

prisiones mentales



Somos lo que
pensamos

René Peñalba

Prisiones mentales

Derechos Reservados

©René Peñalba

Arte y diseño

Heber Peñalba

Las citas bíblicas, fueron tomadas de la Nueva Versión Internacional NVI, la Nueva Traducción Viviente NTV y la Reina-Valera 1960 RVR60.

Primera edición

Diciembre 2016

Impreso en Honduras

Editado por



índice

-Prólogo

-Introducción

PRIMERA PARTE

-¿Qué es una prisión mental?

SEGUNDA PARTE

-Procesos mentales esclavistas

TERCERA PARTE

-¿Cómo se edifican fortalezas en nuestras mentes?

CUARTA PARTE

-¿Cómo dar calidad a tus pensamientos?

Uno vive como piensa

QUINTA PARTE

-La importancia de cuidar la paz mental?

SEXTA PARTE

-Tendencias mentales esclavistas de nuevo al acecho

-Siete pasos para combatirlos

prólogo

Pienso y luego existo, reza la famosa cita del célebre filósofo francés René Descartes. Cuánta razón hay en medio de esa breve oración que define de manera simple y llana, lo que deberíamos hacer en la vida.

Pero esta escueta oración, no es capaz por si sola de definir la complejidad de esa vorágine de pensamientos contenidos en todos y cada uno de los seres humanos.

Porque si hay algo sumamente difícil de controlar, es nuestra mente. Con nuestra mente somos capaces de crear la más bella concepción de algo o de alguien o destruir por completo esa idea, sin saber siquiera, si lo que estamos pensando está basado en la total realidad o si es meramente conjetura nuestra y decidimos creerla.

“No hay peor tormenta que la que se arma uno solo en la cabeza”, leí por casualidad en una de las redes sociales hace unos días. ¡Qué cierto es esto!, no existe una sola persona que pueda decir que no se ha equivocado en su forma y manera de pensar sobre algo y/o sobre alguien.

El problema es que no se queda ahí, lo llevamos a la acción y es en este escenario cuando se torna una verdadera tragedia.

He visto muchas discusiones que han terminado

casi en fatalidad porque creyeron fielmente lo que estaban pensando; y cuando descubrieron la verdad ya era demasiado tarde.

La real y compleja misión de controlar lo que pensamos no se queda solo a ese nivel; los pensamientos que albergamos en nuestra mente son capaces de limitar nuestra manera de vivir. Nos obligan a llevar una existencia complicada, con tendencias y conductas esclavistas y destructivas, muchas veces, sin conocer el origen real de esos padecimientos.

Controlar la mente y la manera de pensar no es tarea fácil, someter los pensamientos a la obediencia de Cristo es menuda tarea que nosotros como cristianos debemos hacer. Porque si hay un lugar en donde el ataque del enemigo es incesante, punzante y sistemático es nuestra mente. Pues es allí donde se origina todo, es allí donde siembra su semilla del mal y dónde crecen –si nosotros lo permitimos– esas prisiones que ahogarán nuestros sueños y por qué no, nuestra vida.

Es impresionante encontrarme que por un pensamiento, –que creí inocente– se desencadenó una protección extraordinaria sobre mi vida, todo porque decidí alojarlo en mi mente y en mi corazón.

Hace varios años cuando la efervescencia de la juventud hacía de las suyas y yo atravesaba una etapa complicada de mi vida, un pastor le dijo a mi atormentada madre:

—“No se preocupe, este –señalándome a mí–, tiene la marca en el dintel” haciendo alusión a la marca que colocó el pueblo de Israel cautivo aún en Egipto, para evitar que el ángel de la muerte entrara en sus hogares.

Yo escuché y atesoré ese pensamiento.

Hoy muchos años después, puedo ver que ese

pensamiento de bien fue capaz, no solo de protegerme sino de mantenerme con vida.

Uno vive como piensa, dice en una parte de este libro y es que si tu manera de pensar está bajo la autoridad y voluntad de Dios; todo, absolutamente todo será para bien.

Te invito a que descubras como derribar esas prisiones mentales y puedas alcanzar la paz mental que nuestro Dios tiene y quiere para sus hijos.

introducción

Los pensamientos son como arena, cemento y ladrillo con los que se construyen prisiones de confinamiento.

Confinamiento y prisiones, los hay de diversos tipos. Están las prisiones conductuales, relacionales, anímicas (depresión), mentales (obsesiones e ideas esclavistas), etc.

Lo curioso es que las distintas formas de prisión casi siempre se originan y están íntimamente vinculadas con o son, un derivado directo de los estados mentales de las personas. Esto significa que para que alguien se vea atrapado en conductas destructivas y esclavistas, antes tiene que haber sido apresado en PRISIONES MENTALES.

En otras palabras, para que haya prisiones conductuales, relacionales o de cualquier otro tipo, tiene que haber prisiones mentales, como forma previa y primaria de esclavitud. ¡De ahí entonces el interés y propósito de este libro!

¿qué es
una prisión
mental?

*Yo, Señor, soy tu siervo;
soy siervo tuyo, tu hijo fiel;
itú has roto mis cadenas!*

Salmos 116:16 NVI

Es un estado o condición de esclavitud a una idea fija y obsesiva o el recuerdo incesante de una experiencia negativa o traumática y sus efectos sobre la psiquis y la emocionalidad o puede ser esclavitud mental en relación a un estado de ánimo negativo, que se apodera de la persona, manteniéndola en una condición de sometimiento y dominación mental y anímica.

Es una forma de aprisionamiento mental con cadenas de aflicción, preocupación, depresión, obsesión, recuerdos esclavistas y toda idea o pensamiento que impide al individuo llevar una vida normal y un desempeño saludable y balanceado.

El texto bíblico con el que se introduce este capítulo nos da ciertas pistas sobre los alcances del esclavismo mental en cualquiera de sus formas y manifestaciones.

En principio, nótese como el autor se describe a sí mismo. Dice reconocer a Dios. La corta frase “yo, Señor”, lo demuestra. Y con ello indica que no se trata de alguien perdido en el desierto del desconocimiento moral y espiritual. La Biblia dice que nadie puede llamar Señor a Dios, si no es por el Espíritu Santo.

Entonces decididamente sí, este hombre tiene suficiente noción de lo divino como para iniciar su diálogo con Dios, diciendo “yo, Señor”.

¿Qué implica esta frase? Revela que alguien con conocimiento de lo sagrado y lo divino no escapa a la experiencia de verse aprisionado y afligido mentalmente. Conocer de Dios no nos “vacuna” contra la aflicción y el esclavismo mental. Conocer de Dios no garantiza verse libre de la opresión espiritual que se inicia desde los pensamientos.

Luego, el autor añade “soy tu siervo, soy siervo tuyo”. Como vemos, no solo demuestra conocimiento de Dios, sino también una relación de servicio para con Dios. Aunque parece ser o estar en una ventajosa situación conocer a Dios y relacionarse con Él como un siervo suyo; eso no le libra de haber caído en algún tiempo de su existencia en alguna forma de confinamiento y aflicción, que él llama “mis cadenas”.

Por si lo anterior fuese poco, continúa sumando otros elementos. Dice enseguida “tu hijo fiel”. Declararse un hijo de Dios y un siervo de Dios es un paso significativo para el ser humano, ya que una cosa es ser “criatura” de Dios y otra ser “hijo” de Dios. No obstante, aun en esa privilegiada situación espiritual, afirma haber estado atrapado por cadenas.

Lo anterior viene a revelar una gran verdad, es posible ser un cristiano nacido de nuevo y verdaderamente un hijo de Dios y aun así padecer algunas formas de prisión esclavista. Usted puede estar viviendo la nueva vida en Cristo, y no obstante, tener luchas intestinas, mentales y espirituales, que pueden mantenerle atado por mucho tiempo.

Es que ser cristiano no significa ya no experimentar los miedos y aflicciones que el resto de la humanidad.

La vida sigue siendo vida, aunque se haya renacido en lo espiritual. Esto es algo que nunca debe pasarse por alto.

Conozco a demasiada gente, aun entre los que andan Biblia en mano, que están aprisionados por dentro. Se vuelve incluso un problema de creencias; es decir, creen en Jesucristo y en La Biblia como palabra de Dios, pero aun así viven en cierto confinamiento mental que les impide disfrutar de esa vida abundante que Jesucristo ofreció para todos aquellos que creyeran en Él.

