

4—Entrando en la Guerra Contra la Lujuria

En verdad, Dios ha manifestado a toda la humanidad su gracia, la cual trae salvación y nos enseña a rechazar la impiedad y las pasiones mundanas. Así podremos vivir en este mundo con justicia, piedad y dominio propio, mientras aguardamos la bendita esperanza, es decir, la gloriosa venida de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo.

Él se entregó por nosotros para rescatarnos de toda maldad y purificar para sí un pueblo elegido, dedicado a hacer el bien.

Tito 2:11-14

Como describí anteriormente, inicialmente obtuve una clara comprensión de la lujuria y una convicción específica con respecto a la forma en que estaba desobedeciendo a Dios, pero me rehusé a actuar en ello. Sin embargo—habiendo obtenido este entendimiento—Yo ya no podía ignorar o racionalizar la manera en que vivía. My pecado estaba “*siempre presente*” (Salmos 51:3).

Mi falta de progreso creó división en mi matrimonio. Cuando la crisis de mi amigo Steve estalló, trajo todo hacia el frente para mí también. Tornándome a enfrentar la situación, encontramos que las Escrituras y la rendición de cuentas mutuamente comenzaron a penetrar y a hacer su labor de limpieza. .

Pablo escribió a Tito que debemos rechazar la “*impiedad y las pasiones mundanas.*” Al finalmente decidirme a procurar la pureza sexual como descrita en los capítulos anteriores, rápidamente me

comprobé a mí mismo que la emoción sexual ilícita y casual que había formado una gran parte en mi vida no era inevitable para mí como creyente y que por el contrario, sirvió como campo de batalla para mi lucha por vencer la lujuria. Es “*por nosotros*” quienes nos involucramos en tales actividades que “*Jesús se entregó*” para poder “*rescatarnos*”—liberarnos—de tales acciones de “*maldad*” y “*purificar para sí un pueblo elegido.*”

Una Cuestión de Madurez como Cristiano

Entrar en esta batalla incluyó mucho más que meramente eliminar malos hábitos. Aunque mi enfoque inicial fue dejar de desagradar a mi esposa y dejar de sentirme culpable, pronto comprendí que el asunto real era si yo iba a madurar como Cristiano y ser obediente en mí caminar Cristiano.

En los capítulos más adelante, enumeraré catorce facetas de esta batalla de forma sistemática. Pero primero, describiré como este proceso se ha desarrollado en mi vida.

Retrocediendo de la Lujuria

La herramienta práctica más importante para yo poder vencer la lujuria fue haber aprendido a tornarme de ella inmediatamente. Los escritos de Fred Stoeker me introdujeron a esta idea con una de sus recomendaciones llamada “rebotando los ojos.” El usó esta frase para describir la práctica de instantáneamente redirigir la atención de cada tentación visual hacia la lujuria. Yo llamo a esa misma acción “retrocediendo de la lujuria”. Esto se convirtió y continúa siendo una manera poderosa de “*rechazar pasiones mundanas*” (Tito 2:11) ya que provee una manera de sofocar el tipo de emoción sexual ilícita que anteriormente había sido tan común para mí. He aquí cómo funciona: En cualquier punto donde me encuentre, me rehúso a fijar mi atención en cualquier cosa que resulte en una emoción sexual inapropiada. He aprendido que esta simple forma de responder a las tentaciones visuales anula una reacción que en algún momento parecía automática.

Fue un logro fascinante. Había descubierto una manera de conscientemente evitar la lujuria. Mis acciones carnales estaban siendo

crucificadas. Aunque este método de “*rechazar la impiedad y pasiones mundanas*” (Tito 2:12) era simple y efectivo, un paso más difícil era convertirlo en un reflejo automático. Así como yo había aprendido a través de los años cómo aplicar precisamente suficiente atención para crear una emoción sexual ilícita, ahora yo debía aprender qué era requerido para evitarla. Implementar este enfoque desarraigó mi comportamiento pecaminoso pero no fue una solución rápida o fácil. Mi hábito pecaminoso se había convertido profundamente arraigado y debía ser tratado como un pecado controlador y habitual. Tal pecado requiere de determinación sostenida y enfocada para quebrar su poder.

