

DANDO PASOS HACIA LA LIBERTAD

"Les prometen libertad, mientras que ellos mismos son esclavos de la depravación, pues el hombre es esclavo de aquello que lo domina." (2 Pedro 2:19) Escuchemos de nuevo esa última frase: «Porque el hombre es esclavo de aquello que lo domina».

Hace poco, el New York Times publicó un artículo sobre adicciones, y la premisa principal era que los estadounidenses parecen estar enganchados a esta idea. No hace mucho, solo se oía hablar de adicción en relación con las drogas y el alcohol. Ahora dice que hay adicciones a todo tipo de cosas: comida, cigarrillos, ejercicio, relaciones, compras, trabajo, sexo y videojuegos. De hecho, ahora existe una publicación mensual llamada Lifeline America que se centra exclusivamente en nuestras adicciones. Hay más de 200 grupos de apoyo para adicciones en todo el país.

Muchos, si no la mayoría, tendemos a ser adictos a algo. Hay algo que literalmente domina nuestras vidas. Puede que te gusten las nuevas, o que seas víctima de las viejas, como la bebida. Más de 18 millones de estadounidenses son bebedores problemáticos. Esto altera sus vidas y las de sus familias. Seguramente algunos somos adictos a la comida, no me refiero a ganarnos la vida, sino a disfrutarla. ¿Sabías que los estadounidenses tienen 1.000 millones de kilos de sobrepeso? ¿Cuál es tu adicción? ¿Cuál es el vicio que te controla la vida? Sea cual sea, quiero compartir contigo siete pasos hacia la libertad.

1) La libertad empieza hoy.

La libertad empieza hoy, no mañana, ni la semana que viene, ni el mes que viene. ¿Has notado cuántas personas más se ponen a dieta mañana que hoy? Me encanta lo que dice Salomón en Proverbios 27:1: «No te jactes del día de mañana, porque no sabes qué traerá el día». En otras palabras, deja de decirte a ti mismo: «Un día de estos». La verdad es que será más difícil cambiar mañana que hoy, porque la demora siempre empeora el problema. Empieza hoy.

"Quien observa el viento no sembrará; quien mira las nubes no cosechará." (Eclesiastés 11:4) En otras palabras, no te distraigas. No pongas excusas; cuanto más tardes, mayor será el problema. Así que, el primer paso es: la libertad debe empezar hoy. No dejes para mañana lo que puedes empezar hoy.

2) Niégate a culpar a los demás.

Niégate a culpar a los demás. Nunca saldrás de tu adicción hasta que te niegues a culpar a los demás. Pero esta vieja excusa de "coartada" es tan vieja como Adán y Eva. ¿Te acuerdas? Adán pecó y culpó a su esposa; Eva pecó y culpó a la serpiente. Pero la cuestión es que tendemos a querer culpar a los demás. Nunca mejoraré hasta que asuma mi responsabilidad personal. Es mi vida, tomo decisiones.

Uno de mis capítulos favoritos de la Biblia dice: «Cada uno lleve su propia carga» (Gálatas 6:5). Habla de responsabilidad personal. No dice que no nos ayudemos unos a otros. Porque tres versículos antes dice: «Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo». Pero yo soy responsable de mí mismo y tú eres responsable de ti mismo.

No se dejen engañar: Dios no puede ser burlado. Todo lo que el hombre sembrare, eso también segará. (Gálatas 6:7) ¿A quién culpas de tu gran problema en la vida? ¿A tus padres, a tu esposo, a tu esposa, a tu maestro o a tu jefe? ¿O culpas al diablo? ¿Culpas a Dios? Para liberarte, debes asumir la responsabilidad de tu vida; así no buscarás una solución a tu problema. Deja de excusarte y de acusar a los demás. Niégate a culpar a los demás.

3) Examina tu vida.

Haz un inventario personal de tu vida. Haz una evaluación sincera. Hazte preguntas difíciles: ¿Cuál es mi adicción? ¿Por qué la tengo? ¿Cuándo empezó? ¿Con qué frecuencia caigo en ella? ¿En qué situaciones me siento más tentado? ¿Por qué tengo miedo de hacer algo al respecto? Es difícil hacer estas preguntas, pero debemos hacerlas si queremos corregir nuestro problema.

Examinemos nuestros caminos, examinémoslos y volvámonos al Señor. (Lamentaciones 3:40) Para cambiar, debemos dejar de fingir. No podemos ocultar nuestras faltas. Debemos enfrentarlas. Lo cierto es que ocultar nuestro dolor solo lo intensifica y lo empeora. La negación impide la sanación.