PROVISIÓN DIVINA DEFINITIVA A TODA FORMA DE ESCLAVISMO HUMANO

“El Espíritu del Señor omnipotente está sobre mí, por cuanto me ha ungido para anunciar buenas nuevas a los pobres. Me ha enviado a sanar los corazones heridos, a proclamar liberación a los cautivos y libertad a los prisioneros” (Isaías 61:1 NVI).

Jesucristo leyó esta porción de las escrituras de manera solemne, y una vez lo hubo hecho, con las miradas de todos fijadas en él, dijo:

“Hoy se cumple esta escritura en presencia de ustedes”. (Lucas 4:14-21 NVI).

A partir de ese momento, Jesucristo se constituye en la repuesta única para la libertad de todos aquellos que están oprimidos y que padecen alguna forma de esclavitud, sea espiritual, mental, relacional o de cualquier otra índole.

El vocablo “prisioneros”, a los que les ofrece libertad en el pasaje leído, procede en los textos originales del vocablo hebreo “**Asar**”, que se traduce como yugo o

enganche, algo que sujeta en cualquier sentido, ceñir como con arnés o mantener atado con lazo.

Esto indica con toda claridad que Jesucristo tiene el poder y la autoridad para romper con todo yugo, desatar de todo enganche o ligadura y romper todo arnés y lazo de atadura.

Con esta tremenda provisión ya hecha y realizada en y por Jesucristo, solo resta la aplicación en las distintas personas y circunstancias.

TIPOS DE PRISIONES MENTALES

PENSAMIENTOS ATEMORIZANTES

Son pensamientos que infunden temor y que “llegan para quedarse”. Aparecen casi salidos de la nada y comienzan poco a poco a ejercer un poder y efecto invasivo sobre el estado mental del individuo, mermando sus fuerzas, impidiéndole el sueño por las noches y perturbando su paz día y noche sin descanso.

Una muestra en La biblia de una condición semejante es la persona de Job. Este personaje de la historia sagrada, quita el velo y desnuda su estado mental agobiado con pensamientos atemorizantes, cuando expresa:

“Lo que más temía, me sobrevino; lo que más me asustaba, me sucedió. No encuentro paz ni sosiego; sino solo agitación”. (Job 3:25-26 NVI).

¿Qué sucedía con Job? Mucho antes de que le vinieran las tragedias y tribulaciones que sufrió, ya estaba bajo el dominio y la esclavitud de pensamientos atemorizantes que sometieron su fe y le llevaron a una clase de agonía mental, pensando en cosas malas que pudieran acontecerle a él y a sus seres queridos.

Sucedía que mientras el más humilde de sus servidores se iba a la cama a disfrutar del sueño reparador, Job se hundía en el desvelo nocturno como quien entra en la espesura de densas tinieblas. Y una vez ahí, comenzaba su calvario preguntándose ¿qué pasaría si de pronto perdiera todos sus bienes y el fruto de su esfuerzo y trabajo de toda una vida se esfumara?

Y continuaba aquel padecimiento mental. También en sus elucubraciones se angustiaba pensando en

la posibilidad de que sus hijos murieran en trágicas circunstancias. ¡Diez hijos, siete varones y tres mujeres en la plenitud de la juventud! ¿Qué pasaría si por esas cosas misteriosas de la vida de pronto se encontrara frente a diez tumbas de sus amados hijos? Esos hijos por los que tantas veces ofreció holocaustos y sacrificios, esos hijos por los que se sacrificó a fin de darles la mejor vida posible.

¿Qué pasaría si una enfermedad maligna se apoderara de su cuerpo? ¿Podría soportar los rigores de una enfermedad de muerte? ¿Qué sentiría estar en un lecho de enfermedad próximo a la muerte?

Y así transcurrieron días, semanas, meses y puede ser que años también. Job era literalmente acosado y torturado por pensamientos no solo atemorizantes en algún sentido, sino pensamientos golpeantes, fuertes, terroríficos, que le auguraban un futuro con negros y espesos nubarrones.

Como puede verse, los pensamientos atemorizantes pueden llevar a una persona a una condición esclavista con la que en algún sentido y de alguna manera atraiga la ruina y las experiencias dramáticas a su historia, como sucedió con este personaje del recuento bíblico.

MALOS RECUERDOS

Los recuerdos son la reverberación de las experiencias vividas. Es la marca residual en la psiquis humana de todo aquello –bueno y malo– que la persona ha vivido.

Ninguna persona carece de recuerdos, buenos y malos. La diferencia está en como los recuerdos influyan sobre el individuo, ya sea inspirándolo,

si se trata de buenos recuerdos; o afligiéndolo y deprimiéndolo, en el caso de que sus recuerdos sean dolorosos o nada edificantes.

Una buena muestra del poder de los recuerdos nos lo ofrece la parábola del hijo pródigo, en Lucas capítulo 15. Ahí se plasma la imagen de un joven que desperdició los bienes de la familia viviendo de manera desenfrenada. Pero en un momento de reflexión y de reencuentro con su verdad y realidad, movido por los buenos recuerdos de lo que sucedió en la casa de su padre, se dijo lo siguiente:

“...¡Cuántos jornaleros en casa de mi padre tienen abundancia de pan, y yo aquí perezco de hambre! ¡Tengo que volver!...” (Lucas 15:17-18 NVI).

Como vemos, los pensamientos vinculados con recuerdos pueden condicionar la voluntad, decisiones y conducta del ser humano. En este caso los buenos recuerdos anidados en su pensamiento se volvieron combustible; movieron a este joven en desgracia a proceder a una acción de retorno, no solo a la familia y al hogar, sino a la redención de sus equivocaciones y pecados.

Pero pensemos por un momento, ¿Y qué tal cuando los recuerdos son malos? ¿Qué hubiera pasado con este joven si en lugar de buenos recuerdos hubiera tenido archivado en su mente toda una serie de malos recuerdos? Seguramente su voluntad se habría inclinado hacia el otro extremo, hundirse en los vicios, catapultado por el poder esclavista y destructor de los pensamientos asociados a los malos recuerdos.

Los malos recuerdos pueden tornarse en pensamientos enfermizos y esclavistas que pueden obstruir la posibilidad de una vida maravillosa en aquellos que los llevan guardados en su mente.

¡Que esto no suceda contigo, apreciado lector! ¡Es mi deseo!

OBSESIONES DE DIVERSA ÍNDOLE

El vocablo obsesión, procede del latín “**obsessio**”, que literalmente significa “asedio”.

Y efectivamente la obsesión es un asedio mental. La persona atrapada en estados obsesivos no encuentra respiro y mucho menos salida ante el asedio de pensamientos obsesivos.

De manera conceptual puede decirse que obsesión es una perturbación anímica producida por una idea fija que con tenaz persistencia asalta la mente de la persona.

El padecimiento producto de obsesiones, es diferente a otro tipo de padecimientos. La pertinacia de una obsesión controla totalmente a la persona, la inhabilita neutralizando su voluntad, sin dejarla resguardarse en pensamientos positivos y de fe. Y este control llega al estado de ánimo también; haciendo una conexión entre lo que la persona piensa y siente, volviendo el esclavismo mucho más fuerte y aflictivo.

Las obsesiones pueden ser variadas y por causas diversas. Hablando de los tipos de obsesiones, puede incluirse desde las obsesiones con asuntos y temas rutinarios y cotidianos, hasta las obsesiones con asuntos más complejos y aun extravagantes. Hagamos una lista de obsesiones comunes:

OBSESIÓN CON LA LIMPIEZA

Es una obsesión neurótica mediante la cual, la persona intenta controlar su mundo y escenario con una exigente actitud hacia la pulcritud y la limpieza.

Es una manera inconsciente de tratar de encontrar pureza, orden y gobierno, expresándolo en los asuntos cotidianos. Es una manera de buscar cierta paz interior en la limpieza exterior.

¿Qué dice la Biblia al respecto?

La mejor limpieza, y donde esta debe comenzar, es la limpieza interior. La mejor limpieza no es la que va de fuera hacia dentro, sino la que va de dentro hacia fuera.

¡Fariseo ciego! Limpia primero por dentro el vaso y el plato, y así quedará limpio también por fuera.

(Mateo 23:26 NVI).

OBSESIÓN CON EL ORDEN

De fondo, lleva la necesidad de que haya gobierno y control. Al igual que en la obsesión con la limpieza, esta obsesión intenta resolver cierto caos en algún aspecto de la persona; ya sea un caos exógeno o endógeno.

Y el orden precisamente, devuelve –o al menos intenta hacerlo– la paz, con ordenamiento de cosas, lugares y hasta de maneras de interactuar y relacionarse.

