



Convivimos con las tentaciones, pero no sólo nos pasa a nosotros, a Dios cuando se hizo humano también le pasó. Pero hay formas de evitar que las tentaciones nos hagan hacer cosas de las que nos arrepentiremos y nos pasen la factura.

## QUE ES LA TENTACIÓN

Una definición de la tentación bastante sencilla y sucinta es que ***“la tentación es la obra del diablo para arrastrarte al infierno”***. De modo que al luchar contra la tentación estamos en una guerra con un enemigo que quiere destruirnos. Quiere esto porque él tiene envidia de nuestra excelencia ante Dios.

En un sentido más académico, la tentación se define como **una atracción, ya sea desde fuera o desde dentro de uno mismo, para actuar contrario a la recta razón y los mandamientos de Dios.**

Jesús mismo durante su vida en la tierra fue tentado, tratando de poner a prueba su actitud filial hacia Dios, para manifestar tanto la oposición entre él y el diablo como el triunfo de su obra de salvación sobre satanás (cf. Catecismo # 538).

## ¿POR QUÉ PERMITE DIOS QUE LA TENTACIÓN?

**En un sentido la tentación es lo “necesaria” para la libertad.**

Como personas libres que somos invitadas a amar a Dios y decir que sí a su voluntad, debemos estar autorizados a decir que no. Debe haber alternativas reales a lo que Dios ofrece.

**Si Dios puede forzar nuestros sí, entonces no seríamos libres y nuestro sí no tendría ningún significado real.**

Pero ¿por qué no limita Dios la tentación para que tengamos más de una oportunidad? De hecho, **Dios pone límites a la tentación** hasta cierto punto. Y también nos ofrece otras fuentes sagradas de influencia.

**Limita la tentación por el simple hecho de que no todo es posible para nosotros.**

Experimentamos límites físicos, intelectuales, económicos, y así sucesivamente. Tampoco podemos tener cada opción disponible en todo momento; elegir una cosa excluye a menudo otras.

Además, **Dios nos envía buenas influencias. Su voz hace eco en nuestra conciencia.** Él nos ha dado la inteligencia y la razón para que seamos capaces de descifrar la Ley Natural. Él nos ha dado una atracción a la bondad, la belleza y la verdad. Él nos ofrece la gracia de la fe y todas las demás gracias necesarias para soportar.

Él nos ha dado la revelación directa en su Escritura para que podamos acceder por la fe. Él ha enviado profetas y aun a su propio Hijo. Y su hijo continúa su ministerio de la enseñanza de la salvación y la reconciliación a través de Su Cuerpo, la Iglesia.

**Así que Dios pone límites a la tentación y nos da otras buenas influencias para equilibrar las tentaciones.**

## LAS TENTACIONES DE LA CARNE

**Aquí, “carne” no se refiere al cuerpo físico en sí, sino a nuestras muchas tendencias pecaminosas.** La carne es esa parte de nosotros que es rebelde, que no le gusta que le digan qué hacer, que se resiste a la verdad y se eriza a ser menos que Dios y a ser dependiente de Él.

En las enseñanzas tradicionales, los siete pecados más básicos son el orgullo, la avaricia, la lujuria, la ira, la gula, la envidia y la pereza. Otras tendencias pecaminosas de la carne incluyen el miedo, el odio, la venganza, la incredulidad y la mundanidad.

**Estos sirven como fuentes profundas de la tentación y explican por qué el mal nos tienta, por qué es difícil de resistir, y por qué a menudo nos sentimos abrumados por el diablo y el mundo.**

Algunas tentaciones vienen directamente de satanás y los demonios, que nos sugieren malos pensamientos y cosas malas. Satanás también es capaz de manipular el mundo (ya que él es el príncipe de este mundo) y nuestra carne, desde que le abrimos una cantidad de puertas.

## ¿CÓMO PODEMOS VENCER LA TENTACIÓN?

Cuando la gente pregunta sobre la superación de la tentación muy a menudo tienen en cuenta lo que hay que hacer “en el momento” de la tentación.

Pero si nos centramos únicamente en el momento de la tentación nos estamos perdiendo la mayor parte del trabajo que hay que hacer.

