

## AUTO-CONTROL

Dios concede al hombre libre albedrío. Tenemos poder para elegir sea para hacer el bien o el mal. Si hacemos lo correcto, recibimos bendiciones en este mundo. Sin embargo, elegir el mal resulta en fracaso y tristeza. Así como un barco sin su timón puede perderse en el mar, así también puede perderse una vida que carece de autocontrol.

Se espera que los cristianos maduren espiritualmente. Nuestra fe debe expresarse de manera encomiable. Debemos crecer en nuestro conocimiento de la voluntad de Dios, y a este conocimiento debemos agregar autocontrol (2 Pedro 1: 5-7).

### ¿Qué es el autocontrol?

El autocontrol se traduce de la palabra griega *enkratíe*. Esta palabra se refiere a la la fuerza de una persona para dirigir a dominar y controlarse a sí mismo.. "Es la virtud de quien domina sus deseos y pasiones, especialmente sus apetitos sensuales "(Thayer 167).

El autocontrol es habilidad de controlarnos y sostenernos a nosotros mismos y poder decirnos "¡No!" Esto es contrario a la • espíritu del mundo, que nos anima a buscar, explorar y cumplir todos los deseos. El mundo nos dice "¡Sí!" Nuestra carne nos dice "¡Sí!" El individuo espiritual maduro responde con un rotundo "¡NO!"

La capacidad de contenerse es un signo de gran fuerza y carácter. "Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; Y el que se enseñoa de su espíritu, que el que toma una ciudad." (Proverbios 16:32). "Como ciudad derribada y sin muro Es el hombre cuyo espíritu no tiene rienda." (Proverbios 25:28). Esta característica se requiere de los ancianos y sus esposas (1 Timoteo 3:2, 11; Tito 1:8), y se espera de hombres y mujeres de edad avanzada (Tito 2:2-3).

El dominio propio es más que la habilidad de restringirnos a nosotros mismos de los deseos pecaminosos. Es también la capacidad de evitar el exceso en las cosas legales, o cosas que son buenas. Un cristiano debe estar dispuesto y ser capaz de practicar la moderación. "El autocontrol, por lo tanto, significa la moderada en aquellas cosas que son buenas, y la total abstinencia de cosas pecaminosas. Debemos usar la moderación en todos los permisos bíblicos y evitar en todas las prohibiciones bíblicas "(Givens 100).

Más que eso, el autocontrol es una determinación para hacer tareas difíciles y aparentemente imposibles. Además de poder decirnos

"Como ciudad derribada y sin muro. Es el hombre cuyo espíritu no tiene rienda."

- Proverbios 25:28

"Cualquiera que se extravía, y no persevera en la doctrina de Cristo, no tiene a Dios"

- 2 Juan 1:9

"No", también debemos poder decir "puedo", "debo". El atleta sigue entrenando; El alumno sigue estudiando; el músico sigue practicando; El artista sigue pintando. Cada uno muestra determinación para superar obstáculos y hacer lo mejor que puede. Debemos hacer lo mismo con respecto a la voluntad de Dios.

Añadir autocontrol al conocimiento es una progresión lógica. La palabra de Dios proporciona conocimiento de sus estándares y expectativas. Nuestra voluntad debe armonizar con la suya. Debemos ejercer el autocontrol para poder permanecer dentro de los límites de los límites de Dios y hacer las cosas que Él quiere que hagamos (2 Juan 9; Santiago 4:17).

### ¿POR QUÉ NECESITAMOS AUTOCONTROL?

- El autocontrol es el primer paso del discipulado. "Entonces Jesús dijo a sus discípulos: "Entonces Jesús dijo a sus discípulos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, y tome su cruz, y sígame."(Mateo 16:24). No podemos seguir a Jesús mientras continuamos disfrutando de lujurias carnales. Para que Jesús sea el Señor de nuestras vidas, debemos negarnos a nosotros mismos y dejar a un lado nuestros propios deseos (Lucas 6:46).
- Para obtener una corona incorruptible. La vida eterna no es un premio que se nos otorga en el momento en que nos convertimos en cristianos. Es una promesa que se recibirá al final de la carrera de la vida (2 Timoteo 4:7-8).

Muchos cristianos del primer siglo habrían estado familiarizados con los atletas que competían en los juegos olímpicos. Pablo usó a estos atletas para demostrar la diligencia que mostró en su servicio al Señor (1 Corintios 9:24-27). Así como los concursantes eran "moderados en todo" para ganar coronas perecederas, Paul disciplinó su cuerpo y lo sometió para ganar una corona imperecedera.