Día y noche tu mano pesaba sobre mí; mis fuerzas se debilitaban como en el calor del verano. Entonces te confesé mi pecado y no encubrí mi iniquidad.

Dije: “Confesaré mis transgresiones al Señor”, y tú perdonaste la culpa de mi pecado. (Salmos 32:4, 5) David dijo: No quería afrontar mi problema y me estaba secando.

David examinó su propia vida, y al hacerlo, se sinceró ante el Señor. Fue como abrir una úlcera. De repente, sintió un alivio liberador. Examina tu vida. Te diré algo: esto no es algo que se hace solo una vez en la vida. Necesitamos examinar nuestras vidas con regularidad porque el vicio, la adicción y otros pecados se infiltrarán insidiosamente y te controlarán sin darte cuenta.

4) Emplear la soberanía de Cristo.

Cristo espera ayudarte. Usa su soberanía; no puedes hacerlo solo. Necesitas un poder superior a ti mismo. ¿Por qué no vas directo a la fuente y obtienes el mayor poder? «Por tanto, no permitan que el pecado reine en su cuerpo mortal, de modo que obedezcan sus malos deseos. No presenten sus miembros al pecado como instrumentos de iniquidad, sino ofrézcanse ustedes mismos a Dios como resucitados de entre los muertos» (Romanos 6:12, 13).

Porque el hombre es esclavo de quien lo domina. Así que, eres esclavo. Romanos 6:20 dice que o eres esclavo del pecado o eres esclavo de la justicia. En resumen, todos somos esclavos. Pero la buena noticia es que puedes elegir a tu amo. «Sométanse, pues, al Señor» (Santiago 4:7). La solución a tu adicción es elegir al amo correcto. Todos los días algo te controla. Te controla una botella o una pastilla. Muchos son controlados por otras personas. Puede que te controle la sed de poder, puede que te controle la comida. Pero tendrás que servir a algo. ¿Por qué no elegir al amo correcto? Dios dice: "Déjame ser soberano."

A menudo, solo queremos confiarle el problema a Dios. Le decimos: «Tengo un problema. Necesito que te ocupes de él». Pero, a decir verdad, quiero gobernar el resto de mi vida. Dios dice: «Si quieres que trabaje en el problema, tienes que entregarme cada área de tu vida, y entregármela por completo, no solo una parte». Cuando lo hacemos, se produce un poder increíble para cambiar.

Entonces, ¿por qué no lo hace más gente? La verdad es que tienen miedo. Temen que, al someter sus vidas a Cristo, se conviertan en algo que no

quieren ser. Temen que signifique perder la diversión, la libertad y convertirse en una imagen distorsionada de un fanático de Cristo. Esa es una de las mayores mentiras que jamás ha salido del infierno. ¿Lo oíste? Es una mentira que viene directamente de las llamas del infierno.

Jesús dijo: «He venido para que tengan vida y la tengan en abundancia». Lo que Dios está diciendo es: «¿No saben que fui su arquitecto? ¿No saben que fui su ingeniero jefe de construcción? ¿No saben que conozco su forma de trabajar? ¿No saben que sé que necesitan diversión? ¿No saben que sé que necesitan libertad? Por lo tanto, a corto y a largo plazo, entréguenme su vida, y les daré más alegría que la que jamás podrán encontrar en ningún otro lugar».

Piensa en el ejemplo perfecto de los cristianos que conoces, observa sus vidas y dime que no están llenos de alegría. Si veo a alguien en mi vida que es sombrío, amargado y deprimido, no figura en mi lista de los diez mejores cristianos, porque no lo es, se le ha escapado algo. Jesús dijo: «He venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia. Que Dios sea el soberano en mi vida».

5) Distanciarme de la tentación.

Si no quieres que te piquen las abejas, aléjate de ellas. Evita situaciones en las que sepas que la tentación te estará mirando a los ojos. La Biblia dice: «Resistid al diablo y huirá de vosotros». Esto no es solo bíblico, sino de sentido común.

Eso significa que si tienes problemas con la bebida, no tengas un bar en casa. Si tengo problemas con la lujuria, no necesito ir a sitios que vendan pornografía. Si tengo problemas con la comida en exceso, no necesito llenar los estantes de comida chatarra. Aléjate de las cosas que me causan problemas.

Ahora, ¿puedo confesarte algo? Tengo debilidades. Hay cosas en mi vida que me han controlado y con las que todavía lucho a diario para evitar que me controlen. Una de ellas es la comida, pero mi verdadero talón de Aquiles es el helado.