**Para tener más éxito en resistir la tentación se necesita establecer una base sólida. Hay mucho trabajo por hacer como el cultivo en la virtud, la realización de las purificaciones activas y las mortificaciones, la profundización de nuestra vida de oración y la relación con Dios, aprender a evitar las ocasiones de pecado comunes, enraizar nuestros pensamientos menos en el mundo y más en lo que importa a Dios, y así sucesivamente.**

Fielmente y de manera constante, hay una batalla hacia la comprensión de lo que está mal y lo que es bueno y más perfecto.

**Si hacemos esto, lo que nos tienta disminuirá y la intensidad de lo que queda como tentación será más débil.** Si nos limitamos a buscar consejo rápido sobre cómo ignorar o resistir pensamientos lujuriosos sin una buena base los resultados pueden ser bastante desalentadores.

## 7 PRÁCTICAS PARA CREAR UNA BASE PARA SUPERAR LAS TENTACIONES

Teólogos morales y espirituales hablan de una serie de prácticas que ayudan a superar las tentaciones que veremos brevemente.

### 1 – El crecimiento en el autoconocimiento y el conocimiento de Dios

Llegar a **conocer nuestras fortalezas y debilidades como Dios nos las revela.** Considerar realmente quienes somos ante Dios y a la luz de Su misericordia Divina. Aprender de nuestra nada sin Dios y nuestra condición de mendigos ciegos, que buscamos Su gracia y la iluminación y hacer un progreso constante dejando el orgullo por la verdadera humildad, gratitud y dependencia de Dios.

### 2 – Mortificaciones

Donde aprendemos a **aplicar el consejo del Señor que debemos negarnos a nosotros mismos, tomar nuestra cruz y seguirlo.** Aprendemos a perder nuestra vida para encontrarla. Las mortificaciones implican llevar a la muerte, por la gracia de Dios, las excesivas demandas de la carne y las actitudes pecaminosas tales como la venganza y el odio. **Uno puede incluso eliminar placeres lícitos por completo como una manera de ganar una mayor auto-dominio y autoridad sobre las pasiones.**

### 3 – Centrarse en las raíces del pecado

Donde nos fijamos sobre todo en los 7 pecados cardinales (o capitales) de la soberbia, avaricia, lujuria, ira, gula, envidia y pereza, junto con otros como el miedo y la ingratitud. Buscamos entender lo que son y aprender sus movimientos. **Nombrarlos y ver cómo trabajan sutilmente es un viaje hacia la obtención** de un mayor dominio sobre ellos por la gracia de Dios.

### 4 – Detectar el defecto dominante

Donde tratamos de **aprender nuestras tendencias y debilidades más comunes y ponemos especial énfasis en aprender a dominar y superar esas tendencias.** Esto se une a la práctica de

un “examen particular” en el que nos centramos y miramos en profundidad estas fallas predominantes, mientras nos preparamos para la confesión y comprometemos nuestro examen diario.

## 5 – El crecimiento de todas las virtudes

Santo Tomas enfatiza dos en lo que se refiere a las tentaciones. La voluntad humana se ve obstaculizada por dos maneras de seguir la rectitud de la razón. En primer lugar, a través de ser orientado por un objeto de placer distinto de lo que exige la rectitud de la razón; y este obstáculo se elimina por la **virtud de la templanza**. En segundo lugar, a través de la voluntad de no estar inclinado a seguir lo que es conforme a la razón, a causa de alguna dificultad que se presenta. Con el fin de eliminar este obstáculo es necesaria la **fortaleza de la mente**.

### 5 – Purificaciones activas

**A – De los Sentidos** – tales como el cuidado de los ojos y los oídos y nuestra necesidad excesiva de comodidades y placeres corporales.

**B – De la imaginación** – donde buscamos inyectar pensamientos cada vez más santos en nuestro paisaje mental con el fin de desplazar los pensamientos necios, impuros y profanos.

