

## COMO DERROTAR LA TENTACIÓN

2ª Ti.2:22, 1ª Co.10:13

Siempre hay una salida. A veces puedes sentir que una tentación es demasiado insoportable, pero eso es mentira de Satanás. Dios ha prometido que nunca permitirá que haya más *sobre* ti que lo que te pone *dentro* para vencerla. El no permitirá ninguna tentación que no puedas superar. Sin embargo, también debes hacer tu parte practicando cuatro claves bíblicas para derrotar la tentación.

**1) Vuelve a concentrar tu atención en algo diferente.** Te sorprenderá saber que en **\*ninguna parte de la Biblia se nos dice que debemos “resistir la tentación”.** Se nos dice que **“resistamos al diablo”** Stgo 4:7 pero eso es muy distinto. Dado que la tentación siempre empieza con un pensamiento, la manera más rápida para neutralizar su fascinación es concentrarte en otra cosa. No luches contra ese pensamiento, simplemente cambia el cauce de tu mente y procura interesarte en otra idea. Este es el primer paso para derrotar la tentación. La batalla contra el pecado se gana o se pierde en la mente. Cualquier cosa que atrape tu atención te atraparé a ti. Job.31:1.

¿Alguna vez viste un anuncio comercial en la televisión promocionando una comida y de repente sentiste hambre? ¿Alguna vez viste a una persona abriendo la boca en un gran bostezo y enseguida sentiste ganas de bostezar también? Ese es el poder de la sugestión. . En forma natural nos acercamos a cualquier cosa en la que nos concentremos. Cuanto más pienses en algo, tanto más fuerte te retendrá. La tentación empieza por captar tu atención. Lo que capta tu atención estimula tu deseo. Después tus deseos activan tu conducta, y actúas con base en lo que sentiste. En cuanto tu mente está en otra cosa, la tentación pierde su poder. Así que cuando la tentación te llame por teléfono, no discutas con ella, ¡simplemente cuelga!.

A veces esto significa dejar físicamente una situación tentadora. Hay ocasiones en que lo correcto es huir. Levántate y apaga la televisión. Aléjate de un grupo que está contando chismes. Abandona el cine en medio de la película. Para que

las abejas no te piquen, quédate lejos del enjambre. Haz lo que sea necesario para concentrarte en otra cosa. Desde el punto de vista espiritual, nuestra mente es el órgano más vulnerable. Para reducir la tentación, mantén tu mente ocupada con la Palabra de Dios y otros pensamientos buenos. Los pensamientos malos se derrotan pensando en algo mejor. Este es el principio del reemplazo. Vence el mal con el bien. Ro.12:21, Satanás no puede llamarnos la atención cuando nuestra mente está ocupada con otra cosa. La Biblia nos aconseja mantengamos nuestra mente enfocada: Heb.3:1, 2ª Ti.2:8, Filp.4:8. Si realmente quieres derrotar la tentación, debes organizar tu mente y monitorear tu consumo de los medios de información. El hombre más sabio advirtió: Pr.4:23. No permitas que la basura entre en tu mente, sé selectivo. Escoge con cuidado en qué cosas vas a pensar. Sigue el modelo de Pablo: 2ª Co.10:5 Esto requiere una vida de práctica, pero con la ayuda del Espíritu Santo puedes reprogramar tu manera de pensar.

**2) Revela tu lucha a un amigo consagrado o a un grupo de apoyo.**

No tienes que hacer pública tu tentación, pero necesitas contar con por lo menos una persona a quién expresarle con sinceridad tus luchas, quién te puede animar, orar, si es que estás perdiendo la batalla contra un persistente y mal hábito, una adicción o una tentación y estás atrapado en un círculo vicioso. Ec.4:9-10 El plan de Dios para tu crecimiento y libertad incluye a otros cristianos. Stgo.5:16. ¿Realmente quieres ser sanado de esa tentación que sigue derrotándote de continuo? La solución de Dios es muy clara: ¡No la reprimas confíesala! Si escondes tu dolor solo lo intensificas. La revelación de tu sentimiento es el principio de la sanidad. 1ª Co.10:13, Ro. 3:23 ¿Hay algún problema que disimulas en tu vida? ¿De que cosas tienes miedo de hablar? Sí, se necesita humildad para reconocer nuestras debilidades ante otros y la falta de humildad nos impide mejorar. Stgo.4:6-7

**3) Resiste al diablo.** Después de humillarnos y ponernos en las manos de Dios, debemos resistir al diablo. Stgo.4:7. Debemos enfrentarlos y luchar. Ef.6:17.

- a) **Aceptar la salvación de Dios.** Sin Cristo estamos indefensos contra el diablo. Si eres hijo de Dios, Satanás no puede obligarte a nada; sólo puede darte sugerencias.
- b) **Debes usar la Palabra de Dios** como tu arma contra Satanás. Jesús nos dejó su ejemplo, cada vez que Satanás le sugería una tentación, Jesús se oponía citando las Escrituras. No discutió. Hay poder en la Palabra de Dios, la memorización de las Escrituras es absolutamente esencial para derrotar la tentación. Si no memorizas tu arma está descargada, te desafío a memorizar un versículo por semana de ahora en adelante.

**4) Percátate de tu vulnerabilidad.** Dios nos advierte nunca debemos ser arrogantes ni confiados en exceso; esto es la receta para el desastre. Jer.17:9 Eso significa que somos buenos para engañarnos a nosotros mismos. Dadas las circunstancias correctas, cualquiera es capaz de cometer pecado. Nunca debemos bajar la guardia, ni pensar que la tentación nos puede alcanzar. No te coloques descuidadamente en situaciones tentadoras. Evítalas. Pr. 14:16. Recuerda que más fácil es huir de la tentación que salir de ella. 1ª Co.10:12 “No sean tan ingenuos ni tengan tanta confianza en sí mismos. Ustedes no están eximidos. Podrían tropezar y caer de plano tan fácilmente como cualquier otra persona. Olvídense de la confianza en sí mismos; es inútil. Cultiven la confianza en Dios.

**Punto de reflexión:** Siempre hay una salida.

**Versículo para recordar:** “Puedes estar confiado en la fidelidad de Dios, que no dejará que la tentación sea más fuerte de lo que puedes resistir; Dios lo prometió y jamás falta a su palabra. Ya verás que te muestra la manera de escapar de la tentación. 1ª Co.10:13.

**Pregunta para considerar:** ¿A quién le puedo pedir que sea mi compañero/a espiritual, para que orando por mí me ayude a derrotar una tentación persistente?