Hace once años, mi esposa y yo estábamos construyendo una casa. Mientras lo hacíamos, nos mudamos a un pequeño complejo de apartamentos en

Murfreesboro Road. Al cruzar la calle, en el centro comercial, había un Baskin Robbins. Todas las noches, sobre las 8:00, dos horas después de cenar, sentía un pequeño revoltijo en el estómago. Decía: "Creo que voy a cruzar la calle". Empezó despacio, con una sola bajada. En un par de semanas, eran dos cucharadas. Al mes, dije: "Dame una pinta y no le pongas la tapa, solo mete una cuchara". En ocho meses, subí 14 kilos. Pero gracias a Dios, rompí esa adicción. Me gustaría decirles que apliqué todos estos principios espirituales. No lo hice, nos mudamos. El Baskin Robbins simplemente desapareció. La clave para vencer la tentación es planificar con antelación para no estar cerca de ella.

¿Puedo darles un pequeño consejo a nuestros adolescentes? Hace aproximadamente un año, este mes, muchos de nuestros adolescentes participaron en un excelente programa llamado "El amor verdadero espera", donde se comprometían a mantenerse sexualmente puros hasta el matrimonio. Espero que sigan cumpliendo ese compromiso, pero si van a cumplirlo, aquí tienen un gran consejo: no esperen a estar en el asiento trasero de un auto, ni a estar sentados solos en el sofá de la casa de su cita, para preguntarse: ¿Quiero mantenerme puro? Si esperan hasta ese punto, será demasiado tarde. Planifiquen con anticipación; decidan evitar la tentación con anticipación.

Adolescente, si quieres vivir como Dios quiere, planifica tus citas. Mis ministros de jóvenes me dijeron hace mucho tiempo: "O te dejas llevar por tus planes o por tus glándulas". Déjame decirte, debes seguir tus planes. ¡No le des al diablo la oportunidad de hacerte caer! Un chico dejó de fumar y alguien le preguntó: "¿Cómo dejaste de fumar?". Me encanta su respuesta: "Mojé mis cerillas". Eso está bien. Cada vez que intentaba sacarla y encender una, no conseguía que la cerilla se encendiera. Lo había planeado con antelación.

"No le den cabida al diablo." (Efesios 4:27) Es como escalar una montaña: consigues un punto de apoyo que le permite subir y conseguir otro, y luego otro, y otro. No dejes que el diablo sea el rey de tu montaña. Empieza por no dejar que se afiance. Eso puede significar que tengas que buscar nuevos amigos, conseguir un nuevo trabajo o mudarte a otro lugar. La Biblia dice: "Huyan de la tentación". No juegues con ella ni coquetees con ella, huye de ella. Siendo honestos, cuando huimos de la tentación, la mayoría dejamos una dirección de reenvío. A veces decimos: "Estaré enseguida, ven a verme

allí". Queremos jugar con ella. Jugar con la tentación no funcionará; debes distanciarte de ella.

6) Opta por algo mejor.

"Como piensa el hombre en su corazón, tal es él." (Proverbios 23:7) La batalla por tu vida se libra en tu mente. Lo que capta mi atención, me cautiva.

Mis pensamientos controlan mis emociones, mis emociones controlan mis decisiones y mis decisiones controlan mis acciones, ¿verdad? El punto de partida del producto final, nuestras acciones, comienza con nuestro pensamiento. Si tienes una adicción, un pecado que domina tu vida y finges que puedes superarlo, pero no puedes porque te tiene agarrado por el cuello, te aseguro que le das vueltas a eso todos los días. De hecho, puede que le des vueltas a cada hora.

La verdadera clave para resistir la tentación no está en resistir, sino en reenfocarse. ¿Entiendes? La verdadera clave para resistir la tentación no está en resistir, sino en reenfocarse. No puedes simplemente mirar esa tentación que te tiene agarrado por el cuello y decir: "No, no, no, no la quiero, no la quiero, no la quiero", cuando cada fibra de tu ser la desea. Sí la deseas. Eso no funcionará. Si solo intentas resistir, perderás. Sin embargo, debes reenfocar tu atención, cambiar mentalmente de canal para que, cuando la tentación llame, cuelgues el teléfono. No intentes argumentar diciendo "No quiero eso; no quiero eso" porque es mentira. Por eso es una tentación. La única manera de vencer la tentación es reenfocar tu atención en otra cosa; cualquier cosa en la que te concentres te atrae.