¿Qué dice la Biblia al respecto?

El orden no debe provenir de una necesidad neurótica o egocéntrica, sino de la firmeza de fe. Dicho de otro modo, buscarlo para Dios, no para ti mismo.

“... y me alegro al ver su buen orden y la firmeza de su fe en Cristo”. (Colosenses 2:5 NVI).

OBSESIÓN CON LA COMIDA

En esto lo que generalmente hay de fondo, es ansiedad en grado extremo, aliviada –según quien la padece– con la gratificante satisfacción que viene por la ingesta de alimentos.

También es una especie de conducta escapista. ¡Nada mejor como escape que la comida! Y en muchos casos, puede ser que problemas de autoestima estén subyaciendo en algunas obsesiones con el comer.

¿Qué dice la Biblia al respecto?

El deseo imperioso por comer puede llevarte a renunciar a cosas de inmenso valor en Dios. Así es que se debe someter el deseo por comida, al plan y propósito de Dios para nosotros.

Quizás no lo hayas pensado hasta ahora, pero la dependencia excesiva en la comida puede alterar tu vida espiritual y alejarte de los propósitos de Dios para su vida.

“y de que nadie sea inmoral ni profano como Esaú, quien por un solo plato de comida vendió sus derechos de hijo mayor. Después, como ya saben, cuando quiso heredar esa bendición, fue rechazado...”

(Hebreos 12:16-17 NVI).

OBSESIÓN CON EL DINERO

El dinero ofrece, humana y materialmente hablando, cierta seguridad. La obsesión con el dinero puede estar relacionada con esa seguridad supuesta que provee.

Pero también puede ser cosa de autoestima. Si me veo bien, vestido en buena ropa, yendo a buenos lugares, comprando buenas cosas y teniendo buen estilo de vida, entonces... ¡El dinero es lo que más necesito!

De ahí que haya muchísimas personas obsesionadas con el tema dinero.

¿Qué dice la Biblia al respecto?

Amar el dinero de manera enfermiza, puede llevar a incluso a negar a Dios. Tengamos mucho cuidado con cuanto creamos depender del dinero.

“Nadie puede servir a dos señores, pues menospreciará a uno y amará al otro, o querrá mucho a uno y despreciará al otro. No se puede servir a la vez a Dios y a las riquezas”. (Mateo 6:24 NVI).

OBSESIÓN CON EL TRABAJO

El trabajo no solo ofrece la recompensa de la capacidad adquisitiva. El trabajo alivia la ansiedad en muchos sentidos, ya que el trabajo nos vacuna contra los miedos existenciales.

Trabajar, aunque no guste tanto, trae al individuo la seguridad de ser alguien, de tener estabilidad, de poder proveerse para las necesidades propias y de los seres queridos. En fin, todos necesitamos trabajar y es bueno trabajar. Pero cuando el trabajo se convierte en una obsesión y la persona pasa de ser alguien que gusta y necesita del trabajo, a alguien obsesionado con el trabajo, entonces el cuadro se torna muy diferente.

Probablemente de este fenómeno es que se deriva el término “trabajólico”, aplicado a alguien que trabaja afanosamente y compulsivamente.

¿Qué dice la Biblia al respecto?

La importancia que asignemos al trabajo –aunque no nos parezca– debe tener límites. Y no se debe esperar recompensa del trabajo, más allá de lo debido. De lo contrario se cae en algún tipo de atascamiento y a un

resentimiento social y/o espiritual relacionado con el trabajo.

“Pero él le contestó a uno de ellos: Amigo, no estoy cometiendo ninguna injusticia contigo. ¿Acaso no aceptaste trabajar por esa paga?” (Mateo 20:13 NVI).

OBSESIÓN CON UNA PERSONA

Esto se da en relaciones enfermizas, relaciones codependientes y relaciones carentes del justo y necesario balance.

Las relaciones obsesivas se caracterizan por las celotipias que las acompañan, con las frustraciones que vienen como producto final.

¿Qué dice la Biblia al respecto?

Obsesionarse con alguien, es darle a un ser humano el lugar que solo a Dios le corresponde. Y amar de esa manera, es haber creído una mentira; es un amar enfermizo y también una forma de paganismo e idolatría que suplanta la importancia de Dios a favor del simple ser humano.

“Cambiaron la verdad de Dios por la mentira, adorando y sirviendo a los seres creados antes que al creador, quien es bendito por siempre...”

(Romanos 1:25 NVI).

OBSESIÓN SEXUAL

Es producto de la falta de gobierno en los instintos, de volverse esclavo de los apetitos carnales, en lugar de ser amo de ellos.

¿Qué dice la Biblia al respecto?

La obsesión sexual antes de entrar por la puerta de la mente entra por la puerta de los ojos.

“Pero yo les digo que cualquiera que mira a una mujer y la codicia ya ha cometido adulterio con ella en su corazón. Por tanto, 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 vaya al infierno”.

(Mateo 5:28-29 NVI).

IDEAS SUPERSTICIOSAS

Las ideas supersticiosas pueden definirse como creencias extrañas y ajenas a la fe y a la razón; una fe desmedida en algo o una valoración excesiva de algo.

La superstición anclada en la mentalidad e idiosincrasia de los humanos es tan antigua como la misma humanidad. Y aún en las mentes de gente cultivada, de gran intelectualidad y racionalidad subyace este elemento primitivo; que le hace temer, asumir actitudes y posturas erróneas sobre lo que no logra explicarse a cabalidad.

Una muestra de ello se encuentra en los siguientes pasajes de las sagradas escrituras.

“Cuando los discípulos lo vieron caminando sobre el agua, quedaron aterrados. –¡Es un fantasma!– gritaron de miedo”. (Mateo 14:26 NVI).

“A su paso, Jesús vio a un hombre que era ciego de nacimiento. Y sus discípulos le preguntaron:

–Rabí, para que este hombre haya nacido ciego, ¿quién pecó, él o sus padres?”. (Juan 9:1-2 NVI).

Las ideas y suposiciones supersticiosas son la manera informal y primitiva en la que el ser humano ha explicado las cosas que cree provienen de lo que está más allá, en el ámbito de lo misterioso y lo indescifrable.

Y esta condición supersticiosa se ve en las mentes

más educadas y preparadas. La explicación es que al margen de cuanto el ser humano se desarrolle en términos de ideas o de educación, siempre queda ese ámbito, mas allá de la racionalidad que es pagano y primitivo, que por lo general emerge y se manifiesta en situaciones de tragedias, enfermedades y experiencias de orden desconocido.

No nos engañemos, las ideas supersticiosas pueden ser verdaderas mazmorras y prisiones mentales. No son pocos los cristianos que creen en Dios y en algo más; creen en Jesucristo y en algo más; creen en la Biblia y en algo más. Lo que les atrapa en prisiones de dudas, miedos irracionales, fobias y otras manifestaciones de esclavismo mental.

¿Qué puede ser ese “algo más”? ¡Fantasmas! Al igual que los discípulos de Cristo. En la buena o mala suerte. En los muertos, aun cuando la misma Biblia indica con su autoridad que los humanos una vez que mueren y pasan de esta vida a la otra, no pueden retornar bajo ninguna consideración o circunstancia.

Sin embargo, muchos cristianos se han permitido convivir con todas estas formas de pensar y de creer, quedando al final soterrados y enclaustrados en prisiones mentales de ideas supersticiosas, mezcladas con creencias bíblicas y cristianas.

COMPLEJOS

Los complejos provienen de experiencias e influencias del medio que llevan al individuo a experimentar subjetivamente sentimientos de minusvalía y/o disconformidad.

Minusvalía es el detrimento o disminución del valor

de una persona. Y la disconformidad es la sensación en la persona de que sus particularidades la vuelven diferente en sentido negativo a las demás; lo que la vuelve disfuncional y sometida a vivir con la mirada hacia el suelo y no hacia el cielo, sintiéndose menos que quienes le rodean.

Complejos hay de muy variados tipos, formas y manifestaciones, veamos a continuación algunos de ellos:

COMPLEJOS DE SUPERIORIDAD E INFERIORIDAD

Tienen que ver con la lucha interior originada en eso que llamamos auto concepto y autoestima. Sucede que hay quienes necesitan sentirse, proyectarse y verse como superiores a los demás, para lograr sentirse bien consigo mismos. Otros se sienten inferiores, no por algo que los demás hayan hecho para que se sientan así, sino como resultado de su propia complejidad y disfuncionalidad interna.

