

RUBEN RODRIGUEZ JR.

GRACIA
vs.
PORNOGRAFÍA



AV



GRACIA

vs.

PORNOGRAFÍA

RUBEN RODRIGUEZ JR.

Introducción

Este libro no te hará libre de la pornografía, solo trato de articular de una manera más profunda acerca de este cáncer espiritual. Ahora, qué tal si vas al médico ya sea porque te sientes mal, pues algo no anda bien en tu cuerpo, y después de hacerte unos exámenes te dicen que tienes cáncer de seno o de próstata. Obviamente eso no es una muy buena noticia, mas nos da mucho alivio de que el médico descubrió el cáncer a tiempo ya que existe la posibilidad de extracción y dar un tratamiento para mortificar ese cáncer.

El cáncer se origina cuando las células comienzan a crecer sin control. Las células del cáncer siguen creciendo y formando nuevas células que desplazan a las células normales y crean tumores.

Tal como lo hace el cáncer, la pornografía también puede aniquilar nuestra vida. La inmoralidad sexual es como una llama que enciende otros deseos pecaminosos, y así como se multiplican las células cancerígenas, igualmente sucede con la carne. La causa de ese cáncer no es la pornografía en sí, sino el pecado que poco a poco está deformando la estructura ori-

ginal de nuestro corazón, está desfigurando nuestra adoración.

Somos muy antropocéntricos y nuestro corazón no está centrado en Cristo.

Por tanto, la extracción cancerígena tiene que ver con la mortificación de nuestra carne (deseos egocéntricos). Precisamente esto es lo que hace la Gracia de Dios.

Espero que tengas una comprensión profunda del Evangelio, y que tu corazón logre palpar el gran escenario de la cruz, pues en ese escenario podemos ver que:

“Cristo Jesús recibió todo lo que nosotros merecíamos, y nos dio todo lo que nosotros no merecíamos”.

Este escenario entenece mi corazón al ver una fotografía escandalosa de lo que es Gracia, ya que Cristo en la cruz recibió todo lo que merecíamos y nos dio todo lo que no merecíamos. De muchas formas, Él hubiera sido ejecutado, ya sea decapitado como el apóstol Pablo (según la tradición histórica) o como Juan el Bautista. Él murió de la forma más cruel, una tortura en la cual ni siquiera un ciudadano de Roma podía morir así por derecho, así haya cometido el peor crimen. Así que, tal como lo menciona Timothy Paul Jones:

“La Gracia magnifica el valor infinito de Dios al dar a los pecadores el privilegio de saborear su gloria sin pasar por encima de la justicia de Dios”.¹

La operación divina de esta Gracia no termina en la vida, muerte y resurrección de Cristo. La Gracia continúa operando ¹ Timothy Paul Jones y Dan Montgomery. *Proof: Finding Freedom through the Intoxicating Joy of Irresistible Grace*. Zondervan. Primera edición (27 de mayo de 2014).

en todo el trayecto de nuestra vida mediante el Espíritu Santo.

Ahora, sin duda alguna vivimos en la era de “la explosión digital” y en dicha explosión parece que la pornografía se ha convertido en algo onnipresente. Esta explosión digital ha creado un pozo inmoral, atrapando a una generación en el oscurantismo del anonimato, la accesibilidad y la asequibilidad pornográfica. El crecimiento tecnológico ha contribuido a ex-cavar dicho pozo, y básicamente la tecnología es el resultado práctico de un proceso creativo. Es cierto que la creatividad muestra la imagen de Dios en nosotros. Así como Dios tiene la capacidad de crear, también tenemos esa capacidad, pero en un plano muy diferente.

Es hermoso cuando se usa el talento y la creatividad para hacer visible la Gloria de Dios, pero la realidad es que vivimos en un mundo caído, vivimos en un estado de infamia. Recordemos que parte de nuestro diseño original es también glorificar a Dios con nuestra creatividad. Incluso tenemos que saber que la tecnología en sí, no es mala ni buena, sino la aplicación humana que se le da a dicho artefacto tecnológico.

Sin embargo, seamos realistas, en este mundo digital hemos creado un ciclo vicioso en la sociedad, y prácticamente hemos creado un ídolo. Esto me recuerda lo que dijo Juan Calvino: “El corazón humano es una factoría de ídolos”.

Así como la tecnología tiene el poder de propagar providencialmente el Evangelio, también tiene el poder de esclavizar a una generación adicta a la pornografía. Incluso es una pandemia que está fracturando la vida de la niñez, pues según las estadísticas, cuando un niño o adolescente está directamente expuesto a la pornografía, tiene los siguientes efectos:

- Respuestas emocionales negativas o traumáticas duraderas.

- Comienzo temprano de la primera relación sexual, lo que aumenta el riesgo de enfermedades de transmisión sexual a lo largo de la vida.

- La creencia de que la satisfacción sexual es alcanzable sin tener afecto para la pareja, reforzando así el mercado del sexo y la objetivación de humanos.
- La creencia de que estar casado o tener una familia son perspectivas poco atractivas.
- Mayor riesgo de desarrollar compulsiones sexuales y conductas adictivas.
- Mayor peligro de exposición a información incorrecta sobre la sexualidad humana durante mucho tiempo, antes de que un menor la pueda contextualizar de una manera igual a la de un cerebro adulto.
- Sobreestimar la prevalencia de prácticas menos comunes (por ejemplo, sexo grupal, bestialidad o actividad sadomasoquista).²

Según una encuesta realizada por el Grupo Barna en los EE. UU., en 2014:

- El 64 % de los hombres cristianos autoidentificados y el 15 % de las mujeres cristianas autoidentificadas ven pornografía al menos una vez al mes (en comparación 2 Manning, "Hearing" and <https://www.covenanteyes.com>

con el 65 % de los hombres no cristianos y el 30 % de las mujeres no cristianas).

- El 37 % de los hombres cristianos y el 7 % de las mujeres cristianas ven pornografía al menos varias veces a la semana (en comparación con el 42 % de los hombres no cristianos y el 11 % de las mujeres no cristianas).

- El 39 % de los hombres cristianos y el 13 % de las mujeres cristianas dicen que creen que el uso de la pornografía es "excesivo" (en comparación con el 19 %

de los hombres no cristianos y el 12 % de las mujeres no cristianas).

- El 21 % de los hombres cristianos y el 2 % de las mujeres cristianas afirman que piensan que podrían ser

“adictos” a la pornografía o no están seguros si lo son (en comparación con el 10 % de los hombres no cristianos y el 4 % de las mujeres no cristianas).

- El 28 % de los hombres cristianos y el 11 % de las mujeres cristianas manifiestan que fueron expuestos por primera vez a la pornografía antes de los 12 años (en comparación con el 23 % de los hombres no cristianos y el 24 % de las mujeres no cristianas).³

De acuerdo con otra encuesta realizada por el Grupo Barna en 2016:

- 1 de cada 5 pastores juveniles y 1 de cada 7 pastores mayores usan pornografía de forma regular y actualmente luchan contra ello. Eso es más de 50.000 líderes 3 Barna Group. *Pornography Survey and Statistics*. 2014.

de la iglesia de los Estados Unidos.

- El 43 % de los pastores principales y pastores de jóvenes dicen que han tenido problemas con la pornografía en el pasado.

- Solo el 7 % de los pastores informan que su iglesia tiene un programa de ministerio para aquellos que luchan contra la pornografía.⁴

Somos seres creados a imagen de Dios, que tristemente entregamos nuestro libre albedrío al servicio del mal y hemos sido secuestrados por nuestro propio egocentrismo. Estamos en un estado de infamia, seres mal adaptados en este mundo que de manera uniforme siempre terminamos abrazando el mal. Y antes de que Dios creara el primer átomo, Él sabía lo que iba a suceder. Sin embargo, su Gracia hacia nosotros también estaba en sus planes.

Si realmente crees en el Evangelio, déjame recordarte que eres la obra maestra de un Gran Artista, Su Gracia es la expresión de un Dios Trino que nos está procesando para que algún día lleguemos a ser una obra perfecta en el día de la Glorificación, en la que su iglesia será radiante y seremos 100 % libres de los deseos inmorales. Por ahora somos un producto de su Gracia divina, cuya Gracia nos está procesando con el pincel divino de su Palabra.

J. I. Packer dijo que la Gracia significa el amor de Dios en acción hacia las personas que merecen lo opuesto al amor. La Gracia significa que Dios mueve el cielo y la tierra para salvar 4 Josh McDowell. *The Porn Phenomenon. The Impact of Pornography in the Digital Age.*

a los pecadores que no podían levantar un dedo para salvarse.⁵

En la Trinidad vemos una armonía que refleja la totalidad de la perfección divina. De un Dios que envía a su Hijo amado, quien al derramar su sangre compró nuestra salvación, y el Espíritu Santo causa en nosotros la convicción de esta salvación: nos convence de pecado, juicio y justicia, es nuestro consola-dor y nos sella como propiedad de un Dios Soberano. Claramente notamos en el misterio de la Trinidad una manifestación viva de esta Gracia Vertical hacia nosotros. En el misterio de la Trinidad observamos el desbordamiento vertical de un Dios generoso hacia nosotros. El Padre planea la salvación enviando a su Hijo, luego el Hijo a través de su vida, muerte y resurrección hace efectiva la salvación, y después el Espíritu Santo la hace definitiva. En la economía de la Trinidad contemplamos a Dios moviendo cielo y tierra para salvar a los pecadores que no podían levantar un solo dedo para salvarse. Solo el Dios tri-no proporciona la salvación por Gracia y nos da el poder para mortificar los deseos inmorales.

Aunque este libro no te hará libre de la pornografía, de-jame decirte que sí es para aclarar que nuestra libertad viene por la acción soberana del Espíritu Santo para mortificar nuestra carne (Romanos 15:16; 2 Tesalonicenses 2:13; 1 Pedro 1:2)

haciendo que su Palabra exhalada (2 Timoteo 3:16) configure nuestro sistema cognitivo, afectivo y volitivo al imprimir su ley en nuestro corazón (Jeremías 31:33; Hebreos 8:10). El Espíritu Santo dilata nuestro corazón mediante sus promesas, alimentando nuestra fe, la cual es el escudo que apaga los dardos 5 J. I. Packer. *Knowing God*. Hodder & Stoughton Religious Books. Tercera edición (1 de enero de 2005).

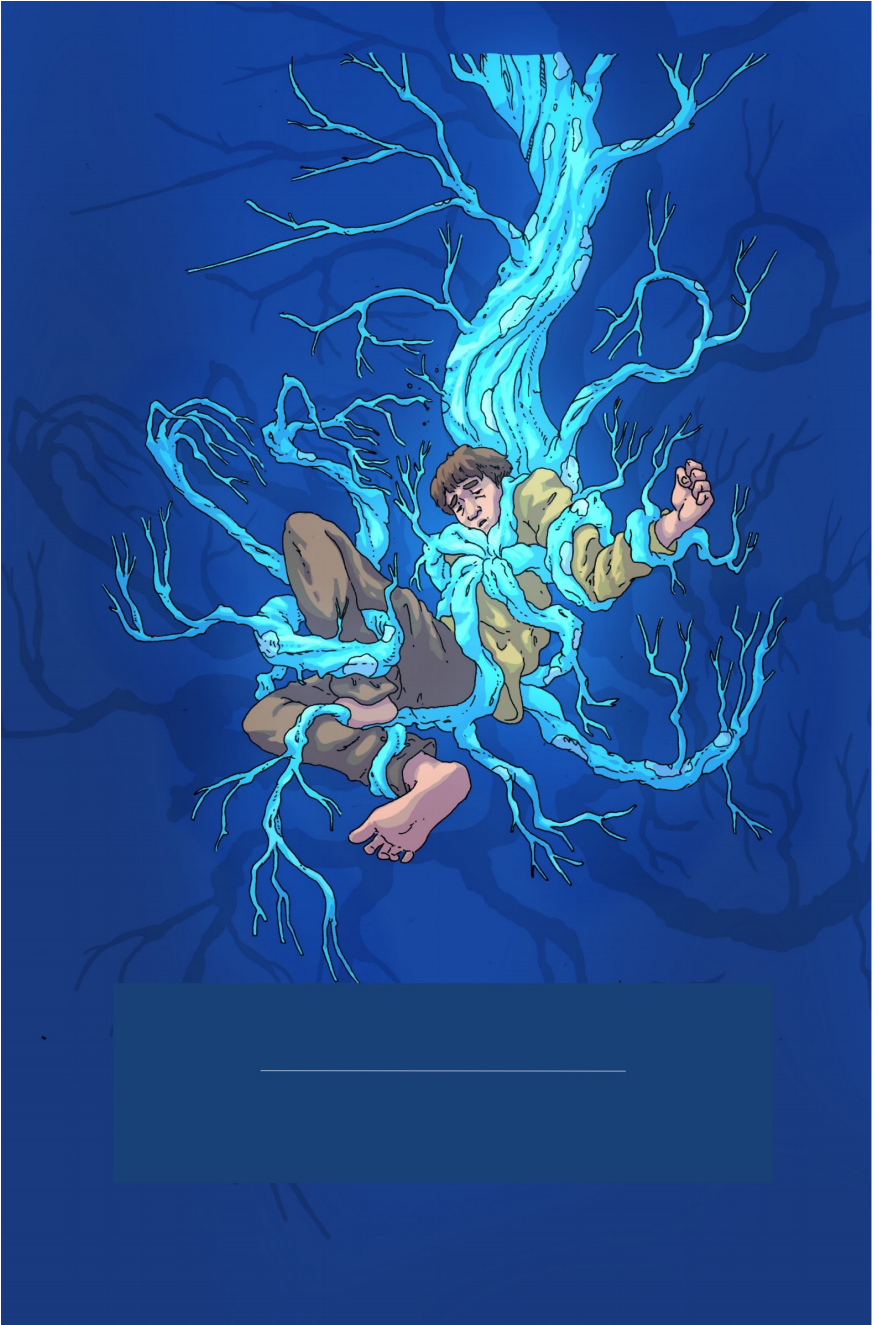
encendidos del maligno (Efesios 6:16); solo así podremos ver a Cristo como la totalidad de la perfección divina, como la suma de cualidades que son deseables y cómo el único que puede saciar nuestros anhelos.

Una vida sin Cristo es estar bajo el dominio de Satanás, tal como lo ilustra Agustín de Hipona:

“Dios se instala en la voluntad del hombre como un buen jinete con total maestría, guiando bien su montura, estimulándola si se muestra perezosa, reteniéndola si se excede en brío, reprimiéndola si se desboca, castigándola si se rebela y llevándola por el buen camino. Por el contrario, el diablo se comporta como un jinete torpe y desconsiderado, la hace caer en pozos, tropezar y deambular por valles, le permite rebelarse y desobedecer”.⁶

Por lo tanto, estando en los términos y el tenor del pacto de la Gracia tenemos a un excelente Jinete, quien va liderando nuestra voluntad conforme a su perfecta voluntad. Por otro lado, un no creyente siempre será un títere de Satanás que de manera uniforme hace que la voluntad humana caiga en el pozo de la inmoralidad y, en consecuencia, conduzca a la humanidad a la muerte.

6 Juan Calvino. *Institución de la religión cristiana*. Libros Desafío (1 de junio de 2012).



Capítulo 1

Un pozo llamado pornografía

La palabra pornografía viene del griego “porne” que puede traducirse como mujeres cautivas o prostitutas. Dicho término hace referencia a la inmoralidad sexual y la fornicación, y el vocablo “porneia” es usado en el Nuevo Testamento (NT) alrededor de 26 veces. Así, tres cosas que podemos aprender de Pablo son:

1. Parte del telos (objetivo) de la humanidad no fue diseñado para fomentar dicha práctica. Claramente Pablo dice:

“Los alimentos son para el estómago y el estómago para los alimentos; así es, y Dios los destruirá a ambos. Pero el cuerpo no es para la inmoralidad sexual, sino para el Señor, y el Señor para el cuerpo” (1 Corintios 6:13).

2. Bien sabemos que si experimentamos dicha tensión con la carne (ese poder corrupto que quiere extraer nuestra mente, corazón y voluntad), Pablo nos manifiesta:

“Huyan de la inmoralidad sexual. Todos los demás pecados que una persona comete quedan fuera de su cuerpo; pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo” (1 Corintios 6:18).

3. Parte de nuestro telos es disfrutar nuestra sexualidad en un vínculo matrimonial. Y por causa de tanto desenfreno, Pa-

blo nos sugiere:

“Pero, en vista de tanta inmoralidad, cada hombre debe tener su propia esposa, y cada mujer su propio esposo” (1 Corintios 7:2).

En el pozo de la pornografía hay un monstruo disfrazado, tal cual lo menciona Tim Challies en su libro *Limpia tu mente* en el cual nos enseña que la pornografía es una práctica monstruosa que es burlona, violenta y progresiva.

Sin duda alguna, se burla del telos humano elevando el sexo como un impulso animal que no traza perímetros, es violento porque está vulnerando la comprensión y la armonía del sexo, la hombría y la femineidad. Está violentando la ternura y la dulzura del sexo, cuya práctica solo se puede dar en el vínculo del pacto matrimonial. Incluso este monstruo llamado pornografía es progresivo ya que el pecado siempre es gradual, tal como lo dicen las Escrituras⁷:

“El Seol y el Abadón nunca se sacian; así los ojos del hombre nunca están satisfechos” (Proverbios 27:20).

Lo que antes le daba satisfacción ya no tiene el mismo efecto, por tanto, empieza a consumir cosas más gráficas y más monstruosas. Y no sobra mencionar que en el aspecto fisiológico, dicho hábito neural empieza a debilitar la corteza cingulada del cerebro donde se procesan las decisiones éticas y morales.

La Gracia es el poder para salir del pozo

7 Tim Challies. *Limpia tu mente*. B&H Español. Spanish language edition (1 de julio de 2016).

Pero tenemos toda la esperanza del mundo al ser beneficiados por una Gracia gloriosa. Gracia es el poder que dinamita una operación divina al configurar nuestro sistema cognitivo, afectivo y volitivo milagrosamente, pues de manera progresiva empieza a mortificar a ese monstruo llamado pornografía. En dicha configuración divina se aprende a ver el sexo como algo tierno y no como algo violento. Como algo dulce y no como algo sucio. Nos enseña los límites, en cambio la pornografía se burla de los límites. Como dice Tim Challies: “La pornografía fue creada para excitar el corazón endurecido, no al tierno”.⁸

Sé que hay un gran número de personas que quieren salir de este pozo llamado pornografía. Y tanto mujeres como hombres tienen una visión totalmente corrupta acerca de la sexualidad, sienten que están atrapados en este pozo, sienten culpabilidad, depresión y tratan de salir una y otra

vez, pero vuelven y caen en el mismo pozo; a veces sienten que no hay esperanza alguna. No obstante, permíteme decirte que sí hay esperanza y no es por medio de tus fuerzas, sino de la Gracia.

Como expresa Heath Lambert, quien fue mi profesor en el seminario SBTS:

“La Gracia no es simplemente un favor inmerecido de que Dios tiene una disposición agradable hacia nosotros, la Gracia también es poder, la Gracia es el poder divino que se nos da para que podamos vivir de manera que agrade a Dios. Dios está llamando a los cristianos a la obediencia en Romanos 1:5.

Él también está prometiendo que tendremos el poder de cum-8 Tim Challies, T. *Limpia tu mente*. B&H Español. Spanish language edition (1 de julio de 2016).

plir esta obediencia”.⁹

Si de verdad crees en el Evangelio y amas a Dios con toda tu alma, fuerza y mente, entonces ya eres regenerado, justificado y estás en esta gran maratón llamada santificación. Por lo tanto, tienes que saber que dicha maratón es, tal como lo expresa el puritano John Owen, la santificación es una obra del Espíritu de Dios sobre las almas de los creyentes, purificando y limpiando su naturaleza de la contaminación y la impureza del pecado, renovando a la imagen de Dios, y por lo tanto habilitándolos desde un principio espiritual y habitual de la Gracia para dar obediencia a Dios, según el tenor y los términos del nuevo pacto, en virtud de la vida y la muerte de Jesucristo. O

más brevemente: “es la renovación universal de nuestra naturaleza por el Espíritu Santo a la imagen de Dios, a través de Jesucristo”.

Cuando el apóstol Pablo afirma: “Ocupaos de vuestra salvación con temor y temblor” (Filipenses 2:12), se refiere a una responsabilidad activa en cuanto a la santificación. John

MacArthur explica que cuando la Biblia menciona la salvación puede apuntar hacia tres dimensiones: pasado, presente y futuro. La dimensión pasada es la justificación mediante la fe en Cristo Jesús, la dimensión presente es la santificación y la dimensión futura es la glorificación cuando la salvación es completa y recibiremos cuerpos glorificados. Por lo tanto, los creyentes han sido, están siendo y serán salvos.

Y en Filipenses 2:13 dice: “Porque Dios produce el hacer” Heath Lambert. *Finally Free: Fighting for Purity with the Power of Grace*. Zondervan (12 de agosto de 2013).

como el querer, para su buena voluntad”. Acá vemos la operación de Dios en la santificación. Él nos llama a la santidad y nos concede el poder para perseverar. Recuerda que Dios produce el hacer con el querer, la palabra “produce” en el original griego hace alusión a la palabra “energía”. Dios nos da el combustible, la energía necesaria para obedecerle, su poder hace posible la santificación. Siempre reitero lo mismo, la Gracia de Dios es el combustible que dinamita nuestro esfuerzo mediante el Espíritu Santo y su Palabra exhalada.¹⁰

Sin duda alguna, la Gracia de Dios obra el milagro de la santificación; tú actúas en el milagro. Dios la produce, tú la ejecutas. Si no usas tu voluntad para actuar el milagro, no hay milagro. Lo que quiero decir es que la habilitación soberana en la santidad no contradice el acto del deber. John Piper expone la santificación de la siguiente manera:

- Cuando Dios le abre los ojos al ciego, es el ciego quien ve.
- Cuando Dios toca los oídos de los sordos, es el sordo quien escucha.
- Cuando Dios te llena de compasión, eres tú quien ejercita tu voluntad para alimentar al hambriento, vestir al desnudo y visitar a los prisioneros.

- Cuando Dios te da humildad misericordiosa, eres tú quien pone la otra mejilla. Cuando Dios inclina tu corazón hacia su Palabra, eres tú quien se levanta temprano de la cama y lees la Biblia.

10 John MacArthur. *Comentario MacArthur del NT*. Editorial Portavoz (27 de mayo de 2010).

- Cuando Dios te da coraje y amor, eres tú quien comparte a Cristo a tu vecino. Cuando Dios pone en ti un espíritu generoso, eres tú quien da un cheque extra a la misión de la Iglesia.

- Cuando Dios hace de su gloria algo más satisfactorio que la lujuria, eres tú quien le da la espalda a la pornografía.

- Cuando Dios te da una dulce satisfacción por la recompensa futura, eres tú quien bendice a tus enemigos. Dios es el autor del milagro de la santificación y tú actúas el milagro.¹¹

El gran regalo de la Gracia es el poder que nos da la capacidad de obedecer y te tienes que apropiarse de esta realidad, tienes que creer que la Gracia va ser el combustible de tu obediencia. Quizás en este momento estás metido en un pozo, pensando que no hay esperanza, pero sí la hay. Creo que es natural que sientas dolencia, culpabilidad, ya que tristemente es consecuencia del pecado. Tal vez después de consumir pornografía digas: “¿En qué locura estaba pensando? ¿Soy un depravado?”. Quizá pienses que no eres cristiano y probablemente en este momento te estás dejando atormentar por todas estas voces que surgen dentro de ti. La verdad es que estás creando un ciclo mental que te arrolla constantemente. Dicho castigo mental no te ayuda para nada porque te estás centrando en tu pecado y no en tu gran Héroe. Al estar meditando en cuán mi-serable eres, estás perpetuando el egocentrismo, lo cual traerá 11 John Piper y David Mathis. *Acting the Miracle: God's Work and Ours in the Mystery of Sanctification*. Crossway (30 de septiembre de 2013).

como resultado consumir más y más pornografía. Deja de auto-condenarte y pon tus ojos en Cristo, ve y confiesa tu pecado.

Ten en cuenta que al ver pornografía no hay esperanza alguna, pero cuando orientas tu mirada hacia Cristo vas a hallar toda la esperanza del universo.

Tu primer paso es ir a la presencia de Dios y te pido que descanses en su presencia, medita en lo que Cristo hizo por ti, hasta que tu corazón palpe su presencia, pídele Gracia para ser transformado, una Gracia que va a hacer que tu corazón tenga un placer mucho mejor que la pornografía, un placer que va a empezar a mortificar los deseos egocéntricos de tu carne. No dejes de orar hasta que sientas que la Gracia de Dios enternezca tu corazón y cause hambre y sed por su supremacía, hasta que puedas saborear la belleza de Cristo.

