



DOMINIO PROPIO

(Templanza)

Fruto del Espíritu de Dios

Por Pepo Toledo

www.pepotoledo.com

Dibujo de portada por Pepo Toledo

Dominio propio (templanza)

Todos los días, al levantarme, me miro al espejo y me digo: “Sos tu peor enemigo”. Entonces salgo a enfrentar el día con esa verdad. El apóstol Pablo, tan humano como tú y como yo, también luchó con esta realidad:

Romanos 7:19-25. 19 Porque no hago el bien que quiero; mas el mal que no quiero, éste hago... 24 ¡Miserable hombre de mí! ¿quién me libraré del cuerpo de esta muerte? 25 Gracias doy a Dios, por Jesucristo Señor nuestro.

Te tengo malas noticias. Si te enfrentas sólo al diablo, te va a tortear la cara. No vas a lograrlo. Al recibir a Cristo por fe, recibes de Dios el poder de su Espíritu para ayudarte en la tarea (*Hechos 1:8*). Es la única forma de resistirlo.

Pablo reconoce una batalla interna entre su deseo de hacer el bien y la tendencia natural al pecado. Esa lucha no se gana con fuerza de voluntad. Te tengo malas noticias: si enfrentas al diablo solo, te va a tortear la cara. Pero hay buenas noticias: al recibir a Cristo, recibes también el poder de su Espíritu para ayudarte.

Hechos 1:8: “Mas recibiréis la virtud (poder) del Espíritu Santo que vendrá sobre vosotros ...”

Este poder no es opcional, es necesario. No viene del entorno ni de la motivación personal: proviene de la Palabra de Dios.

Aprender para vencer

Este tipo de sabiduría no se aprende en la escuela: es sabiduría para la vida.

Proverbios 18:15: “El corazón del entendido adquiere sabiduría; y el oído de los sabios busca la ciencia.”

Josué 1:8 nos dice que el éxito y la prosperidad vienen al meditar y practicar la Palabra.

Filipenses 2:13: “Porque Dios es el que en vosotros obra así el querer como el hacer, por su buena voluntad.”

La identidad que recibimos en Cristo nos da dirección, firmeza y propósito.
Juan 8:12: “Yo soy la luz del mundo: el que me sigue, no andará en tinieblas, mas tendrá la lumbre de la vida.”

Nuestra confianza no debe estar en agradar a los hombres, sino a Dios.

1 Tesalonicenses 2:4: “...no como los que agradan a los hombres, sino a Dios, el cual prueba nuestros corazones.”

Codicia: el gran enemigo de la templanza

Una de las barreras más grandes para desarrollar dominio propio es la codicia, y su raíz suele estar en dos actitudes:

1. La envidia. *Eclesiastés 4:4: “...todo trabajo y toda excelencia de obras mueve la envidia del hombre contra su prójimo. También esto es vanidad y aflicción de espíritu.”*

La insatisfacción personal lleva a desear lo que otros tienen.

2. La comparación. *Gálatas 6:4: “...cada uno examine su obra...”* Compárate contigo mismo, no con otros. Las comparaciones desatan competencia, celos y orgullo.

Estos sentimientos derivan en amor al dinero, idolatría, y en última instancia, en el envilecimiento del alma.

Mateo 6:24 nos enseña que no puedes servir a Dios y a las riquezas (Mamón) al mismo tiempo.

El remedio es el *amor (1 Corintios 14:1)*, el contentamiento (*Filipenses 4:11-13*) y la generosidad (*1 Timoteo 6:18-19*).

Tu valor no está en lo que haces ni en lo que posees. Está en lo que eres para Dios: *Isaías 49:15-16: “...en las palmas de mis manos te tengo esculpido...”*

Reconocer el origen del poder

Sí, tu esfuerzo cuenta. Pero ese poder viene de Dios. *Deuteronomio 8:17-18. 17 Y digas en tu corazón: Mi poder y la fortaleza de mi mano me han traído esta riqueza. 18 Antes acuérdate de Jehová tu Dios: porque él te da el poder para hacer las riquezas...*

Esto nos da confianza sin orgullo. Aun Pablo reconocía su debilidad para no envanecerse: *2 corintios 12:7 ...me es dado un aguijón en mi carne...*

Ejemplos inspiradores y actuales

La sabiduría no está reñida con lo contemporáneo. Un gran ejemplo moderno está en Rocky Balboa (2006). Su famoso discurso a su hijo es una lección de dominio propio, perseverancia y autoconfianza: “No importa lo fuerte que golpeas, sino lo fuerte que pueden golpearte y lo aguantas mientras avanzas...” Este tipo de actitud está completamente alineado con la Palabra de Dios, siempre que se reconozca que el poder viene de Él.

Isaías 54:2: “Ensancha el sitio de tu cabaña... no seas escasa...”

Batallar en paz

El dominio propio no solo es fuerza, también es paz en medio del conflicto. Cuando Daniel enfrentó una sentencia de muerte, actuó con calma y sabiduría (*Daniel 2:12-19*). A esto lo llamo “batallar en paz”: reaccionar con serenidad, clamar a Dios y actuar en fe.

Incluso Jesús recomendó detenerse y recargar fuerzas:
Marcos 6:31: “Venid vosotros aparte... y reposad un poco.”
Proverbios 17:22: “El corazón alegre constituye buen remedio...”

Controlar la lengua y las emociones

El mejor consejo que quizás pueda darte, es: Piensa un instante antes de hablar o actuar. Escucha sin interrumpir, habla sin culpar, contesta sin rebatir.

Proverbios 16:32: “Mejor es el que tarde se aira que el fuerte...”

Proverbios 18:13. El que responde palabra antes de oír, Le es fatuidad y oprobio.

Santiago 1:19. “...todo hombre sea pronto para oír, tardío para hablar, tardío para airarse.”

Debemos ser cuidadosos con cómo respondemos a los ofensivos, los necios, o los que nos hacen daño.

Proverbios 19:11... su honra es disimular la ofensa.

Romanos 12:14. Bendecid a los que os persiguen...

La gente herida, hiera. Pero nosotros podemos controlar nuestra respuesta.

La renovación del entendimiento

Para tener dominio propio, es necesario un cambio de mentalidad:
Romanos 12:2: "...transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento..."

Templanza en el matrimonio

Uno de los terrenos más delicados del dominio propio es el área sexual dentro del matrimonio.

1 Corintios 7:5: "No os defraudéis el uno al otro... para que no os tienta Satanás..."

Job 31:1: "Hice pacto con mis ojos..."

Conclusión

Tito 2:11-12 nos recuerda que la gracia de Dios nos enseña a renunciar a la impiedad y a vivir templadamente, justa y piadosamente.

Dios ya te ha dado la capacidad para vencer, pero necesitas alimentarla con disciplina espiritual, descanso emocional, y comunión diaria con él.