COMPLEJO DE REDENTOR O DE MESÍAS

Se relaciona con la irrefrenable inclinación a ser quien resuelva los problemas de los demás, con justicia o sin ella, con razón o sin ella.

Este complejo al igual que el anterior, surge como una proyección de las carencias afectivoemocionales y la crisis por descompensación en la autovaloración, que llevan a la persona a buscar y crear este mecanismo de compensación volviéndose alguien indispensable y vital para quienes le rodean.

COMPLEJO DE PADRE O DE MADRE

Es el complejo de ser el agente protector de los demás. Por eso le llamo complejo de padre o madre.

Por lo general se da entre hermanos, sobre todo en los mayores respecto a sus demás hermanos o en general en personas que tienen un fuerte impulso maternal o paternal en su forma de relacionarse. Es una especie de mecanismo de compensación de algo que inconscientemente, sienten que les falta; ser necesitados y por consiguiente, amados por los demás.

COMPLEJO DE VÍCTIMA

Este complejo de víctima lo desarrollan aquellas personas que no tienen el suficiente coraje y valentía para enfrentar la realidad de los yerros cometidos, escapando por la falsa vía de una actitud de víctimas.

Esto también es típico de personas con conflictos de autoconcepto.

COMPLEJO DE CULPA

Lo experimentan las personas que no lograron superar errores de vida cometidos y conductas con las que afectaron a otros; pecados que cometieron y no lograron superar.

La cura para la culpa es el arrepentimiento. Si la persona se arrepiente a la manera de La Biblia, encontrará salida y liberación no importando cuán grande haya sido su error o su pecado.

La solución bíblica a los complejos humanos se encuentra en parte, en lo que Pablo escribió:

“Por la gracia que se me ha dado, les digo a todos ustedes: Nadie tenga un concepto de sí más alto que el que debe tener, sino más bien que piense de sí mismo con moderación, según la medida de fe que Dios le haya dado”. (Romanos 12:3 NVI).

Lo que Pablo está diciendo es que el concepto que la persona tiene de sí misma, se convierte en epicentro de su conflictividad.

El forcejeo por no quedarse por debajo de los demás, hace que aparezca la inflamación del ego. Ello nos lleva a otra clase de lucha; la lucha por tratar de ser y lograr más que los demás.

¿Cómo se cura y resuelve este conflicto de autoestima y autoconcepto? Según Pablo con moderación y medida de fe.

Lo que aparece en el texto leído como “moderación”, se traduce del griego “**sophroneo**”, que significa en sus varias acepciones como “estar en sano juicio”, “con templanza y sobriedad”.

Entonces, un autoconcepto saludable y balanceado, solo puede ser producto de una condición mental sana y estable, de un juicio o apreciación balanceado y de contar con la suficiente templanza y sobriedad.

Además de moderación, Pablo incluyó la “medida de fe”, que Dios da a cada uno. Fe para poder vernos, no en función de nuestras imperfecciones y defectos, sino de nuestras expectativas respecto a lo que Dios puede y quiere hacer por y con nosotros. ¡Y esa medida de fe, la tenemos todos y cada uno de nosotros!

Realmente, además de que “*sin fe es imposible agradar a Dios*” (Hebreos 11:6 RVR60), también es vital lo que Pablo escribió en otra porción de esta misma carta: “*¿tienes tu fe? Tenla para contigo delante de Dios*” (Romanos 14:22 RVR60).

ADICCIONES

El término “adicción”, se traduce del latín “**addictus**”, que era el deudor insolvente que, por falta de pago, era entregado como esclavo a su acreedor.

Un adicto entonces, en el mejor de los análisis es un esclavo. En su caso, esclavo de las sustancias que consume o de las conductas de las cuales se volvió dependiente.

La adicción en cualquiera de sus formas implica la incapacidad de controlar un deseo o apetito imperioso por algo; ya sea por una sustancia a consumir o por determinada acción a ejecutar. También implica la dificultad e inhabilidad para abstenerse de algo, para decirse no ante el apremio, urgencia y desesperación por algo. La adicción por consiguiente, es una compulsión. Una compulsión es un deseo irrefrenable por algo.

Las adicciones más comunes son el alcohol, drogas, pornografía, sexo, juegos de azar, comprar y por supuesto, hay muchas más formas de adicción.

La solución y respuesta bíblica a las adicciones, las encontramos en las palabras de Pablo:

“Todo me está permitido, pero no todo es para mi bien. Todo me está permitido, pero no dejaré que nada me domine”. (1Corintios 6:12 NVI).

El debate no se centra en si la persona debe o no debe hacerlo; es si la persona puede o no puede hacerlo. Si la persona tiene la libertad o no, para adoptar la conducta que quiera.

El debate se centra en que nadie debiera permitirse ninguna forma de control, esclavismo y dominación sobre sí mismo.

Entregar el cuerpo y el alma a cualquier forma

de esclavismo es una triste manera de renunciar a sí mismo, abandonando la libertad propia, que es valioso don que Dios nos entregó desde la creación. Entregar los sentidos para ser anulados, y tiranizada la voluntad, es una de las situaciones que nadie en su sano juicio debe permitir en su persona y en su vida.

Algo que no es para nuestro bien en lo personal y que además afecta a nuestros seres significativos debiera ser desechado de manera tajante y enérgica. Quien no lo hace está condenándose a un esclavismo mental y conductual. Y puede ser, que el día que decida ponerle fin resulte ser demasiado tarde.

Las preguntas clave para quien padece una adicción, son las siguientes:

¿Reconoce su adicción? ¿Sabe que sufre de una enfermedad crónica, pero tratable?

¿Desea romper esa adicción esclavista?

Si no desea ser libre, no hay nada que podamos hacer al respecto.

Todo comienza y termina en la voluntad y el deseo del individuo por superarse y liberarse.

¿Está consciente que además de afectarse a sí mismo está afectando a las personas de su círculo más significativo? ¡Su familia!

¿Qué razones o excusas se ha venido dando para continuar con esa adicción? ¿Hay algo o alguien al que considere causante?

¿Usa esa adicción para tratar de aliviar algún dolor o como escape de alguna realidad difícil de aceptar?

procesos
mentales
esclavistas

“Pero hay otro poder dentro de mí que está en guerra con mi mente. Ese poder me esclaviza al pecado que todavía está dentro de mí”.

Romanos 7:23 NTV

EL ESCLAVISMO MENTAL

Es la fijación mental de un pensamiento, idea, deseo o tendencia compulsiva que domina y esclaviza la mente, la voluntad y el estado de ánimo.

El esclavismo mental afecta el funcionamiento de la persona, su visión de la vida, la manera cómo interpreta los acontecimientos, sus relaciones interpersonales y en general, la calidad de vida del individuo.

Las implicaciones de un proceso mental esclavista en la persona, pueden verse claramente en el texto citado que Pablo escribió en su carta a los Romanos.

Nótese en primer término que Pablo hace un descubrimiento; ¡Hay otro poder activo dentro de él! Algo interno que no está directamente relacionado con los asuntos y circunstancias externos, las personas y sus actitudes o los acontecimientos alrededor, sino algo originado en su propio mundo interior. Un poder que surge y se alimenta de sí mismo y por sí mismo.

Eso que describe como “otro poder”, es –dicho de manera llana y directa– un generador de guerra, un resorte que activa un estado de crisis y

conflicto interno; propiamente dicho, un estado de conflagración mental. Y nótese que la clase de guerra que Pablo está mencionando, es un tipo de guerra específico, ¡Se trata de guerra mental!

Entonces no es un conflicto esencialmente espiritual, al menos no de inicio; sino algo estrictamente mental. Dice literalmente que ese poder en su interior “está en guerra con su mente”.

Pero no se detiene ahí en su descripción. Ese poder no solo activa guerra y conflicto mental. Más allá de eso, tiene capacidad esclavista. Dice Pablo, “ese poder me esclaviza”. Descubre Pablo un poder en su interior que activa una guerra mental y ese poder tiene la capacidad de esclavizarlo. Ello implica la mente y los pensamientos, la voluntad y la estructura emocional.

¡Se trata de un conflicto mental global!

Y si verse esclavizado es una condición crítica y lamentable, estar esclavizado “al pecado” particularmente, vuelve la situación aún más grave; totalmente riesgosa y altamente peligrosa y destructiva para quien lo esté viviendo; digo destructiva por que ya sabemos que el pecado genera muerte espiritual.

Pablo dice que ese poder interior activa en su mente un estado de guerra mental que a la vez lo esclaviza y conecta a otro poder aún más destructivo; el poder del pecado que se mantiene subyacente en su interior y en la vida de cada persona.