La raíz del problema

Sabemos que el consumo habitual de la pornografía nos hace sentir que estamos en un pozo del cual parece ser imposible salir. A veces parece que estamos a punto de salir, pero de repente nos resbalamos y caemos consecutivamente. Se convierte en una frecuencia circular que nos asfixia espiritualmente. Mas, ¿sabías que Satanás usa la pornografía para hackear y formatear nuestro cerebro? Para crear un sistema nervioso deformado y depravado. Ahora, en última instancia, tenemos que saber que el problema de la inmoralidad sexual es una fractura del corazón ya que la adoración que sintoniza en el corazón es antropocéntrica y no cristocéntrica. Nos estamos adorando a nosotros mismos, sin embargo, la raíz de la fractura se llama incredulidad. Por lo tanto, afecta de manera holística nuestra vida, incluyendo el aspecto fisiológico en el cual el cerebro es

hackeado y formateado de manera pornográfica.

Cuando leemos la exultación expositiva del Sermón del Monte, vemos que de alguna forma nos dice que la verdadera espiritualidad no se basa en lo externo, sino en lo interno. Nos da a conocer que las cosas se hacen a la manera de Dios, y no a la del hombre. Incluso nos da a entender que lo que Dios pide es un asunto del corazón y no del cuerpo. Es un tema de adoración en la dinámica de nuestro corazón.

Y cuando Dios creó a Adán y Eva, los creó perfectamente para vivir y tener una relación con ellos. Parte de nuestro diseño original es que nacimos para ser dependientes de Dios, y no sobra reiterar que Dios les daba instrucciones en el Edén sobre qué hacer y qué no hacer. Obvio que necesitaban ayuda ya que eran meramente humanos. La realidad es que los seres humanos necesitamos la verdad, la voz de Dios para que nuestra vida tenga sentido. De lo contrario somos seres mal adaptados, antropocéntricos, que poco a poco se destruyen. Nacimos para adorar a Dios, el problema es cuando nuestra adoración sintoniza en nosotros mismos. Al respecto, Jesús señala:

“Ustedes han oído que se dijo: ‘No cometas adulterio’. Pero yo les digo que cualquiera que mira a una mujer y la codicia ya ha cometido adulterio con ella en el corazón (Mateo 5:27-28).

El Sermón del Monte cristaliza la realidad de que los cambios internos por naturaleza producen cambios externos.

Cuando nuestra mente procesa lo correcto, nuestras acciones empiezan a testificar lo que procesamos. Por tanto, si nuestra vida exterior es deficiente es porque nuestro interior es deficiente. Por eso mismo, Santiago declara: “La fe sin obras es

muerta” (Santiago 2:20) y Pablo deja claro que hemos sido pre-parados para buenas obras (Efesios 2:10).

En Génesis 3:1-7 vemos claramente que la serpiente le estaba vendiendo una falsa promesa a Eva, una de las

cruelles mentiras, diciendo que podrían alcanzar una sabiduría autó-noma y ser autosuficientes. Vivir una vida fuera de su diseño original es vivir una vida que niega al Creador. Por tanto, tenemos que saber que hemos sido diseñados para adorar a Dios, depender de Dios y no creer la cruel mentira de que somos autónomos, autosuficientes y pensar que la pornografía nos va a ofrecer el mejor extasis del mundo. Entonces, la raíz del problema se llama incredulidad: le estamos creyendo a esa cochina mentira de Satanás.

Parte de nuestro diseño original es adorar, depender y glorificar a nuestro Creador. Y por causa de nuestra caída aún batallamos contra la carne, dicha carne es el poder y la inclinación habitual que quieren corromper todas las facultades de nuestra alma. Así que nuestra incredulidad hace que nuestra adoración sea antropocéntrica y no cristocéntrica. Estamos adorando nuestros deseos por encima de los deseos de Dios, por sobre la voluntad Dios y eso nos hace seres mal adaptados que poco a poco se autodestruyen en la autonomía de sus actos. Cuando cambiamos la Gloria de Dios por una mentira (Romanos 1:25) estamos diciendo que ese placer es más deseable que Dios mismo.

Según esto tenemos que saber que:

1. La relación con Dios con base en la adoración, única y exclusivamente sucede a través de la fe (Romanos 1).
2. Recordemos que la fe viene por el oír, el oír la Palabra de Dios (Romanos 10:17). Por tanto, recuerda que Satanás quiere drenar tu fe, nunca dejes de ir al Océano de la Revelación (La Palabra) que mantiene el flujo y la corriente de nuestra fe en marcha.

Así pues, nuestra conducta sexual pone en evidencia nuestro corazón, nuestra inmoralidad nos recuerda que estamos en bancarrota pidiendo a gritos una Gracia que perdona, transforma y libera. Bien sabemos que el pecado

deshumaniza, sin embargo, la Gracia restaura nuestra humanidad.

Es necesario recordar que el problema de la pornografía es una fractura del corazón, que de manera holística nos afecta tanto espiritual como fisiológicamente. Te reitero que este libro no te hará libre de la pornografía, pero es por la acción soberana del Espíritu Santo que podemos mortificar nuestra carne (Romanos 15:16; 2 Tesalonicenses 2:13; 1 Pedro 1:2) haciendo que su Palabra exhalada (2 Timoteo 3:16) configure nuestro sistema cognitivo, afectivo y volitivo al imprimir su ley en nuestro corazón (Jeremías 31:33; Hebreos 8:10).

El Espíritu Santo dilata nuestro corazón mediante sus promesas, alimentando nuestra fe, la cual es el escudo que apaga los dardos encendidos del maligno (Efesios 6:16) y redirecciona nuestra adoración hacia la supremacía de Cristo. Solo así podremos ver a Cristo como la totalidad de la perfección divina, como la suma de cualidades que son deseables y cómo el único que puede saciar nuestros anhelos.

Tener un corazón consagrado por el Espíritu Santo y abrigado por las Sagradas Escrituras es tener un corazón que goza de una relación saludable con Dios. Sean Mcdowell menciona

que como seres creados a imagen de Dios, debemos estar en relaciones saludables con Dios y otras personas (Génesis 1-2).

Si esas necesidades relacionales no son satisfechas por nuestra familia, amigos y primeramente por Dios, entonces una falsificación relacional intervendrá y tomará su lugar. Estas falsificaciones incluyen: drogas, alcohol, sexo, trastornos alimenticios, exceso de trabajo, éxito, materialismo y, por supuesto, pornografía.¹²

Mantener un corazón consagrado implica tener una relación saludable primeramente con Dios y el cuerpo de Cristo

(Iglesia). Esta relación se fortalece cuando nos ejercitamos para la piedad (1 Timoteo 4:7) en el Gimnasio de la Gracia (disciplinas espirituales), tal como lo veremos en los siguientes capítulos.

Por ahora, quiero reiterar que el problema de la inmoralidad sexual en el consumo de la pornografía es una fractura de nuestro corazón ya que la adoración que sintoniza en nuestro corazón es antropocéntrica y no cristocéntrica. No obstante, la raíz del problema se llama incredulidad al cambiar la verdad, la gloria de Dios por una mentira.

¿Estás metido en este pozo llamado pornografía? Mi consejo es:

1. Arrodíllate y pídele a Jesús que te ayude en medio de tu incredulidad

“Jesús le dijo: ‘Si puedes creer, al que cree todo le es posible’.

E inmediatamente el padre del muchacho clamó y dijo: ‘Creo; 12 Sean McDowell. ¿Cómo ayudamos a los estudiantes a resistir nuestra cultura pornificada? *Parte 1*. Gracia Vertical. <https://bit.ly/3ditW42>

ayuda mi incredulidad” (Marcos 9:23-24).

2. Confía en Jesús y no te refugies en tu propio entendimiento

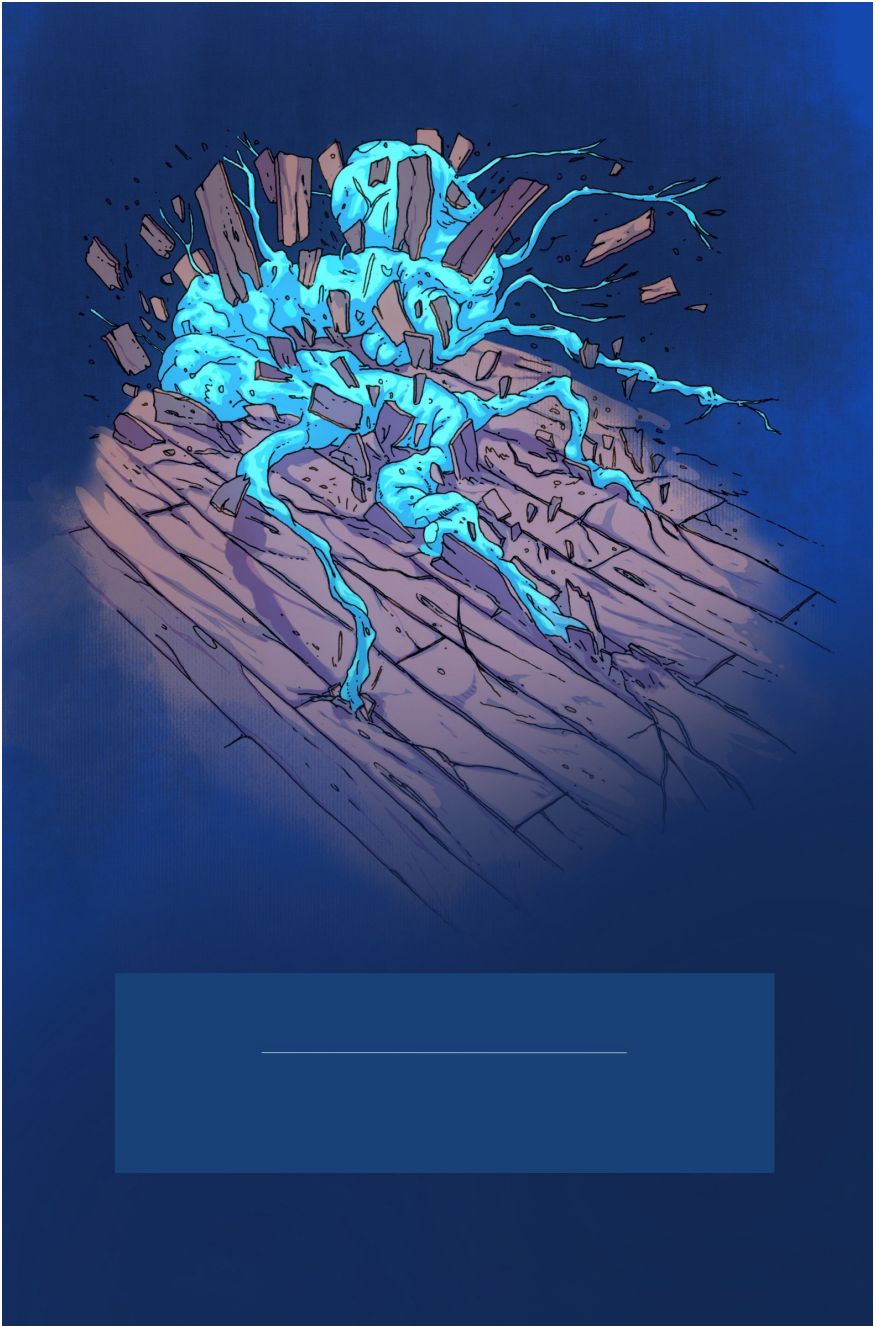
“Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas” (Proverbios 3:5-6).

3. Déjate abrigar con el cuerpo de Cristo

“Mirad, hermanos, que no haya en ninguno de vosotros corazón malo de incredulidad para apartarse del Dios vivo; antes exhortaos los unos a los otros cada día, entre tanto que se dice:

‘Hoy’; para que ninguno de vosotros se endurezca por el engaño del pecado. Porque somos hechos participantes de Cristo, con tal que retengamos firme hasta el fin nuestra confianza del principio” (Hebreos 3:12-14).

Obviamente esto afecta de manera holística nuestra vida, incluyendo el aspecto fisiológico en el cual el cerebro es hackeado y formateado de modo pornográfico.



Capítulo 2

Cómo Satanás hackea

el cerebro humano

Tristemente la pornografía es una industria de consumo y placer. Una industria que reduce el sexo en algo meramente animal y no para lo que Dios lo ha diseñado. Esta industria, que afecta la salud mental, está totalmente saturada en nuestra cultura. Según las estadísticas hay una triste realidad: **Cada segundo:**

- 28.258 usuarios están viendo pornografía en internet.
- Se gastan USD 3.075,64 en pornografía en internet.

Todos los días:

- Se crean 37 videos pornográficos en los Estados Unidos.
- Se envían o reciben 2.500 millones de correos electrónicos que contienen pornografía.
- Se generan 68 millones de consultas de búsqueda relacionadas con la pornografía, el 25 % del total de búsquedas.
- Y 116.000 relacionadas con pornografía infantil.

Cómo la pornografía en línea afecta a los estadounidenses

- Cerca de 200.000 estadounidenses están clasificados como “adictos a la pornografía”.
- 40 millones de estadounidenses visitan regularmente sitios pornográficos.
- El 35 % de todas las descargas de internet están relacionadas con la pornografía.

- El 34 % de los usuarios de internet ha experimentado una exposición no deseada al contenido pornográfico a través de anuncios, anuncios emergentes, enlaces mal dirigidos o correos electrónicos.

- Un tercio de los consumidores son mujeres.¹³

Vivimos en medio de una cultura totalmente pornificada y en esta gran explosión pornográfica se está perdiendo la atracción hacia un verdadero cónyuge. Analicemos las siguiente estadísticas:

- Por ejemplo, los jóvenes japoneses se están volviendo indiferentes o incluso reacios al sexo, informó el *Japan Times*, al citar una encuesta de 2010 que reveló una tendencia sorprendente: más del 36 % de los hombres de 16 a 19 años no tenían interés en el sexo, más del doble del 17.5 % evidenciado en 2008. Los hombres entre 20 y 24 mostraron una tendencia similar, al pasar del 11.8 % al 21 %.

- En Francia, una encuesta en 2008 descubrió que el 20 % de los hombres franceses entre 18 y 24 años no tenían interés en el sexo.

13 Webroot Smarter Cybersecurity. *Internet Pornography by the Numbers; A Significant Threat to Society*.

<https://www.webroot.com/us/en/resources/tips-articles/>

internet-pornography-by-the-numbers (consultado el 21 de mayo de 2018).

- Incluso se hizo un estudio en Italia en 2015 en el cual se informó que el 16 % de los hombres de secundaria que consumen pornografía más de una vez por semana informan que su nivel de libido es muy bajo y anormal.

- También en 2017 se reportó que una gran cantidad de personas ya prefieren el porno.¹⁴

Sin duda alguna, estamos siendo secuestrados por una cultura pornográfica que afecta el diseño original de nuestra

sexualidad en el marco matrimonial.

La manera en que Satanás empieza a hackear nuestro cerebro con la pornografía

A medida que el hombre cae en el hábito mental de fijarse y ser bombardeado por imágenes pornográficas, en dicha exposición empieza a crear vías neuronales. Al igual que una vía se crea en el bosque con cada excursionista sucesivo, las vías neuronales marcan el rumbo para la próxima vez que tenga acceso a cualquier imagen erótica.

El circuito neural empieza a anclar una frecuencia circular al interactuar con mujeres, y tristemente este circuito neural apri-siona la capacidad del hombre en ver a la mujer de forma correcta. Es decir que simplemente la ve como un objeto sexual y no como un sujeto creado a imagen de Dios.

William M. Struthers claramente enseña en su libro que la exposición repetida a la pornografía crea una supercarretera neurológica unidireccional en la cual la vida mental de un 14 Gary Wilson. *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*. Commonwealth Publishing (12 de febrero de 2015).

hombre se sobresexualiza y estrecha. Esta supercarretera tiene muchas rampas de acceso y la vida mental se obsesiona con el sexo. Por tanto, el camino construido por la pornografía tiene solo unas pocas rampas de salida, lo que lleva a encuentros sexuales que solo tienen un impacto fugaz y aceleran la necesidad de más y más.

En efecto, el pecado nos afecta de manera holística y esto incluye que hay un daño fisiológico que no está cumpliendo su diseño original. Incluso el doctor Struthers menciona que debido a que el cerebro humano, la fuente de nuestra vida, es un organismo tan notable es importante tener una buena comprensión de cómo funciona. El conocimiento sobre cómo se combina y las regiones que tienen una mayor responsabilidad por diversos aspectos de nuestra experiencia psicológica nos ayudan a comprender por qué la

pornografía nos afecta de la manera en que lo hace.¹⁵ Por eso tenemos que tener conocimiento de lo que es la plasticidad cerebral y nos referimos a la capacidad del sistema nervioso para cambiar su estructura y su funcionamiento a lo largo de la vida, el entorno, las experiencias y la actividad intelectual.

El cerebro tiene tres secciones principales: prosencéfalo, mesencéfalo y rombencéfalo.

En la sección del **rombencéfalo** hay una subdivisión: **Médula**: responsable de mantener las funciones vitales del cuerpo, como respirar y bombear sangre.

Puente: coordina el movimiento voluntario.

15 William M. Struthers. *Wired for Intimacy. How Pornography Hijacks the Male Brain.*

IVP Books (9 de diciembre de 2009).

Cerebelo: tiene muchos pliegues y es como un pequeño cerebro debajo del extremo posterior del cerebro. Coordina el movimiento involuntario, el equilibrio y la postura. Por tanto, un daño o una disfunción en estas regiones pueden provocar un deterioro grave o la muerte.

En la sección del **mesencéfalo** hay una subdivisión de dos partes cuyas especialidades son críticas para la integración sensorial-motora, la producción de neurotransmisores y el movimiento corporal:

Tectum: tiene dos conjuntos que son el colículo superior y el inferior. El superior procesa la información visual y el movimiento de la cabeza y el cuello, mientras en el inferior se procesa la información auditiva.

Tegmentum: tiene varias subregiones que influyen en la conciencia, la atención, el sueño, la excitación general y el motor del comportamiento. Allí mismo nos encontramos que el ATV (área tegmental ventral), el cual fábrica el

neurotransmisor de dopamina y lo envía a varias regiones cerebrales superiores. Cuando se activa el ATV, libera dopamina en estas regiones cerebrales superiores y actúa como la señal neuroquímica de que algo importante está sucediendo. La **dopamina** (también conocida como la hormona del placer) centra nuestra atención en cosas que nos importan. Por ejemplo: comer una buena comida cuando estamos hambrientos, beber un vaso de agua fría cuando tenemos sed o cuando se tienen relaciones sexuales con el cónyuge. La dopamina nos ayuda a saber dónde debemos dirigir nuestra energía en cuanto a los diferentes apetitos de placer. En este sentido, el doctor Struthers menciona que el daño al mesencéfalo no siempre es tan debilitante en

comparación con el rombencéfalo, pero la disfunción puede conducir a problemas de procesamiento sensorial, movimiento, conciencia y excitación.¹⁶

En la sección del **prosencefalo** podemos hallar una subdivisión: el diencéfalo y telencéfalo.

Diencéfalo: allí está el hipotálamo y el tálamo. El *hipotálamo* es el centro principal del cerebro que direcciona los tres impulsos principales como comer, beber y el sexo, los cuales están dirigidos por el funcionamiento de núcleos especializados (grupos de neuronas). Incluso el hipotálamo se conecta con la glándula pituitaria y es precisamente este el que coordina la liberación de la mayoría de las hormonas, tales como la testosterona y el estrógeno.

En el diencéfalo también está el *tálamo* que actúa como la estación de transmisión sensorial del cerebro. La visión, el oído, el gusto y las señales táctiles de los ojos, los oídos, la boca y la piel se detienen en el tálamo, donde luego se procesan y se envían a la corteza sensorial por medio de la cual vemos, oímos, saboreamos y sentimos. Así como el hipotálamo es responsable de las direcciones internas, el tálamo coordina la información que viene de afuera. Precisamente en el tálamo hallamos el núcleo geniculado lateral (NGL), que es el centro de procesamiento primario de la información visual recibida por la retina del ojo. Así que, el

NGL marca el primer lugar en el cerebro donde se procesan los estímulos visuales sexuales, y por esta puerta Satanás (pornografía) empieza a hackear y a programar la depravación sexual en el mismo cerebro creando 16 William M. Struthers. *Wired for Intimacy. How Pornography Hijacks the Male Brain.*

IVP Books (9 de diciembre de 2009).

una frecuencia circular sumamente adictiva.

Telencéfalo: se compone de tres sistemas principales: *el sistema límbico, los ganglios basales y la corteza.* El sistema límbico es una red de regiones que está conectada con el hipotálamo del diencefalo y tiene dos componentes esenciales: la amígdala y el hipocampo. La amígdala es la región del cerebro que participa en la expresión de las emociones y el aprendizaje emocional.

La tensión de impulso generada por el hipotálamo envía señales a la amígdala, donde la tensión se experimenta psicológica-mente. Conectado a la amígdala está el hipocampo cuyo papel primordial es tomar información sensorial y almacenarla como memoria. Además, en la corteza cerebral es donde ocurren la percepción, la imaginación, el pensamiento, el juicio y la decisión.

Así que, cuando el ojo capta la señal visual y envía una señal neuronal al NGL (núcleo geniculado lateral), esta se transmite a la corteza visual y desde allí se procesan los estímulos básicos. Hay un aumento en la actividad del hipotálamo y ATV

(área tegmental ventral), que se correlaciona con la liberación de dopamina. Así, varios sitios en la corteza cerebral están re-lacionados con impulsos emocionales y se ven afectados por la excitación sexual, la actividad y la respuesta. Por tanto, vemos el centro de excitación sexual, ese núcleo intersticial del hipotálamo anterior que envía proyecciones hacia el área tegmental ventral, que luego realiza la dopamina.

La inundación de dopamina, o más bien la secreción antinatural de dopamina que causa la pornografía, estimula el mismo circuito de aquellos que son adictos a la cocaína y heroína causando una sensibilización que se basa en un principio neu-

rológico: las células nerviosas que se disparan juntas se unen.

El cerebro une las células nerviosas para la excitación sexual (en el circuito de recompensa) con las células nerviosas que almacenan recuerdos, incluso con la excitación, como las imágenes, las sensaciones, los olores y las emociones. Y mientras más se repite la frecuencia circular de dicho consumo, entonces más se fortalecen las conexiones celulares. Estas asociaciones son llamadas, por expertos en adicciones, como señales o disparadores. Por tanto, cualquier cosa que active estas vías cautiva nuestra atención al generar una secreción de dopamina en el circuito de recompensa. Por ejemplo: para un alcohólico, una señal que dispara podría ser caminar al lado de una licorería, quizás el olor del whisky, el tequila o la cerveza. Tal vez el adicto a la cocaína lo asocia cuando consume cualquier tipo de licor. Los fumadores de cigarrillos pueden nombrar una lista de actividades que provocan un deseo de fumar. Cuando se activan las señales, las vías neuronales, o mejor, las carreteras neurológicas sensibilizadas explotan el circuito de recompensa con un pico en la actividad eléctrica, creando un deseo difícil de ignorar. En el caso de los adictos a la pornografía puede suceder cuando ven imágenes en Instagram o Facebook, o incluso en series. Sabemos que vivimos en una cultura pornográfica que contribuye a la explosión de las vías neurales.

Las señales sexuales disparan la liberación de dopamina en el núcleo accumbens, que también es sensible a la testosterona. El núcleo accumbens forma también parte del circuito de recompensa cerebral, y tiene una gran influencia a la hora de integrar aspectos cognitivos, motivacionales y motores, lo que permite la realización de conductas de

búsqueda de placer. En pocas palabras, integra la motivación junto con la acción mo-

tora.17

Las funciones neuroquímicas que suceden en el acto

sexual Dopamina: reitero lo que ya mencioné anteriormente. Este neurotransmisor es también conocido como la hormona del placer que centra nuestra atención en cosas que nos importan.

Por ejemplo: comer una buena comida cuando estamos hambrientos, beber un vaso de agua fría cuando tenemos sed o cuando se tienen relaciones sexuales con el cónyuge. La dopamina nos ayuda a saber dónde debemos dirigir nuestra energía en cuanto a los diferentes apetitos hedónicos.

Pero en el caso del consumo pornográfico, por lo general causa una secreción antinatural de dopamina tal como sucede en el consumo de la cocaína y la heroína. En pocas palabras: la dopamina puede actuar como un superhéroe o como un villano dependiendo de cómo se está canalizando dicha actividad.

