Si estás tratando de dejar de enojarte como Robert, necesitas estar rodeado de personas que modelen el «nuevo afecto» de la paz de Cristo. Si luchas contra una adicción, necesitas una comunidad que priorice el «sometimiento de la voluntad» que analizamos en la parte 1.

Si bien la magnitud específica del andamiaje puede variar, el apoyo que proporciona sigue siendo esencial para la supervivencia de la estructura en la fase «vulnerable». La iglesia brinda este apoyo por medio de la predicación de la Palabra, la celebración de los sacramentos y la simple realidad cotidiana de la vida compartida. No puedes «rehacer los surcos» de tu alma en la nada. Necesitas la sabiduría colectiva, las oraciones compartidas, y hasta el «santo conflicto» de vivir con otros pecadores salvados por la gracia, para que no vuelvas a resbalar y caer en los viejos surcos. El «nosotros» da la estabilidad que el «yo», sencillamente, no puede.

Cómo enfrentar la recaída: entre el barro y la pocilga

Quizá la mayor amenaza a la perseverancia en el «nosotros» sea la realidad de la recaída. Muchos emprenden el viaje hacia el cambio, logran salir del surco unas semanas, y luego –por un momento de debilidad o por no advertir un desencadenante– se hallan de nuevo metidos en el antiguo surco. Este es el instante en que la fe derrotista procura hacerse con el control. El enemigo susurra que tus progresos fueron mentira y que más te vale rendirte y quedarte en el surco para siempre.

Es vital distinguir entonces entre «caer en el barro» y «vivir en la pocilga». Una recaída es una caída en el barro: sucia, desalentadora y complicada de limpiar. Sin embargo, caer en el barro no te convierte en un cerdo. No significa que hayas perdido tu identidad en Cristo ni que el «andamiaje» haya fallado. Simplemente significa que eres un corredor que tropezó en un tramo difícil de la carrera.

La diferencia entre ambos conceptos se encuentra en la respuesta. Una persona que «vive en la pocilga» ha decidido dejar de pelear. Ha aceptado el barro como entorno permanente. En cambio, la persona que solo se ha «caído» se levanta, se acerca a su comunidad, al «nosotros», y retoma la tarea del «sometimiento de la voluntad».

La gracia del momento siguiente: siempre estás a una decisión de volver a la senda. Un fracaso de hace cinco minutos no dicta los próximos quince.

El papel de la comunidad en la recaída: ahora es cuando el «nosotros» es más importante. Necesitas gente que te ayude a quitarte el barro sin humillarte por haber caído, que te recuerde que el «surco» es profundo, pero que la gracia lo es más.

Qué aprender de la caída: Cada vez que vuelves a caer en un viejo hábito, tienes la oportunidad de hacer un «diagnóstico». ¿Por qué esta vez los neumáticos entraron en el surco? ¿Cuál fue el desencadenante? Al analizar la caída en comunidad, puedes reforzar los «cercos» y levantar un «andamiaje» mejor para el futuro.

La fuerza del conjunto

Según un viejo ejemplo, un único palo es fácil de romper, pero un conjunto de palos atados es casi irrompible. Esta es la teología del «nosotros». Tu fuerza de voluntad individual es un único palo. Puede soportar un poco

CÓMO DEJAR LOS MALOS HÁBITOS A LA MANERA DE DIOS: GUÍA BÍBLICA

de presión, pero, bajo el peso de un hábito de treinta años, termina astillándose. Sin embargo, cuando te integras en el «conjunto» formado por la vida de la iglesia local y la transparencia en la rendición de cuentas que enseña la Biblia, ganas fuerza colectiva.

Los surcos del alma de Robert, como los de la tuya, no se rellenan en secreto. Lo harán mientras caminas en la luz con otros, dejando que el andamiaje de la iglesia te sostenga y la gracia de la comunidad te levante cuando tropieces. Nunca estuviste llamado a cambiar en solitario. El «surco en el camino» se repara cuando muchos pies lo recorren, constantemente y en comunidad, en una nueva dirección.

5

EL NUEVO SURCO

Cómo desarrollar hábitos sagrados

El objetivo último de abandonar un viejo hábito no es un mero estado de inactividad neutra. Un camino sin surcos es una mejora significativa, pero el propósito del camino sigue siendo recorrerlo. Si dedicamos toda nuestra energía espiritual a centrarnos en los surcos que tratamos de evitar, acabaremos exhaustos e inmóviles. La etapa final del cambio es el desarrollo deliberado de nuevos hábitos sagrados, que llegan a ser tan automáticos y naturales como antaño lo fueron los viejos patrones destructivos. Es la transición de una vida caracterizada por «No hagas tal cosa» a una caracterizada por «Haz tal otra».