Por eso tanta gente fracasa al hacer dieta. ¿En qué piensas mientras estás a dieta? ¡En la comida! Dices: "Quince minutos más y puedo comerme otro apio". Te sientas ahí, mirando el reloj. Resistir no funcionará, debes reenfocarte.

El otro día llevé a mi madre al médico. Ha tenido que usar insulina por la diabetes. Pero estábamos en la consulta hablando con el médico. Tenía hambre cuando entré, pero a un lado de la mesa, tenía una maqueta amarilla, vieja y mugrienta de un bulto de grasa de dos kilos y medio. La vi, me quedé mirando y perdí el hambre enseguida. ¿Por qué perdí las ganas de comer? Fue por reenfocarme.

Pablo dice en Filipenses 4:8: «Por lo demás, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración; en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio». ¿Saben que eso se llama el principio de reemplazo? Reemplazas lo malo por lo bueno, porque la naturaleza no permite el vacío. Cuando dices que tu tanque de gasolina está vacío, no está vacío, está lleno de aire. Lo vuelves a llenar, está lleno de gasolina y el aire desaparece. Cuando piensas: «Voy a deshacerme de este pensamiento», volverá enseguida si no lo reemplazas por algo mejor. Ese es el principio de reemplazo. Es el principio del afecto positivo. Opta por algo mejor.

No te quedes sentado todo el día diciendo: "No, no quiero emborracharme. No, no quiero ceder al deseo sexual. No, no quiero gastar todo mi dinero en apuestas. No, no quiero seguir fumando". Sea cual sea el problema, esa no es la manera correcta de combatirlo. La Biblia dice que debes llenar tu mente de cosas positivas. Eso es parte de conocer la verdad y dejar que la verdad te haga libre. Opta por algo mejor.

7) Establecer relaciones sólidas.

Todo ser humano necesita un grupo de apoyo. Quizás no quieras llamarlo así, pero sin duda lo necesitas, y yo también. Toda persona necesita un círculo de personas cariñosas que le brinden apoyo y consuelo. Salomón dijo en Eclesiastés 4:9: «Mejores son dos que uno, porque reciben mejor recompensa por su trabajo: Si uno cae, su amigo lo levanta. ¡Pero ay del hombre que cae y no tiene quien lo levante!». Eso es más cierto espiritualmente que físicamente.

El 1 de enero, la gente se propone ser una nueva persona. "Voy a romper con todos mis malos hábitos", ¿y luego qué? Dos meses después, volvemos a lo mismo de siempre. Es un ciclo.

No somos lo que queremos ser, así que nos humillamos. Decimos: "Dios, necesito tu ayuda. Estoy fallando". La Biblia dice: "Humíllense ante el Señor, y él los exaltará". Así que nos humillamos, Dios nos da el poder para mejorar. Empezamos a mejorar y, después de unas semanas o un par de meses, empezamos a sentirnos orgullosos de lo bien que lo estamos haciendo. ¡Cuidado! "El orgullo precede a la caída". Volvemos a caer. Nos hundimos en lo más profundo y empezamos a humillarnos de nuevo, y el ciclo se repite una y otra vez.

¿Cómo rompes ese ciclo? Necesitas amigos. Necesitas amigos cristianos que oren por ti, que te cuiden, que te animen, que te ayuden a ser responsable y a mantenerte en el buen camino. Dos son mejor que uno, porque se apoyan mutuamente.

Te daré un versículo paralelo a este, muy importante. "Confesaos vuestros pecados unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados." (Santiago 5:16). ¿Entendiste? Ahora dime la verdad, ¿te gusta ese versículo? "Confesaos vuestros pecados unos a otros, y orad unos por otros, para que..." ¿Te gusta ese versículo? Ah, seamos honestos, no te gusta mucho. Creo que es el versículo menos obedecido de la Biblia. No queremos confesarnos nuestros pecados. Nadie lo hace. No quiero abrirme. Ahora dice: "para que seamos sanados". Nos gusta esa parte. Queremos ser sanados.

Queremos el poder de romper con la adicción que me domina. Eso solo se logra confesando mi pecado, no solo a Dios, sino también a los demás. Esto no significa necesariamente hacerlo delante de todos los hermanos y dar una declaración genérica. Creo que, en el contexto en que Santiago lo escribió, se refería más a unos pocos hermanos y hermanas cristianos selectos que me conocen, me aman, confían en mí y en quienes yo confío plenamente, y que sé que me hablarán todos los días y me dirán: "¿Cómo estás? Hoy oré por ti".