Por eso mismo no hay nada más inteligente que hacer la voluntad de Dios en el marco bíblico de su carácter (Palabra), el cual define lo que es bueno y lo que es malo para nuestra vida.

Su perfecta voluntad define el funcionamiento y la armonía de nuestra sexualidad en los términos de su Palabra. Así que, la dopamina actúa como villano cuando se elige la versión pornográfica y dicha secreción es antinatural y adictiva.

Testosterona: por lo general es citada como la hormona masculina, aunque las mujeres la tienen en cantidades menores.

Debemos saber que la testosterona aumenta drásticamente el deseo sexual y, en el caso de la pornografía, empieza a estructurar-17 William M. Struthers. *Wired for Intimacy. How Pornography Hijacks the Male Brain.*

IVP Books (9 de diciembre de 2009).

turar un cerebro que genera constantemente testosterona y aumenta el deseo sexual. Con este deseo sexual siempre presente, el cerebro está listo para interpretar cualquier señal y aumentar la necesidad percibida de actividad sexual.

Curiosamente, los hombres con fuertes sentimientos de compromiso con su cónyuge tienden a tener niveles más bajos de testosterona. Esta puede ser una razón por la cual es menos probable que estos hombres cometan adulterio ya que la testosterona se disipa de forma lenta y los hombres que habitualmente ven pornografía causan su propio desequilibrio químico.¹⁸

Oxitocina y vasopresina: la oxitocina también se conoce como la hormona del amor, y dicha secreción sucede cuando las madres sostienen a sus bebés recién nacidos. También se le llama hormona del abrazo porque los niveles de oxitocina aumentan cuando una pareja se abraza o cuando se toman de la mano. Pero también hay secreción durante el actual sexual con la pareja, por tanto puede tener un impacto negativo en el consumo de la pornografía, ya que en lugar de vincularse con una pareja real, el cerebro del espectador porno se une a la imagen o el video.

La vasopresina trabaja en conjunto con la oxitocina y también estimula los sentimientos de unión y se libera lentamente durante la actividad sexual. Por tanto, al igual que con la oxitocina, la liberación de vasopresina durante la visualización y 18 Convergence Summit. *How Does Porn Drive Sex Trafficking?* , 13-14 de abril de 2011, disponible en <https://www.covenanteyes.com/2011/06/23/porn-and-sex-trafficking-a-convergence-of-religious-leaders-speak-out/> (consultado el 26 de febrero de 2013).

la masturbación de la pornografía funciona para fortalecer un apego no con un pareja conyugal sino a este comportamiento pecaminoso.

Noradrenalina: es un neurotransmisor a menudo asociado con el estrés y la respuesta de lucha o huida. También actúa como una hormona para la excitación sexual y la memoria sexual, y quedao archivado en el hipocampo.

Serotonina: se libera después del clímax y trae sentimientos de calma, satisfacción y disminuye la motivación sexual.

Opiáceos endógenos: parte de la obra de Dios es que las personas fueron diseñadas para tener una experiencia sexual increíble. El cuerpo produce opiáceos naturales o endógenos, que durante el clímax proporcionan alivio del dolor y una sen-sación de trascendencia y euforia.¹⁹

¿Cuáles son las secuelas de un cerebro hackeado?

El doctor Gary Wilson menciona en su libro *Your Brain on Porn* cuatro cambios fundamentales que suceden en adictos a la pornografía:

1. Sensibilizaciones o una super memoria inconsciente de placer que cuando se activa desencadena y dispara un ansia poderosa. La vías de adicción sensibilizadas piden a gritos

“hazlo” en momentos o circunstancias que te recuerdan dicho escenario.

Con la sensibilización amplificada, las señales activan el centro de recompensa empleando el mismo mecanismo involucrado en el aprendizaje y la memoria. Mucho después de 19 <https://www.covenanteyes.com>

que los antojos conscientes se desvanezcan, las vías pornográficas sensibilizadas pueden activarse por cualquier asunto asociado con el uso previo (señales, estrés, etc.). En este caso deberíamos de pensar que cosas, momentos o

circunstancias contribuyen a ese desenfreno inmoral y nos conduce a actuar como lo describe Proverbios: “Y él en seguida fue tras ella (pornografía), como el buey que va camino al matadero; como el ciervo que cae en la trampa, hasta que una flecha le abre las entrañas; como el ave que se lanza contra la red, sin saber que en ello le va la vida” (Proverbios 7:22,23).

2. Desensibilización o una respuesta entumecida al placer. La reducción de la señalización de dopamina y opiáceos y otros cambios dejan al adicto menos sensible a los placeres cotidianos y hambriento de actividades y sustancias para aumentar la dopamina. El cerebro le pide una mayor y mayor estimulación.

La investigadora alemana Simone Kuhn explicó: “Suponemos que los sujetos con alto consumo de pornografía necesitan una estimulación creciente para recibir la misma cantidad de recompensa. Eso encajaría perfectamente con la hipótesis de que su sistema de recompensa necesita una estimulación creciente”. Un impulsor principal de la adicción es este desequilibrio entre los antojos causados por la sensibilización y, al mismo tiempo, experimentar menos placer de las actividades cotidianas causadas por la desensibilización. Esa es una de las razones que causan la disfunción eréctil:

Un estudio en 2015 sobre hombres (de aproximadamente 36 años) informó que la disfunción eréctil acompañada de un bajo deseo de sexo en pareja es ahora una observación común

en la práctica clínica entre los hombres que buscan ayuda por su comportamiento sexual excesivo, que con frecuencia “usan pornografía y se masturban”.²⁰

Por otra parte, un estudio en 2016 en adolescentes canadienses mostró que el 45.3 % admitió tener problemas con la disfunción eréctil.²¹

Por eso mismo este hábito pecaminoso es un monstruo progresivo, pues el mismo pecado es progresivo, cada vez es más monstruoso: “El Seol y el Abadón nunca se sacian; Así los ojos del hombre nunca están satisfechos” (Proverbios 27:20).

3. Disfunción en los circuitos prefrontales que se manifiestan como una fuerza de voluntad debilitada combinada con hiperreactividad a las señales de adicción. La corteza prefrontal es el asiento de lo que los científicos llaman control ejecutivo. Proporciona problemas de atención, planificación y la regulación del comportamiento dirigido a objetivos. En pocas palabras empieza a haber una disfunción en los aspectos cognitivo y volitivo. Se debilita la corteza cingulada que es donde se procesan las decisiones éticas y morales.

4. Mal funcionamiento del sistema de estrés, el cual se manifiesta con antojos amplificadas. Nuestro sistema de estrés no solo nos prepara para luchar por nuestras vidas o huir del peligro, sino que también modifica el cerebro y el cuerpo 20 Michele L. Ybarra y Kimberly J. Mitchell. *Exposure to Internet Pornography among Children and Adolescents: A National Survey*. *CyberPsychology & Behavior*, 8 (2005): 473-486.

21 Lucia O’Sullivan, E. Sandra Byers, Lori Brotto, JoAnn Majerovich y Jason Fletcher. *A Longitudinal Study of Problems in Sexual Functioning and Related Sexual Distress Among Middle to Late Adolescents*. *Journal of Adolescent Health*, 59, n.º 3

(septiembre de 2016): 318-24.

para soportar estresores a largo plazo. Algunos expertos ven la adicción como un trastorno de estrés porque no solo afecta la circulación de la hormona del estrés (cortisol y adrenalina), sino que también induce alteraciones múltiples en el sistema de estrés del cerebro.²²

No sobra mencionar que en 2014 en un estudio realizado por el Instituto Max Planck para el Desarrollo Humano, en Berlín, 64 hombres adultos sanos, todos con una amplia gama de consumo de pornografía, informaron horas de consumo de pornografía por semana. El volumen de materia gris en los cerebros de cada sujeto se midió utilizando la tecnología de resonancia magnética. Los investigadores encontraron una correlación negativa significativa: cuantas más horas de pornografía se consumen, menor volumen de materia gris hay en el caudado derecho y menor conectividad funcional entre el cuerpo estriado y la corteza prefrontal dorsolateral izquierda.

Los investigadores plantean la hipótesis de que debido a la in-intensa estimulación del sistema de recompensa del cerebro a través de la pornografía, la materia gris del cerebro se erosiona, similar a los cambios observados en algunas adicciones a las drogas.²³

Sin duda alguna ser hackeado por Satanás es una triste realidad que muchos experimentan en su vida, pero como dice Miguel Núñez: “A nivel fisiológico, para formar nuevos cami-22 Gary Wilson. *Sensibilizaciones, desensibilización, disfunción en los circuitos prefrontales y mal funcionamiento del sistema de estrés - Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*. Commonwealth Publishing (12 de febrero de 2015).

23 Simone Kühn y Jürgen Gallinat. *Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn*. *JAMA Psychiatry*, 71 (julio de 2014): 827-834.

nos neurales que replacen las conexiones que la adicción a la pornografía afecta, debemos tener presente que cuanto más se usa una conexión neural, más fuerte se torna. Por lo tanto, cuando la persona se ejercita para la piedad (1 Timoteo 4:7) y pone la mirada en las cosas celestiales, con el tiempo su deseo por la pornografía menguará y el interés por las cosas de Dios aumentará. Nosotros somos

cambiados de modo paulatino de gloria en gloria por la acción del Espíritu de Dios” (2 Corintios 3:18)”.

Bien sabemos que la pornografía causa una fractura en la plasticidad cerebral, Satanás quiere hackear el cerebro y lo quiere formatear de manera pornográfica. Aun así, dicha conducta revela el gran problema de nuestro corazón, un problema de idolatría. Ahora, es necesario reconocer que en la Palabra de Dios obtenemos un manual sobre sexo, en el sentido de que nos presenta el propósito original del sexo, menciona cómo el pecado expone los pensamientos y las motivaciones del corazón; el carácter de la Escritura define lo que está bien y está mal, vemos el escenario de cómo algunos cayeron en el pozo de la inmoralidad y cómo la Gracia triunfa sobre dicha carga y lucha. La esperanza para esta cultura pornificada no es la educación sexual y los anticonceptivos; la esperanza para esta cultura humana es una Sola Persona llamada Jesús.

“Recuerda que el pecado deshumaniza, pero la Gracia devolverá la cordura y la humanidad”.



Capítulo 3

El virus y el antivirus

¿Alguna vez te ha tocado lidiar con un virus informático en tu computadora? Sabemos que esa experiencia es un dolor de cabeza. Lo que sucede básicamente es que la computadora es infectada por un programa malicioso desarrollado por x o y persona con el fin de infectar el sistema y realizar alguna acción determinada. Puede dañar el sistema de archivos, robar información o hacer copias de sí mismo. Es un dolor de cabeza lidiar con un virus y ser hackeado por un individuo.

Es cierto que Satanás usa la pornografía para hackear nuestro cerebro. Incluso al ser hackeados fortalece un virus que todos poseemos aun desde el vientre de nuestra madre:

“He aquí, en maldad he sido formado, y en pecado me concibió mi madre” (Salmo 51:5).

Absolutamente todos poseemos este virus (pecado, iniquidad, carne), por lo tanto necesitamos un antivirus en nuestra vida para ser libres.

Antes que nada quiero dejar en claro que los seres humanos no nacemos infectados simplemente. Cuando nacemos no solo estamos enfermos, sino que estamos absolutamente muertos en un contexto espiritual. Es obvio que no estoy hablando en un contexto físico, hablo de una muerte espiritual, tal cual como el apóstol Pablo lo declara (Efesios 2:1). Pero cuando hay una muerte física, el cuerpo es incapaz de percibir los estímulos exteriores, no existe una percepción sensorial

de los sentidos. No obstante, en la muerte espiritual hay una incapacidad de poder percibir los estímulos espirituales, de poder concebir la existencia de lo invisible obrando sobre lo visible, de poder tener una comunión real, genuina con Dios.

¿Por qué? Porque estamos muertos. Prácticamente y metafóricamente somos como un cadáver activo que no tiene la facultad de comunicarse con un Dios vivo.

“Pero Dios, que es rico en misericordia, por su gran amor con que nos amó, aun estando nosotros muertos en pecado, nos dio vida juntamente con Cristo (por Gracia sois salvos)”

(Efesios 2:4-5).

“Antes, ustedes estaban muertos en sus pecados; aún no se habían despojado de su naturaleza pecaminosa. Pero ahora, Dios les ha dado vida juntamente con Él, y les ha perdonado todos sus pecados” (Colosenses 2:13).

John MacArthur dijo:

“Estar muertos en el espíritu es estar tan bloqueados por el dominio del pecado, que no es posible responder a Dios. La Biblia y la verdad espiritual carecen de sentido para una persona en ese estado. Quienes están muertos espiritualmente, están dominados por el mundo, la carne y Satanás, y no tienen vida espiritual ni vida eterna”.²⁴

Por tanto, nacemos muertos espiritualmente, dominados por un sistema influenciado por Satanás y esclavos de un virus (la carne, el pecado). De tal manera que separados de la Gracia de Dios (antivirus), sí podemos ver físicamente, pero no de 24 John MacArthur. *Comentario MacArthur del NT*. Editorial Portavoz (27 de mayo de 2010).

forma espiritual; podemos escuchar de manera física pero no espiritualmente.

El antivirus

Dios mismo es el antivirus, su infinita Gracia no solamente causa resurrección espiritual mediante la proclamación humana del Evangelio, sino que también provee el antivirus (Gracia) para mortificar gradualmente el virus (la carne) y ser moldeados conforme a la imagen de Cristo.

Su Gracia es la causa del efecto de nuestra resurrección espiritual (regeneración) mediante la proclamación del Evangelio. Dicho impacto trae como resultado una respuesta

espontánea llamada conversión. Es decir, que experimentamos arrepentimiento y depositamos nuestra fe en el Rey de Reyes.

Somos justificados por nuestra fe en Cristo, y a partir de ese evento milagroso iniciamos un trayecto llamado santificación.

En el misterio de la Trinidad hallamos el antivirus expresado por un Dios generoso. El Padre planea la salvación enviando a su Hijo, el Hijo a través de su vida, muerte y resurrección hace efectiva la salvación y el Espíritu Santo la hace definitiva.

En la economía de la Trinidad vemos a Dios moviendo cielo y tierra para salvar a los pecadores que no podían levantar un solo dedo para salvarse. Solo el Dios Trino proporciona la salvación por Gracia. No obstante, es cierto que en el trayecto de nuestra santificación aun batallamos con este virus maligno (el pecado, la carne), pero Dios continúa proveyendo el antivirus, su Gracia, mediante la acción soberana del Espíritu Santo para hacer morir la obras de la carne (Romanos 8:13).

Esta obra perfecta llamada Gracia se perfeccionará hasta el día de Cristo Jesús (Filipenses 1:6), nuestro Gran Héroe terminará dicha obra hasta el día de la culminación.

Miremos lo siguiente:

“También ustedes, luego de haber oído la palabra de verdad, que es el Evangelio que los lleva a la salvación, y luego de haber creído en Él, fueron **sellados** con el Espíritu Santo de la promesa, que es la garantía de nuestra herencia hasta la redención de la posesión adquirida, para alabanza de su gloria”

(Efesios 1:13-14).

Un creyente real y genuino es sellado por el Espíritu Santo, y este sello es la garantía de nuestra herencia. El Espíritu

Santo es nuestra fuerza y nuestra fuente de seguridad, es el proveedor del antivirus. En el Espíritu opera el poder de la Gracia, que nos convence de nuestros pecados, que nos hará caminar en sus estatutos y nos hará guardar los preceptos de Dios (Ezequiel 36:27). Este sello puede apuntar hacia cuatro significados: seguridad, autenticidad, propiedad y autoridad.

Este sello es la garantía de que realmente somos propiedad de Dios, y al ser propiedad de Dios: ¿Quién podrá arrebatarte de la palma de su mano? Jesús dice que absolutamente nadie (Juan 10:27-29).

Todo esto nos debería causar un gran ánimo porque tenemos un antivirus poderoso para poder aniquilar el virus de nuestra carne. Este antivirus provee el poder para configurar milagrosamente nuestro sistema cognitivo, afectivo y volitivo para ser libres de la influencia satánica de la pornografía. El mismo Espíritu pone la ley en nuestra mente y la escribe en nuestro corazón para manifestar su fruto:

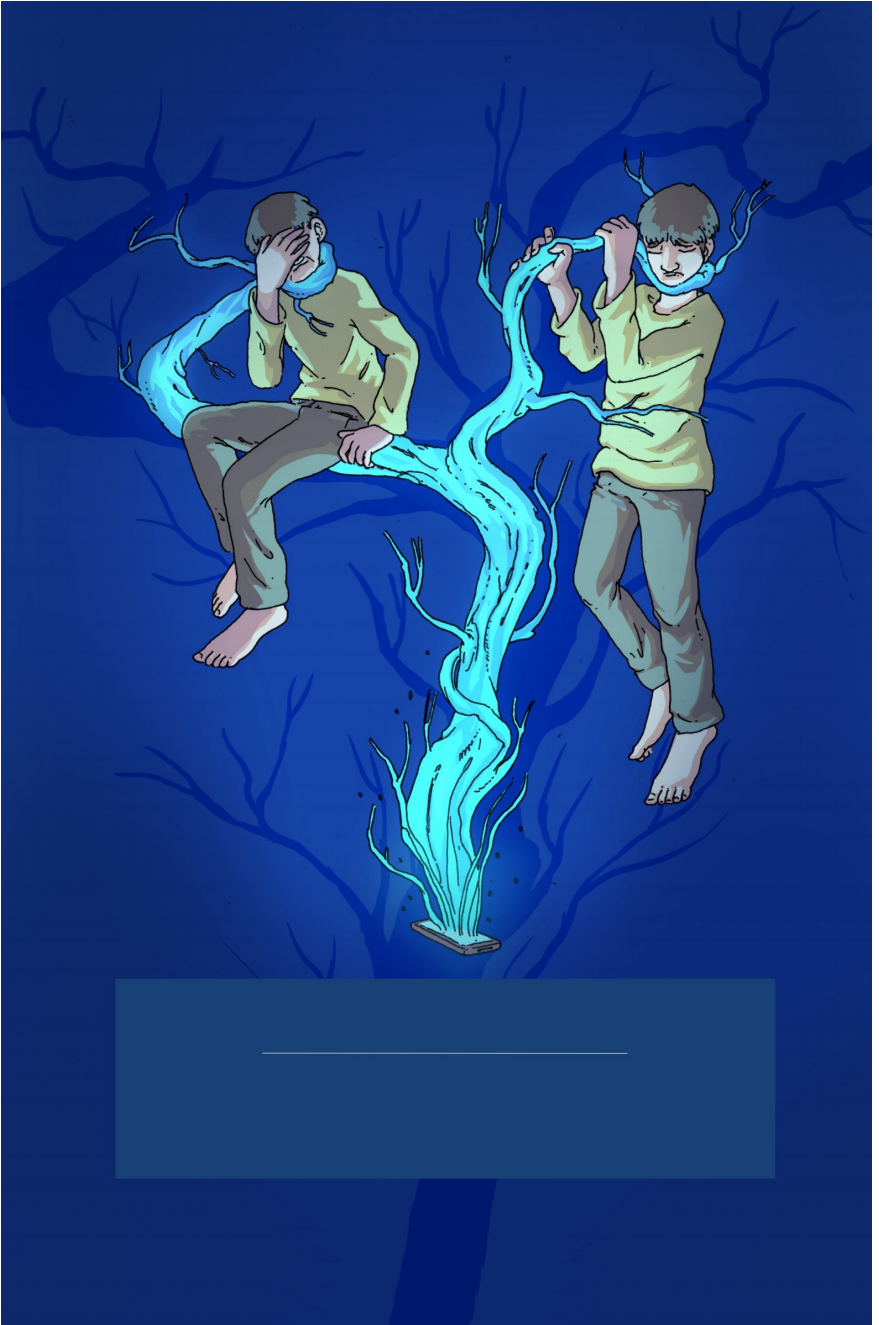
La obras del virus (carne) son: adulterio, fornicación,

inmundicia, lascivia, idolatría, hechicerías, enemistades, pleitos, celos, iras, contiendas, disensiones, herejías, envidias, homicidios, borracheras, orgías y cosas semejantes a estas (Gálatas 5:19-21).

El fruto del antivirus (Espíritu) es: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio propio.

¿Estás metido en el pozo de la pornografía? Recuerda que hay esperanza, tenemos el antivirus, pues por la acción soberana del Espíritu Santo podemos mortificar nuestra carne (Romanos 15:16; 2 Tesalonicenses 2:13; 1 Pedro 1:2) haciendo que su Palabra exhalada (2 Timoteo 3:16) configure nuestro sistema cognitivo, afectivo y volitivo al imprimir su ley en nuestro corazón (Jeremías 31:33; Hebreos 8:10). Alimenta nuestra fe, la cual es el escudo que apaga

los dardos encendidos del maligno (Efesios 6:16) y redirecciona nuestra adoración hacia la supremacía de Cristo.



Inspecciona qué tipo de tristeza

experimentas

Al digerir el pecado, ¿qué tipo de amargura experimenta tu corazón?, ¿qué clase de tristeza desgarrar tu corazón al consumir pornografía? En base a esto analiza 2 Corintios 7:8-11:

“Porque si bien os causé tristeza con mi carta, no me pesa; aun cuando me pesó, pues veo que esa carta os causó tristeza, aunque solo por poco tiempo; pero ahora me regocijo, no de que fuisteis entristecidos, sino de que fuisteis entristecidos para arrepentimiento; porque fuisteis entristecidos conforme a la voluntad de Dios, para que no sufrierais pérdida alguna de parte nuestra. Porque la tristeza que es conforme a la voluntad de Dios produce un arrepentimiento que conduce a la salvación, sin dejar pesar; pero la tristeza del mundo produce muerte.

Porque mirad, ¿qué solicitud ha producido en vosotros esto, esta tristeza piadosa, qué vindicación de vosotros mismos, qué indignación, qué temor, qué gran afecto, qué celo, qué castigo del mal! En todo habéis demostrado ser inocentes en el asunto” (2 Corintios 7:8-11).

Pedro vs. Judas

El escenario que nos presenta la Biblia mediante la vida de Pedro y la vida de Judas nos ayuda a cristalizar y poder identificar

dos tipos de tristeza.

Judas el traicionero:

“Entonces Judas, el que lo había entregado, viendo que Jesús había sido condenado, sintió remordimiento y devolvió las treinta monedas de plata (30 siclos: 432 gramos de plata) a los principales sacerdotes y a los ancianos. ‘He pecado entregando sangre inocente’, dijo Judas. ‘A nosotros, ¿qué?’

¡Allá tú!', dijeron ellos. Y arrojando las monedas de plata en el santuario, Judas se marchó; y fue y se ahorcó" (Mateo 27:3-5).

Pedro niega a Jesús:

"Pedro estaba sentado fuera en el patio, y una sirvienta se le acercó y dijo: 'Tú también estabas con Jesús el galileo'. Pero él lo negó delante de todos ellos, diciendo: 'No sé de qué hablas'. Cuando salió al portal, lo vio otra sirvienta y dijo a los que estaban allí: 'Este estaba con Jesús el nazareno'. Y otra vez él lo negó con juramento: '¡Yo no conozco a ese hombre!'. Y

un poco después se acercaron los que estaban allí y dijeron a Pedro: 'Seguro que tú también eres uno de ellos, porque aun tu manera de hablar te descubre'. Entonces él comenzó a mal-decir y a jurar: '¡Yo no conozco a ese hombre!'. Y al instante un gallo cantó. Y Pedro se acordó de lo que Jesús había dicho:

'Antes que el gallo cante, me negarás tres veces'. Y saliendo fuera, lloró amargamente" (Mateo 26:69-75).

¿Cuál fue la diferencia entre Pedro y Judas? Pues prácticamente hicieron lo mismo. No hay tanta diferencia entre negar-lo y traicionarlo. Por lo tanto, en este escenario podemos ver dos tipos de tristeza: la que viene del mundo y la tristeza que viene de Dios.

¿Cuál es la tristeza que viene del mundo?

La tristeza que viene del mundo es una amargura que desgarrar tu corazón y te hace sentir en un pozo oscuro lleno de remordimiento, autocompasión, sin esperanza, con baja autoestima.

Quizá porque estoy perdiendo reputación ante mi familia, tal vez estoy perdiendo a mi esposa y a mis hijos, tal vez estoy perdiendo poder y dinero. Y este tipo de tristeza no tiene el poder para sanar el corazón, no tiene poder para salvarme,

para ser libre de este pozo que me hace sentir solo y débil. Esta tristeza produce muerte, así como en el caso de Judas (Mateo 27:3-5).