Los ritmos de gracia: cómo cambiar de enfoque

La transformación espiritual rara vez es resultado de un único esfuerzo titánico. Es, más bien, producto de pequeños y constantes «ritmos de gracia», que abren un camino nuevo en nuestro carácter. Cuando cambiamos el enfoque hacia hábitos espirituales positivos —como el acto reflejo de la gratitud matinal, la pausa de mediodía para orar o la meditación de la noche—, realmente estamos «desplazando» los viejos surcos, generando una nueva inercia neurológica y espiritual. Estos ritmos no son «obras» que hagamos para ganarnos el favor de Dios, sino «tuberías» a través de las cuales su gracia fluye en dirección a nuestra vida cotidiana.

Con el tiempo, estas prácticas se vuelven la nueva respuesta «automatizada» del alma. Así como el enojo de Robert lo desencadenaba el sol de la mañana, esa misma luz puede desencadenar un nuevo surco de alabanza. El secreto del cambio duradero es hacer de lo «correcto» lo «fácil» mediante la práctica constante. Con la decisión continuada de encender nuestras chispas mentales y espirituales para que recorran estos nuevos circuitos, invitamos al Espíritu Santo a hacer que la obediencia, a la larga, se sienta más natural. Construimos una vida en la que nuestro primer instinto es apoyarnos en Dios, en vez de dejarnos arrastrar de vuelta a los antiguos vicios. Esta es la belleza del «nuevo surco»: llega un momento en que este comienza a dirigirnos, brindándonos una santa desenvoltura en el caminar cristiano,

CÓMO DEJAR LOS MALOS HÁBITOS A LA MANERA DE DIOS: GUÍA BÍBLICA

inalcanzable para la fuerza de voluntad, a medida que nos comprometemos con los hábitos piadosos y cristianos que nos sostienen a diario.

La disciplina del deleite: cómo dejar atrás un vicio por un gozo mayor

Un hábito solo se abandona de verdad cuando es reemplazado por un placer mayor. Siempre regresaremos a los viejos surcos si consideramos la «vida del justo» una carga triste de normas sin gozo. Para avanzar, debemos practicar lo que podemos denominar «disciplina del deleite»: aprender, de manera deliberada, a gozar de Dios, de su Palabra y de su creación más de lo que alguna vez llegamos a gozar con los vicios. Debemos comprender que la «recompensa» que brindaba el antiguo bucle del hábito —la huida temporal o el falso consuelo— era una falsificación barata del gozo profundo y duradero que se halla en la presencia de Cristo.

El deleite es disciplina porque, en nuestra condición caída, con frecuencia tenemos que «entrenar» nuestro paladar espiritual para apreciar las cosas de Dios. Dedicamos tiempo a la Palabra, no ya para recibir información, sino para descubrir la belleza. Adoramos, no ya para cumplir una obligación, sino para maravillarnos. Cuando el alma empieza a deleitarse verdaderamente en el carácter de Dios, los viejos hábitos no solo parecen equivocados, sino también insignificantes, aburridos e indeseables. El «nuevo surco» queda pavimentado al comprender que la mesa del Rey ofrece un banquete frente al cual el «barro de la pocilga» pierde todo atractivo. Perseveramos porque hemos encontrado un tesoro que hace que los viejos surcos parezcan un desperdicio. Mediante este proceso dejamos los malos hábitos y avanzamos con éxito hacia una vida encuadrada en la piedad y en el afán por tener hábitos cristianos.

La perseverancia por encima de la perfección: la visión a largo plazo

La última trampa del camino nuevo es la exigencia de perfección inmediata. Esperamos que, una vez abierto un «nuevo surco», nunca volvamos a caer en el antiguo, pero la santificación es un proyecto de persistencia a largo plazo, no un salto repentino a la perfección absoluta. Una «visión a largo plazo» del crecimiento reconoce que habrá días en que tropezarás, en que los antiguos desencadenantes golpearán con dureza y el «sometimiento de la voluntad» se sentirá sumamente difícil. En esos momentos, el objetivo no es desesperar, sino, sencillamente, retomar el camino nuevo.

GUÍA DE CAMPO

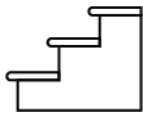
A Dios le interesa más el rumbo de tu vida que tu perfección cotidiana. Cada vez que eliges el nuevo ritmo en lugar de la antigua rutina, estás ganando, aunque el progreso parezca lento. La perseverancia es la negativa a permitir que un retroceso temporal se haga permanente. A medida que sigas recorriendo el camino nuevo, los viejos patrones se debilitarán poco a poco por desuso y la nueva senda será más profunda y uniforme. Un día, mirarás atrás y te darás cuenta de que el «surco» que antes creías permanente ha sido reemplazado por una autopista de santidad. La carrera se gana paso a paso, y el Maestro está contigo en cada tramo.

