

## El dominio propio.

El boxeador estadounidense Joe Louis es sin duda alguna leyenda del boxeo. Compitió entre las décadas de 1930 y 1950. Posee un reinado como campeón mundial de 11 años y 8 meses, algo nunca visto. Los que fueron testigos de sus peleas mencionan que era algo extraordinario verlo en el ring.

Sin embargo, la mayor cualidad que el tenía dentro del cuadrilátero era su temple, su dominio propio. En todos los deportes y competencias, los rivales suelen tratar de hacer enojar o distraer a sus rivales, para que pierdan la concentración y no tengan un buen rendimiento o actúen de forma contraria al reglamento.

Zinedine Zidane es sin duda alguna de los mejores futbolistas que han pisado un campo de fútbol, campeón del mundo con la selección francesa en 1998, estuvo a punto de repetir la hazaña en el año 2006. Esa final contra Italia sería su último partido en la selección francesa, sin embargo, Zidane se hizo expulsar al darle un cabezazo en el pecho a un rival de la selección de Italia, tiempo después supimos que el rival provocó a Zidane con insultos hacia su familia.

El rival consiguió lo que quería, hacerle perder la cabeza al mejor jugador del equipo rival, lo que a su vez llevó a que Italia fuera campeón del mundo en 2006. Zidane perdió en esa final la copa del mundo, pero perdió algo más importante, la batalla por el dominio propio.

Mis hermanos, día con día nos toparemos con toda clase de eventos y situaciones que intentarán hacernos perder la templanza, el dominio propio. Debes estar muy alerta para no perder la cordura, porque una mala decisión no es final, pero sí puede costarnos muy caro.

El dominio propio lo podemos definir como la capacidad de pensar antes de actuar, considerando las posibles consecuencias a nuestra vida. Si no tenemos dominio propio, estamos expuestos a que toda clase de emociones y pensamientos controle nuestra vida.

En lugar de tomar decisiones con base en nuestras convicciones o principios bíblicos, tomamos decisiones con base en el placer o con base en mis anhelos.

'Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; Y el que se enseñorea de su espíritu, que el que toma una ciudad.'

PROVERBIOS 16:32

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

PROVERBIOS 25:28

Un hombre que no tiene control sobre sus emociones, acciones, anhelos y placeres se vuelve esclavo de estos. Aquel que se deja llevar por sus emociones y no por principios bíblicos terminará en la ruina, así como una ciudad que no tiene protección, cualquiera vendrá y se aprovechará de ella. El dominio propio es necesario para una vida integra, pacífica y llena de Dios

1.- Debemos tener dominio sobre nuestras emociones (Inteligencia emocional)

'Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, '

EFESIOS 4:26

Experimentar emociones no es malo mis hermanos, lo malo es la forma incorrecta en que las canalizamos. Diariamente en nuestro trabajo, en la escuela, en el super, en el hogar, estamos expuestos a experimentar emociones. Tengamos mucho cuidado en como las expresamos o que decisiones tomamos en base a ello.

La Biblia nos da un ejemplo claro: podemos enojarnos; es válido sentir ira, pero la ira muchas veces nos lleva a vengarnos, a maltratar, a insultar. Esto no es correcto.

También nos dice que no se ponga el sol sobre nuestro enojo, una metáfora que nos invita a no echar raíces en nuestro corazón con ese enojo, porque nos puede llevar al rencor, odio y venganza.

En otras ocasiones experimentaremos emociones de satisfacción, que también podrían llevarnos a tomar decisiones incorrectas. **Hágase siempre la pregunta: ¿En qué me afectará o beneficiará si lo hago? Piense unos segundos antes de actuar.**

## **2.- Debemos dominar nuestros hábitos.**

**Y manifiestas son las obras de la carne, que son: adulterio, fornicación, inmundicia, lascivia, idolatría, hechicerías, enemistades, pleitos, celos, iras, contiendas, disensiones, herejías, envidias, homicidios, borracheras, orgías, y cosas semejantes a estas; acerca de las cuales os amonesto, como ya os lo he dicho antes, que los que practican tales cosas no heredarán el reino de Dios.**

### **GÁLATAS 5:19-21**

La palabra de Dios nos muestra cuáles son **los hechos reprobados delante de Dios**, las obras de la carne. **La mayoría de nosotros no estamos exentos de ello.** Quizás todos en algún momento hemos hecho algo de lo que está en la lista.

**Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.**

### **2 TIMOTEO 1:7**

**Mediante el Espíritu santo podemos controlar nuestros impulsos pecaminosos y poder así reflejar el fruto del Espíritu Santo.**

La palabra en griego que se utiliza para “los que practican tales cosas” significa alguien que vive continuamente de esa forma; es su estilo de vida. Nosotros, al aceptar a Cristo Jesús, hemos dado entrada al Espíritu Santo para que haga una transformación en nosotros.

No significa que no vayamos a equivocarnos otra vez, porque, aunque somos templo del Espíritu de Dios, seguimos siendo carne y tenemos una lucha interna diariamente. Podemos equivocarnos, pero debemos buscar rápidamente confesar nuestros pecados y arrepentirnos.

**'El que encubre sus pecados no prosperará; Mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia.'**

### **PROVERBIOS 28:13**

### 3.- Cómo desarrollar dominio propio.

Piense antes de actuar.

'Las personas sabias piensan antes de actuar; los necios no lo hacen y hasta se jactan de su necedad. '

Proverbios 13:16

Un firme deseo de obedecer a Dios

'En mi corazón he guardado tus dichos, Para no pecar contra ti. '

SaLMOS 119:11

'Someteos, pues, a Dios; resistid al diablo, y huirá de vosotros. Acercaos a Dios, y él se acercará a vosotros. Pecadores, limpiad las manos; y vosotros los de doble ánimo, purificad vuestros corazones. '

SANTIAGO 4:7-8

El Espíritu Santo nos ayuda.

'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. '

SAN JUAN 16:13

Mis hermanos, todas nuestras acciones tendrán su debida consecuencia, sea buena o sea mala. Hoy debemos elegir el camino de la templanza, el cual nos guiará hacia el éxito espiritual, nos ayudará a alcanzar el propósito de Dios y la vida eterna.

No lo olvide, aquel que no tiene dominio propio está sembrando para su carne y de su carne segará corrupción, muerte y destrucción.

Pero aquel que busca el dominio propio está sembrando para el Espíritu segará vida eterna, al lado de Cristo Jesús.