Ese tipo de tristeza es un remordimiento egoísta, y la causa del efecto de este tipo de amargura es porque no quieres perder lo que tienes en este mundo, e incluso así le estás dando la espalda a Dios.

¿Cuál es la tristeza que viene de Dios?

Este tipo de tristeza desgarrar tu corazón porque le fallaste a Dios, también sientes amargura porque le fallaste a tu esposa, a tus hijos y a otros. Pero más que todo es un afecto que desgarrar tu corazón porque le fallaste a un Dios tierno, amoroso y bon-dadoso. Y este tipo de tristeza que proviene de Dios produce arrepentimiento, pues arrepentimiento en el original griego es μετανοῖεν, es decir, un cambio de mentalidad que involucra el intelecto, los afectos y la voluntad; un cambio de dirección hacia la santidad, en la cual voluntariamente quiero ofrecer mi cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios.

Inspeccionar nuestro propio corazón nos ayuda a confirmar si verdaderamente tenemos una fe viva y no una fe muerta como la de Judas. En el caso de Pedro, vemos que su fe hacia Cristo fue real, y al fallarle su corazón fue arrojado al horno

de la aflicción. Mas esa tristeza provocó un arrepentimiento genuino de haberle fallado a su Rey. Jesús no le recriminó el pecado en su propia cara, sino que ocurrió lo siguiente:

“Jesús dijo a Simón Pedro: ‘Simón, hijo de Juan, ¿me amas más que estos?’. ‘Sí, Señor, Tú sabes que te quiero’, le contestó Pedro. Jesús le dijo: ‘Apacienta mis corderos’. Volvió a decirle por segunda vez: ‘Simón, hijo de Juan, ¿me amas?’. ‘Sí, Señor, Tú sabes que te quiero’, le contestó Pedro. Jesús le dijo: ‘Pastorea mis ovejas’. Jesús le dijo por tercera vez: ‘Simón, hijo de Juan, ¿me quieres?’. Pedro se entristeció porque la tercera vez le dijo: ‘¿Me quieres?’. Y le

respondió: ‘Señor, Tú lo sabes todo; Tú sabes que te quiero’. ‘Apacienta mis ovejas’, le dijo Jesús”

(Juan 21:15-17).

Muchos que se sienten atrapados en el pozo de la pornografía probablemente escucharán voces como: ¿realmente soy salvo?, ¿será que mi fe es superficial? Y muchos, en medio de lágrimas, sufren este tipo de escepticismo cuando están metidos en el pozo de la pornografía. Mis preguntas son: ¿cuando digieres el pecado sientes amargura en tu corazón por haber ofendido a tu Padre Celestial?, ¿cuando das lugar al pecado sientes que tu corazón se desgarrar porque le diste la espalda a Dios?, ¿tienes hambre y sed por Cristo?, ¿quieres mortificar tu pecado? Si tus respuestas son sí, entonces hay evidencia de que tu fe es una fe real porque aquellos que fueron regenerados fueron sellados por el Espíritu Santo, por ende, tienen una fe viva y no una fe superficial. Cuando hablo de una fe superficial es que nunca fueron regenerados, no es una fe cimentada sobre un terreno fértil, sobre el Evangelio. El hecho de que yo haya hecho una profesión de fe no significa que sea una fe genuina, y sigue siendo un no regenerado, es decir, una persona que

aún está muerta en vida, pues no tiene afectos genuinos por la supremacía de Cristo, pero el hecho de que exista un afecto mínimo hacia Cristo Jesús significa que somos salvos y nunca dejaremos de hacerle guerra al pecado que mora en nosotros.

Todos hemos estado y estaremos en los zapatos de Pablo, y en nuestra conciencia decimos “no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero”. Tristemente los creyentes aún tenemos el residuo de ese virus maligno (el pecado, la carne), en otras palabras, ese poder y esa inclinación que quieren corromper todas las facultades del alma. Y solamente un cristiano vive este nivel de tensión entre el pecado y la justicia. En Romanos 7 se describe la realidad de la vida de un creyente, la percepción del pecado y el profundo deseo de agradar a Dios. Muchos cuando caen en

pecado, de manera inmediata nace el escepticismo que pone en duda la salvación, y quizás entran en un ciclo de culpabilidad, dolencia, amargura en el corazón porque le fallan a Dios; pero déjame decirte que estos afectos genuinos nacen de un corazón tierno que anhela honrar a Dios. Vivir en esta tensión en la vida del creyente es algo meramente normal en un mundo caído.

Ahora, quiero mencionarte tres cosas muy importante de Romanos 8:

1. La operación del Espíritu Santo

“Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús, los que no andan conforme a la carne, sino conforme al Espíritu porque la ley del Espíritu de vida en Cristo Jesús me ha librado de la ley del pecado y de la muerte, porque lo que era imposible para la ley, por cuanto era débil por la car-

ne, Dios, enviando a su Hijo en semejanza de carne de pecado y a causa del pecado, condenó al pecado en la carne, para que la justicia de la ley se cumpliese en nosotros, que no andamos conforme a la carne, sino conforme al Espíritu” (Romanos 8:1-4).

Esta porción describe la realidad de toda persona exonerada de la ira de Dios, goza de la operación del Espíritu, cuyo Espíritu lo ha librado de la ley del pecado. La ley del Espíritu de la cual hace referencia Pablo, no es precisamente la ley de Mosaica, sino más bien de un principio de operación. Y

tampoco vamos a concluir que dicha operación no tenga relación con la obediencia, pues ya que somos sellados por el Espíritu experimentamos una operación en nuestro corazón; recordemos que somos residencia perpetua del Espíritu Santo y gracias a esa operación divina no somos esclavos al pecado. Agustín de Hipona decía que toda persona en Cristo tiene la capacidad de pecar y tiene la capacidad de no pecar, y una persona sin Cristo tiene la

capacidad de pecar y es incapaz de no pecar, pues gracias a la operación divina del Espíritu podemos aniquilar progresivamente los deseos de nuestra carne y ser moldeados conforme a la imagen de Cristo. Recordemos que la ley condena al pecado en el sentido que expone nuestra miseria, también declara su paga inexorable que es la muerte.

Por tanto, esta ley expone a gritos nuestra necesidad por un redentor divino. Jesús mismo condenó el pecado en la carne (8:3) y esto trajo como resultado que todo creyente sea residencia perpetua del Espíritu Santo, y por ende gozamos de una operación divina que nos hace caminar en los estatutos de Dios (Ezequiel 36:27).

2. La ecuación espiritual de un creyente

“Porque los que son de la carne piensan en las cosas de la carne; pero los que son del Espíritu, en las cosas del Espíritu.

Porque el ocuparse de la carne es muerte, pero el ocuparse del Espíritu es vida y paz” (Romanos 8:5-6).

Ante los lentes de Dios solo pueden existir dos clases de personas en todo el mundo. Los que están en la palma de su mano y los que no lo están. Es decir, aquellos que son de la carne y los que son del Espíritu. Cuando Pablo declara los que

“son” hace referencia a la naturaleza básica de dicha persona, y en el griego se puede traducir como “aquellos que son conformes a”, de tal manera que se refiere a la disposición fundamental de una persona. Por tanto, los que son de la carne son aquellos que no son salvos, aquellos que nunca fueron regenerados y justificados. Los que son del Espíritu, son aquellos que son salvos, aquellos que están en la palma de la mano de Dios. Así que, sin duda alguna el versículo 5 eleva el patrón determinante en la vida de una persona. Y aquella persona que ha sido regenerada y

justificada es sellada por el Espíritu Santo (Efesios 1:13-14), y este sello es la garantía de nuestra herencia.

El Espíritu Santo es nuestra fuerza y nuestra fuente de seguridad, es nuestra garantía absoluta. En el Espíritu opera el poder de la Gracia, que nos convence de nuestros pecados, que nos hará caminar en sus estatutos y nos hará guardar los preceptos de Dios (Ezequiel 36:27).

Obvio que el pecado lleva a la muerte, pero en el verso 6

Pablo no dice que el ocuparse de la carne lleve a la muerte, sino que es muerte. Pablo está dando a conocer una ecuación espiritual, mas no una consecuencia espiritual. La ecuación es-

piritual de aquellos que se ocupan de la carne es muerte. Y es la realidad de aquellos que no han experimentado un génesis, o un nuevo nacimiento por el Espíritu. Están en un estado a lo que yo llamo paradójicamente “muerto en vida”.

3. La mortificación de la carne mediante el Espíritu

“Así que, hermanos, deudores somos, no a la carne, para que vivamos conforme a la carne; porque si vivís conforme a la carne, moriréis; mas si por el Espíritu hacéis morir las obras de la carne, viviréis” (Romanos 8:12-13).

No cabe duda de que Pablo (8:5-11) nos cristaliza la realidad de que todo creyente es residencia del Espíritu Santo donde nuestra vida no se caracteriza por las obras de la carne, sino por una inclinación hacia la piedad. En los versos 12-13

Pablo da a conocer nuestra responsabilidad como creyentes en mortificar la carne mediante el Espíritu que mora en nosotros. En el verso 13 Pablo no esta diciendo que los creyentes puedan perder de alguna manera la salvación, pues Él mismo había declarado en el verso 1 que no hay condenación para los que están en Cristo Jesús. Más bien está diciendo que aquella persona que es marcada o caracterizada por la inmoralidad no es un creyente genuino.

Y una de las características de los creyentes es hacer morir las obras de la carne, y es tomar acciones radicales para que el pecado sea menos accesible para su vida. El mismo Jesús afirmó: “Por tanto, si tu ojo derecho te es ocasión de caer, sácalo, y échalo de ti; pues mejor te es que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno. Y si tu mano derecha te es ocasión de caer, córtala, y échala de ti; pues mejor te es que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno”

(Mateo 5:28-30).

Y reitero lo que dije antes, Romanos 7 describe la realidad de la vida de un creyente, la percepción del pecado y el profundo deseo de agradar a Dios. Muchos cuando caen en pecado, por tanto, te pido que inspecciones tu propio corazón, inspecciona qué tipo de tristeza experimentas. Al digerir el pecado, ¿qué clase de amargura experimenta tu corazón?, ¿qué tipo de tristeza desgarrar tu corazón al consumir pornografía? Hay que analizarlo a la luz de 2 Corintios 7:8-11 ya que en medio de la tristeza que viene de Dios reconocemos cuán frágiles somos, reconocemos que necesitamos Gracia. Y quizás en medio de lágrimas nos sentimos en los zapatos de Pedro e incluso en los zapatos del rey David. Recuerda que el rey David también cayó en inmoralidad sexual y fue un asesino. Y después de esto, su corazón estaba totalmente quebrantado, y no era una tristeza que provenía del mundo, pues era una tristeza que provenía de Dios.

Por eso, si has consumido pornografía quiero que de rodillas pidas perdón, pidas que el poder de la Gracia soberana te transforme, cambie la estructura de tu corazón y, por último, ora en voz alta el siguiente salmo escrito por el rey David, quien fue inspirado por Dios, y deja que la Gracia divina perfore tu corazón y logres palpar su misericordia y su infinito amor. Cada vez que caigas en el pozo de la inmoralidad, ve hacia Cristo y lee el Salmo 51, haz una pausa en cada versículo y conviértelo en una oración. Medita en cada verso y deja que inspire tus pensamientos, verás cómo la Gracia de Dios actúa en tu corazón:

“Ten compasión de mí, oh Dios, conforme a tu gran amor;

conforme a tu inmensa bondad, borra mis transgresiones. Lávame de toda mi maldad y límpiame de mi pecado. Yo reconozco mis transgresiones; siempre tengo presente mi pecado.

Contra ti he pecado, solo contra ti, y he hecho lo que es malo ante tus ojos; por eso, tu sentencia es justa, y tu juicio, irrefutable. Yo sé que soy malo de nacimiento; pecador me concibió mi madre. Yo sé que tú amas la verdad en lo íntimo; en lo secreto me has enseñado sabiduría. Purifícame con hisopo, y quedaré limpio; lávame, y quedaré más blanco que la nieve.

Anúnciame gozo y alegría; infunde gozo en estos huesos que has quebrantado. Aparta tu rostro de mis pecados y borra toda mi maldad. Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva la firmeza de mi espíritu. No me alejes de tu presencia ni me quites tu santo Espíritu. Devuélveme la alegría de tu salvación; que un espíritu obediente me sostenga. Así enseñaré a los transgresores tus caminos, y los pecadores se volverán a ti.

Dios mío, Dios de mi salvación, líbrame de derramar sangre, y mi lengua alabará tu justicia. Abre, Señor, mis labios, y mi boca proclamará tu alabanza. Tú no te deleitas en los sacrificios ni te complacen los holocaustos; de lo contrario, te los ofrecería.

El sacrificio que te agrada es un espíritu quebrantado; tú, oh Dios, no desprecias al corazón quebrantado y arrepentido. En tu buena voluntad, haz que prospere Sión; levanta los muros de Jerusalén. Entonces te agradarán los sacrificios de justicia, los holocaustos del todo quemados, y sobre tu altar se ofrecerán becerros” (Salmo 51).

También medita en los siguientes pasajes:

“Dichoso aquel a quien se le perdonan sus transgresiones, a quien se le borran sus pecados. Dichoso aquel a quien el

Señor no toma en cuenta su maldad y en cuyo espíritu no hay

engaño. Mientras guardé silencio, mis huesos se fueron consumiendo por mi gemir de todo el día. Mi fuerza se fue debilitando como al calor del verano, porque día y noche tu mano pesaba sobre mí. Selah, pero te confesé mi pecado, y no te oculté mi maldad. Me dije: 'Voy a confesar mis transgresiones al Señor', y tú perdonaste mi maldad y mi pecado. Selah, por eso los fieles te invocan en momentos de angustia; caudalosas aguas podrán desbordarse, pero a ellos no los alcanzarán. Tú eres mi refugio; tú me protegerás del peligro y me rodearás con cánticos de liberación. Selah, el Señor dice: 'Yo te instruiré, yo te mostraré el camino que debes seguir; yo te daré consejos y velaré por ti. No seas como el mulo o el caballo, que no tienen discernimiento, y cuyo brío hay que domar con brida y freno, para acercarlos a ti'. Muchas son las calamidades de los mal-vados, pero el gran amor del Señor envuelve a los que en Él confían. ¡Alégrese, ustedes los justos; regocijense en el Señor!

¡Canten todos ustedes, los rectos de corazón!" (Salmo 32).

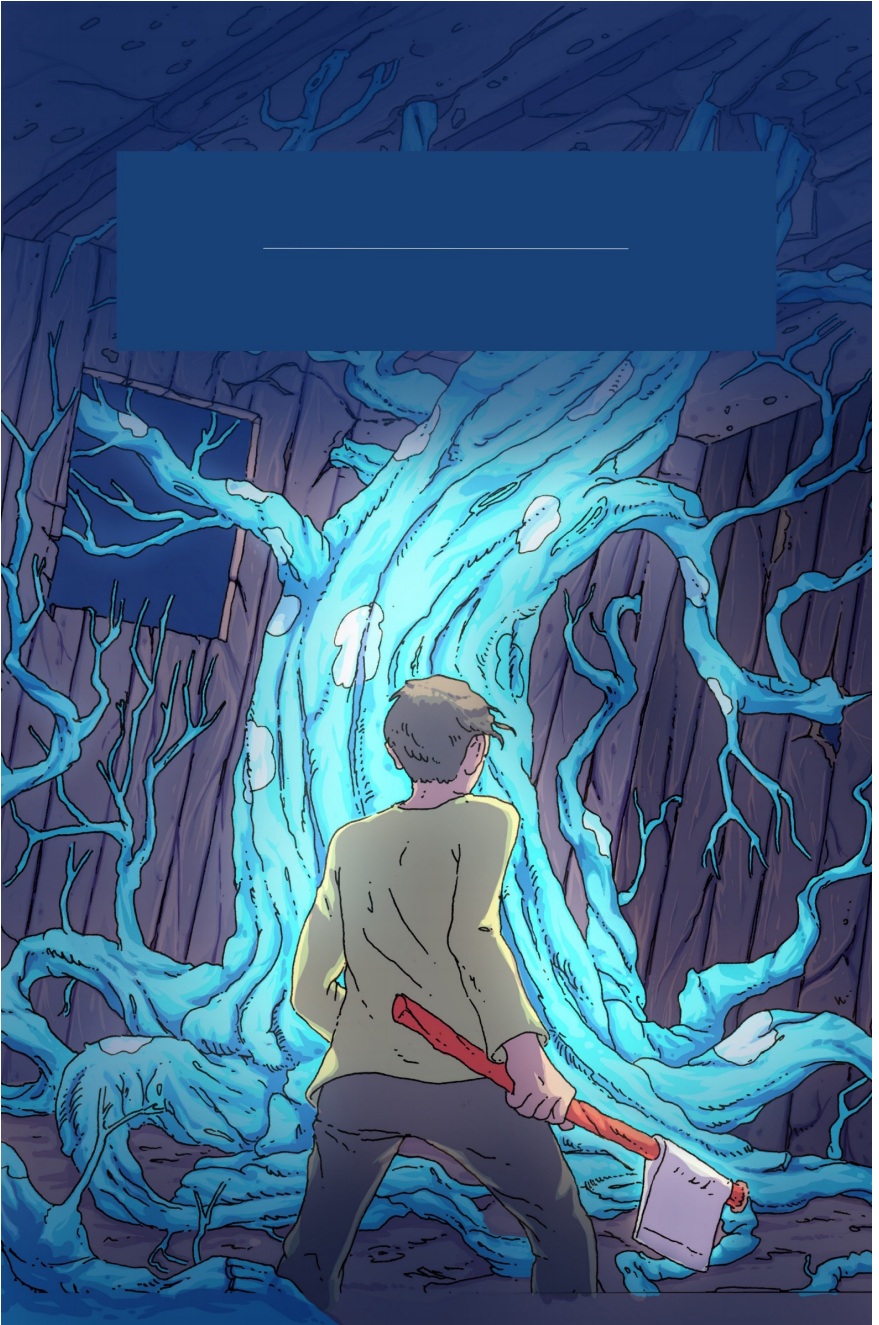
"A ti, Señor, elevo mi alma; mi Dios, en ti confío; no permitas que sea yo humillado, no dejes que mis enemigos se burlen de mí. Quien en ti pone su esperanza jamás será avergonzado; pero quedarán en vergüenza los que traicionan sin razón. Señor, hazme conocer tus caminos; muéstrame tus sendas. Enca-míname en tu verdad, ¡enséñame! Tú eres mi Dios y Salvador;

¡en ti pongo mi esperanza todo el día! Acuérdate, Señor, de tu ternura y gran amor, que siempre me has mostrado; olvida los pecados y transgresiones que cometí en mi juventud.

Acuérdate de mí según tu gran amor, porque tú, Señor, eres bueno. Bueno y justo es el Señor; por eso les muestra a los pecadores el camino. Él dirige en la justicia a los humildes, y les enseña su camino. Todas las sendas del Señor son amor y

verdad para quienes cumplen los preceptos de su pacto. Por amor a tu nombre, Señor, perdona mi gran iniquidad. ¿Quién es el hombre que teme al Señor? Será instruido en el mejor de los caminos. Tendrá una vida placentera, y sus descendientes heredarán la tierra. El Señor brinda su amistad a quienes le honran, y les da a conocer su pacto. Mis ojos están puestos siempre en el Señor, pues solo Él puede sacarme de la trampa.

Vuelve a mí tu rostro y tenme compasión, pues me encuentro solo y afligido. Crecen las angustias de mi corazón; líbrame de mis tribulaciones. Fíjate en mi aflicción y en mis penurias, y borra todos mis pecados. ¡Mira cómo se han multiplicado mis enemigos, y cuán violento es el odio que me tienen! Protege mi vida, rescátame; no permitas que sea avergonzado, porque en ti busco refugio. Sean mi protección la integridad y la rectitud, porque en ti he puesto mi esperanza” (Salmo 25:1-21).



Capítulo 5

Amputación de hábitos

Recordemos que en el capítulo 2 hablamos de las sensibilizaciones neurales, de una super memoria inconsciente de placer que cuando se activa desencadena y dispara un deseo poderoso. Las vías de adicción sensibilizadas piden a gritos

“hazlo” en momentos o circunstancias que te recuerdan dicho escenario. Con la sensibilización amplificada, las señales activan el centro de recompensa empleando el mismo mecanismo involucrado en el aprendizaje y la memoria.

En este caso deberíamos pensar que cosas, momentos, circunstancias, contribuyen a ese desenfreno inmoral y nos conduce a actuar, como lo describe Proverbios:

“Y él en seguida fue tras ella (pornografía), como el buey que va camino al matadero; como el ciervo que cae en la trampa, hasta que una flecha le abre las entrañas; como el ave que se lanza contra la red, sin saber que en ello le va la vida” (Proverbios 7:22,23).

La tentación es tal cual como lo dice el puritano John Owen:

“La tentación es cualquier cosa, estado, manera o condición, que bajo cualquier circunstancia tiene fuerza para extraer la mente y el corazón”.

Por tanto, ¿en qué momento se te presenta la tentación?,

¿en qué momento u oportunidad eres tentado?, sabiendo que

la tentación es cualquier cosa, estado, manera o condición, que en cualquier circunstancia tiene fuerza para extraer la mente y el corazón, y nos conduce a hacer algo que Dios odia.

Incluso Owen enseña lo siguiente:

- Trabaja para conocer tu propio corazón, conocer tu propio espíritu, tu contextura y temperamento natural, tu lujuria y corrupción, tus debilidades naturales, pecaminosas o espirituales, que, al encontrar tu debilidad, tengas cuidado y mantente alejado de todas las ocasiones de pecado.

- Cuando conozcas el estado y la condición de tu corazón en cuanto a los detalles mencionados, obsérvate en todas las ocasiones y oportunidades, empleos, sociedades, negocios, que puedan enredar tu temperamento natural o provocar tu corrupción.²⁵

En este caso tienes que inspeccionar tu propia vida y ver las ocasiones, oportunidades, empleos, sociedades y negocios que puedan enredar tu temperamento y provocar tu corrupción. Quizás eres tentado cuando estás pasando tiempo en las diferentes pantallas, el televisor, el computador, el Facebook o el Instagram. Pasas tiempo viendo fotos, imágenes que bien sabes que no deberías ver porque de manera inmediata empieza a fortalecer el virus de la carne, se manifiesta esa fuerza que quiere extraer tu mente y tu corazón. Imágenes que hacen concebir el pecado en tu corazón causan una inundación de dopamina en tu cerebro y por ende te descontrolan corrompiendo tu alma.

25 John Owen. *The Works Of John Owen*. Banner of Truth (1 de abril de 1966).

De tal manera, tiene que haber una amputación de hábitos y claramente Jesús nos enseña en el Sermón del Monte lo siguiente:

“Por tanto, si tu ojo derecho te es ocasión de caer, sácalo, y échalo de ti; pues mejor te es que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno. Y si tu mano derecha te es ocasión de caer, córtala, y échala de ti; pues mejor te es que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno” (Mateo 5:29-30).

Jesús usa una retórica hiperbólica mostrando cómo deberíamos de tratar el pecado. Claramente las acciones externas no nos dan el poder de un cambio interno, pero en el caso de que tengamos un corazón tierno y regenerado, cada acción externa y radical será el flujo de un corazón que tiene hambre y sed de justicia. En el Sermón del Monte nos damos cuenta de que Dios es la norma de la ética, la base de la ética, incluso el poder de la ética. Dios provee el antivirus, el combustible de cada acción radical para cuidar el corazón humano.

Aleja-te de las puertas que conducen a la pornografía

Leamos el siguiente texto:

“Hijo mío, pon atención a mi sabiduría y presta oído a mi buen juicio, para que al hablar mantengas la discreción y retengas el conocimiento. De los labios de la adúltera fluye miel; su lengua es más suave que el aceite. Pero al final resulta más amarga que la hiel y más cortante que una espada de dos filos. Sus pies descienden hasta la muerte; sus pasos van derecho al sepulcro.

No toma ella en cuenta el camino de la vida; sus sendas son torcidas, y ella no lo reconoce. Pues bien, hijo mío, préstame

atención y no te apartes de mis palabras. Aléjate de la adúltera; no te acerques a la **puerta** de su casa” (Proverbios 5:1-8).

Relacionemos esta narrativa con el consumo de la pornografía: es obvio que la escena que ilustra Proverbios 5:1-9 es una escena física del adulterio, es cierto que en el consumo de pornografía no hay un contacto físico, pero de igual manera Jesús afirmó:

“Ustedes han oído que se dijo no cometan adulterio, pero yo digo que cualquiera que mira a una mujer y la codicia ya ha cometido adulterio con ella en el corazón” (Mateo 5:27-28).