Las implicaciones de un proceso mental esclavista son graves.

Es más que solo una perturbación mental o anímica, se trata de algo que una vez activado, sin ser debidamente tratado y neutralizado, puede llevar a la persona a extremos impensados.

TIPOS DE ESCLAVISMO MENTAL

AGOBIO MENTAL POR CULPABILIDAD

Tiene que ver con la persecución incesante de los sentimientos de culpa que acosan y atacan la estabilidad mental, emocional y espiritual del individuo.

En este agobio mental la conciencia –especie de dispositivo moral puesto por Dios– se irrita y altera encendiendo todas las alarmas psíquicas, emocionales y espirituales en el individuo; a por causa de su culpa o responsabilidad en una acción cometida o en una omisión que causó alguna clase de daño o perjuicio.

El salmo 32 ofrece un cuadro elocuente y descriptivo de la culpa como forma de esclavismo mental extremo.

“Sí, ¡qué alegría para aquellos a quienes el Señor les borró la culpa de su cuenta, los que llevan una vida de total transparencia! Finalmente te confesé todos mis pecados y ya no intenté ocultar mi culpa. Me dije: Le confesaré mis rebeliones al Señor, ¡y tú me perdonaste! Toda mi culpa desapareció. (Salmos 32:2,5 NTV).

Aquí se dice en primer lugar, que hay una corriente de alegría interior en las personas que han experimentado el perdón divino por sus yerros y pecados. Significa entonces, que de no tener el perdón de Dios la persona queda envuelta en sombras de tristeza, depresión y el esclavismo mental que viene con los sentimientos de culpabilidad.

También indica que los humanos acumulamos con nuestros hechos moralmente delictivos una cuenta no favorable. Esta cuenta no es más que pura “deuda moral y espiritual”, esa cuenta está vinculada

íntimamente con culpabilidad. Y solo Dios puede borrar tal cuenta con su deuda.

¿Cuántas veces intentamos hacer un ajuste ilegítimo con esa cuenta, al tratar de borrar por nuestros propios medios ese sentido de culpa?

Tratamos de borrar la culpa ignorándola, desviando nuestra atención hacia otro lado, racionalizando nuestros malos actos y malas acciones, diciendo frases como “yo no sabía” “lo hice sin mala intención”, etc.

También intentamos borrar esa cuenta echando la responsabilidad de nuestras equivocaciones sobre otras personas, y con cuanto subterfugio encontramos para salir avantes y bien librados de la acusación de ese juez llamado conciencia.

¡Y cuán importante y vital es la actitud de total transparencia de la que habla el salmista! Este autor bíblico pondera su importancia e indica lo crucial y determinante que es aprender a transparentarse delante de Dios.

¿Y qué es ser transparente? Es decirse y decir a Dios la verdad a toda costa y al precio que sea. Es negarse rotundamente a decirse una cosa por otra. Es ya no mentirse más a sí mismo. Es ya no construir versiones propias, antojadizas y engañosas respecto a cómo somos y a cómo actuamos y vivimos.

Es no tratar de engañar a Dios, lo que sería equivalente a tratar de tapar el sol con un dedo. Parece absurdo y poco probable, pero cierto es que lo intentamos, más a menudo de lo que estamos dispuestos a admitir.

Oramos a Dios y le presentamos argumentos bien armados y sutilmente contruidos, basados solamente en la justificación y en muchos casos en la vil mentira y el autoengaño.

Por ello Pablo nos recuerda:

“No se engañen: de Dios nadie se burla. Cada uno cosecha lo que siembra. El que siembra para agradar a su naturaleza pecaminosa, de esa misma naturaleza cosechará destrucción; el que siembra para agradar al Espíritu, del Espíritu cosechará vida eterna”.

(Gálatas 6:7-8 NVI).

El texto que nos ocupa en Salmos 32 sigue diciendo “Finalmente te confesé todos mis pecados y ya no intenté ocultar mi culpa”.

Esta declaración es sumamente importante. Comienza con la palabra “finalmente”. Finalmente indica proceso. Para que algo suceda “finalmente”, es porque ya se han superado distintas fases en un proceso.

¿Has llegado a este punto? ¿“Finalmente” es lo que marca el momento crucial de tu confesión a Dios por las faltas cometidas? Todos sin excepción debemos haber llegado a esta frontera, el “finalmente” que representa el reencuentro con la verdad suprema de cara al Señor.

Dice entonces, “finalmente confesé TODOS mis pecados...” La única manera de deshacerse de la culpa con sus derivados e implicaciones, es mediante la confesión total; no la confesión a medias.

He visto a personas confesar solamente los pecados que quieren confesar, los que les conviene confesar. Les parece, erróneamente, que eso será muestra suficiente de sinceridad ante Dios.

Pero estos olvidan lo que dice en tono imperativo La Biblia:

“Los que encubren sus pecados no prosperarán, pero si los confiesan y los abandonan, recibirán misericordia”. (Proverbios 28:13 NTV).

Entonces, la frase “finalmente confesé todos mis pecados”, contiene un sentido revelador que señala enérgicamente que ante Dios no se confiesan los pecados que se quiere confesar, ni los que conviene confesar; sino los pecados que se debe confesar. En esto hay una enorme diferencia y grandes consecuencias, por supuesto.

A lo anterior el salmista continúa añadiendo, “...y ya no intenté ocultar mi culpa”. Aquí se hace referencia a lo que vamos a llamar “el ocultamiento de la verdad”.

Hay personas que han vivido gran parte de su historia y existencia en un constante ocultamiento de la verdad en lo que a su persona se refiere. La primera forma de ocultamiento la han hecho para consigo mismos y con su propia conciencia. Desarrollaron la extraña habilidad de engañarse a sí mismos. En otras palabras, tejieron una mentira... ¡Y ellos mismos se vistieron con ella!

Luego están las otras formas de ocultamiento de la verdad; negar, racionalizar, maquillar y disfrazar la verdad; además de intentar justificar la verdad, falsear la verdad, traficar con la verdad y manipularla.

El ocultamiento de la verdad, independientemente de en qué manera se haga, en términos jurídicos es un acto penado por la ley. Lo peor que se puede hacer ante un juez en una corte es mentir acerca de los hechos acontecidos. Como dije, esto es penado por la ley, es una acción criminal.

En el mundo espiritual, sucede exactamente lo mismo.

El intento de hacer ocultamiento de la verdad conlleva hipocresía, simulación, cinismo y malicia. Muchos, aunque no intenten abiertamente negar la verdad sobre sus hechos y actitudes, sus malas

decisiones y asociaciones, intentan “mejorarlas”, para verse bien ante los demás o simplemente para sentirse bien consigo mismos. ¡Eso no es más que hipocresía!

Concluye el salmista diciendo en tono de alivio “Me dije: Le confesaré mis rebeliones al Señor, ¡y tú me perdonaste! Toda mi culpa desapareció”.

El desaparecimiento de la culpa con todos sus malestares mentales, anímicos y espirituales, es resultado directo e inmediato de la confesión y el perdón. Confesión a Dios por parte del penitente, perdón por parte de aquel que puede otorgarlo: Dios.

Y no dejemos pasar inadvertida la corta frase “Me dije”, tiene un profundo valor y significado. Importante y vital es lo que uno se dice a sí mismo respecto a las propias culpas, ¿no es cierto?

La frase “me dije”, es una frase poderosa. Indica la participación responsable del individuo y su cooperación en lo tocante a su propia liberación. Si bien es cierto que solo Dios puede conceder el perdón de pecados, no menos cierto es que el pecador contribuye diciéndose y diciendo a Dios lo que debe. No podemos esperar que Dios haga su parte, sin tener nosotros que hacer la que nos corresponde

FANTASÍA Y CODICIA SEXUAL EN LA MENTE Y LOS PENSAMIENTOS

Involucra imaginaciones y pensamientos de contenido sexual ilícito, con deseos sexuales desordenados y recurrentes, que llegan a controlar y a obsesionar el estado mental de la persona.

Jesucristo desnudó esta condición, señalándola de manera directa y tajante, al decir:

“Pero yo digo que el que mira con pasión sexual a una mujer ya cometió adulterio con ella en el corazón”. (Mateo 5:28 NTV).

¿A qué se refirió Jesucristo con la frase “mira con pasión”?

Lo que se tradujo de esa manera en el pasaje bíblico leído, en los textos originales proviene del vocablo griego **“epithumeo”**, que tiene como principal acepción “fijar el corazón en”, es decir, “fijar el corazón por algún tiempo en”, para que después surja la codicia, el deseo sexual y la lujuria.