**C – De la memoria** – en el que la memoria de nuestros pecados pasados ??es borrada cada vez más por no pensar demasiado en ellos y mediante la sustitución de estos recuerdos con más y mejores cosas santas. **Debemos alimentar lo que es santo y matar de hambre a lo que es doloroso o pecaminoso**. El buen pensamiento se convierte en nuestro interés y los malos pensamientos y los recuerdos son cada vez más despojadas de oxígeno y se marchitan. Aquí también está la práctica loable de **orar por el don de lágrimas santas**, en el que lloramos por nuestros pecados no pensando demasiado en ellos, sino desarrollando una aversión y una evitación y de pensar de nuevo en ellos con deleite.

**D – Del intelecto** – donde estudiamos con frecuencia la Santa Sabiduría de Dios, la Biblia, buenos libros teológicos y espirituales, la vida de los santos, etc. Estamos menos conformados a la locura del mundo y más transformados por la renovación de nuestras mentes, y formas nuevas y espirituales de pensamiento arraigados en la sabiduría de Dios. Ten en cuenta que Jesús recurrió a las Escrituras para refutar todas las tentaciones en el desierto. Y así Él enseña que **nuestro intelecto se debe llenar de la sabiduría de Dios para refutar al diablo, a la carne y al mundo**.

**E – De la Voluntad** – donde practicamos cada vez más e intencionalmente la virtud, reforzándola y desplazando las malas tendencias (vicios). Buscamos crecer en el amor a Dios y al prójimo y actuar menos por amor propio. **En la medida que la virtud crece se hace más natural y hacemos las cosas buenas con mayor facilidad**. Los vicios atenúan con ello (se debilitan).

## 6 – La confesión regular y la Santa Comunión

Allí recibimos la gracia de evitar el pecado, crecer en santidad y el deseo de Dios en lugar del pecado. En la Sagrada Comunión, sobre todo, nos volvemos más y más como Aquel que recibimos. Son como la medicina y la alimentación, para sanarnos y fortalecernos.

## 7 – Oración

Aquí entendida no como mera recitación sino como unión cada vez más profunda con Dios, cuyo amor nos transforma para que tengamos disgusto por el pecado y amor por la bondad, la belleza y la verdad.

### ES NECESARIO UNA PREPARACIÓN PARA CUANDO LLEGA LA TENTACIÓN

Vemos entonces que la preparación previa es necesaria mucho antes del momento de la tentación, si queremos evitar algunas tentaciones por completo y queremos estar mejor equipados para evitar aquellas que vienen.

La virtud es su propia recompensa. Es evidente que **los que han vivido vidas que fueron profundamente sumidas en el pecado van a enfrentarse a un montón más de tentaciones en el futuro, incluso si se han arrepentido.**

Vemos, pues, el **papel preventivo de la virtud y de desarrollar buenos hábitos a temprana edad.**

Y así vemos cómo **el pecado engendra pecado.**

**Aprender y practicar la virtud fielmente es un gran medio para evitar una multitud de tentaciones.**

Hay que acumular buenas alternativas. Es típico cuando se trata de perder peso que uno se aconseja eliminar malas elecciones de alimentos y acumula buenos alimentos que le gustan.

Hay que abastecerse de buena lectura y materiales de audio que te gustan para pasar el tiempo aprendiendo y creciendo en las cosas buenas de la vida que más te atraigan.

No cometes el error de la simple eliminación de las cosas de tu vida porque se crean vacíos no saludables. En cambio, **“desplaza” las cosas malas con algo mejor, a partir de lo que te gusta y deja que las cosas buenas te lleven a otras cosas buenas que no te gusten, pero más tarde.**

### 10 FORMAS PARA RESISTIR LAS TENTACIONES CUANDO LLEGAN

¿Y luego qué? Ninguno de nosotros escapa totalmente a toda tentación. Cuando lleguen, prueba algunas de estas cosas:

#### 1 – Hacer lo que estás haciendo

En otras palabras, desarrollar el **hábito de centrarte en lo que estás haciendo y de no ser fácilmente distraído.** Ser consciente e intencional es una forma de disciplinar nuestras mentes. El aprendizaje de esta disciplina nos ayuda cuando surgen tentaciones (muchas de los cuales son formas de distracción). En la medida de lo posible, mantener la concentración y claridad sobre lo que estás haciendo en todo momento. Nuestra mente puede verse afectada y ayudada incluso por la

disciplina física de la limpieza de una cocina o escribir un artículo.