Ahora, lee atentamente el verso 8 de Proverbios 5: dice claramente “aléjate de la mujer adúltera; no te acerques a la

puerta de su casa". Y con base en este verso te digo: aléjate de la pornografía y no te acerques a la puerta que te da acceso al consumo de la inmoralidad porque al abrir la puerta, vas entrar y caerás en la trampa, quedarás metido nuevamente en un pozo.

¿Cuál es esa puerta? (Ilámese Facebook, Instagram, Twitter, películas con escenas sexuales, revistas, series y novelas de televisión, etc.); esa puerta puede ser cualquier cosa, estado, manera o condición que extrae tu mente y corazón, esa puerta es lo que poco a poco alimenta la lujuria dentro de ti, esa puerta te conduce a la muerte. Recuerda que la única manera de no ser tragados por esa puerta (tentación) que te tira directamente a un pozo, es ser conscientes de la astucia de Satanás. Huye de la maldición que te conduce esa puerta, tienes que ser como José:

“Un día, en un momento en que todo el personal de servicio se encontraba ausente, José entró en la casa para cumplir con sus responsabilidades. Entonces la mujer de Potifar lo agarró del manto y le rogó: ‘¡Acuéstate conmigo!’. Pero José,

dejando el manto en manos de ella, salió corriendo de la casa.

Al ver ella que él había dejado el manto en sus manos y había salido corriendo...” (Génesis 39:11-13).

Tal como lo hizo José, tenemos que huir. Recordemos lo que nos aconseja John Owen: Trabaje para conocer su propio corazón, conocer su propio espíritu, su contextura y temperamento natural, su lujuria y corrupción, sus debilidades naturales, pecaminosas o espirituales, que al encontrar su debilidad, tenga cuidado y manténgase alejado de todas las ocasiones de pecado. Cuando conozca el estado y la condición de su corazón en cuanto a los detalles mencionados, obsérvese en todas las ocasiones y oportunidades, empleos, sociedades, negocios, que puedan enredar su temperamento natural o provocar su corrupción. Pues con base en esa observación vas a ver claramente cuáles son las puertas que provocan en ti la lujuria, y

empieza a coquetear tu carne fortaleciendo ese virus; para después arrojarte al pozo de la inmoralidad.

Te ruego que desde ya empieces a trazar perímetros, pues siempre es mejor huir de la tentación que resistirla; el mejor consejo que nos da Pablo, quien está inspirado por Dios, es precisamente eso:

“Huyan de la inmoralidad sexual. Todos los demás pecados que una persona comete quedan fuera de su cuerpo; pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo” (1 Corintios 6:18).

Pues el hecho de que estés metido en un pozo llamado inmoralidad sexual es porque poco a poco te dejaste intoxicar con imágenes sensuales que ves en las revistas, en las películas, en las series, en las telenovelas o redes sociales, pues nunca

te alejaste radicalmente de las diferentes puertas. Poco a poco fuiste alimentando la lujuria, dejaste que cada imagen quedará archivada en tu disco duro (hipocampo), y ahora esa imagen te atormenta produciendo dopamina y alterando tu temperamento sexual. Así que espero que le hagas caso a Jesús, empieza a amputar hábitos que intoxican tu mente. Alimenta tu mente con el carácter celestial de las Escrituras, para que tomen terreno en tu corazón y logren orientar cada pensamiento, acción y hábito hacia la voluntad de Dios. Es muy cierto lo que dice el famosos dicho:

“Siembra un pensamiento y cosecharás una acción; siembra una acción y cosecharás un hábito; siembra un hábito y cosecharás un carácter; siembra un carácter y cosecharás un destino”.

Y tal como lo menciona Randy Alcorn:

“Lo que hay en nuestro cerebro es lo que nosotros hemos permitido que entre por medio de nuestros sentidos”.²⁶

Quizás en este momento estás pensando: “¿Rubén, pero no te parece que estás exagerando? ¿De verdad me estás pidiendo que me aíse?”. Ante tales preguntas reflexiona precisamente en las palabras de Jesús:

“Si tu ojo derecho te hace pecar, sácatelo y tíralo. Más te vale perder una sola parte de tu cuerpo, y no que todo él sea arrojado al infierno. Y, si tu mano derecha te hace pecar, córtala y arrójala. Más te vale perder una sola parte de tu cuerpo, y no que todo él vaya al infierno”.

Más adelante veremos que no se trata únicamente de am-26 Randy Alcorn. *El principio de la pureza*. Unilit (19 de diciembre de 2011).

putar hábitos que nos dan acceso a la puerta de la inmoralidad, sino de consagrar nuestro corazón cultivando una inteligencia mística en el Gimnasio de la Gracia tal como lo hablaremos en el siguiente capítulo.

Así que mi pregunta es: ¿Puertas como Facebook, Instagram y Twitter hacen que se alimente la lujuria y empieza a coquetear tu carne? Porque si es así, Jesús de alguna manera nos dice que tenemos que ser radicales para no pecar. En ninguna parte de las Escrituras dice que no veas televisión, no dice que no vayas a la playa, no dice que no tengas internet o redes sociales, pero sí dice que guardes tu corazón porque de él emana la vida (Proverbios 4:23). Así que empieza a amputar hábitos para guardar tu corazón. Asesórate del contenido antes de ver una película, una serie o una telenovela. Tristemente cada vez son peores las escenas gráficas que muestran, mas si quieres guardar tu corazón y cuidar tu ojo, asesórate antes de exponerte a un contenido indebido. Por otro lado, te aconsejo que instales un programa en tu computador y en tu celular para que no tengas acceso a la pornografía. No vayas a lugares donde hacen alterar tu temperamento sexual. No puedes normalizar ciertos hábitos si sabes que precisamente son puertas que te dan acceso a la lujuria. Por sobre todas las cosas guarda tu corazón, amputando ciertos hábitos y evitando ciertas puertas que corrompen tu corazón.

Recuerda Proverbios 7:22, donde se describe al hombre que está bajo una seducción ilícita. Vemos claramente que lo describe como a un buey que va en camino al matadero; o como un ciervo que cae en la trampa. ¿Quieres ser como ese buey que va directamente al matadero? ¿Quieres ser como ese ciervo que cae en la trampa, que cae dentro de un pozo? Su-

pongo que no. Tienes que ser inteligente. Randy Alcorn dijo:

“La pureza siempre es más inteligente y la impureza siempre es insensata”.²⁷

Seamos conscientes de que no hay nada más inteligente que hacer la voluntad de Dios, y no hay nada más insensato que creer que sabemos más que Dios. Si eres inteligente, tienes que huir de esos medios que te conducen a la trampa, tienes que huir y dejar de mirar aquellos programas, series o películas que alteran tu temperamento sexual. Tienes que huir ante la curiosidad que tienes al ver tu cuenta de Facebook, Instagram y Twitter, entre otros.

Recuerda lo que nos dice Salomón en Proverbios 5 de que los caminos del hombre están delante de los ojos del Señor, y Él observa todos sus senderos.

Vive tu vida con la conciencia de que estás bajo el ojo de Cristo, el Gran Capitán de nuestra salvación, que nos ha ordenado estar despiertos y orando para no entrar en tentación.

Déjate abrigar y proteger por el cuerpo de Cristo Les quiero confesar que soy fan de la secuencia cinematográfica de Marvel y me encantó la película *Avengers: Endgame*. La verdad contiene una de las batallas más épicas que yo jamás haya visto en el cine, y la batalla fue algo increíble tal como la de *El Señor de los Anillos: el retorno del Rey* (2003). Los efectos visuales fueron increíbles y cada vez que veo la última batalla de *Avengers: Endgame* puedo reflexionar en el eco de una realidad.

Es precisamente esa batalla que tenemos con nuestra carne, continuamente estamos peleando contra Thanos (el villano de 27 Randy Alcorn. *El principio de la pureza*. Unilit (19 de diciembre de 2011).

Marvel), muchos cristianos son como Steve Rogers (Capitán América) en esa última batalla contra Thanos. Thanos lo tenía totalmente herido pero Rogers estaba dispuesto a morir en medio de la batalla y no se daba por vencido. En ese mismo instante llega todo el batallón de Thanos para exterminarlos, y vemos al Capitán América quien se levanta del suelo totalmente herido, pues parecía que estaba solo en ese momento, sin embargo, mediante unos agujeros aparecen todos los Avengers. Fue una escena increíble al ver al Capitán América blandiendo a Mjolnir y gritando **“Vengadores, reuníos”** tras la aparición de todos los superhéroes luego de su resurrección y hacer frente a la batalla contra Thanos y su ejército.

Quizá te sientas como el Capitán América quien estaba totalmente herido, parecía que no había esperanza. Parece que Thanos (la pornografía) está a punto de hacerte pedazos, pero siempre recuerda que cuentas con los Avengers (la Iglesia). No estás solo en medio de esta batalla, Dios también te quiere proteger mediante el cuerpo de Cristo, Dios quiere abrigarte con la Iglesia para proveerte la Gracia y mortificar a Thanos.

Necesitas del cuerpo de Cristo, necesitas hablar con un pastor o líder de la Iglesia, alguien maduro quien pueda orar por ti, y a quien puedas rendirle cuentas:

“Hermanos, si alguien es sorprendido en pecado, ustedes que son espirituales deben restaurarlo con una actitud humilde. Pero cuídese cada uno, porque también puede ser tentado.

Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas, y así cumplirán la ley de Cristo” (Gálatas 6:1-2).

Te aconsejo que hagas una lista de personas a quienes consideras que sean maduras, quienes hayan tenido victoria en el

área sexual, en la pureza, y escoge una que tenga liderazgo en la Iglesia con el fin de pastorear tu corazón y obedecer. Recuerda lo siguiente:

“Obedeced a vuestros pastores, y sujetaos a ellos; porque ellos velan por vuestras almas, como quienes han de dar cuenta; para que lo hagan con alegría, y no quejándose, porque esto no os es provechoso” (Hebreos 13:17).

“Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras; no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos; y tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca” (Hebreos 10:24-25).

Así que, déjate abrigar por el cuerpo de Cristo:

“Mirad, hermanos, que no haya en ninguno de vosotros corazón malo de incredulidad para apartarse del Dios vivo; antes exhortaos los unos a los otros cada día, entre tanto que se dice: Hoy; para que ninguno de vosotros se endurezca por el engaño del pecado. Porque somos hechos participantes de Cristo, con tal que retengamos firme hasta el fin nuestra confianza del principio” (Hebreos 3:12-14).

El estímulo, el amor, la exhortación se empiezan a entretener mediante el carácter de las Sagradas Escrituras, para que el poder del Espíritu Santo fortalezca el músculo de nuestra fe y seamos amados, protegidos y alimentados.

No podemos vivir como el llanero solitario. Algo que tenemos que tener en cuenta es que somos seres creados a imagen de Dios, nuestro Dios Trino es un Dios relacional. Vemos una armonía gloriosa entre Padre, Hijo y Espíritu. Y la realidad ontológica es que somos seres creados a imagen de Dios, cuya imagen expresa una armonía comunitaria.

Por ende, necesitamos ser abrigados y protegidos por el cuerpo de Cristo con el fin de crecer en la fe cristiana. De lo contrario nuestra fe empieza a agonizar en el trayecto de nuestro peregrinaje.

La comunidad nos saca de la presunción solitaria removiendo la idea de que podemos hacerlo por nosotros. Reconocemos que hemos sido incorporados al cuerpo de Cristo y que de verdad nos necesitamos para abrigarnos, nutrirnos y protegernos.

Sería bueno que puedas agendar con esa persona un día durante la semana y dediques el tiempo para orar, hablar y rendir cuentas para el beneficio de tu alma. A través de esta persona Dios puede canalizar una palabra directamente de la Biblia con el fin de que Dios perfore tu corazón, para alimentar más tu fe y apagar los dardos encendidos del maligno (Efesios 6:16).

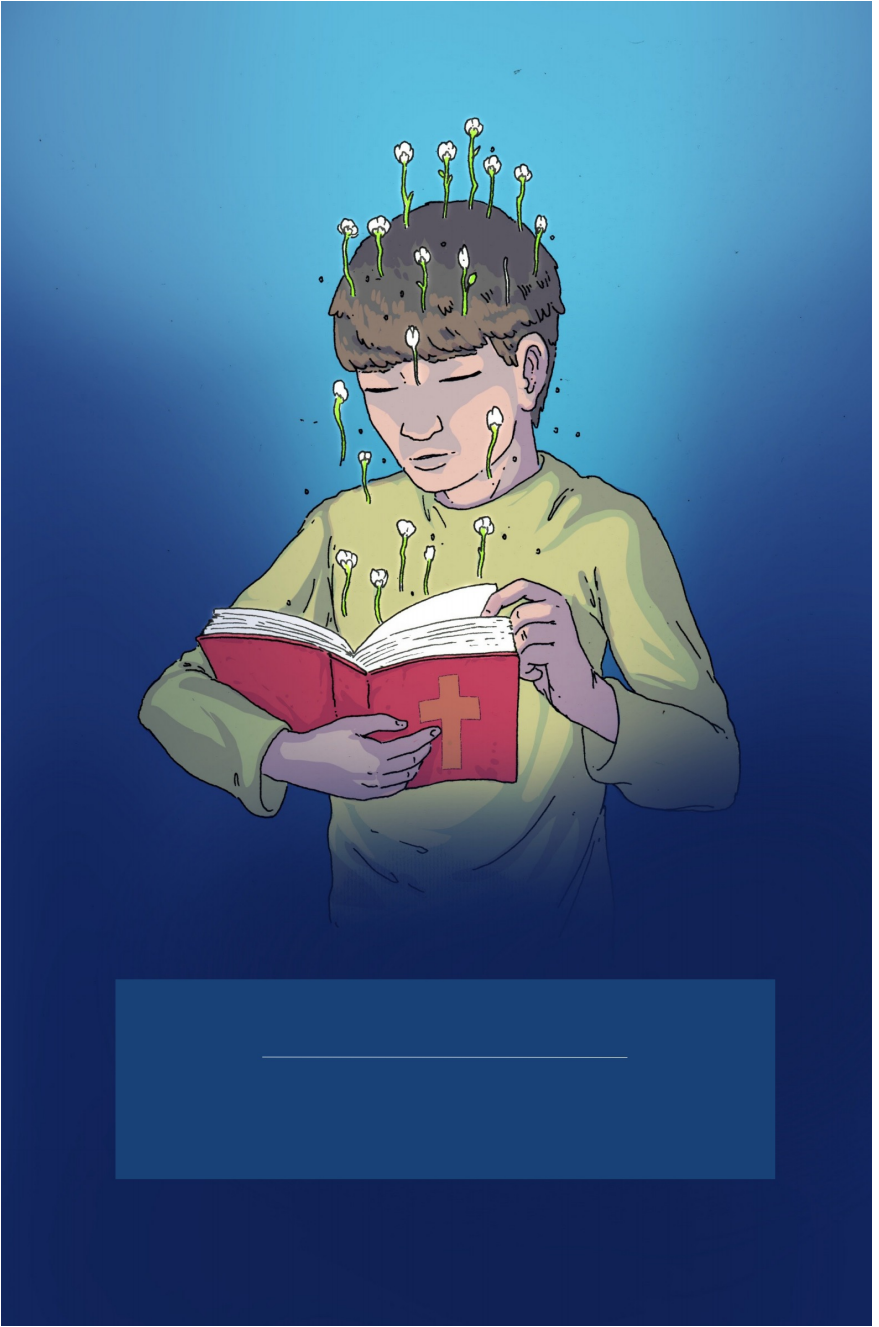
En mi experiencia acá en los Estados Unidos una manera de ser abrigado y protegido por el cuerpo de Cristo es hacer uso de Covenant Eyes Screen Accountability™. Es un *software* que analiza capturas de pantalla para determinar si contienen material explícito. Ya sea que uses Google Chrome, la aplicación de YouTube o Instagram, Screen Accountability puede ver y hace un trabajo para mantener a raya la tentación. En dispositivos iOS funciona en la aplicación a través del navegador Covenant Eyes. Por tanto, este programa puede estar vinculado a tus dispositivos (celulares o computador) y al identificar cualquier relación con lo pornográfico y erótico es reportado a la persona que te está supervisando espiritualmente ya sea un líder o tu pastor. Me parece que es una forma pragmática para salir de esos agujeros de la pornografía que es básicamente el

anonimato, la accesibilidad y la asequibilidad. Incluso tiene un servicio de bloqueo pornográfico.

Por tanto, te recomiendo, junto con el cuerpo de Cristo, Covenant Eye para vencer el anonimato, la accesibilidad y la asequibilidad pornográfica.

Todo lo que hemos mencionado en este capítulo no es suficiente, dependemos rigurosamente de la Gracia de Dios. No solo se trata de acciones externas, sino de actitud interna de nuestro corazón. ¿Cómo podemos tener un corazón tierno y receptivo a la voz de Dios? ¿Cómo podemos incrementar el hambre y la sed por la supremacía de Cristo? ¿Cómo podemos ser iluminados, renovar nuestros afecto y ser conquistados voluntariamente? La respuesta es ejercitándonos para la piedad (1

Timoteo 4:7) a medida que se empieza a cultivar una inteligencia mística en el Gimnasio de la Gracia (disciplinas espirituales).



Capítulo 6

Cultiva una inteligencia mística

en el Gimnasio de la Gracia

Sin duda alguna quiero reiterar lo que dijo el pastor Miguel Núñez:

“A nivel fisiológico, para formar nuevos caminos neurales que replacen las conexiones que la adicción a la pornografía afecta, debemos tener presente que cuanto más se usa una conexión neural, más fuerte se torna. Por lo tanto, cuando la persona se ejercita para la piedad (1 Timoteo 4:7) y pone la mirada en las cosas celestiales, con el tiempo su deseo por la pornografía menguará y el interés por las cosas de Dios aumentará.

Nosotros somos cambiados de modo paulatino de gloria en gloria por la acción del Espíritu de Dios” (2 Corintios 3:18).”²⁸

Para poder reorientar nuestra adoración hacia Cristo y poder incluso crear nuevos caminos neurales debemos ejercitarnos para la piedad. Pablo le dice a Timoteo:

“**Ejercítate** para la piedad; porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera” (1

Timoteo 4:7-8).

La palabra “ejercítate” viene de la palabra griega “γύμναζε -

gumnasia” y precisamente de este término se derivan términos que usamos como gimnasio o gimnasia. Bien sabemos que ir a un gimnasio para entrenarnos trae un sinnúmero de benefi-²⁸ Miguel Núñez. *Revolución sexual: Una mirada bíblica y científica*. B&H Español (1

de octubre de 2018).

cios fisiológicos. Ahora, imagínate mantener una consistencia en el Gimnasio Espiritual (oración, ir a escuchar la Palabra, adoración y ayuno, entre otros). Debemos de cultivar una inteligencia mística en el Gimnasio de la Gracia (disciplinas espirituales). No simplemente se trata de trazar perímetros ya que la mera acción no es el combustible.

El combustible que orienta nuestra conducta es la acción soberana del Espíritu mediante su Palabra exhalada en nuestro corazón para ser consagrado. Cultivar una inteligencia mística es una de las formas en que el corazón puede ser consagrado.

Es un medio por el cual nutrimos nuestra fe. Quizá te estás preguntando: “¿Qué tiene que ver la fe con lo racional al decir inteligencia mística?”. Pues tiene que ver y mucho, y por eso estoy de acuerdo en lo que dijo el teólogo Charles Hodge de que la fe no es algo irracional; todo lo contrario, es un receptor inteligente de la verdad en un terreno adecuado (las sagradas Escrituras). Es cierto que la fe es la certeza de lo que se espera y la convicción de lo que no se ve, pero es un don de Dios. Así como tenemos diferentes dones puestos por Dios, Dios puso milagrosamente un receptor inteligente de la verdad dentro de nosotros, y esa verdad es su Palabra. Aun el teólogo John Murray dijo que:

“Es necesario que reconozcamos que hay una inteligencia mística en la vida de fe... en unión viva y comunión con el Redentor exaltado y omnipresente”.

La inteligencia mística significa un encuentro con Dios que involucra no solo los afectos del corazón sino también las convicciones de la mente. No estamos llamados a elegir entre una vida cristiana basada en la verdad y la doctrina o una vida

llena de experiencia espiritual.²⁹ No son contrarias, sino complementarias. Cultivar una inteligencia mística en el Gimnasio de la Gracia es tener una mente totalmente sumergida en el océano de la Palabra de Dios, la oración y, aun, el ayuno. Es el espacio donde la Gracia toma terreno

en nuestro corazón causando un gozo inefable, algo místico que no se puede describir, alimenta la fe, la fe actúa en amor y es precisamente el amor la llave de nuestra obediencia. En la oración nuestro corazón empieza a palpar la presencia de Dios, la Palabra perfora nuestro corazón con su crítica moral, con el Evangelio, con las promesas de Dios, y el ayuno es un intensificador de los deseos espirituales. Cultivar una inteligencia mística en el Gimnasio de la Gracia es mantener todas las facultades de tu alma sumergidas en los hábitos de la Gracia.

John Owen nos aconseja:

“Almacena el corazón con un sentido del amor de Dios en Cristo, con el designio eterno de su Gracia, con el sabor de la sangre de Cristo y su amor en el derramamiento de ella; para obtener el gusto de los privilegios que tenemos y, de ese modo, su adopción, justificación, aceptación con Dios; llena el corazón con pensamientos de la belleza de la santidad, tal como está diseñado por Cristo para el final”.³⁰

De tal manera que al llenar nuestro corazón con pensamiento de la belleza de Cristo, el Espíritu ilumina la mente, renueva el corazón y conquista la voluntad. La Gracia lidera el alma irresistiblemente hacia la obediencia como un acto de amor. 29 Timothy Keller. *La oración: experimentando asombro e intimidad con Dios*. B&H

Español, Spanish Language edition (1 de noviembre de 2016).

³⁰ John Owen. *The Works Of John Owen*. Banner of Truth (1 de abril de 1966).

adoración, y solo a través de su Palabra podemos ver y saborear toda la belleza de Cristo. Cultivar esta inteligencia mística alimenta nuestra fe, alimenta ese receptor inteligente de la verdad.

Por tanto, cuando la persona se ejercita para la piedad (1

Timoteo 4:7) en el Gimnasio de la Gracia y pone la mirada en las cosas celestiales, con el tiempo su deseo por la pornografía se empieza a mortificar y comienza a crecer un hedonismo por Cristo, pues por la acción soberana del Espíritu empieza a en-tretejer una relación saludable con nuestro Creador.

Recordemos que el problema de la inmoralidad sexual es un problema de nuestro corazón ya que la adoración que sintoniza en nuestro corazón es antropocéntrica y no cristocéntrica.

Nos estamos adorando a nosotros mismos, sin embargo la raíz del problema se llama incredulidad. Por tanto, una adoración genuina hacia Cristo únicamente sucede a través de la fe, y la fe viene por el oír, y el oír la Palabra de Dios (Romanos 10:17).

Mientras más alimentamos la fe con las promesas de Dios, la fe procede a los afectos, genera un placer por la gloria de Dios y produce el deleite más significativo que uno pueda vivir, un gozo inefable, y ese placer configura nuestro sistema volitivo para huir de la pornografía.

Cuatro consejos fundamentales:

Te invito a que junto con el Espíritu Santo empieces a crear un espacio durante el día, un espacio para que Dios actúe en el corazón, un espacio para que te ejercites para la piedad. Sé dinámico y disciplinado con el fin de crear un maravilloso hábito que va a centrar todo lo que eres hacia un objetivo que beneficia tu alma incrementando el hambre y la sed por la supremacía

de Cristo. El ejercitarnos para la piedad implica ir al Gimnasio de la Gracia.

1. Ve al Gimnasio de las Escrituras durante el día Bien sabemos que el estudio de la Palabra demanda una lectura profunda, un enfoque analítico y crítico, alimentándose de

información. Por otro lado, la formación de nuestro corazón es cuando meditamos en la profundidad de la Palabra.

Cuando hablo de meditación, me refiero a poder reflexionar y contemplar hasta que Dios dilata nuestro corazón causando adoración. Allí es cuando la Gracia de Dios actúa y el Espíritu Santo hace impresa la armonía de su ley en nuestra mente y nuestro corazón:

“Pondré mi ley en su mente, y la escribiré en su corazón.

Y yo seré su Dios, y ellos serán mi pueblo” (Jeremías 31:33).

Uno de mis consejos es memorizar versículos, las promesas de Dios y en medio de la oración meditar en los textos hasta que tome terreno en nuestro corazón. Es crear un espacio donde el susurro de la voz de Dios perfore nuestro corazón.