Esto aclara la situación para nuestra comprensión y entendimiento. No se refiere Jesús a esas miradas fortuitas, naturales y para algunos casi inevitables. Se refiere a una fijación visual y mental que involucra cierta constancia y permanencia de tiempo. Cuando pasa el tiempo y la persona se mantiene en esa fijación visual y mental, eso es justamente a lo que Jesús se refería; miró con pasión sexual a una mujer y cometió adulterio con ella en su corazón.

Un episodio que probablemente grafique esto, es cuando David, comenzando con una acción de espiar a una bella mujer que se estaba bañando, terminó sucumbiendo al pecado.

“Una tarde, después del descanso de mediodía, David se levantó de la cama y subió a caminar por la azotea del palacio. Mientras miraba hacia la ciudad, vio a una mujer de belleza singular que estaba bañándose...” (2 Samuel 11:2 NTV).

Lo que leímos como una frase casual y casi inocente “vio a una mujer”, se traduce del vocablo hebreo **“ra’ah”**, que significa ver, directa e implícitamente, ver causativamente, contemplar –que es más que solo ver–, aprobar, considerar, disfrutar, marcar, estar

cerca, percibir, considerar, espiar, pensar, ver visiones.

Como podemos capitalizar con esta explicación, la traducción “vio a una mujer” parece no indicar todo su contenido. Las implicaciones de esta forma de “ver”, son enormemente diferentes y con grandes consecuencias que el solo “ver” casual, mientras se está paseando la mirada.

AGOBIO MENTAL POR LA PREOCUPACIÓN

“Preocupación” es una especie de palabra compuesta “pre” –antes, anticipadamente–, y “ocupación” –tarea, empeño, emprendimiento–. Significa “ocuparse anticipadamente de algo”.

En otras palabras preocuparse equivale a ocuparse antes o anticipadamente y con intranquilidad de algo que aún no ha sucedido.

Significa que hay personas que viven agobiadas, preocupadas, ansiosas, afanadas con asuntos que todavía no hacen su aparición en el escenario y que solo se logran atisbar en el horizonte con el lente de la conjetura y la especulación.

Jesucristo hizo un señalamiento directo sobre el afán y la preocupación en cuanto a los asuntos y eventos del mañana.

“Así que no se preocupen por todo eso diciendo: ¿Qué comeremos?, ¿qué beberemos? ¿qué ropa nos pondremos?” Esas cosas dominan el pensamiento de los incrédulos, pero su Padre celestial ya conoce todas sus necesidades... Así que no se preocupen por el mañana, porque el día del mañana traerá sus propias preocupaciones. Los problemas del día de hoy son suficientes por hoy” (Mateo 6:31-32,34 NTV).

El pasaje señala que las preocupaciones por las

cosas materiales en relación al futuro se vuelven con facilidad, una obsesión mental y son vinculantes con la incredulidad.

En adición indica que estas preocupaciones ni siquiera están centradas en los problemas y necesidades del hoy, sino en los del mañana.

El problema con las necesidades del mañana, es que nadie, absolutamente nadie puede predecirlas y vaticinarlas con total certeza. Siempre son pronósticos que hacemos según lo que vemos, según nos parece, según cómo nos sentimos.

Estas sabias palabras del Señor ponen de manifiesto nuestra capacidad real. Solo podemos –a duras penas– con lo de hoy. Ilmposible a lo de hoy, sumar la preocupación del mañana!

AGOBIO MENTAL POR AUTOCOMPASIÓN

La autocompasión se define como el vivir a expensas de la lástima y conmiseración de uno mismo, viéndose como una víctima de injusticias y maldades.

Conmiserarse es vivir diciendo “pobre de mí”. Es verse en orfandad y abandono, sin siquiera estar dispuesto a ayudarse a sí mismo. Es total autoabandono y autoderrotismo.

Un ejemplo de autocompasión en La Biblia nos lo proporciona un hombre que ante la pregunta de Jesucristo “¿quieres ser sano?”, de inmediato comenzó a drenar autolástima, autocompasión, como forma de respuesta.

“Cuando Jesús lo vio y supo que hacía tanto que padecía la enfermedad, le preguntó: -¿te gustaría recuperar la salud? –Es que no puedo, Señor –contestó el enfermo- porque no tengo a nadie que me meta en

el estanque cuando se agita el agua. Siempre alguien llega antes que yo".(Juan 5:6-7 NTV).

Las frases "no tengo a nadie", y "siempre alguien llega antes que yo", son sintomáticas de esta condición, estar anegado en autocompasión y autoconmiseración; esta es otra forma de esclavismo mental que aflige y agobia a muchas personas.

¿CÓMO SUPERAR EL ESCLAVISMO MENTAL?

CREER QUE ES POSIBLE SER LAVADO Y LIMPIADO POR EL PODER DE DIOS

En el salmo 51, llamado por muchos el salmo de los penitentes, David, en medio de una crisis de graves y enormes proporciones, debido a su caída en pecado con la bella Betsabé, extrae de su dolor, culpa y frustración, claves que nos sirven cuando estamos atrapados en un esclavismo mental, vinculado con la culpa y la condenación que viene con nuestros yerros, pecados y equivocaciones.

Comienza diciendo *"Lávame de la culpa hasta que quede limpio y purifícame de mis pecados"*.

(Salmos 51:2 NTV).

En esta plegaria, hay tres elementos sumamente importantes para la liberación de la culpa y cualquier otro tipo de esclavismo mental, "lávame", "limpio", y "purifícame".

Debemos atrevernos a creer con base en La Palabra de Dios que aquella mancha indeleble, que nosotros y

nuestros mejores intentos no lograron quitar y limpiar; la lejía y el jabón divinos si pueden lavarla, limpiarla y purificarla.

Debemos atrevernos a creer que lo que es imposible para nosotros –la limpieza total, por ejemplo– para Dios si es posible. La Biblia dice que *“si confesamos nuestros pecados a Dios, Él es fiel y justo para perdonarnos nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad”* (1Juan 1:9 NTV).

“Perdón” y “limpieza”, son palabras claves aquí. Perdón que equivale a condonación de la deuda moral y limpieza que tiene que ver con la purificación del efecto polución, residual del pecado cometido.

En fin, cancelación total de la deuda y purificación de la contaminación subsecuente, son las dos acciones que Dios promete a quienes confiesen arrepentidos sus pecados.

ADMITIR QUE EL ESCLAVISMO MENTAL PUEDE SER SINTOMÁTICO DE VINCULACIÓN CON EL PECADO

El salmo 51 que estamos siguiendo nos dice: *“Pues reconozco mis rebeliones; día y noche me persiguen. Contra ti y solo contra ti he pecado; he hecho lo que es malo ante tus ojos...”*

Aquí hay dos reconocimientos, primero, el autor en su contrición y arrepentimiento admite que en el fondo de sus yerros y equivocaciones, lo que hay es rebelión contra Dios, contra sus propósitos, contra su ley y mandamientos.

Segundo, sus actos pecaminosos cometidos son y representan una afrenta directa a Dios mismo.

El hijo pródigo en el Nuevo Testamento también lo admitió, cuando dijo “padre, he pecado contra el cielo y contra ti”. Porque, efectivamente, la esencia del pecado es rebelión y afrenta contra Dios.

La frase “Contra ti y solo contra ti he pecado...” es absolutamente contundente. Con esta declaración suprema el autor indica entender a cabalidad que todo su malestar anímico, mental y espiritual no es más que la conexión que ha hecho con el pecado.

¡Y el pecado es una ofensa abierta a Dios!

Quizás hasta ahora te has estado diciendo que tu problema moral o espiritual no es más que mal temperamento o que es una forma de debilidad en tu persona. Pero a partir de este pasaje bíblico con todas sus implicaciones, ha llegado la hora de decirte que eso es más que solo temperamento, debilidad o poca fortaleza espiritual. Es la hora y el momento supremo de decirte que se trata de una conexión establecida con el pecado, potente destructor de la vida espiritual y la paz mental.

Entonces, hay formas de esclavismo mental que pueden estar indicando conexión con el pecado. Y el pecado es ofensa a Dios. Definitivamente, esto debe ser resuelto.

DISCERNIR EL ORIGEN ESPIRITUAL DE LA CONDICIÓN ESCLAVISTA QUE PADECE

Cuando se trata de la vida espiritual del ser humano no es posible quedarse gravitando solo en el campo psicológico, al tratar de resolver sus problemáticas.