Estos atletas tuvieron que practicar el dominio propio y restringirse en su entrenamiento. Comenzaron su entrenamiento diez meses antes de los juegos. Treinta días antes de que comenzaran los acontecimientos, todos se establecieron en el mismo lugar, donde estaban bajo supervisión constante. Tenían que seguir una dieta estricta, hacer ejercicio regularmente, evitar ciertos lujos y descansar lo suficiente. El incumplimiento de estas reglas se descalificaba de participar en los juegos. Los que querían ganar estaban dispuestos ir más allá para asegurarse de que estaban preparados para competir al más altos niveles. Vemos las mismas medidas de sacrificio y entrenamiento en los atletas modernos. ¡Un cristiano puede ganar o perder un premio mucho mayor que un medalla de oro! o trofeo de campeonato (Mateo 16:26).

- La gracia de Dios nos enseña a controlarnos a nosotros mismos. La misma gracia que nos salva también nos enseña cómo vivir. No podemos aceptar uno y negar el otro. "Porque la gracia de Dios se ha manifestado para salvación a todos los hombres, enseñándonos que,

renunciando a la impiedad y a los deseos mundanos, vivamos en este siglo sobria, justa y piadosamente,

Pablo les dijo a los tesalonicenses que debían saber cómo tener o controlar sus propios cuerpos en santificación y honor (1 Tesalonicenses 4:3-5). No se nos permite disfrutar de los placeres pecaminosos del mundo, ni siquiera con moderación. Debemos negarnos a nosotros mismos, lo que requiere que practiquemos auto control.

- Debemos permanecer sin mancha del mundo. "La religión pura y sin mácula delante de Dios el Padre es esta: Visitar a los huérfanos y a las viudas en sus tribulaciones, y guardarse sin mancha del mundo." (Santiago 1:27). Mientras llevemos las manchas del pecado, no podemos tener comunión con Dios (Isaías 59:1-2). El espera que salgamos de en medio y nos separemos de las cosas pecaminosas del mundo (2 Corintios 6:17-18).

El gran desafío del cristiano es vivir en el mundo sin convertirse en parte del mundo. ¿Cómo influimos en la gente del mundo para bien sin ser influenciados por el mundo? ¿Cómo podemos dejar que se pruebe nuestra sal y se vea nuestra luz mientras aún estamos separados del mundo (Mateo 5:13-16; 1 Pedro 2:11)? Aquí es donde el autocontrol hace una contribución más importante a la vida del cristiano. El ejercicio del autocontrol nos permite estar cerca de las tentaciones sin ceder ante ellas.

### ¿CÓMO DESARROLLAMOS EL AUTOCONTROL?

- Destronarnos a sí mismos y entronizar a Jesús. Una vez vi una calcomanía que decía: "Dios es mi copiloto". Pensé: "¡Si Dios es tu copiloto, estás en el asiento equivocado!" Recuerde, la abnegación es el primer paso que uno debe seguir para seguir a Jesús (Mateo 16:24). Puede ser que no podamos desarrollar el autocontrol porque aún queremos tener el control. ¿Quién está en la silla del capitán de tu vida? ¿Quién está a cargo real?

Necesitamos aprender sobre lo que Pablo dijo: "Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí." (Gálatas 2:20). Pablo tuvo que seguir viviendo en su carne, pero su carne no tenía el control de su vida. La voluntad de Cristo debe animar la vida del cristiano. A medida que aumentamos el conocimiento de la palabra de Dios, aprendemos dónde y cuándo practicar el autocontrol.

- Someterse a la voluntad de Dios. La sumisión tiene todo con ceder el paso a otro. Debemos rendirnos a los caminos a Dios porque son para nuestro bien siempre (Deuteronomio 6:24). Debemos aprender a decirnos a nosotros mismos "No" porque hay una mejor manera de vivir.

El autocontrol "se adquiere a través del ejercicio del discernimiento, el conocimiento mediante el cual uno diferencia entre lo correcto y lo

"Porque ¿qué aprovechará al hombre, si ganare todo el mundo, y perdiere su alma? ¿O qué recompensará el hombre por su alma?"

Mateo 16:26

"pero  
vuestras  
**iniquidades**  
han hecho  
división entre  
vosotros y  
vuestro **Dios**,  
y vuestros  
**pecados** han  
hecho  
**ocultar** de  
vosotros su  
rostro para  
no **oír.** "

Isaías 59:2)

incorrecto, y así se desarrolla a partir de él. Uno posee ese conocimiento y está así equipado para identificar el mal y evitarlo" (Woods 151) . La persona que dice: "Sé lo que dice la Biblia, pero ..." está revelando el hecho de que no tiene intención de negarse a sí mismo. sin embargo, si el primer impulso de uno es obedecer a Dios, él tendrá la voluntad para decirse "¡No!" cuando es tentado a pecar.