Cuando unimos la oración con la meditación de la verdad estamos permitiendo que Dios nos hable. Ahora, imagínate que estás con un amigo y lo único que haces es hablar y hablar de ti, de tus cosas únicamente, de tu vida. ¿Cómo crees que se sentiría esta persona si no lo dejas interactuar? O lo contrario, ¿qué tal si lo único que haces es escuchar y escuchar? ¿Cómo se sentiría un niño que nunca es escuchado por sus propios padres?

Este espacio es un maravilloso Gimnasio que no va a permitir que nuestro corazón sea secuestrado por los patrones de este mundo. Nos va a dar la facultad de huir a las seducciones

pornográficas al renovar nuestra mente. El apóstol Pablo dijo:

“No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta” (Romanos 12:2).

Esto quiere decir que no debemos ser moldeados conforme a la cosmovisión del mundo actual. Tristemente en la cultura de hoy vemos cómo se eleva la propagación del narcisismo, el materialismo, el consumo y el placer. Pablo dice que seamos

“transformados por medio de la renovación de vuestro entendimiento”. La palabra transformados en el griego hace alusión a metamorfosis, y esta metamorfosis solo es posible a través de la acción del Espíritu Santo en la renovación de nuestra mente. Esa transformación externa solo puede suceder cuando el poder de la Gracia ejecuta una acción interna por medio de la Palabra. Así que tener un entendimiento transformado y renovado es tener una mente totalmente sumergida en el océano de la Inspiración Divina, la única Palabra infalible que nos perfora con su crítica moral y trae como resultado que seamos abrigados por una cosmovisión cristocéntrica. La Palabra de Dios es el único punto arquimédico que nos alinea en la integridad, la virtud y la justicia. Esta Gracia divina que transforma nuestra mente y voluntad debe ser constante, debes tener una disciplina habitual de meditación de la Palabra ya que la cultura actual quiere opacar nuestra relación con Dios.

No olvidemos que Jesús ante la tentación dijo que no solo de pan vive el hombre sino de toda palabra que sale de la boca de Dios (Mateo 4:4); también recuerda la oración de Jesús cuando Él mismo oraba por los discípulos diciendo: “Santifí-

calos en la verdad; tu palabra es la verdad” (Juan 17:17). O las palabras del salmista: “En mi corazón atesoro tus dichos para no pecar contra ti” (Salmo 199:11). Recuerda cuando también afirmó: “¿Cómo puede el joven guardar puro su camino?

Guardando tu palabra” (Salmo 119:9).

Empieza tu día contemplando el Evangelio: una manera práctica de alimentar nuestra fe es recrear nuestro corazón

en el Evangelio y dejar que la Gracia empiece a dilatar nuestro corazón. Podríamos recrearnos en Filipenses:

“Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús, el cual, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres; y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz. Por lo cual Dios también le exaltó hasta lo sumo, y le dio un nombre que es sobre todo nombre, para que en el nombre de Jesús se doble toda rodilla de los que están en los cielos, y en la tierra, y debajo de la tierra; y toda lengua confiese que Jesucristo es el Señor, para gloria de Dios Padre” (Filipenses 2:5-11).

Dejemos que la lectura de cada porción alimente la meditación y dejemos que la Gracia nos ayude a inhalar el oxígeno del Espíritu Santo para alimentar nuestra fe, cuya fe configura nuestra adoración hacia Cristo Jesús. Meditemos en el despojo de Jesucristo:

1. Se despojó de su gloria divina: claramente de ser adorado por los cielos, santos y ángeles. En dicho despojo entró al horno de la aflicción mediante el rechazo, la persecución, los insultos y toda clase de calumnias.

2. Se despojó en propagar sus atributos: esto no quiere decir que Jesús haya dejado de ser omnipresente, omnipotente, omnisciente e inmutable. En su trayecto terrenal, Jesús de manera voluntaria no hizo uso de todas las facultades de sus atributos, pero en ciertos momentos vemos el uso de su omnipresencia cuando sabía dónde estaba exactamente Natanael antes de verlo (Juan 1:48). Incluso de su omnipotencia cuando calmó la tormenta del mar (Mateo 8:26-27), como también de su omnisciencia ya que Jesús conocía los pensamientos de las personas (Marcos 2:8) y sabía quién lo iba a traicionar (Juan 6:64).

3. Se despojó de una intimidad profunda con su Padre Celestial: esa escena la vemos cuando Cristo estaba siendo torturado en la cruz, observamos una fotografía que da a conocer una separación cósmica entre el Padre y el Hijo, en la cual Jesús clamó a gran voz diciendo: “Elí, Elí, ¿lama sabactani?” Que quiere decir: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desam-parado?” (Mateo 27:46). Cuando Jesús cargaba con nuestros delitos y pecados en la cruz, experimentó esa separación cósmica con el Padre Celestial, pues Cristo Jesús enfrentó a solas el gran peso de la culpa de millones de pecados. Dicha separación cósmica trajo como resultado una reconciliación cósmica con la humanidad.

Meditar en el Evangelio ayuda a que el Espíritu Santo configure nuestro sistema cognitivo, afectivo y volitivo al alimentar nuestra fe. De tal manera que nuestra identidad queda totalmente secuestrada por Cristo ya que nuestra adoración em-

pieza a ser cristocéntrica y no antropocéntrica. Meditemos en el Evangelio en su totalidad, contemplar la maravillosa noticia de que nuestro Dios está restaurando su reino, no solo meditemos en la obra gloriosa que sucedió en la vida, muerte y resurrección de Cristo, sino también en la obra escatológica de la glorificación en la segunda venida de Jesucristo.

Si eres tentado recuerda el siguiente consejo de John Owen:

“Vuela hacia Cristo, mira hacia Él, quien ha prometido liberación. Enfrenta la tentación en su entrada con pensamientos de fe concernientes a Cristo en la cruz”.³¹

Empieza a contemplar las promesas de Dios durante el día: una vez que nuestra adoración se empieza a centrar en Cristo, debemos continuar alimentando nuestra fe mediante sus promesas.

El Evangelio nos ayuda, de manera holística, a ver la realidad que dice Pablo:

“Porque el pecado no se enseñoreará de vosotros; pues no estáis bajo la ley, sino bajo la gracia”. (Romanos 6:14). Esto quiere decir que el peso de la Gracia Soberana nos ayudará a mortificar nuestros deseos pecaminosos y por el Espíritu aniquilamos gradualmente dicha corrupción (Romanos 8:13).

Ahora, debemos continuar alimentando nuestra fe mediante sus promesas. La Palabra de Dios es el agente que nutre el apetito de nuestra fe hacia Dios. Sin duda alguna el ocuparse de la carne es muerte, pero el ocuparse del Espíritu es vida y paz (Romanos 8:6). Todos vivimos una guerra en nuestro interior (1 Pedro 2:11), parece que nuestro corazón es un ring 31 John Owen. *The Works Of John Owen*. Banner of Truth (1 de abril de 1966).

de boxeo (Gálatas 5:17; Romanos 7), por lo tanto, tenemos que tomar la espada del Espíritu que viene a ser la Palabra y el mismo Espíritu fortalece un super escudo llamado fe (Efesios 6:16-17).

No dejes de meditar en las Promesas de Dios. Pedro afirma:

“Como todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad nos han sido dadas por su divino poder, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia, por medio de las cuales nos ha dado preciosas y grandísimas promesas, para que por ellas llegaseis a ser participantes de la naturaleza divina, habiendo huido de la corrupción que hay en el mundo a causa de la concupiscencia” (2 Pedro 1:3,4).

Así que:

- Cuando pensemos que nuestra fe está menguando al ser tentados recuerda:
- “Estando persuadido de esto, que el que comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo” (Filipenses 1:6).

- Cuando sentimos que el mundo digital está secuestrando nuestra identidad recordemos que somos extranjeros y peregrinos porque: “Nuestra ciudadanía está en los cielos, de donde también esperamos al Salvador, al Señor Jesucristo” (Filipenses 3:20).
- Cuando nos sentimos frágiles en medio de una cultura pornográfica recuerda que Dios te dice: “No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia” (Isaías 41:10).
- “Bástate mi Gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo” (2 Corintios 12:9).
- Cuando tengamos una vista opaca y sentimos que no sabemos cómo lidiar con nuestra situación recuerda que Dios te dice: “Te haré entender, y te enseñaré el camino en que debes andar; sobre ti fijaré mis ojos” (Salmo 32:8).
- Es cierto que tienes que tener una responsabilidad activa, pero recuerda no estás solo: “Porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad” (Filipenses 2:13).
- Cuando sentimos que Satanás y sus demonios nos están separando de Dios recuerda: “Que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro” (Romanos 8:38,39).

2. Ve al Gimnasio de la Oración

Orando la Biblia

La consistencia de esta dinámica ha cambiado mi vida devocional en gran manera y les quiero confesar que Dios

usó a mi profesor Donald S. Whitney para adoptar esta magnífica devoción con el fin de consagrar mi corazón. Orar la Biblia significa mantener la unidad habitual entre la meditación y la oración, con el fin de experimentar que la Palabra alimenta la

meditación, y para que la meditación alimente la oración se experimenta una interacción real y genuina. Te aconsejo que leas el libro de Donald S. Whitney titulado *Orando la Biblia*. Tiene 109 páginas y me ayudó mucho a cambiar la dinámica habitual de la oración. Como lo indica John Piper:

“Para mí es absolutamente esencial que mis oraciones sean guiadas, saturadas, sostenidas y controladas por la Palabra de Dios”.³²

Esta dinámica habitual se basa en leer las Escrituras, pausar en una porción en la cual el Espíritu Santo te ilumine, y tomar esa porción convirtiéndolo en una oración.

Personalmente experimento una dinámica habitual en la que mi mente no divaga, mis oraciones son más teocéntricas que egocéntricas, no tengo noción de tiempo, hace que sea una interacción genuina, Dios me habla de manera directa, oro descansando en su voluntad, y finalmente hace que mi corazón responda con adoración. Así que usa los salmos para canalizar tu oración ya que en los 150 salmos encontramos una gama alta de emociones en las cuales nos vamos a identificar.³³ Reitero: si tienes la oportunidad, cómprate el libro *Orando la Biblia* de Donald S.

Whitney y otro titulado *Disciplinas espirituales para la vida cristiana* del mismo autor.

Tal como lo mencioné antes, si caes en pecado y sientes que tu corazón se desgarrar, te pido que ores la Biblia y, particularmente, que ores el Salmo 51.

³² <https://www.desiringgod.org>

³³ Donald Whitney. *Orando la Biblia*. B&H Español, Spanish Language edition (1

de marzo de 2016).

Sé disciplinado en la oración, recordemos que Daniel oraba tres veces al día. El salmista decía:

“Mi rey y Dios, presta atención a mi clamor porque a ti dirijo mi oración. Oh, Señor, por la mañana escucharás mi voz, por la mañana me presentaré ante ti, y esperaré” (Salmo 5:2-3).

“Por mi parte, yo clamaré a Dios; ¡el Señor vendrá a salvarme! En la tarde, en la mañana, al mediodía, clamaré a Dios, y él oirá mi voz” (Salmo 55:16-17).

Sin duda alguna tenemos que orar sin cesar (1 Tesalonicenses 5:13), y orar a la luz de Mateo 6, tal como Jesús nos enseña.

Juan Calvino, uno de los grandes exegetas del siglo XVI, había concluido que la oración era un acto de fe, un medio de Gracia.

Es un recurso que quita obstáculos y con el cual podemos ser receptivos a la Gracia de Dios.

La oración es parte de ejercitarnos en el Gimnasio de la Gracia haciendo que nuestro corazón pueda palpar la presencia de Dios y es así como Dios dinamita nuestro corazón. Es un medio para recibir su Gracia, aliviar nuestras cargas y ser totalmente transparentes con Él. Todo esto es un acto que prueba nuestra dependencia de Dios y nos habilita a ser obedientes.

Incluso recuerda como nos enseñó Jesús a orar:

“Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre, venga tu reino, hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo. Danos hoy nuestro pan cotidiano. Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores. **Y no nos dejes caer en tentación**, sino líbranos del maligno” (Mateo 6: 9-13).

Ve semanalmente al Gimnasio del Ayuno

Empieza a ayunar por lo menos una vez a la semana. El ayuno es doblegar los apetitos de mi carne a fin de que no sea muy libertina, e incrementar el hambre y la sed por la supremacía de Cristo. Yo ayuno porque realmente quiero incrementar el hambre y la sed por la supremacía de Cristo, es un medio para preparar mejor la oración y la meditación. La verdad es que cuando me abstengo de alimento, cada punzado que siento por el hambre siempre me trae la fotografía del Evangelio a mi conciencia. En las Escrituras encontramos de forma clara que Jesús continuamente ayunaba, y de hecho Él empezó su ministerio ayunando. Cuando Jesús estaba en el desierto y fue tentado por Satanás, este le ofrecía transformar las piedras en pan, pues inmediatamente Jesús le respondió:

“No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Mateo 4:4).

Jesús fue probado, fue tentado, y el ayuno también prueba dónde realmente está nuestro corazón. Prueba si en realidad nuestros apetitos están totalmente arraigados en este mundo o en Dios. Lo que buscamos a través del ayuno es incrementar el hambre y la sed por la supremacía de Cristo. Queremos cada vez concebir la existencia de lo invisible obrando sobre lo visible. Queremos que nuestro corazón palpe la presencia de Dios y no ser esclavos de los apetitos de este mundo. No queremos que los placeres de este mundo opaquen nuestros ojos espirituales. Incluso el teólogo y filósofo Jonathan Edwards dijo que el ayuno era un deber que todo aquel que profesaba ser cristiano debía practicar y hacerlo frecuentemente.

Es cierto que el ayuno bíblico es con la abstinencia de alimento, pero me gusta lo que afirmó Martyn Lloyd-Jones, un

predicador británico del siglo XX:

“El ayuno, si lo concebimos de verdad, no debe limitarse a la cuestión de la comida y beber; el ayuno debería hacerse para incluir la abstinencia de cualquier cosa que es legítimo en sí mismo por el bien de algún propósito espiritual especial. Hay muchas funciones corporales que son correctas, normales y perfectamente legítimas, pero que por razones peculiares especiales en determinadas circunstancias deben ser controlados.

Eso es ayunar”.³⁴

Yo argumentaría que practiques el ayuno bíblico con alimentos durante la semana, pero también puedes añadir la abstinencia de cualquier cosa como el consumo habitual de las redes sociales, las series que tanto te tienen cautivo, la curiosidad de ver fotos y fotos en el Instagram con el fin de doblegar nuestra carne para que no sea muy libertina e incrementar el hambre y la sed por la supremacía de Cristo. Eso probará si realmente nuestros apetitos están totalmente arraigados en este mundo o en Dios.

Me encanta lo que expresó John Piper:

“El origen del ayuno cristiano es la añoranza por la presencia de Dios. El ayuno despierta nuestro apetito por Dios, el ayuno hace morir el pecado, es un don de Dios. El ayuno es una prueba para ver qué deseos nos controlan, es un intensificador del deseo espiritual. El ayuno nos ayudará a prevenirnos de hacer dioses de nuestros dones, no podemos hacer frente a los peligros de la vida y ministerio sin ayunar, Jesús triunfó sobre el diablo por el ayuno y, por lo tanto, le debemos nuestra 34 John Piper. *A Hunger for God (Redesign): Desiring God through Fasting and Prayer.*

Crossway; Redesign edition (30 de abril de 2013).

salvación, en cierta medida al ayuno; el ayuno es una expresión física del hambre del corazón por la venida de Jesús, que nos despierta apetitos espirituales latentes presionando por el dominio de las fuerzas físicas del centro

de nuestra vida. La razón por la que no ayunamos es porque estamos contentos con la ausencia de Cristo”.³⁵

Ir al Gimnasio del Ayuno te ayudará a intensificar tus apetitos espirituales para triunfar y salir del pozo de la pornografía, pues ejercitándote para la piedad (1 Timoteo 4:7) al cultivar una inteligencia mística en el Gimnasio de la Gracia vas a orientar la mirada en las cosas celestiales, con el tiempo el deseo por la pornografía se empieza a morir de hambre y empieza a crecer un hedonismo por Cristo. La Gracia triunfará sobre la pornografía, uno de los privilegios de que gozamos como cristianos es que en los términos y el tenor del pacto de la Gracia es que el Espíritu escribe la ley en nuestra mente (Jeremías 31:33; Hebreos 8:10) para poder caminar en sus estatutos (Ezequiel 36:26). De tal manera gozaremos de una relación saludable con nuestro Creador y, por ende, con los demás.

4. Ve al Gimnasio de la Adoración

Recuerdo un viaje que hice hace varios años a Argentina y en dicho momento solía vivir en Florida, Estados Unidos. Así que viajé, hice escala en Buenos Aires y de allí tomé un vuelo hacia la ciudad de Rosario. Al día siguiente de haber llegado, viajé con toda la familia de mi esposa a Brasil con el fin de conocer 35 John Piper. *A Hunger for God (Redesign): Desiring God through Fasting and Prayer.*

Crossway; Redesign edition (30 de abril de 2013).

las cataratas de Iguazú, tanto del lado de Argentina como del de Brasil. Fue un viaje de casi 24 horas en bus, fue muy có-mico y a la vez frustrante, pero la pasé muy bien en medio de ese largo trayecto que parecía eterno. Cuando por fin llegué a conocer las cataratas recuerdo estar pasando por un momento de adoración en mi corazón. Sin embargo, no te confundas, no estoy hablando de una especie de panteísmo, sino que al estar contemplando algo que irradia la Gloria de Dios, me llevó a experimentar una inteligencia mística. Sabemos que Dios se revela por medio de su creación (Romanos 1:20) (revelación general), mas, se

revela de manera clara a través de su Palabra (2 Timoteo 3:16) y en el logos hecho carne (Juan 1:1) (revelación especial) y solo allí podemos conocer realidades acerca del origen, el propósito, la moralidad y el destino. Ahora, lo que sucedía en mi interior al contemplar las cataratas de cerca, fue que al percibir el poder, la fuerza y su tamaño, me llevó a admirar los atributos de Dios tales como su omnipotencia y su ira; por tanto, algo de la naturaleza que irradia la gloria de Dios me llevó a meditar en su Palabra. En ese momento se dilató una inteligencia mística, es decir, que mi mente estaba enfocada en una verdad bíblica y a la vez mi corazón palpaba la Gloria de Dios. Todo esto provocó una adoración genuina hacia mi Creador. Cuando la mente contempla las verdades bíblicas, el corazón se deleita y provoca un florecimiento real, una adoración en espíritu y en verdad (Juan 4:23-24).

Obvio que ir al Gimnasio de la Palabra, la oración y el ayuno va a provocar una adoración genuina. Pero también te invito a que seas consistente en asistir a la adoración pública de tu congregación (Hebreos 10:25).

No estamos llamados a vivir como el llanero solitario

ya que somos parte de una familia, somos parte de un redil, miembros de un solo cuerpo (1 Corintios 12:12). Pero no solo los domingos, sino también a tu grupo pequeño de reunión semanal. Sin duda alguna, esto requiere de disciplina. Aun así, recuerda lo que dijo Matthew Henry: “La adoración pública no nos eximirá de la adoración en secreto”.

Tengamos en cuenta que la adoración no es algo que tú y yo podamos producir, es algo que se provoca. Donald S. Whitney dijo: “La adoración no se puede calcular ni producir. En cambio, es provocada; es la respuesta de un corazón provocada por la belleza, la gloria y el encanto del objeto en el que se con-centre la mente: El Dios santo”.

Nosotros somos el producto de lo que realmente adora nuestro corazón. Siempre modelamos el enfoque de nuestra

mente. Por ejemplo, el Dr. Whitney afirmó que:

“Para dar un ejemplo a un nivel más obsceno, los que se concentran en la pornografía tienden a imitar lo que ve. Fijarse más en el mundo que en el Señor nos hace más mundanos que piadosos, debemos enfocarnos en Dios. La piedad requiere una adoración disciplinada”.³⁶

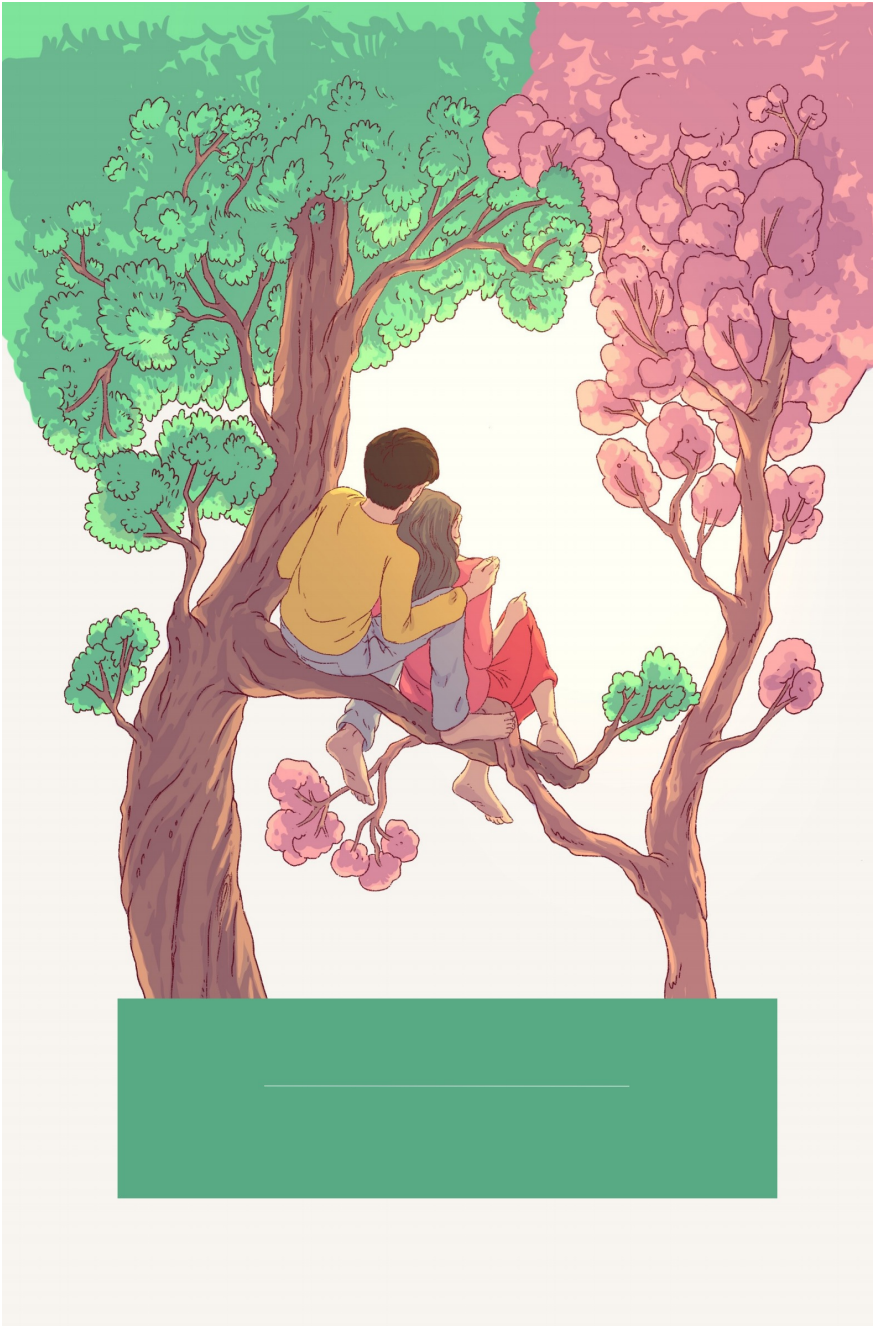
El problema de estar en el pozo de la pornografía radica en el corazón, la adoración no está centrada en la gloria de Dios y la adoración se reorienta por medio de la fe. Y la fe viene al contemplar la verdad de Dios. Por tanto, cultiva una inteligencia mística en el Gimnasio de la Gracia y deja que el Espíritu provoque un florecimiento real, una adoración auténtica hacia 36 Donald Whitney. *Disciplinas espirituales para la vida cristiana*. NavPress (1 de abril de 2016).

el Rey de reyes.

Recuerda que Satanás quiere drenar tu fe, nunca dejes de ir al Océano de la Revelación (La Palabra) que mantiene el flujo y la corriente de nuestra fe en marcha.

Por último, si tienes la oportunidad lee el libro de Donald S. Whitney titulado *Disciplinas espirituales para la vida cristiana*.