Al principio me sentía incómodo con respecto a mi nuevo enfoque. Significaba mantener mis ojos al frente mientras conducía, instantáneamente pasar las páginas de una revista o rápidamente cambiar el canal en la televisión. Marsha estaba perpleja de que tantas situaciones, aparentemente inocentes, me perturbaran. Como yo, ella asumió que tentaciones más severas eran el problema. Sin embargo, ya que yo estaba aprendiendo cómo parar la lujuria inmediatamente y estaba determinado a tener éxito, debía tomar las decisiones correctas cuando enfrentaba una tentación, incluso las “menores” mencionadas previamente.

Deseos y Pensamientos Sexuales Normales

Como mencioné anteriormente, yo aprendí relativamente temprano que mi meta no podía ser eliminar los deseos y pensamientos sexuales. Eso sería una persecución interminable—no el modelo Bíblico—y uno que inevitablemente ha demostrado ser infructuoso. En el pasado, lo que yo deseaba y los pensamientos que pasaban por mi mente ciertamente conducían a problemas. Si has sido atrapado por la lujuria, tú sabes cómo se siente. Sin embargo, si toma algo tan común como un mal pensamiento o un deseo sexual mal dirigido para descarrilarnos, ciertamente somos un desastre. Francamente, no podemos erradicar estos pensamientos y deseos, y no debemos usarlos como excusa. En vez de esto, debemos aprender a vivir con quien somos y a enfocarnos en lo que sí podemos hacer.

Esto trae a mi memoria un fragmento de una película jocosa de Jon Lovitz—jocosa, pero me gusta—*Mamá y Papá salvaron al Mundo*. En esta película, una fuerza invasora de miles fue vencida por un temido sistema de armas, estratégicamente ubicado para vencerles—“ligeras granadas”. Estas armas letales tenían una advertencia en ellas de que no debían ser levantadas. Uno por uno, cada soldado en el ejército completo ignoraba esa advertencia, levantando la granada e instantáneamente moría. Esto es semejante a aquellos que habitualmente toman los pensamientos y deseos sexuales y los utilizan mal para la lujuria. No deben hacerlo, pero lo hacen—a pesar de las consecuencias destructivas hacia sus propias vidas y en las vidas de aquellos que han observado.

Cualquiera que se rinde ante la lujuria de forma regular daña su apetito sexual normal y enfrenta dificultad por sus deseos y los tipos de pensamientos que penetran su mente. El mundo dice que el daño causado es permanente e irreparable. Básicamente, ellos creen que la atracción de una “ligera granada” continúa siendo potente indefinidamente para aquellos que se han rendido ante la lujuria. Sin embargo, es aquí donde precisamente el poder de la fe se hace evidente y maravilloso. Caminando en el Espíritu y rechazando pasiones mundanas, la libertad del pecado se hace realidad y una nueva vida nos sobreviene. Los deseos de nuestros corazones son transformados y nuestros pensamientos se tornan a Dios y los placeres que provienen de Su presencia. “*Pues donde tengan ustedes su tesoro, allí estará también su corazón.*” (Lucas 12:34). Permitir una emoción sexual ilícita se hace cada vez menos atractiva y progresivamente más fácil de rechazar. Es un proceso gradual que se desarrolla cuando somos obedientes. Al entrar y continuar en este camino encontrarás gozo, libertad, victoria y paz, así como yo y muchos más hemos encontrado.

Reto: Comprende y esfuérate por alcanzar una meta alcanzable. Tu enfoque debe ser eliminar la emoción sexual ilícita. Tú no puedes detener tus pensamientos o neutralizar tus deseos. No desperdices tu energía en tales

intentos, ya que simplemente te frustrarán y quizás hasta causen que te rindas en tu esfuerzo por obtener la victoria sobre la lujuria.

Levantando Murallas Contra el Mundo

Ya que las formas de iniciar una emoción sexual ilícita son prácticamente ilimitadas, Yo no podía esperar evitar todas las tentaciones. La oportunidad toca a la puerta incesantemente. Por ende, el rechazo a la lujuria debía suceder en mi corazón para que entonces la respuesta correcta fuera automática.