Conclusión: la obra maestra terminada

Solemos considerar que dejar un hábito es un ejercicio agotador de superación personal, un intento desesperado de arreglar algo que está roto y es irreparable. Sin embargo, desde la perspectiva del reino, tú no eres un problema con el que Dios esté harto de lidiar: eres una obra maestra que Él está formando pacientemente. Hay una famosa historia de un maestro escultor a quien un observador, fascinado, le preguntó cómo pudo esculpir un león tan magnífico y realista a partir de un enorme bloque amorfo de mármol. El escultor sonrió y se limitó a contestar: «Quité todo aquello que no parecía un león».

Esta es la auténtica naturaleza de la santificación. Dios es el Maestro escultor, y tus viejos hábitos son meros excesos de piedra que ocultan la imagen de Cristo dentro de ti. Cada lucha, cada negativa a la carne y cada pequeño paso hacia el nuevo camino forma parte de la obra del Gran Médico. Él te quita la ira, la soberbia y las adicciones; todo aquello que hay en ti que no se parece a su Hijo. El proceso suele ser doloroso y lento, por medio del «cincel y el tiempo» de los que ya hablamos, pero el resultado es un alma que refleja la gloria del Padre.

Si te sientes atrapado en un patrón que parece demasiado fuerte para escapar de él, no te desanimes. No es necesario rellenar el surco entero hoy. Solamente tienes que rendirte a la mano del Escultor para el siguiente paso. El crecimiento radica en la valentía de dar un pequeño paso hacia la luz, confiando en que Aquel que inició esta buena obra en ti es perfectamente capaz de llevarla a término. Las rutinas de tu pasado no te definen, pero, por la obra maestra en que te estás convirtiendo en sus manos, descubre la belleza de soltar y confiar en que Dios guiará tu vida. Conforme continúes cambiando tu vida dando estos pasos, recuerda que ni las fortificaciones más resistentes de la Biblia pueden rivalizar con su gracia.



CONCLUSIÓN

Al final de este capítulo, tristemente célebre, sobre la fe, el autor de Hebreos introduce un «por tanto» para acotar el siguiente apartado. A la vista de la confianza, la obediencia y la aceptación del riesgo sostenidas por la fe de los santos de antaño, se nos enseña a posponer todo aquello que pueda impedirnos ejercer una fe similar en nuestros días. Todo cristiano posterior a ellos está llamado a seguir sus huellas, mientras la gran «nube de testigos» sigue creciendo para alabanza de su gloria.

Párate a pensar por un instante en los santos piadosos que has tenido el privilegio de conocer. De aquellos que ya terminaron su carrera y llegaron sanos y salvos a su morada celestial, ¿cuál te impactó especialmente por su fe, inspirada en Hebreos 11? ¿Qué te impresionó más del riesgo, propio de un «funambulista», al que el Señor los llamó? ¿Cómo podrías incluir dichas cualidades en peticiones de oración por ti y por otros creyentes de tu entorno?

Reflexionemos sobre a quién pretendes ceder el testigo de la fe en lo sucesivo. ¿Cómo puedes perseverar en oración por esa persona y por otros miembros de tu iglesia mientras transmiten su fe a los demás y a la próxima generación?

Que, en un futuro, tú y quienes te rodean estén más convencidos de que «sin fe es imposible agradar a Dios» (Hb 11:6a). Ora por las conversaciones que puedas mantener con otros y con la persona con la cual leas esto; conversaciones sobre lo que el Señor ha revelado en su Palabra sobre el fortalecimiento que precisa su fe. Que esto se traduzca, juntos, en una nube cada vez más grande de testigos, que un día serán perfeccionados y se deleitarán en glorificar a Dios unidos y por siempre.



El doctor **RICHARD JOHN PERHAI** se desempeña como vicepresidente y decano de Estudios Académicos del Seminario Teológico de Kiev, donde es profesor de Biblia y Teología desde 2003. Tiene un doctorado magna cum laude en Teología Sistemática por el Seminario Bíblico Bautista, y un doctorado en Exposición Bíblica por el Seminario Teológico de Dallas. Es autor de La teoría de la Escuela de Antioquía en los escritos de Teodoro de Mopsuestia y Teodoreto de Ciro (Fortress Press, 2015).

El doctor **LARRY OATS** es un veterano profesor de Biblia y exdecano del Seminario Bautista Maranatha (2009-2019), con más de 40 años de servicio en la Universidad Bautista Maranatha, en Watertown (Wisconsin). Graduado de dicha universidad, tiene un doctorado en Teología Sistemática y se especializa en fundamentalismo e historia bautista.