Muchos de ustedes están pensando: «Tengo una adicción que me domina. Quiero superarla, pero no quiero que nadie sepa de mis problemas. No les doy ninguna esperanza de encontrar una solución duradera. No les doy ninguna esperanza. Porque esa es la actitud: puedo hacerlo solo, no necesito a Dios. Lo haré todo yo solo». Esa actitud los mantendrá atados.

Es esencial que aprendamos a vivir con transparencia ante Dios y ante las personas que más nos aman. Simplemente digamos: "Tengo fortalezas y debilidades. Este soy yo". La Iglesia, los cristianos, no el templo, fue diseñada por Dios para ser transparente, para que podamos animarnos y orar unos por otros. Es la razón principal por la que Dios diseñó una iglesia. Por eso necesitas estar en algún tipo de grupo pequeño. Puede ser un grupo de apoyo, un grupo de estudio bíblico, un grupo de amigos que viven cerca o amigos cristianos que has forjado a lo largo de los años. Pero necesitas amigos cercanos e íntimos con quienes puedas sentarte con lágrimas en los ojos y decir: "Estoy agotado, estoy tan deprimido como puedo estar". O con quienes puedas mirarlos a los ojos y decirles, quizás a otros de tu edad:

"Tengo dificultades para criar a mis hijos. Tengo un hijo con el que no sé qué hacer y estoy al límite de mis fuerzas". Probablemente te mirarán y dirán: "No sabía que alguien más fuera así, pero yo también soy así".

Necesitas a alguien lo suficientemente cercano en tu vida como para mirarlo a los ojos y decirle: "Hace cinco años, me fui de viaje de negocios y empecé a beber un poco, sin pensarlo dos veces. Pero ahora bebo a diario y lo escondo en el armario, y no quiero que nadie sepa que soy adicto". Hasta que no consigas un grupo de personas en quienes puedas confiar, seguirás en tu adicción.

Parafraseando Santiago 5:16, revelar tus sentimientos es el primer paso para sanar. Otros piensan: "Voy a rendirme. No se lo voy a decir a nadie". Eso es evadirme. Eso es hacer provisiones para la carne (Romanos 14:13). Estás garantizando el fracaso al crear una vía de escape para que puedas escapar y nadie sepa que alguna vez fallaste. Todos necesitamos un grupo de apoyo.

Resumen

Siete pasos hacia la libertad, directamente de la Palabra, claros como una campana, sin errores ni atajos. 1) La libertad comienza hoy. 2) Niégate a culpar a los demás.

3) Examina tu vida.

4) Utilice la soberanía de Cristo.

5) Aléjate de la tentación.

6) Opte por algo mejor.

7) Establecer relaciones sólidas.

"El Dios que nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, con el mismo consuelo que nosotros mismos recibimos de Dios." (2 Corintios 1:4) Cuando Dios me sana de mi adicción, del pecado que me controla la vida, recibo consuelo de él. Este es el mismo consuelo que le daré a alguien más. Las mejores personas para ayudar a alguien a superar una adicción en particular, ya sea alcohol, adicción al trabajo o cualquier otra, son quienes han superado la misma situación. Porque el consuelo que han recibido de Dios,

Dios los usa para transmitirlo. Eso es lo que necesitamos ser y hacer. Queremos ser más que eso. Camino. Sublime

Gracia Lección #1198 Preguntas:

1. Dios es
 - a. _____ Amar
 - b. _____ Justo
 - c. _____ Verdad
 - d. _____ Merced
 - e. _____ Paz
 - f. _____ Todo lo anterior
 - g. _____ a y c
 - h. _____ a, c y e
2. ¿Toda la humanidad es esclava de aquello que la ha dominado?
Verdadero _____ FALSO _____
3. ¿Cuándo es el momento de empezar a controlar tu vida?
 - a. _____ Mañana
 - b. _____ Tan pronto como haya tiempo disponible
 - c. _____ Hoy
4. ¿Quién tiene la culpa de tu adicción o falta de autocontrol?
 - a. _____ Padres
 - b. _____ Sociedad
 - c. _____ Alguien más
 - d. _____ Yo mismo
5. ¿Cómo identificar una adicción o falta de autocontrol?
 - a. _____ Consulte a un médico
 - b. _____ Busca la ayuda de un amigo
 - c. _____ Autoexamen
6. ¿La gente tiene miedo de someterse a Cristo porque cree que eso significa que ya no habrá más diversión ni libertad?
Verdadero _____ Falso _____
7. ¿Está bien coquetear con una tentación siempre y cuando uno no ceda a ella?
Verdadero _____ Falso _____
8. ¿La batalla por tu vida se libra en tu mente (corazón)? Verdadero _____ Falso _____