## 2 – Recuerda, una victoria ayuda a allanar el camino para las demás

**No vamos a ganar todas las batallas sobre todo al principio. Pero gana las que puedas** y se agradecido. Así que no te desanimes gana lo que puedas y cuando te caigas, caerás sobre Jesús y conseguirás hacerlo de nuevo y tratarás de ganar el siguiente round. Una victoria a la vez.

## 3 – Considera que el pecado es un placer pasajero pero la factura inevitablemente viene más tarde

Resistir la tentación requiere esfuerzo, pero trae recompensas y no facturas más tarde. La Escritura dice: *Bendito es el que soporta la tentación, porque, después de haber superado la prueba, esa persona recibirá la corona de la vida que el Señor ha prometido a los que le aman* (Santiago 1:12).

## 4 – ¡Pedir a Jesús!

La escritura dice, porque él mismo padeció siendo tentado, es poderoso para socorrer a los que son tentados (Hebreos 2:18). **Ten en cuenta que él es capaz de ayudar.** Pide confiar y actuar Su Palabra, que dice: *Mayor es el que está en vosotros que el que está en el mundo* (1 Juan 4: 4).

## 5 – Mantente alerta y sobrio (con una mente clara que sabe lo que está pasando en cada momento)

Mantente en oración consciente de Dios. **La mayoría de la gente vive la vida en el modo de reacción en lugar del modo de reflexión.** Aquellos que reflexionan puede ir hasta un grupo de chismosos, comprender lo que está pasando, y luego dar un paso atrás en lugar de cooperar, quizás incluso dirigir la conversación hacia otro lugar. Los que están en modo de reacción sólo se unen de pleno sin pensar. Jesús dice: *Velad y orad para que no entréis en tentación. El espíritu está dispuesto, pero la carne es débil* (Mateo 26:41).

## 6 – Acepta que vas a tener que sufrir a veces para resistir la tentación

Es fácil y muchas veces agradable al pecado. Es difícil y a veces desagradable resistir sus impulsos.

## 7 – Si algo te hace pecar con frecuencia, debes estar dispuesto a desprenderse de él, incluso si es difícil

Resuelve hacerlo si es necesario. Por ejemplo, si la televisión por cable es un problema para ti, deshazte ella, y así con otras cosas.

## 8 – Muchas tentaciones ocurren por la noche al intentar dormir

Muchas Iglesias ofrecen la oración de la noche para mediar con la muerte. Una antigua oración de la noche, dice, *“Enséñame a vivir para que yo pueda teme, la tumba tan poco como mi cama. Enséñame a morir para que yo pueda elevarme glorioso en el día horrible”*. Puede parecer extraño, pero funciona.

**9 – Ama a Dios y pídele en los momentos de tentación por la gracia de amarlo más que al pecado, más que a ti mismo, y más que a tu placer**

Mira el momento de la tentación como un tiempo para demostrar que tu amor por Dios es mayor que el que tienes al mundo. Acepta el reto y date cuenta que cada victoria tenderá a aumentar tu amor por Dios y su verdad.

**10 – En algunas tentaciones (como las adicciones) es bueno tener un patrocinador o amigo que podemos llamar cuando estamos luchando**

Ellos nos ayudan a apoyarnos y también a hacernos responsables.

Ten en cuenta que estas sugerencias pueden ayudar pero la verdadera victoria se basa en que nuestra base sea fuerte. **Mantén la construcción de los cimientos y recuerda que la santidad es una ganancia a largo plazo.**

Al mundo moderno le gusta el microondas, pero el camino de Dios es más como una cazuela de barro.

Aprende a saborear el crecimiento constante de la santidad y ve como las tentaciones disminuyen y se vuelven menos irritantes.

Las tentaciones nunca dejarán este lado del velo, pero pueden disminuir de manera significativa y perder su poder para molestarte mucho, por la gracia de Dios, y en el tiempo de Dios.

Cortesía de: [Foros de la Virgen María](#)