Si estamos tratando el tema de las prisiones mentales, no significa que no sea necesario hacer

abordajes desde la óptica y la esfera espiritual.

De ahí la importancia de discernir el origen espiritual de la condición mental esclavista que se padece.

El salmo 51 que estamos estudiando en este capítulo, brinda algunas pistas a este respecto.

“Pues yo soy pecador de nacimiento, así es, desde el momento en que me concibió mi madre. Pero tú deseas honradez desde el vientre y aun allí me enseñas sabiduría”. (Salmos 51:5-6 NTV).

¿Por qué conectar el tema de su origen y nacimiento con el problema de culpa agravada que está tratando de resolver? La razón es que existen problemáticas que se originan en algo más allá de lo meramente circunstancial del momento.

Obviamente hay condiciones mentales que se inician en las mismas situaciones y asuntos relativos al conflicto. Significa que la causa y la solución se hallan en la misma circunstancia y escenario. Por ejemplo, un agobio mental con tendencias depresivas en una persona, puede estar originado en su crisis matrimonial que amenaza su paz y estabilidad con la posibilidad del divorcio. Eso afecta mentalmente a una persona.

Pero hay otro tipo de angustia mental, cuyos orígenes pueden estar más atrás de las circunstancias y el momento en que se activó la crisis. David para el caso, infiere que hubo circunstancias desde su misma gestación, que le hacen pensar y creer que nació con cierto condicionamiento y predisposición al pecado, que ahora lo ha derribado.

Por lo anterior posiblemente introdujo los elementos “nacimiento”, “concepción” y “honradez desde el vientre”. Aspectos que hoy día serían denominados factores de entorno, ambiente, influencias del medio o circunstancias de trasfondo.

Curiosamente este último elemento, “honradez desde el vientre”, sugiere la necesidad de auscultar con toda franqueza los factores que influyen desde la concepción y orígenes y trasfondo de la misma persona. ¡Curioso elemento! ¿No es así?

Estos mismos versículos 5 y 6, en la versión de la Biblia Reina Valera, dicen textualmente: *“He aquí, en maldad he sido formado, y en pecado me concibió mi madre. He aquí, tú amas la verdad en lo íntimo, y en lo secreto me has hecho comprender sabiduría”*.

Parecen indicar que hay aspectos profundos, íntimos y secretos, que pueden arrojar importantes revelaciones sobre la conducta errática, pecaminosa y tendenciosa de una persona.

ACERCARSE A LA FUENTE DE TODA RENOVACIÓN Y RESTAURACIÓN: DIOS

El salmo 51, que ha servido tanto y ha brindado grandes aportes a este enfoque, nos dice en los versículos siguientes:

“Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio y renueva un espíritu fiel dentro de mí. Restaura en mí la alegría de tu salvación y haz que esté dispuesto a obedecerte”.
(Salmos 51:10,12 NTV).

Después de este angustioso proceso que hemos visto y seguido en esta azarosa circunstancia de este admirable personaje bíblico, David parece por fin llegar a tierra firme, con esta declaración.

La culpa ya no está, se desvaneció con la confesión y el perdón. Habiendo reconocido que no se trataba de un problema cualquiera, sino de haber pecado y hecho afrenta a Dios mismo. Después de haber

atisbado en su historia aun desde los mismos orígenes de su concepción, procede a acercarse a Dios como fuente de renovación interior y restauración de vida.

Esto es lo que todos debemos hacer. No debemos quedarnos en la etapa de haber sido perdonados, debemos pasar a la fase de la renovación y restauración mental, emocional y espiritual.

Lo maravilloso de nuestro Dios es que no solo quiere brindarnos su perdón, también quiere restaurarnos y renovar totalmente nuestras vidas; sin importar de que desastres vengamos y que haya estado pasando con nuestras vidas.

Lo que Dios pide de nosotros no es perfección, sino actitud honesta, que con total honestidad y transparencia vayamos a él arrepentidos, confesando las faltas cometidas.

De ahí en adelante lo que nos espera es una maravillosa experiencia de vida renovada y transformada.

Atrévete a buscar y recibir esta obra de gracia, que no solo te libra de cualquier forma de padecimiento y esclavismo mental, sino que también te devuelve el gozo y la alegría perdidos.

Este texto lo describe bellamente:

“¡Oh, qué alegría para aquellos a quienes se les perdona la desobediencia, a quienes se les cubre su pecado!

Sí, ¡qué alegría para aquellos a quienes el Señor les borró la culpa de su cuenta, los que llevan una vida de total transparencia!

Mientras me negué a confesar mi pecado, mi cuerpo se consumió, y gemía todo el día. Día y noche tu mano de disciplina pesaba sobre mí; mi fuerza se evaporó como agua al calor del verano.

Finalmente te confesé todos mis pecados y ya no intenté ocultar mi culpa. Me dije: “Le confesaré mis rebeliones al Señor”, ¡y tú me perdonaste! Toda mi culpa desapareció.

Por lo tanto, que todos los justos oren a ti, mientras aún haya tiempo, para que no se ahoguen en las desbordantes aguas del juicio”.

(Salmos 32:1-6 NTV).

¿cómo se
edifican
fortalezas
en nuestras
mentes?

“Las armas con que luchamos no son del mundo, sino que tienen el poder divino para derribar fortalezas. Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se somete a Cristo”.

2 Corintios 10:4-5 NVI

Pensamientos, ideas, razones y argumentos son elementos que construyen silenciosamente fortalezas de confinamiento y aflicción.

A esto hace referencia el texto de Pablo; al escribir esta verdad, veamos con detenimiento que está tratando de comunicar.

Su primera frase es, “las armas con las que luchamos”. Indica que hay conflictividad y lucha. El contexto entonces es de cierta clase de guerra.

Añade, que esas armas “no son del mundo”. Con ello pretende aclarar, que la guerra no es física, sino de otro orden y que las armas a usar no son humanas.

Son de otra índole.

Sigue diciendo que esas armas están impregnadas de un poder no humano, un poder más bien divino. Es decir, se trata de armas que han sido “aprobadas” y “provistas” por el mismo Dios. Esto ya es un claro señalamiento que no se debe usar armas que no correspondan a esta batalla.

¡Tienen que ser las armas divinas!

Y explica que esas armas divinas tienen el poder para “derribar fortalezas”.

¿De qué clase de fortalezas está Pablo hablando? ¿De fortalezas físicas? ¿De fortalezas humanas? O por el contrario, ¿de fortalezas espirituales?, tal como las que menciona en su carta a los Efesios, donde las menciona como autoridades y potestades que dominan el mundo de tinieblas como fuerzas espirituales malignas en las regiones celestiales

De manera inmediata, Pablo procede a explicar de qué fortalezas está hablando y que clase de fortalezas son las que se van a destruir. Las llama “argumentos y toda altivez”.

¿Qué está diciendo? Está trayendo todo un concepto nuevo, desconocido; que los argumentos son fortalezas mentales, que a su vez producen actitudes tales como la altivez que se levanta en contra del conocimiento de Dios en los humanos.

Los argumentos son básicamente razonamientos para afirmar o para negar algo. Las ideas –cuando son erróneas o negativas– son fortalezas que sirven para confinar a los humanos en el error, la duda, el temor, la incertidumbre, la incredulidad y el engaño.

Pablo afirma con sólida convicción que esas fortalezas mentales deben ser destruidas. No dice que debemos entrar en debate con ellas, no dice que debemos de tratar de convencerlas ni persuadirlas de su error. Dice resueltamente que deben ser destruidas.

Cuando esas fortalezas se mantienen de pie, las personas se ven reducidas a esclavitud; una esclavitud mental, ideológica y espiritual.

De todas las formas de esclavitud, la esclavitud de los pensamientos es de las más patéticas.

¿Por qué exactamente deben ser destruidas esas fortalezas mentales? Porque tienen el poder de tornarse actitudes que no son más que manifestaciones de altivez; rebeldía, desobediencia, soberbia y orgullo, que se levantan en contra de todo conocimiento de Dios. Se constituyen en ideas y actitudes desafiantes de cara a lo divino.

Por eso toda fortaleza construida con argumentos debe ser derribada y destruida, y todo pensamiento que genera altivez debe ser llevado cautivo y ser sometido a la autoridad de Jesucristo.

¿CÓMO SE EDIFICAN FORTALEZAS EN NUESTRAS MENTES?