No obstante, había unas cuantas cosas que podían hacerse. Tenemos televisión por satélite en nuestro hogar y descubrí que a pesar de mi nueva determinación, yo no era muy bueno controlando mis hábitos visuales. Marsha y yo acordamos que ella bloquearía cualquier canal o tipo de programa que pudiera ser un problema, tal como videos musicales. Es un poco vergonzoso, decirle a tus hijos adultos que no tienes el código para ver algo que ellos desean ver, pero también es algo educacional para ellos.

También determiné restringir lo que veía mientras Marsha no estaba presente, limitando este tiempo a deportes, noticias, documentales y demás, haciendo uso extenso del DVR para evitar tener que pasar todos los canales. Pronto se hizo aparente que muchas de las noticias por televisión realmente no eran noticias. Fox News, por ejemplo, intencionalmente inserta imágenes provocativas e historias durante el transcurso de su programación. Afortunadamente existen muchas formas de obtener las noticias.

Intenté instalar un filtro de Internet en mi oficina, pero esto casi destruye la red de mi compañía. Para ayudarme en esta área, le pedí a Marsha que auditara lo que yo veía tanto en las computadoras de la oficina, así como en la casa y me propuse nunca eliminar mis registros de navegación. Me pregunto si es posible ocultar lo que hemos hecho en una computadora; yo me rehusé a intentarlo. Marsha es muy astuta con estos asuntos, así es que eso se convirtió en suficiente apoyo para mantenerme fuera de problemas en esta área.

Yo no puedo comentar con respecto a lo que otras personas deben hacer en lo relacionado a sus actividades por Internet. Algunos toman medidas extraordinarias mientras intentan filtrar la basura o tienen a alguien de confianza que monitorea su actividad por medio de sistemas de rendición de cuentas. Algunos han parado de utilizar el Internet completamente. Debemos hacer todo lo necesario con respecto a este seductor y potencialmente abrumador foco de tentación, especialmente al inicio. Es durante el inicio de nuestra batalla—cuando todavía estamos propensos a caer en casi todas las tentaciones—que se requiere de esfuerzo extra. Sin embargo, debemos reconocer que a pesar de nuestros mejores esfuerzos, aún enfrentaremos una abundancia de tentaciones incluyendo aquellos que son explícitos. Siempre habrá formas de alimentar la lujuria.

Por ejemplo, hace un tiempo atrás un hotel de convenciones reportó con aires de suficiencia, que las órdenes de pornografía por televisión (pago-por-evento) subieron dramáticamente cuando hospedaron una convención de pastores de jóvenes. Sin embargo, pago-por-evento se está convirtiendo en algo arcaico así como los teatros que exclusivamente mostraban películas pornográficas. Nuevas formas de distribución de pornografía evolucionan rápidamente. Las barreras no pueden evolucionar tan rápido. Los más recientes retos resultan de la proliferación de los teléfonos inteligentes con sus conexiones de Internet ultra privadas.

¿Cuál es la solución? ¿Debemos todos convertirnos en ermitaños? ¿Debemos requerir que cada mujer en nuestra presencia se ponga una burka? Francamente, simpatizo con los musulmanes que culpan a la tentación por sus pecados y buscan la forma de eliminarla de sus vidas. Algunos recurren a métodos extraños para conseguir esto, como los jóvenes musulmanes británicos que recientemente fueron enjuiciados por pintar con spray por encima de publicidad sensual en un tren subterráneo. Desafortunadamente, acciones como esta, motivadas por cualquier razón, logran muy poco por sí solas. Limitar las oportunidades para alimentar la lujuria no debe servir como la primera línea de defensa.

En esa nota, yo aprendí hace mucho tiempo que limpiar mi entorno de muchas formas no eliminaba el problema. Acomodado a cualquier

nivel, la lujuria localizará el sustento que necesita para prosperar en su ambiente más constreñido y eventualmente enreda. No obstante, no debemos permitir que tentaciones perturbadoras persistan si existen formas de eliminarlas.