Hace un gran trabajo al articular la realidad acerca de las disciplinas espirituales. Va a ser muy útil para tu vida como lo fue para mi vida espiritual.



Capítulo 7

Recréate con la mujer de tu juventud

Tengo el hábito de escribir en www.graciavertical.org artículos acerca de esta pandemia llamada pornografía. Y

recuerdo que una persona a través de las redes sociales me escribió diciendo que yo (Rubén) no sufría de dicha tensión adictiva ya que yo era una persona casada. Por lo tanto, muchos han abrazado el gran mito de que al obtener matrimonio van a ser libres de dicha corrupción inmoral.

Déjame decirte que eso es una gran mentira, todo lo contrario, vas a incorporar esa corrupción habitual en el matrimonio. Conozco muchos matrimonios que han sufrido fracturas por dicha corrupción que adoptaron en el pasado. Así que, si eres soltero no le creas a esa falsa mentira que la gran mayoría afirma. Es cierto que parte de nuestro Telos está en disfrutar nuestra sexualidad en un vínculo matrimonial y por causa de tanto desenfreno, Pablo nos sugiere que “cada hombre debe tener su propia esposa y cada mujer su propio esposo” (1 Corintios 7:2), pero eso no va a detener el flujo de la inmoralidad, por eso mismo tenemos que empezar a reorientar lo que Satanás ha deformado en la dinámica de nuestro corazón.

En 2002, la Academia Estadounidense de Abogados Matrimoniales informó los factores más destacados en los casos de divorcio:

- El 68 % de los divorcios involucró a una de las partes que conoció a un nuevo amante por internet.
- El 56 % incluyó a una parte que tenía “un interés ob-sesivo en los sitios web pornográficos”.
- El 47 % involucró el pasar tiempo excesivo en el computador.
- Y el 33 % incluyó un tiempo excesivo dedicado a hablar en salas de chat.³⁷

En una encuesta a 63 esposas de adictos al sexo autoidentificados:

- El 70 % cumplió con la mayoría de los criterios para un diagnóstico de trastorno de estrés postraumático.
- El 75 % descubrió evidencia de comportamientos sexuales compulsivos o adictivos.
- El 71 % demostró un nivel grave de deterioro funcional en las principales áreas de sus vidas.
- La duración del matrimonio al momento de la divulgación y el número de exposiciones a eventos traumáticos previos fueron los mejores predictores de los síntomas de trauma incrementados.³⁸

Miremos el siguiente texto:

“Bebe agua de tu cisterna y agua fresca de tu pozo. ¿Se de-
37 Jonathan Dedmon. *Is the Internet bad for your marriage? Online affairs, pornographic sites playing greater role in divorces*. Press Release from The Dilenschneider Group, Inc.

(14 de noviembre de 2002).

<http://www.prnewswire.com/news-releases/is-the-internet-bad-for-your-marriage-online-affairs-pornographic-sites-playing-greater-ro-le-in-divorces-76826727.html> (consultado el 7 de junio de 2018).

38 Barbara A. Steffens y Robyn L. Rennie. *The traumatic nature of disclosure for wives of sexual addicts*. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 13(2-3) (2006): 247-267.

rramarán por fuera tus manantiales, tus arroyos de aguas por las calles? Sean para ti solo, y no para los extraños contigo. Sea bendita tu fuente, y regocíjate con la mujer de tu juventud, amante cierva y graciosa gacela; que sus senos te satisfagan en todo tiempo, su amor te embriague para siempre. ¿Por qué has de embriagarte, hijo mío, con una

extraña, y abrazar el seno de una desconocida? Pues los caminos del hombre están delante de los ojos del Señor, y Él observa todos sus senderos. De sus propias iniquidades será presa el impío, y en los lazos de su pecado quedará atrapado. Morirá por falta de instrucción, y por su mucha necedad perecerá” (Proverbios 5:15-23).

Reitero lo que dice el texto, los caminos del hombre están ante los ojos de Jehová, y él considera todas sus veredas. Dios sabe lo que haces en el anonimato, Él conoce lo más profundo de tus pensamientos, y espero que ese verso esté tatuado en tu corazón.

Orienta tus pensamiento en la mujer de tu juventud contemplando el Evangelio

El apóstol Pablo nos incita a pensar en “todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en eso pensad” (Filipenses 4:8).

Dios te dio un hermoso regalo, orienta tus pensamientos en esa realidad. Es cierto que somos imperfectos y es cierto que por causa de nuestro pecado fracturamos nuestra relación matrimonial, pero piensa en cada bello recuerdo que tengas, sus virtudes, sus expresiones, su sonrisa, su sentido del humor y todo aquello que refleje la imagen de Dios. Incluso recuerda que el matrimonio es una reflexión sagrada de Cristo y su re-

lación con la Iglesia (Efesios 5:32). A través del matrimonio exhibimos el pacto de la Gracia, por tanto, mira lo que Cristo hizo por ti. Cada virtud de nuestro gran Rey nos ayuda a entender la Gracia Vertical en nuestro corazón, y poder orientarla de manera horizontal a nuestro cónyuge.

Contemplar el Evangelio nos ayuda a florecer para tener pensamientos puros hacia nuestro cónyuge. Mantener la hermosa fotografía de Cristo y su relación con la Iglesia en nuestra mente, nos ayuda a valorar el pacto matrimonial con

relación al pacto de la Gracia porque al ver el pacto de la Gracia, podemos ver claramente un amor sacrificial, protector, purificador e inquebrantable.

Recuerda que el Rey soberano se despojó de todo vestigio de superioridad, se desprendió de hacer valer cualquier derecho divino para provecho personal. Él se humilló a sí mismo, e increíblemente encontramos esa realidad en su arresto, juicio y crucifixión. Lo tomaron como objeto de burla, lo escupieron y su precioso cuerpo fue torturado en un madero. Y a pesar de todo esto, Jesús nunca acusó, y bien pudo habernos acabado con su ira. Él es modelo perfecto de un amor que se sacrifica.

El amor del mundo siempre depende y viene por causa de una apariencia física, su intelecto, su prestigio y diferentes características positivas. Y el día en que alguna de estas características se empieza a evaporar, también el amor se comienza a evaporar. Tristemente el amor del mundo es un vapor. Si contemplamos la expresión del sacrificio de Cristo empezamos a hacer a un lado sus propios gustos, deseos, bienestar, para poder satisfacer las necesidades de nuestro cónyuge.

Me gustó mucho la analogía que John MacArthur usó de la antigua Grecia, donde las mujeres antes del matrimonio las bañaban en un río para ser purificadas. Obvio, todo esto era algo simbólico y ceremonial, pues era un momento crucial en el cual dejaba atrás todo lo que hizo en el pasado y podía obtener un matrimonio sin mancha, en un sentido moral. Reitero que esto era algo simbólico y ceremonial, pero cuando tú y yo nos sumergimos en el océano de la Palabra de Dios con nuestro cónyuge, esta purificación no es algo ceremonial o simbólico, sino que es algo real y puro.

Orienta tus pensamiento en la mujer de tu juventud contemplando el carácter glorioso de las Sagradas Escrituras porque si el matrimonio es una analogía del pacto de la Gracia, entonces nuestro pacto matrimonial tiene que exhibir la fidelidad de Cristo.

Quiero reiterar que incluso pienses en cada bello recuerdo que tengas, sus virtudes, sus expresiones, su sonrisa, su sentido del humor y todo aquello que refleje la imagen de Dios. Salgan a caminar, vayan al cine, vayan a comer e incluso empieza a crear el espacio para la intimidad sexual.

Deléitate en tu propio manantial

Recuerda que parte de la voluntad de Dios es que bebamos el agua de nuestra propia cisterna. Deléitate en tu propio manantial, alégrate con la mujer de tu juventud, como cierva amada y graciosa gacela. Ya mencioné acerca de orientar nuestros pensamientos en nuestro cónyuge contemplando el Evangelio, pidamos Gracia para encender nuestra intimidad conforme a la voluntad de Dios y desintoxicar nuestra mente. Dios quiere que disfrutes tu sexualidad con la mujer de tu juventud. Si tu

temperamento sexual se está elevando, pídele a Dios Gracia para orientar toda tu energía en el cuerpo de tu cónyuge. Salomón afirma, “que sus senos te satisfagan en todo tiempo, su amor te embriague para siempre. ¿Por qué has de embriagarte, hijo mío, con una extraña, y abrazar el seno de una desconocida?”.

Pablo nos dice:

“No os privéis el uno del otro, excepto de común acuerdo y por cierto tiempo, para dedicaros a la oración; volved después a juntaros a fin de que Satanás no os tienta por causa de vuestra falta de dominio propio” (1 Corintios 7:5).

En pocas palabras seamos consistentes y dinámicos al deleitarnos en nuestro propio manantial.

Meditemos en Efesios 5:

“Sométanse unos a otros, por reverencia a Cristo. Esposas, sométanse a sus propios esposos como al Señor porque el esposo es cabeza de su esposa, así como Cristo es cabeza y salvador de la Iglesia, la cual es su cuerpo. Así como la

Iglesia se somete a Cristo, también las esposas deben someterse a sus esposos en todo. Esposos, amen a sus esposas, así como Cristo amó a la Iglesia y se entregó por ella para hacerla santa. Él la purificó, lavándola con agua mediante la Palabra, para presentársela a sí mismo como una Iglesia radiante, sin mancha ni arruga ni ninguna otra imperfección, sino santa e intachable.

Así mismo el esposo debe amar a su esposa como a su propio cuerpo. El que ama a su esposa se ama a sí mismo, pues nadie ha odiado jamás a su propio cuerpo; al contrario, lo alimenta y lo cuida, así como Cristo hace con la Iglesia, porque somos miembros de su cuerpo. 'Por eso dejará el hombre a su padre

y a su madre, y se unirá a su esposa, y los dos llegarán a ser un solo cuerpo'. Esto es un misterio profundo; yo me refiero a Cristo y a la Iglesia. En todo caso, cada uno de ustedes ame también a su esposa como a sí mismo, y que la esposa respete a su esposo" (Efesios 5:21-33).

¿Y los solteros?

¿Qué podemos decir en el caso de los solteros? Prestemos atención a lo que explica el Dr. Heath Lambert:

"El matrimonio es maravilloso por muchas razones, sobre todo porque es el único entorno aceptable para la intimidad sexual. Por esta razón, el apóstol Pablo les dice a las personas solteras que si no pueden controlarse, deben casarse. 'Pues mejor es casarse que estarse quemando' (1 Corintios 7:9). Pablo no quiere decir que el matrimonio sea la cura para la lujuria.

Quiere decir que el matrimonio es la única relación legítima para aquellos con deseos sexuales apropiados. Si experimentas deseos sexuales dados por Dios, una consideración de Proverbios 5 debería alentarse a buscar el matrimonio con una mujer piadosa de una manera sabia y cuidadosa. Considere si estar casado es realmente una prioridad en su vida. ¿Estás poniendo metas profesionales

u otras actividades por encima de un llamado dado por Dios para buscar una esposa y criar una familia? Quizás es hora de reorientar sus prioridades y buscar matrimonio”.³⁹

Ahora, si eres soltero en última instancia tienes que saber que el objetivo del matrimonio no es en sí mismo el matrimonio-
39 Heath Lambert. *Finally Free: Fighting for Purity with the Power of Grace*. Zondervan.

(12 de agosto de 2013).

nio. El pacto matrimonial es una reflexión sagrada de Cristo y su relación con la Iglesia, Dios creó el matrimonio para mostrar una fotografía del Evangelio (Efesios 5:32). Por tanto, el objetivo matrimonial es ser una sombra que exhibe un amor sacrificial, protector, purificador e inquebrantable. Es básicamente un pacto horizontal que modela el pacto vertical, por lo tanto, Dios creó el matrimonio para apuntarnos hacia el Evangelio.

¿Qué sucede si no estás casado? Mi respuesta es que aproveches tu soltería para canalizar ese amor sacrificial, protector, purificador e inquebrantable hacia el cuerpo de Cristo. El matrimonio es algo maravilloso, pero aprovecha tu soltería para expresar el Evangelio siendo parte de la gran comisión (Mateo 28:19).

Sin duda alguna podemos ser completamente felices, saludables sin la intimidad sexual. A la vez, el sexo es un regalo de Dios, pero no es necesario para tener una vida significativa como lo vemos en la vida de Juan el Bautista, Pablo, Jeremías y Jesús.



Capítulo 8

El motor y el combustible

de nuestro vehículo matrimonial

¿Por qué se está desangrando la institución del matrimonio?

Porque no conocen el motor que hace funcionar el vehículo matrimonial, precisamente porque el corazón no ha sido cautivo por el escenario glorioso del Evangelio. Pablo menciona que “por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne. Grande es este misterio; mas yo digo esto respecto de Cristo y de la Iglesia”

(Efesios 5:31-32).

Dios establece el primer matrimonio y Pablo usa el término griego *mysterion* que tiene una cobertura léxica que incluye *secreto*. ¿Cuál es el gran secreto o el gran misterio? Que el matrimonio exhibe la gloriosa fotografía de Cristo y su relación con la Iglesia. El pacto matrimonial es un pacto horizontal que exhibe un pacto vertical. Por tanto, si el matrimonio es una reflexión sagrada de Cristo y su relación con la Iglesia, al ver a Cristo observamos lo siguiente:

“Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús, el cual, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres; y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz” (Filipenses 2: 5-8).

El amor de Cristo es un amor lleno de Gracia, y si fuese como el mundo ama, de manera inmediata se evaporaría por causa de nuestra maldad. Pero el amor de Cristo es un amor incondicional, de tal manera que sacrificó su vida para darnos vida en abundancia. El amor tiene que actuar sin esperar algo a cambio, hace lo que sea sin calcular costos a pesar de sus fallas. El verdadero sacrificio hace a un lado sus propios gustos, deseos, bienestar, para poder satisfacer

las necesidades de su esposa o esposo. Es aquel que muere a su ego con el fin de vivir para su esposa o esposo.

Es cierto que el matrimonio no es fácil: es la unión de dos personas pecaminosas, y en ese trayecto atravesaremos por épocas muy dolorosas. Tal como dice Timothy Keller:

“La razón por la que el matrimonio es tan doloroso y maravilloso es porque es un reflejo del Evangelio, que es doloroso y maravilloso”.⁴⁰

El pacto matrimonial es una relación agrisulce, dulce porque es algo hermoso, único, bello y veremos el florecimiento.

Agrio porque causaremos muchas fracturas, llegará el dolor, pero cada experiencia será como un filtro que purifica, ya que el Evangelio impreso en nuestro corazón hace que florezca el carácter de Cristo, pues la Gracia Vertical trae un impacto milagroso en el trayecto de nuestra vida horizontal.

En conclusión, lo que hace funcionar un matrimonio es precisamente el gran misterio, es justamente el Evangelio. Este es precisamente el motor para que funcione el vehículo del 40 Timothy Keller. *El significado del matrimonio: Cómo enfrentar las dificultades del compromiso con la sabiduría de Dios*. B&H Español, Spanish Language edition (1 de enero de 2017).

matrimonio, el único poder y patrón que cambia la estructura fundamental de nuestra cosmovisión. Cuando somos perforados por el Evangelio, nos inyecta la motivación de amar incondicionalmente a nuestro cónyuge. El amor incondicional, la misericordia y la Gracia vienen a ser parte de nuestro carácter, el Evangelio nos da un carácter que ama expresando sacrificio, un amor que purifica, protege y hace que dicho pacto sea inquebrantable, y en el cual solo Dios puede intervenir. Es cierto que el matrimonio no es fácil: es la unión de dos personas pecaminosas, y en ese trayecto atravesarás por épocas muy dolorosas, pero la razón por la que el matrimonio es tan doloroso y maravilloso es porque es un reflejo del Evangelio, que es doloroso y maravilloso. Y

cada experiencia será como un filtro que purifica ya que el Evangelio impreso en nuestro corazón hace que florezca el carácter de Cristo, pues la Gracia Vertical trae un impacto milagroso en el trayecto de nuestra vida.

Siempre recuerda que tu cónyuge es la amistad más importante. Dios dice que no es bueno que el hombre esté solo (Génesis 2:18), esto muestra el eco de una realidad ontológica de que somos seres creados a imagen de Dios. Dios es un Dios Trino, hay una relación entre Padre, Hijo y Espíritu Santo. Esta realidad vertical la vivimos de manera horizontal con nuestro cónyuge. Dios nos dio una ayuda idónea “ezer”, la amistad más importante y tal como lo expresa el Cantar de los Cantares

“Este es mi amado y mi amigo (5:16). Por tanto, para fortalecer esa rica amistad que Dios nos ha regalado se debe contemplar el Evangelio porque de allí procede el poder para darle prioridad a la amistad que tenemos con nuestro cónyuge, de amarla como Cristo amó a la Iglesia a pesar de nuestra infidelidad.

El combustible de un matrimonio Un día en la cuenta de Instagram hice la siguiente pregunta:

¿Cuál crees que sea el combustible de un matrimonio? Muchos respondieron que el Evangelio, el sacrificio, el amor, la Gracia Vertical de Jesús y llevarla de manera horizontal, la unión con Jesús, la Palabra de Dios, el temor de Dios (1 Corintios 13). La respuesta más cómica fue aquel que dijo “Netflix”, pero al leer diferentes respuestas, miraba distintos matices y expresiones de la Gracia de Dios. Mi pregunta parecía abstracta, pero fue básicamente para reconocer el agente que hace funcionar el motor de nuestro matrimonio, el agente que genera la chispa de diferentes expresiones de la Gracia en el núcleo familiar.

Pablo nos muestra un hermoso cuadro en Efesios 5: 22-33, de lo que verdaderamente representa el matrimonio y me refiero a Cristo y su relación con la Iglesia; pero no podemos dejar a un lado el verso 21 que dice:

“Sométanse unos a otros, por reverencia a Cristo” (Efesios 5:21).

Timothy Keller dijo esto respecto al texto:

Las versiones en lenguas modernas suelen ponerlo como versículos independientes, cuando lo cierto es que en el original griego forma parte de la extensa frase previa en la cual Pablo señala lo que distingue a la persona que está verdaderamente “llena del Espíritu”.⁴¹

Estar lleno del Espíritu trae como resultado un fruto que exhibe el carácter de Cristo (Gálatas 5) y gradualmente se em-⁴¹ Timothy Keller. *El significado del matrimonio: Cómo enfrentar las dificultades del compromiso con la sabiduría de Dios*. B&H Español, Spanish Language edition (1 de enero de 2017).

pieza a vaciar el egocentrismo. Por tanto, de la sumisión en el Espíritu (versículo 21) Pablo empieza a articular los deberes matrimoniales.

De tal manera, que el Espíritu es el combustible para que el motor matrimonial funcione correctamente expresando el amor de Cristo y su relación con la Iglesia.

Jesús afirma:

“Pero cuando venga el Espíritu de verdad, él os guiará a toda la verdad; porque no hablará por su propia cuenta, sino que hablará todo lo que oyere, y os hará saber las cosas que habrán de venir. Él me glorificará; porque tomará de lo mío, y os lo hará saber” (Juan 16:13-14).

Parte de la tarea del Espíritu es recordar las palabras de Jesús y hacerla impresa en nuestro corazón, iluminando nuestra mente, renovando nuestros afectos y conquistando nuestra voluntad. Por eso mismo Pablo, en el capítulo 1 de Efesios, oraba para que los ojos del corazón fuesen iluminados (Efesios 1:18) con el fin de que pudiesen comprender y saborear el amor de Cristo.

Solo así la mujer podrá tener la facultad de someterse a su esposo, solo así el hombre puede amar a su esposa como Cristo ama a la Iglesia y no actuar como un tirano o un dictador. El Espíritu nos da la facultad de no elevar nuestros propios inte-reses por encima de nuestro cónyuge.

Analicemos lo siguiente: **El Espíritu empieza a vaciar el ego**

El egocentrismo se expresa a través de la impaciencia, la envidia, el resentimiento, la ira. Es un veneno que mata lentamente el núcleo matrimonial. Desde niño veo cómo la sociedad y aun

en los círculos de mi familia el divorcio es tomado como algo meramente normal. Claramente el veneno del egocentrismo (pecado) hace que una relación sea un campo de guerra, pero cuando la acción soberana del Espíritu toma su Palabra exhalada (2 Timoteo 3:16), la plasma en nuestro corazón, se empieza a vaciar el orgullo con el fin de ser humildes y de modelar un amor sacrificial, purificador, protector e inquebrantable. Sin ese combustible un matrimonio está destinado a fracasar porque no estará cumpliendo su diseño original que es exhibir el Evangelio.

Aun como creyentes nos causaremos muchas heridas

Personalmente yo he pecado cuando actúo con impaciencia.

Un ejemplo común es cuando me interrumpen en el momento en que estoy leyendo un libro, estoy 100 % concentrado tratando de analizar y entender los argumentos del autor. Mi esposa tiene la costumbre de hablar y preguntarme cosas de manera espontánea, en el fondo eso me causa impaciencia. Pero la realidad es que estoy siendo egoísta y a la vez puede causar un sinnúmero de heridas. Mas Gloria a Dios por el combustible del Espíritu ya que el susurro de su Palabra me convence de mi egocentrismo y lidera mi alma en tomar la acción de pedir perdón. Incluso Gloria a Dios por el Espíritu porque Él mismo es quien cicatriza las heridas que nosotros mismos nos causamos en el núcleo familiar al recordarnos el Evangelio.

El temor nos da la disposición de servirnos mutuamente

Esto me recuerda a la profecía del nuevo pacto que Jeremías declaró, diciendo que en los términos de ese nuevo pacto Dios pondría el temor en nuestro corazón (Jeremías 32:40) para

no alejarnos de Él. Ahora, Pablo habla de someternos unos a otros en el temor de Cristo (Efesios 5:21). Muchos relacionan el temor con la connotación de miedo, aunque en el Antiguo Testamento incluye nociones de respeto, pero en sí, el temor tiene que ver como lo explica Timothy Keller:

“Significa estar en alguna manera abrumado ante la grandeza de Dios y la inmensidad de su amor, verdaderamente deslumbrados por el brillo que se desprende de la belleza de su ser”.⁴²

Este temor nos da la disposición de modelar el sacrificio de Cristo en nuestro matrimonio. Estando sumergidos en el océano de la Escritura, la acción soberana del Espíritu es el combustible que nos ayuda a crecer en el temor de Cristo y expresar gradualmente el amor (1 Corintios 13):

“El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta” (1 Corintios 13: 4-7).

Siempre recuerda que si tu auto no tiene combustible, jamás podrás encenderlo. Es muy raro que se nos olvide ir a la estación y tanquear nuestro vehículo de combustible. Es igualmente lo mismo que tenemos que hacer en nuestra vida diaria: tenemos que tanquear diariamente nuestro corazón con el Espíritu Santo en la estación de las Sagradas Escrituras, ⁴² Timothy Keller. *El significado del matrimonio: Cómo enfrentar las dificultades del compromiso con la sabiduría de Dios*. B&H Español, Spanish Language edition (1 de enero de 2017).

la oración, el ayuno y la adoración. Esto mantendrá encendido el motor del matrimonio para exhibir a Cristo y su relación con la Iglesia en nuestro matrimonio.

Oro por cada matrimonio o por tu futuro matrimonio para que Efesios 5 sea una realidad en tu vida por el poder del Espíritu, con el fin de que el matrimonio sea una reflexión sagrada de Cristo y su relación con la Iglesia.

¿Cómo aprendo a perdonar a mi cónyuge?

Constantemente nos causamos heridas en nuestro matrimonio, somos orgullosos y egoístas. Y en el caso en que un esposo o esposa están luchando contra la pornografía, es obvio que va a causar una gran herida en el matrimonio, por tanto, únicamente el Evangelio puede cicatrizar esas heridas, solo el desbordamiento de la Gracia Vertical podrá configurar milagrosamente nuestro corazón para expresar Gracia de manera horizontal y darnos la facultad de perdonar.

Espero que ambos puedan tener consejería matrimonial y ser abrigados y protegidos por el cuerpo de Cristo (Iglesia) siendo alimentados con la Palabra mediante el poder del Espíritu Santo, quien es precisamente el combustible para que nuestro matrimonio tenga el motor encendido. Ahora, mire-mos lo siguiente:

“Vestíos, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia; soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro.

De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros” (Colosenses 3:12-13).

¿Cómo podemos tener la facultad de perdonar?

Primero tenemos que recrearnos en el Evangelio, deleitarnos en la gloriosa realidad de que:

“Cristo Jesús en la cruz recibió todo lo que merecíamos, y nos dio todo lo que no merecíamos”.