- Ver el autocontrol a la luz del juicio. Cuando Pablo predicó a Felix sobre la justicia, el autocontrol y el juicio venidero" (Hechos 24:25). ¿Por qué debo practicar el autocontrol? ¿Por qué debo aprender a decirme "No" y abstenerme del pecado? Porque llegará un día en el que tendré que dar cuenta por la forma en que elegí vivir mi vida. "Porque es necesario que todos nosotros comparezcamos ante el tribunal de Cristo,(A) para que cada uno reciba según lo que haya hecho mientras estaba en el cuerpo, sea bueno o sea malo. El ministerio de la reconciliación " (2 Corintios 5:10). El conocimiento de este día de ajuste de cuentas debería motivarnos a practicar el autocontrol.
- Ve a el autocontrol a la luz de su influencia. "De más estima es el buen nombre que las muchas riquezas, Y la buena fama más que la plata y el oro." (Proverbios 22:1). Tu reputación es muy valiosa. Una buena reputación equipa a uno para positivamente influenciar a otros por la causa de Cristo. Sin embargo, tu reputación también es algo muy frágil. Un buen nombre puede ser destruido cuando uno se involucra en el pecado. "Vosotros sois la sal de la tierra; pero si la sal se desvaneciere, ¿con qué será salada? No sirve más para nada, sino para ser echada fuera y hollada por los hombres." (Mateo 5:13). "Bueno para nada" puede ser el destino de alguien que no logra desarrollar y practicar el autocontrol.
- Dar diligencia continua. El autocontrol no es fácil. Es difícil decir "¡No!" cuando tu carne dice "¡Sí!" Sin embargo, debemos recordar que Dios nunca nos exige que hagamos lo que es imposible. Pablo disciplinó su cuerpo y lo sometió. No se dejó llevar por sus emociones. Como un atleta que entrena para los juegos, se ejercito en un esfuerzo definitivo hacia un propósito definido (1 Corintios 9:24-27). Un soldado debe estar armado y preparado para pelear (Efesios 6:10-17; 2 Timoteo 2:3-4). Un siervo debe estar atento y listo para servir (Mateo 24:42-51). Debemos ser diligentes para agregar autocontrol a nuestra fe, virtud y conocimiento.

## Conclusión

El cristiano maduro no puede poner su vida en control de automático y tratar de avanzar sin esfuerzo hacia el cielo. Este enfoque de la vida puede hacer que uno tome el camino de menor resistencia, lo que conducirá a su caída. Debemos aprender a gobernar, disciplinar y dominarnos a nosotros mismos. Si queremos obtener una entrada al reino eterno de nuestro Señor y Salvador Jesucristo (2 Pedro 1:5-11), debemos estar dispuestos a poder decir: "¡No!"

## PREGUNTAS

1. Definir autocontrol \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿Cómo describe Proverbios 25:28 a la persona que carece de autocontrol? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Identifique a algunas personas que deben tener autocontrol (1 Timoteo 3:2, 11; Tito 1:8). \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Debemos agregar autocontrol a nuestro conocimiento. Explicar la conexión entre el conocimiento y el autocontrol \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. ¿Qué objetivo debería motivar a un cristiano a practicar el autocontrol? (1 Corintios 9:25)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. ¿Qué nos enseña la gracia de Dios a qué debemos negarnos (Tito 2:11-12)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Explique cómo el autocontrol le permite al cristiano estar en el mundo pero no ser del mundo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. ¿A quién consideraba Pablo que tenía el control de su vida (Gálatas 2:20)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Explique cómo la decisión de someternos verdaderamente a la voluntad de Dios debería ayudarnos a practicar el autocontrol \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. ¿Qué evento futuro debería motivarnos a practicar el autocontrol? (2 Corintios 5: 10; Hechos 24:25) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. ¿Qué dijo Jesús acerca de la sal que perdió su sabor (Mateo 5:13)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Explique cómo no practicar el autocontrol puede arruinar nuestra buena influencia \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. Describa los desafíos que las siguientes personas tuvieron que superar para practicar el autocontrol (considere 1 Juan 2:16 en sus respuestas).
  - a. José (Génesis 39:7-12) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. David (2 Samuel 24:18-25) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c. El joven profeta (1 Reyes 13:1-10) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

d. Daniel (Daniel 1:5-16) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

e. Pedro (Hechos 10:25-26) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_