Reto: Debes tomar inventario de tu vida y determinar cómo la lujuria se está sosteniendo. Mi deseo es que puedas adquirir el valor y la determinación para realizar los cambios necesarios en tu vida.

Al yo eliminar de forma proactiva las actividades que me permitieron codiciar lujuriosamente en el pasado, encontré que era más difícil que los ataques visuales me descarrilaran también.

Más Allá de los Ojos

Gradualmente se me hizo claro que el pecado con el cual luchaba era muy poderoso como para ser combatido solamente con la estrategia de retroceder de las tentaciones visuales. Mientras continuaba en esto, mis pensamientos e imaginación estaban siendo simultáneamente limpiadas también. Sin embargo, no eran tan puros como debían ser. Esto me causó que atacara al problema desde un ángulo diferente. Yo deseaba que mis pensamientos también mejoraran, para no ser avergonzado al exponerlos a Marsha o a cualquier otra persona. Ya es así con Dios. Debemos permanecer siempre conscientes de la rendición de cuentas requerida de nosotros.

“Y no hay cosa creada que no sea manifiesta en su presencia; antes bien todas las cosas están desnudas y abiertas a los ojos de aquel a quien tenemos que dar cuenta.”
(Hebreos 4:13)

Para limpiar mi forma de pensar yo necesitaba aplicar una disciplina básica de retroceder de la lujuria muy dentro de mí también. Esto significaba forzar mi atención hacia la dirección opuesta de los pensamientos inapropiados e imaginaciones. Se dice que el hombre promedio

piensa en sexo una vez cada seis minutos. Obviamente esto incluye las veces cuando no hay tentaciones visuales. Sea como sea, tales pensamientos no resultan en lujuria automáticamente— al menos que hayamos hecho de esto un pecado habitual.

Yo aprendí que era capaz de redirigir mi atención lejos de las cosas que estaban surgiendo en mi mente así como las que veía. El mismo principio es operante. Con la ayuda de Dios, somos absolutamente capaces de tratar con pensamientos fugaces y mantenernos enfocados en el camino. *“Así que sométanse a Dios. Resistan al diablo, y él huirá de ustedes.”* (Santiago 4:7). Nuestras mentes no son cañones fuera de control.

Sin embargo, no hay esperanza para obtener la victoria en esta área si continuamente estamos llenando nuestras mentes con deleites visuales y frecuentemente nos permitimos una emoción sexual ilícita, no importa cuán pequeña. A este punto, “el caballo ha salido del establo”. No se nos ha dado la habilidad de perseguir cosas fugaces, aunque este fue precisamente el enfoque que yo había tomado. Al llenar mi cerebro con pensamientos, imágenes y pequeñas emociones, mi mente se hizo fértil, cálida y abonada para más pecado. Soñar despierto, que es una función vital, o soñar mientras dormido con estas cosas correteando en mi mente no podían contrabalancearse con devocionales, oraciones u otras actividades espirituales. Lo inverso es igualmente cierto. Cuando dejamos de proveer nuevos estímulos, nuestras mentes excitables se tranquilizan, haciéndose menos vulnerables al pecado y naturalmente tornándose hacia las cosas de Dios.

Llevar mis pensamientos cautivos no fue logrado siguiendo una simple fórmula o estableciendo comportamientos repetitivos. El pecado de la lujuria arrollará cualquier intento que asuma que podemos seguir adelante en control remoto sin una profunda y viva relación con nuestro Señor. El próximo capítulo expande este tema más a fondo.

Permaneciendo Abierto

La forma en que Fred Stoeker explicó su historia de una forma tan transparente en *La Batalla de Cada Hombre*, fue lo que más me atrajo al libro. La mayoría de los hombres que hablaban sobre este tema y la

mayoría de los libros escritos respecto al tema no son así. Por ejemplo, otros libros como, *La Guerra Interna* y *Pecados del Cuerpo*, cubren asuntos similares pero están escritos por autores anónimos. Cuando nos volvemos temerosos o indispuestos a ser transparentes, el mensaje se hace menos efectivo. Una parte importante de mi batalla fue la de abrirme al tratar este tema uno a uno. Debemos bajar nuestras defensas y ser reales los unos con los otros.