En dicho escenario podremos entender el fundamento del perdón. Solo en ese glorioso escenario podemos saber que somos *escogidos, separados y amados*. Únicamente cuando enten-demos esa realidad Vertical, el Espíritu nos da la facultad de vaciar nuestro egocentrismo y expresar horizontalmente un amor sacrificial, purificador, protector e incondicional.

Cuando no tenemos la facultad de perdonar es porque tenemos un problema en la dinámica de nuestro corazón, nuestra adoración es antropocéntrica y no está centrada en Cristo.

Y la raíz de esa idolatría se llama incredulidad, y constantemente pasamos por periodos de incredulidad. Sin embargo, la relación con Dios con base en la adoración única y exclusivamente sucede a través de la fe (Romanos 1) y recordemos que la fe viene por el oír, el oír la Palabra de Dios (Romanos 10:17).

En medio de las tensiones matrimoniales tenemos que orientar nuestra mente en la obra de Cristo para que nuestro corazón se deleite en la gloriosa realidad de que somos elegidos, santos y amados:

- Antes de la creación del mundo Dios nos escogió, por ende, tenemos que meditar en lo que Pablo dice:

“¿Quién acusará a los escogidos de Dios? Dios es el que justifica” (Romanos 8:33).

- Antes de que Dios creara el primer átomo, Él nos eli-

gió para que seamos santos, una nación santa (1 Pedro 2:9) (Efesios 1:4). Por tanto, nos tenemos que vestir conforme a la identidad que poseemos en Cristo, debemos abrigarnos con la santidad. En pocas palabras, tenemos que estar apartados para Dios.

- Aun cuando estábamos metidos en el oscurantismo de la ignorancia, incluso cuando nos deleitamos en lo que Dios aborrece, Él mismo expresa la supremacía de su amor hacia un pueblo que merece lo opuesto, Dios mueve cielo y tierra para salvarnos porque nos ama (Romanos 5:8).

Una manera de reorientar nuestra adoración, alimentar nuestra fe, es recrearnos en el Evangelio y saber que somos elegidos, separados y amados. El Espíritu hará que esta gloriosa realidad configure nuestro sistema cognitivo, afectivo y volitivo con el fin de expresar *compasión, benignidad, humildad, mansedumbre, paciencia*; “soportándoos unos a otros, y perdonándoos” (Colosenses 3:12-13). Por eso la gran importancia de cultivar una devoción diaria en la cual nos recreamos en el Evangelio, para que Dios mismo provoque en la dinámica de nuestro corazón el fruto del Espíritu (Gálatas 5:22-23). Por eso la gran importancia de conocer, recrearnos y deleitarnos en el Evangelio. Tal como lo dice Tim Keller:

“Entonces, ¿qué necesitas para hacer que tu matrimonio funcione? Necesitas conocer el secreto, el Evangelio, y cómo te da tanto el poder como el patrón para tu matrimonio”.

Me encantó la ilustración de John Piper, cuando menciona la realidad de la pila de estiércol:

“Imagine a su matrimonio como si fuera un campo cubierto de hierba. Al principio, usted está lleno de esperanza y gozo.

Mira hacia el futuro, y ve flores hermosas, árboles y colinas ondulantes. Esa es la belleza que usted ve en el otro... No obstante, pronto, comienzo a pisar excrementos de vaca... En algunas épocas de su matrimonio, parecería que están en todos lados... Estos son los pecados, los defectos, las idiosincrasias, las debilidades y los hábitos molestos suyos y de su cónyuge... A veces parece como que lo único que existe son los excrementos de la vaca. Noel y yo hemos llegado a creer que la combinación de tolerancia y de perdón lleva a la creación de una pila de estiércol. Es allí donde

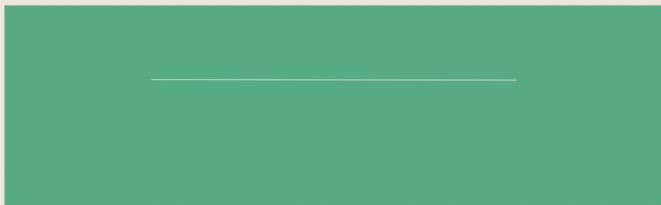
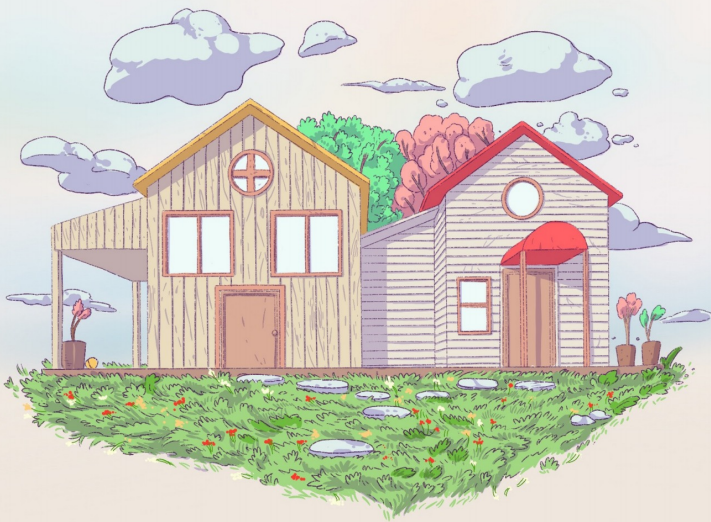
usted apila con una pala los excrementos de vaca. No obstante, se dicen mutuamente:

‘Sabes que, en esta relación hay algo más que excrementos de vaca, y lo estamos perdiendo de vista porque seguimos enfocados en esos excrementos. Arrojémoslo en la pila de estiércol...

Entonces, nos alejaremos de esa pila y pondremos nuestra atención en el resto del campo. Elegiremos nuestras sendas y colinas favoritas, aquellas que sabemos que no están llenas de excremento de vaca, y estaremos agradecidos por la parte del campo que es agradable”’.43

Qué maravillosa ilustración, por tanto, no llenemos nuestro hogar de estiércol. No nos enfoquemos en el olor del estiércol, más bien centrémonos en la fragancia del Evangelio. Solo así aprenderemos a amar y perdonar ya que somos elegidos, separados y amados. El pacto matrimonial siempre será una relación agridulce, dulce porque es algo hermoso, único, bello 43 John Piper. *Pacto matrimonial: Perspectiva temporal y eterna*. Tyndale House Publishers, Inc. (1 de noviembre de 2009).

y veremos el florecimiento. Agrio porque causaremos muchas fracturas, llegará el dolor, pero cada experiencia será como un filtro que purifica, ya que el Evangelio impreso en nuestro corazón hace que florezca el carácter de Cristo, pues la Gracia Vertical trae un impacto milagroso en el trayecto de nuestra vida horizontal.



La armonía sexual procede

de la fe cristiana

La intimidad sexual no es única y exclusivamente para la procreación. Es un maravilloso regalo que expresa el deleite de un vínculo horizontal que exhibe el vínculo vertical.

La intimidad y el clímax sexual en el vínculo matrimonial es un eco que apunta a ese glorioso deleite inmensurable que tendremos con Cristo en el día de la culminación.

El sexo es un escenario privado

La intimidad sexual no es un escenario público tal como lo ha promocionado la industria multimillonaria de la pornografía.

El clímax sexual es un escenario íntimo y privado. Dios nos manda solo a beber y deleitarnos de nuestro propio manantial:

“Bebe agua de tu cisterna y agua fresca de tu pozo. ¿Se derramarán por fuera tus manantiales, tus arroyos de aguas por las calles? Sean para ti solo, y no para los extraños contigo. Sea bendita tu fuente, y regocíjate con la mujer de tu juventud, amante cierva y graciosa gacela; que sus senos te satisfagan en todo tiempo, su amor te embriague para siempre. ¿Por qué has de embriagarte, hijo mío, con una extraña, y abrazar el seno de una desconocida? Pues los caminos del hombre están delante de los ojos del Señor, y Él observa todos sus senderos. De sus propias iniquidades será presa el impío, y en los lazos de su pecado quedará atrapado. Morirá por falta de instrucción, y por su mucha necedad perecerá”

(Proverbios 5:15-23).

Incluso tengamos en cuenta lo siguiente:

“Tengan todos en alta estima el matrimonio y la fidelidad conyugal, porque Dios juzgará a los adúlteros y a todos los

que cometen inmoralidades sexuales” (Hebreos 13:4).

Cuando el sexo procede de la fe no es inmoral La conducta cristiana es el resultado de un carácter transformado mediante el músculo de la fe. El músculo de la fe crece y se fortalece por el oír la Palabra de Dios (Romanos 10:17) mediante la acción soberana del Espíritu Santo. No es que la fe te impida comer, sino que te impide ser un glotón. Incluso no es que la fe te vaya a quitar el sueño, pero sí te ayuda a tener un carácter que evita la pereza. Ahora, la fe no te impide tener intimidad sexual, pero sí evita abusar de un regalo magnífico que no es solo para la procreación sino para tener un placer que apunta hacia ese placer trascendental. Por tanto, recuerda que la fe es el escudo que apaga los dardos encendidos de Satanás (Efesios 6:16). Pablo nos recuerda que todo lo que Dios ha creado es bueno, y nada es despreciable si se recibe con acción de gracias, porque la palabra de Dios y la oración lo santifican (1 Timoteo 4:4-5). Por tanto, la fe configura milagrosamente el Telos (objetivo) de nuestra humanidad conforme a su diseño original, y comenzamos a ver el apetito sexual como un regalo maravilloso. Se empieza a apreciar como un regalo y no como algo sucio. Incluso la fe cicatriza cada herida inmoral que hemos cometido con nuestro cuerpo, con el fin de que nuestra vida sexual sea algo puro y hermoso en el trayecto de nuestro matrimonio, y para poder gozar de una armonía sexual que apunta a ese glorioso deleite inmensurable en el día de la culminación.

Seamos consistentes y dinámicos en deleitarnos en nuestro propio manantial

“El hombre debe cumplir su deber conyugal con su esposa, e igualmente la mujer con su esposo. La mujer ya no tiene derecho sobre su propio cuerpo, sino su esposo. Tampoco el hombre tiene derecho sobre su propio cuerpo, sino su esposa. No se nieguen el uno al otro, a no ser de común acuerdo, y solo por un tiempo, para dedicarse a la oración. No tarden en volver a unirse nuevamente; de lo contrario, pueden caer en tentación de Satanás, por falta de dominio propio” (1 Corintios 7:3-5).

Recordemos que la fe configura nuestra conducta, dicha fe se alimenta con las Escrituras, y claramente Pablo nos dice que seamos consistentes en deleitarnos en nuestro propio manantial. Incluso el reformador Martín Lutero decía que encontraba que dos veces por semana era una amplia protección contra el tentador.

La Biblia nos enseña que cuando tomamos el sexo fuera de su contexto original es algo meramente inmoral. No obstante, ¿por qué cuando el sexo procede de la fe no es inmoral?

Porque el músculo de la fe cristiana se fortalece mediante el carácter de las Escrituras, y las Escrituras exhiben el carácter de Dios, que define lo que está bien y lo que está mal. Nos enseña lo siguiente:

1. Parte del Telos (objetivo) de la humanidad no fue diseñado para fomentar la inmoralidad sexual. Pablo afirma:

“Los alimentos son para el estómago y el estómago para los alimentos; así es, y Dios los destruirá a ambos. Pero el cuerpo no es para la inmoralidad sexual, sino para el Señor, y el Señor para el cuerpo” (1 Corintios 6:13).

2. Bien sabemos que si experimentamos dicha tensión con la carne (ese poder corrupto que quiere extraer nuestra mente, corazón y voluntad), Pablo nos recuerda:

“Huyan de la inmoralidad sexual. Todos los demás pecados que una persona comete quedan fuera de su cuerpo; pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo” (1 Corintios 6:18).

3. Parte de nuestro Telos es disfrutar nuestra sexualidad en un vínculo matrimonial. Y por causa de tanto desenfreno, Pablo nos sugiere:

“Pero, en vista de tanta inmoralidad, cada hombre debe tener su propia esposa, y cada mujer su propio esposo” (1 Corintios 7:2).

Es necesario reconocer que la Palabra de Dios es un manual sobre sexo, en el sentido que nos presenta el propósito original del sexo, menciona cómo el pecado expone los pensamientos y las motivaciones del corazón, el carácter de la Escritura define lo que está bien y está mal, vemos escenarios de cómo algunos cayeron en el pozo de la inmoralidad y cómo la Gracia triunfó con dicha carga y lucha. La esperanza para esta cultura pornificada no es la educación sexual y los anticonceptivos, la esperanza para esta cultura humana es una sola persona llamada Jesús.

Siempre recuerda que la armonía sexual siempre procede de la fe, una fe que cree en la obra redentora de Cristo, una fe que cree que el matrimonio exhibe el Evangelio, y una fe que cree que aun la intimidad sexual es un arma contra Satanás; por tanto, como explica John Piper:

“El matrimonio, en su exquisito pico de placer, declara poderosamente la verdad del amor fiel al pacto entre Cristo y su Iglesia, y ese amor es la fuerza más poderosa del mundo. No es sorprendente, entonces, que la derrota de Satanás, la gloria de Cristo y nuestro placer se reúnan en este lecho matrimonial intachable”.⁴⁴

El escenario que se experimenta en la intimidad sexual dentro del vínculo matrimonial, nos ayuda a tener una visión anticipada de aquel escenario glorioso que tendremos en el día de la glorificación. Dicho deleite nos ayuda a tener una visión anticipada de aquel deleite extraordinario, el deleite más significativo con nuestro Gran Rey quién es la totalidad de la perfección divina y la suma de cualidades que son deseables.

44 John Piper. *Pacto matrimonial: Perspectiva temporal y eterna*. Tyndale House Publishers, Inc. (1 de noviembre de 2009).

Conclusión

Siempre recuerda que la disfunción sexual nunca se resuelve de manera horizontal. No es principalmente un problema

hormonal, biológico o fisiológico. Dicha disfunción sexual es un problema en especial del corazón y la solución de la disfunción sexual no se halla de manera horizontal sino vertical.

Nuestra vida sexual siempre expresa lo que realmente adora nuestro corazón, por ende, nuestro estilo de vida irradia lo que realmente adoramos. La adoración tiene que ver con el flujo de la esperanza, la seguridad, la confianza y la paz de nuestro corazón hacia algo, pues parte del Telos (objetivo, diseño) humano es adorar a nuestro Creador, es el flujo de la esperanza, la seguridad, la confianza y la paz en nuestro amado Dios, por tanto, eso se refleja en nuestro estilo vida. Así que, nuestra vida sexual modela según lo que adora nuestro corazón.

Es cierto que por causa de la tragedia cósmica (caída) en Génesis 3, se corrompen todos los ángulos de nuestra vida, incluso nuestra sexualidad. Bien sabemos que la ira de Dios es un continuo y sereno antagonismo incitado únicamente por el mal, y que se expresa en la condenación de ese mal.⁴⁵ Si el ⁴⁵ John Stott. *The Cross of Christ*.

mal no hubiese provocado la ira de Dios, perdemos el respeto hacia Dios. Si Dios no condena justamente el pecado, Dios hubiese sido injusto consigo mismo, pero Dios no puede violentar sus propios atributos. Dios es soberano, inmutable, justo y santo, por ende, su santidad tiene que ejercer condenación hacia el mal.

La maravillosa noticia es que Palabra nos revela el amor de Dios en acción mediante un sustituto. El primer Adán fue tentado y pecó, sin embargo, el segundo Adán (Cristo) fue tentado y no pecó (Hebreos 4:15). Cristo cumplió cabalmente la ley y en el escenario de la Cruz obtenemos una comprensión clara de la gravedad de nuestro pecado y de la majestad de Dios. Cristo mismo satisface la ira de Dios y expresa un amor santo hacia un pueblo que merece lo opuesto. Cristo es el único autor y pionero de la salvación, por tanto, todo aquel que se arrepienta reconociendo que está en bancarrota y deposite su fe en el único autor y

pionero de la salvación es declarado justo ante los ojos de Dios. De manera clara podemos ver cómo la Gracia magnifica la majestad de Dios al darnos el privilegio de ser parte de su gloria sin pasar por encima de su santidad, pero gracias a la persona y obra de Cristo.

En los nuevos términos del pacto de la Gracia todo creyente goza de un Espíritu que da libertad (1 Corintios 3:17), su poder provocará una adoración real hacia Dios en nuestro corazón y seremos transformados paulatinamente de gloria en gloria según la imagen de Dios (v. 18), tal como nos enseña Agustín de Hipona, pues Dios se instala en la voluntad del hombre como un buen jinete con total maestría, guiando bien su montura, estimulándola si se muestra perezosa, reteniéndola si se excede en brío, reprimiéndola si se desboca, castigándola

si se rebela y llevándola por el buen camino.

Aun así, tenemos que recordar que los placeres no son malos, el problema está en nuestro propio corazón. Cuando Dios creó a Adán y Eva les presentó sin duda alguna los placeres emocionales y sexuales. Nuestros placeres no quitan ningún mérito a la gloria de Dios, todo lo contrario, son medios que Dios usa para recordarnos su gloria. ¿Cuál es el gran problema? Precisamente cuando nuestro corazón empieza a ser gobernado por el placer, por ejemplo en el caso de la comida. Si nuestro corazón comienza a ser gobernado por los placeres de la comida, de manera empírica tendremos un aumento de peso, y cuando empiezan a llegar los problemas de hipertensión y diabetes, veremos la señal de que estamos sirviendo al amo equivocado. Caemos en un problema de idolatría, estamos adorando nuestro propio placer por encima de nuestro Gran Rey. Ahora, cuando nuestro corazón es gobernado por aquel que creó todos los placeres, entonces disfrutaremos de cada placer de manera real y equilibrada. Reitero, el escenario que se experimenta en la intimidad sexual dentro del vínculo matrimonial, nos ayuda a tener una visión anticipada de aquel escenario glorioso que tendremos en el día de la glorificación.

Dicho deleite nos ayuda a tener una visión anticipada de aquel deleite extraordinario, el deleite más significativo con nuestro Gran Rey quién es la totalidad de la perfección divina y la suma de cualidades que son deseables. El uso excesivo de los placeres entumece el corazón, bien lo dijo el profeta Oseas: "Fornicación, vino y mosto quitan el juicio" (Oseas 4:11), pues el uso excesivo de los placeres terrenales adormece nuestros sentidos espirituales al secuestrar a nuestro propio corazón.

¿Estás metido en el pozo de la pornografía? Mis consejos son:

1. Inspecciona qué tipo de tristeza experimentas y ora el Salmo 51, te aseguro que te vas a identificar con el rey David.

2. Tiene que haber una amputación de hábitos, si verdaderamente eres de Cristo, entonces estás en un trayecto llamado santificación. Bien sabemos que la habilitación soberana no contradice el acto del deber.

Dios produce el milagro de la santificación, tú actúas el milagro. Ahora, el gran regalo de la Gracia es el poder que nos da la capacidad de obedecer. Y tú te tienes que apropiarse de esta realidad, tienes que creer que la Gracia va ser el combustible de tu obediencia.

Por tanto, empieza amputando hábitos para que el pecado sea menos accesible.

3. Cultiva una inteligencia mística en el Gimnasio de la Gracia, ve al Gimnasio de las Sagradas Escrituras, ve al Gimnasio de la Oración, ve al Gimnasio del Ayuno e incluso ve al Gimnasio de la Adoración. Será un maravilloso espacio en el cual Dios dilate tu corazón, alimenta tu fe y reorienta tu adoración hacia el Rey de reyes.

Es posible que tus viejos hábitos hayan fracturado la plasticidad cerebral, pero la buena noticia es que la Gracia de Dios puede reorientar la plasticidad cerebral, cuando

ponemos la mirada en las cosas celestiales, con el tiempo el deseo hacia la pornografía menguará y el interés por las cosas de Dios aumentará. Nosotros somos cambiados de modo paulatino de gloria en gloria por la acción del Espíritu de Dios (2 Corintios

3:18).

“Recuerda que el pecado deshumaniza, pero la Gracia devolverá la cordura y la humanidad”.

La única manera en que nosotros podamos disfrutar el sexo de manera auténtica y equilibrada es cuando somos secuestrados y seducidos por la supremacía de Cristo. Miremos lo que dice al respecto Paul David Tripp:

El sexo es peligroso cuando su única motivación es el amor por ti mismo. El sexo es peligroso cuando su única motivación es el amor por otra persona. El sexo es peligroso cuando su única motivación es el amor por el placer. El sexo es peligroso cuando su única motivación es el amor por la comodidad. El sexo es peligroso cuando su única motivación es el amor por el peligro. El sexo es peligroso cuando su única motivación es el amor por el sexo. La única manera en que el sexo esté purificado y protegido es si está motivado en pensamiento, deseo y acción por un amor vivo, sumiso, gozoso, dispuesto y práctico a Dios.⁴⁶

¿Quién ganará esta gran batalla entre Gracia vs. pornografía?

La pornografía siempre es el reflejo de nuestra carne (deseos egocéntricos), no obstante, la Gracia es la garantía de la derrota final de nuestra carne (Filipenses 1:6). El Padre y el Hijo nos han dejado un Espíritu que empieza a abrigar nuestro corazón, nos transforma paulatinamente según la imagen de Dios ⁴⁶ Paul David Tripp. *Sexo en un mundo quebrantado: Cómo Cristo redime lo que el pecado distorsiona*. B&H.

y nos recuerda que somos amados, elegidos y separados para el día de la glorificación. En ese día se acabará el dolor, las lágrimas y todo tipo de tensión sexual. Incluso ahora, Dios nos da el combustible, la energía necesaria para obedecerle, su poder hace posible la santificación. Siempre reitero lo mismo, la Gracia de Dios es el combustible que dinamita nuestro esfuerzo mediante el Espíritu Santo y su Palabra exhalada. También tienes que dejarte abrigar y proteger por la Iglesia ya que la comunidad nos saca de la presunción solitaria, removiendo la idea de que podemos hacerlo por nosotros mismos. Por tanto, reconocemos que hemos sido incorporados al cuerpo de Cristo y que de verdad nos necesitamos para abrigarnos, nutrirnos y protegernos.

Bibliografía

-Knowing God. J. I. Packer. Intervarsity Pr (June 1, 1982).

-Systematic theology. Charles Hodge. Hendrickson Pub; Reprinted 1981 edition (June 1, 1999).

-The works of John Owen. Banner of Truth (April 1, 1966).

-Proof. Daniel Montgomery and Timothy Paul Jones. Zondervan; First edition (May 27, 2014).

-Institución de la religión cristiana. Juan Calvino. Libros Desafío (June 1, 2012).

-Battling unbelief. John Piper. Multnomah; Annotated edition (February 20, 2007).

-Pacto matrimonial. John Piper. Tyndale House Publishers, Inc.

(November 1, 2009).

- Future grace. John Piper. Multnomah; Revised edition (September 18, 2012).

-Acting the miracle: God's work and ours in the mystery of sanctification. Kevin DeYoung, John Piper, Ed Welch, Russell Moore, David Mathis, and Jarvis Williams. Crossway (September 30, 2013).

-A hunger for God. John Piper. Crossway; Book Club Edition (1997).

-Prayer. Timothy Keller. Penguin Books (January 26, 2016).

-The meaning of marriage. Timothy Keller. Penguin Books; re-

print edition (November 5, 2013).

- Formación espiritual. Gary Teja. CLIE (January 26, 2010).

-Comentario MacArthur del Nuevo Testamento. Editorial Portavoz (April 6, 2017).

-Finally free. Heat Lambert. Zondervan; 7/13/13 edition (August 12, 2013).

-Wired for intimacy. How pornography hijacks the male brain.

William M. Struthers. IVP Books (December 9, 2009).

-Orando la Biblia. Donald S. Whitney. B&H Español; Spanish Language edition (March 1, 2016).

-Disciplinas espirituales. Donald S. Whitney. NavPress (April 1, 2016).

- El principio de la pureza. Randy Alcorn. Unilit.

-George Muller. Roger Steer. Andamio (March 23, 2012).

-Revolución sexual: Una mirada bíblica y científica. Miguel y Catherine Núñez. B&H Español (October 1, 2018).

-Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction. Gary Wilson. Commonwealth

Publishing (February 12, 2015).

-Sexo en un mundo quebrantado: Cómo Cristo redime lo que el pecado distorsiona. Paul David Tripp. B&H Español; Translation edition (May 1, 2019).

-Instruments in the Redeemer's Hands: People in Need of Change Helping People in Need of Change. Paul David Tripp. P & R

Publishing; 59885th edition (October 22, 2002).

-The Pastor and Counseling: The Basics of Shepherding Members in Need (9Marks). Jeremy Pierre and Deepak Reju. Crossway (April 30, 2015).

