



## CÓMO VENCER LOS PECADOS RECURRENTE

maxsattana | Shutterstock

Claudio de Castro - publicado el 27/01/23

*El escritor Claudio de Castro explica cómo lo hicieron los grandes santos y algunos secretos que guarda la Biblia para vencer*

«Sed sobrios y velad. Vuestro adversario, el Diablo, ronda como león rugiente, buscando a quién devorar. Resistidle firmes en la fe»

1 Pedro 5, 8-9

**¿Has escuchado alguna vez esta frase?: «Siempre confieso los mismos pecados, ¿qué sentido tiene confesarse?»** Pues muchísimo sentido. Dios siempre perdona y eso debes saberlo.

Ahora bien: ¿qué es un pecado? El padre Carlos Padilla lo explica con claridad:

«Qué es el pecado? Es todo aquello que nos aleja de Dios, que nos desordena el corazón, que nos limita en la entrega, que no nos deja llevar una vida plena».

**El pecado es una ofensa a Dios y por tanto nos aleja de su amor, de sus gracias y nos acerca al demonio y a la perdición de nuestras almas.**

Hay una reflexión que mi esposa Vida leyó una vez y siempre hace alusión a ella: «*Qué tristeza, perder una brillante eternidad, por un poco de tierra*».

Pero vamos, no estamos solos en este camino y no seremos los primeros en **luchar** contra esos pecados recurrentes, los grandes santos también lucharon.

**¿Cómo vencer esos pecados?**

Solo es una pregunta y muy sencilla, respóndetela con honestidad: «*¿Cuánto tiempo al día dedicas a la oración?*».

La **oración** nos acerca a Dios, **fortalece** nuestras almas y nos ayuda a enfrentar los momentos de dificultad y las fuertes tentaciones que nos amenazan con hacernos caer.

Digamos que ya te confesaste... Es fundamental hacerlo para restaurar tu amistad con Dios. Pero **si no oras y no te decides a luchar contra esos pecados recurrentes, no esperes vencerlos fácilmente. Tarde o temprano volverás a caer.**

Te faltan dos ingredientes sencillos y fundamentales en tu lucha...

El primero lo has tenido siempre. Existe lo que se llama **«propósito de enmienda»**. ¿Lo has escuchado alguna vez?

«Es la firme resolución personal de enmendarte, cambiar, y no volver a cometer esos pecados que te agobian y repites una otra vez».

En pocas palabras, la voluntad personal de evitar ese pecado, un anhelo de agradar a Dios en todos tus actos y pensamientos.

El Catecismo de la Iglesia Católica nos da el segundo ingrediente espiritual:

Entre los actos del penitente, **la contrición** aparece en primer lugar. Es «un dolor del alma y una detestación del pecado cometido con la resolución de no volver a pecar».

1451

El Catecismo es claro en este punto:

«El movimiento de retorno a Dios, llamado conversión y arrepentimiento, implica un dolor y una aversión respecto a los pecados cometidos, y el **propósito firme de no volver a pecar**».

1490

*¿Tienes ese propósito?* Recuerda que **Dios te dará fuerzas** y que vencer esas tentaciones también dependerá de ti y de **tu voluntad** para hacerlo.

## **2 respuestas de la Biblia**

*¿En tu casa hay una Biblia?* Léela, te ayudará muchísimo. Me gusta insistir a los católicos que debemos desempolvar y leer nuestras Biblias.

**Te voy a copiar dos versículos de la Biblia que podrían ayudarte:**

«De hecho, ustedes todavía no han sufrido más que pruebas muy ordinarias. Pero Dios es fiel y no permitirá que sean tentados por encima de sus fuerzas. En el momento de la tentación les dará fuerza para superarla».

*1 Corintios 10, 13*

«Feliz el hombre que soporta pacientemente la prueba, porque, después de probado, recibirá la corona de vida que el Señor prometió a los que lo aman».

*Santiago 1, 12*

Amable lector. Debes tomar en serio la salvación de tu alma inmortal.

## **Cuida tu mirada**

**El pecado está a la vista. Es tan fácil caer... A veces ni siquiera lo buscas y la tentación aparece ante tus ojos.**

Las Sagradas Escrituras nos advierten:

«La lámpara del cuerpo es el ojo. Si tu ojo está sano, todo tu cuerpo estará luminoso; pero si tu ojo está malo, todo tu cuerpo estará a oscuras. Y, si la luz que hay en ti es oscuridad, ¡qué oscuridad habrá!».

*Mateo 6, 22-23*

Todo empieza con una leve mirada, algo sutil, un pensamiento, un deseo, como quien no quiere...

Y de repente estás enganchado mirando lo que no debes, sabiendo que hace daño a tu alma y ofende a Dios.

No es casual, todo esta orquestado. Existe lo que se llama: «popup porno». Créeme, tuve que buscar su significado en Internet.

«Es un programa potencialmente no deseado que genera contenidos publicitarios. Las ventanas emergentes de pornografía te sugieren visitar páginas web indeseables. Muchos se enganchan por curiosidad, poniendo en riesgo sus equipos».

Me ocurrió hace poco. Estaba buscando películas en mi ordenador para distraerme luego de un día de arduo trabajo y encontré un sitio interesante con películas de aventuras. Abrí una de las películas para verla y en seguida empezaron a aparecer imágenes fuertes, indeseables, en la pantalla de mi ordenador.

**Desvié la mirada y salí rápido de ese sitio.** Luego corrí al antivirus para borrarlo de mi ordenador.

Qué sencillo es desviar la mirada y ponerla en Dios. San Félix solía recomendar:

Amigo, la mirada en el suelo, el corazón en el cielo y en la mano el santo Rosario.

## **Acude a María**

Si eres como yo que disfruto muchísimo leyendo la vida de los grandes santos de nuestra Iglesia, descubrirás el secreto que los impulsó en su vida de santidad y los sostuvo en los momentos más oscuros. Fue tan sencillo... pero les rindió grandes frutos espirituales.

Fueron asiduos visitantes del Sagrario, y pasaban largas horas en oración ante Jesús Sacramentado. Y algo más: **fueron fieles devotos de la Virgen María.**

Cuando me veo envuelto en grandes tentaciones y sé que no podré contra ellas, miro a la Estrella, acudo a María y le pido su maternal protección.

**Hay una oración contra esas tentaciones y contra el mal** que me enseñó mi mamá desde niño y a menudo la repito. Me gustaría pedirte que la anotes. Te hará mucho bien:

Pon tu mano Madre mía,  
ponla antes que la mía,  
Virgen María Auxiliadora,  
triunfe tu poder y misericordia,  
apártame del maligno y de todo mal  
y escóndeme bajo tu manto.

¡Animo! Al final todo va a salir bien.

**¡Dios te bendiga!**