Alcanzando la Victoria

Otra diferencia clave entre *La Batalla de Cada Hombre* y otros libros de este tipo es que establece un claro mensaje de victoria. Aunque tales libros generalmente adoptan la analogía de una competencia atlética o batalla de guerra, la mayoría falla al no proveer un resultado final satisfactorio. Esta es una debilidad crítica, ya que aquellos que batallan contra la lujuria—así como aquellos que ingresan en una batalla o competencia deportiva—solo pueden tener éxito o mantener el esfuerzo cuando ven una manera de ganar.

Basado en el ejemplo presentado por Stoeker en los varios libros y artículos que él ha escrito, yo me aferré a la creencia de que a través del tiempo, mi respuesta podría volverse pura frente a todo lo que el mundo lanzaba en mi dirección y que las tentaciones eventualmente perderían su poder seductor. Esto me permitiría vivir en este mundo malvado en una forma que agradara a Dios. Aquellos que obedecen la Palabra de Dios con respecto a la lujuria pueden estar eligiendo un camino que inicialmente puede parecer muy difícil, pero al hacerlo están construyendo sus vidas sobre roca firme. Una tentación tempestuosa no los moverá ni los destruirá.

Una vez que me había propuesto la meta de obtener la victoria sobre la lujuria, cualquier cosa menos que eso era inaceptable. Me volví determinado en romper su poder habitual sobre mí. Apuntar a un objetivo menor no podría alcanzar el nivel de obediencia que yo sabía era necesario. Haber leído como Stoeker pudo lograrlo fue un factor decisivo en mi éxito. Él es mi héroe. Si a veces fallé, no fue porque intenté hacer lo imposible. Yo solo debía levantarme y continuar caminando hacia la meta.

Sorprendentemente, el libro *La Batalla de Cada Hombre* ha sido considerablemente criticado por su dependencia en técnicas como “rebotando los ojos”. Se ha argumentado que aquellos que trabajan en vencer la lujuria de esta forma están confiando en sus propias habilidades, intentando hacer las cosas en su carne. Tales críticas confunden y no están alineadas con la enseñanza Bíblica. Considera nuevamente lo que Pablo escribió a Tito—“*En verdad, Dios ha manifestado a toda la humanidad su gracia, la cual trae salvación y nos enseña a rechazar la impiedad y las pasiones mundanas. Así podremos vivir en este mundo con justicia, piedad y dominio propio,*” (Tito 2:11-12). ¿Exactamente quién es que debe estar haciendo el “rechazo”, sino aquellos que estaban pecando? ¿Si hay una forma de negar las pasiones mundanas aparte de inmediatamente retroceder de ellas, como se vería eso?

Intentar encontrar una manera de vencer la lujuria sin expresamente sacar de raíz la lujuria en sí es una estrategia que no puede tener éxito. El ejercicio compuesto de primeramente arrepentirse—que incluye despojarse del pecado y del viejo hombre—seguido de ponerse a Cristo y el nuevo hombre, es el enfoque Bíblico. Como escribió Pedro, “*Su divino poder nos ha concedido todas las cosas que necesitamos para vivir como Dios manda.*” (2 Pedro 1:3). Estamos bien equipados para vencer el pecado.

El Lugar para Actividad Espiritual

Anterior a esto, yo había pensado que mi inhabilidad de vencer la lujuria se debía a la falta de algo que yo necesitaba hacer o aprender. Como resultado, algunas veces intenté contener o batallar contra la lujuria por medio de incrementar mi actividad espiritual. Mas oración, más lectura, más escuchar, más entendimiento o más algo seguramente sería la solución. En mi experiencia, esto no hizo y no hará diferencia a menos que se acompañe de un esfuerzo coordinado de “*rechazar las pasiones mundanas*”. Tal negación no debe ser limitada a cuando esté espiritualmente fortalecido. Debe ser ejercitada cuando esté cansado, bajo tensión, atravesando un conflicto, espiritualmente apagado o en cualquier otra condición. Este es el único camino hacia la victoria.

De hecho, realmente no estamos en una posición donde podamos ponernos al hombre nuevo sin antes despojarnos del hombre viejo—las primeras cosas deben venir primero. Confesamos nuestros pecados, nos arrepentimos y nos tornamos a Dios de tal manera que nuestras acciones de adoración, meditación, oración, servicio y justicia refuerzan nuestro compromiso determinado hacia la santidad. Esta es la manera apropiada de caminar en Cristo.

Mientras yo iba “rechazando pasiones mundanas”, encontré que mi dependencia de Dios y mi intimidad con el incrementaban. Ya que no estaba ensuciando mi mente con la basura que acumula la lujuria, Dios hizo cosas nuevas y excitantes. Pablo describe esto como ser “transformado”.

No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta (Romanos 12:2)

Tener nuestras mentes transformadas no es posible si nosotros insistimos en usarlas de maneras que se conforman al mundo.

Comportarse Mal

Reto: Quédate conmigo si todavía no estás convencido de que la forma que estoy describiendo para contrarrestar la lujuria es posible. Como muchos hombres, puedes creer que un poco de lujuria es inevitable e inofensiva, aún estando agudamente percatado de lo que la lujuria puede causar. Puede parecerte curioso que yo esté haciendo tanto alboroto acerca de esto. ¿Te has vuelto tan insensible a la lujuria que sus efectos ya no están claros para ti?

Yo recuerdo haber llevado a mi hijo a una conferencia regional para padres e hijos, diseñada para motivar a la pureza sexual. El amplio santuario estaba lleno de cientos de hombres y sus hijos mientras

pastores y líderes—todos de renombre—presentaron unas series de temas. El movimiento de Calvary Chapel es único en que la mayoría de sus fundadores salieron de la década entre los sesenta y setenta donde “todo era válido”. Nunca imaginamos que la decadencia originada por este período solo crecería y se intensificaría. El mensaje predominante mientras estos hombres hablaban era el de mantenerse puros para el matrimonio y que evitaran los errores que ellos habían cometido. El enfoque central era mantenerse lejos de toda inmoralidad sexual e impureza.

Con tanta verdad que hay en este mensaje, me pareció aún entonces que esta instrucción de qué evitar no era suficiente. Cuando nuestra meta se convierte en meramente evitar algunos comportamientos incorrectos, sin tratar con la causa original de la lujuria y la necesidad de madurar como Cristianos, inevitablemente nos estamos posicionando para el fracaso. A menos que implementemos un cambio profundo, no podremos impedir que la lujuria eche raíces.

Antes de que mi batalla se enfocara correctamente, yo había implementado exitosamente una estrategia de no ir muy lejos y hasta tomé una cierta cantidad de orgullo mal ubicado al hacerlo. Esto me mantuvo alejado de ciertos problemas, pero no me llevó a la victoria. De hecho, los estándares resbaladizos que adopté para gobernar lo que permití en mi vida, abrieron la puerta al pecado gradualmente. Siendo responsable y comportándome “muy bien” no es lo que agrada a Dios.

Temas a Discutir:

1. ¿Cómo se compara evitar el mal comportamiento con vencer la lujuria?
2. ¿Cómo has actuado sobre lo que reconoces como cierto concerniente a la lujuria?
3. ¿Puedes describir una crisis en tu vida causada por la lujuria?
4. ¿Alguna vez has escuchado acerca de retroceder de la lujuria por medio de “rebotar los ojos” o alguna sugerencia similar? ¿Te parece que es práctico o efectivo hacerlo?

5. ¿Hasta qué punto estarías dispuesto a ir para eliminar tentaciones recurrentes hacia la lujuria en tu vida?
6. ¿Alguna vez has retrocedido de la lujuria en tus pensamientos? ¿Piensas que es práctico o efectivo hacer esto de manera constante?
7. ¿Has encontrado que eres incapaz de vencer la lujuria aunque te involucres en intensas actividades espirituales? ¿Por qué piensas que esto sucedió? ¿Cómo lo manejaste?
8. ¿Cómo pretendes batallar contra la lujuria de ahora en adelante?