Para poder responder a esta interrogante conviene que hagamos el estudio de un hombre que permitió fortalezas de esclavismo mental, prácticamente desde el inicio de su llamado en Dios. Esto lo llevó a la total ruina y destrucción. Su nombre es Saúl. Veamos su confinamiento mental en distintos pasajes bíblicos.

“Entonces Samuel reunió a todas las tribus de Israel delante del Señor, y por sorteo se eligió a la tribu de Benjamín. Después llevó a cada familia de la tribu de Benjamín delante del Señor, y se eligió a la familia de Matri. Finalmente de entre ellos fue escogido Saúl, hijo de Cis. Pero cuando lo buscaron, ¡había desaparecido! Entonces preguntaron al Señor: –¿dónde está? Y el Señor contestó: –Está escondido entre el equipaje”.

(1 Samuel 10:20-22 NTV).

¡Dios no se equivoca! El escogió una tribu de entre las doce tribus de Israel. De esa tribu escogida, Dios

designó a una familia en particular. Y de esa familia escogió específicamente a uno de los hijos.

Pero ese hijo escogido y señalado por Dios para ser el primer rey de Israel, –en arresto mental y atado por las cadenas del temor, la insuficiencia, el automenosprecio y la autosubestimación–, se encontró escondido dentro de esa fortaleza mental.

“Así que lo encontraron y lo sacaron. Era tan alto que los demás apenas le llegaban al hombro.

Luego Samuel dijo a todo el pueblo: “Este es el hombre que el Señor ha escogido como su rey. ¡No hay nadie como él en todo Israel!”. Y todo el pueblo gritó: “¡Viva el rey!”.

Sin embargo, habían unos sinvergüenzas que se quejaban: “¿Cómo puede este hombre salvarnos?”. Y lo despreciaban y se negaban a llevarle regalos; pero Saúl no les hizo caso.*

*(1 Samuel 10:23-24, 27a NTV, “*más el disimuló”, RVR60).*

Es evidente el aprisionamiento mental que sufre Saúl en términos de ideas de automenosprecio, inferioridad y subestimación. Un serio complejo estaba construido en su mente, algo que le gritaba constantemente:

“¡Tú no vales y no sirves para nada!”, “¡A ti nadie nunca te va a apreciar ni a querer!”. Y esa fortaleza mental lo aprisionó por el resto de su historia. Al final, y después de haber andado erráticamente, Saúl terminó suicidándose.

Pero esto es solo preámbulo en este estudio de caso. Veremos a partir de este momento, un episodio en la vida de Saúl, que nos da todas las marcas y señas de un estado mental en cautiverio, lo que le llevó a adoptar erráticas actitudes y patéticas decisiones.

“Cuando el ejército de Israel regresaba triunfante después que David mató al filisteo, mujeres de todas las ciudades de Israel salieron para recibir al rey Saúl. Cantaron y danzaron de alegría con pandeetas y címbalos. Este era su canto: “Saúl mató a sus miles, iy David a sus diez miles!”. Esto hizo que Saúl se enojara mucho. “¿Qué es esto? –dijo-. Le dan crédito a David por diez miles y a mí solamente por miles. ¡Solo falta que lo hagan su rey!”. Desde ese momento Saúl miró con recelo a David.

Al día siguiente, un espíritu atormentador de parte de Dios abrumó a Saúl, y comenzó a desvariar como un loco en su casa. David tocaba el arpa, tal como lo hacía cada día. Pero Saúl tenía una lanza en la mano, y de repente se la arrojó a David, tratando de clavarlo en la pared, pero David lo esquivó dos veces.

Después Saúl tenía miedo de David porque el Señor estaba con David pero se había apartado de él. Finalmente lo echó de su presencia y lo nombró comandante sobre mil hombres, y David dirigía fielmente a las tropas en batalla”.

(1 Samuel 18.6-13 NTV).

PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DE FORTALEZAS MENTALES

SURGE UN PENSAMIENTO PERTURBADOR Y DESESTABILIZADOR, QUE SACA A FLOTE LOS MIEDOS Y COMPLEJOS DE LA PERSONA

El pensamiento que apareció, como un espectro que surge de las sombras fue *“Saúl mató a sus miles, y David a sus diez miles!”*. (v7).

En ocasiones estos pensamientos perturbadores aparecen solos, producto de nuestro propio estado mental o anímico, pero en ocasiones son pensamientos que –voluntaria o involuntariamente- la gente coloca en nuestra mente. Esto último fue lo sucedido, la gente coreó un estribillo que se convirtió en ladrillos, cemento y arena en la mente de Saúl, elementos que de inmediato comenzaron a construir fortalezas mentales de desprecio y fracaso.

De ahí que debemos tener mucho cuidado con lo que se introduce y se adhiere en nuestra estructura mental. Nadie debe permitir que su mente sirva de “taller” para construir andamiajes y cárceles de esclavismo mental.

¡Cuidado con cómo nos habituamos a pensar!
¡Cuidado con lo que otros pretender poner en nuestra mente!

David, caso contrario, se negó rotundamente a que los dichos, opiniones e ideas de otros construyeran en su mente. Para el caso, cuando su hermano Eliab quiso controlarlo y manipularlo con opiniones prejuiciadas y maliciosas, David no se lo permitió.

“Pero cuando Eliab, el hermano mayor de David,

lo oyó hablar con los hombres, se enojó. -¿Qué estás haciendo aquí? –le reclamó-. ¿Qué pasó con esas pocas ovejas que se supone que deberías estar cuidando? Conozco tu orgullo y tu engaño. ¡Solo quieres ver la batalla!’. (1 Samuel 17:28 NTV).

Como vemos, hay personas que se arrojan el derecho de decir “yo te conozco” y es en esos casos en los que, al igual que David, debemos apartarnos y buscar personas que van a sumar y a contribuir en nuestras vidas, a diferencia de aquellos que solo vienen a mermar y a restar en nosotros.

EL PENSAMIENTO PERTURBADOR Y DESESTABILIZADOR, SE TORNA INVASIVO Y AMENAZANTE, PROVOCANDO UN ESTADO MENTAL OBSESIVO

El pensamiento era punzante en la mente agobiada de Saúl. Y su reverberación era fuerte y constante: *“Le dan crédito a David por diez miles y a mí solamente por miles. ¡Solo falta que lo hagan su rey! (v8).*

La condición obsesiva se activa a partir de este razonamiento y argumento: ¡Los créditos otorgados a David versus los créditos otorgados a Saúl! Y la conclusión es realmente extrema “¡Solo falta que lo hagan su rey!”

¿Qué es un estado obsesivo? Es una perturbación anímica producida por una idea fija. Es una idea recurrente que condiciona el estado de ánimo y una determinada actitud. ¡Eso justamente es lo que está pasando con Saúl! Lo que fue solo un decir de la gente, encontró cabida en su mente. Y no solo le perturbó momentáneamente, también aquella idea se

volvió obsesiva en su mente.

¡Cuidado! Que no te pase esto, querido amigo.

Tú tienes la responsabilidad de cuidar tu mente de todo aquello que pueda –con tu complicidad y ayuda o con tu pasividad- convertirse en algo enfermizo y esclavista.

EL PENSAMIENTO DOMINANTE, DERIVA EN ACTITUDES, DECISIONES Y CONDUCTA NEGATIVAS

“Desde ese momento Saúl miró con recelo a David” (v9).

¿Desde qué momento? Desde el momento en que su pensamiento es cautivado y esclavizado por una idea tornada en obsesión, “me han mermado y rebajado. Y a David lo han levantado y exaltado”.

Bien dice una antigua escritura, “Tal es el hombre en su corazón, tal es él”. ¡Somos lo que pensamos! ¡Somos el producto de los pensamientos dominantes en nuestra mente!

Por consiguiente, habrá que cuidar lo que llega a nuestra mente. Tanto lo que se origina en ella misma (pensamiento endógeno), como lo que nos llega externamente (pensamiento exógeno).

Quizás por esto fue que Pablo escribió más tarde: *“...concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza” (Filipenses 4:8 NTV).*

Significa lo anterior que tú, yo y todos los demás, somos responsables, no de lo que llega a nuestra mente necesariamente; pero sí, de lo se queda, se

construye y se establece en ella.

Debemos promover pensamientos sanos, debemos promover una atmósfera mental edificante, saludable, balanceada y dominada por ideas optimistas y de fe. De lo contrario estaremos contribuyendo a lo que enferma y esclaviza.

Sobre todo porque los pensamientos negativos y enfermizos no quedarán estáticos y sin ningún efecto en nosotros. Al contrario, comenzarán a gobernar el estado de ánimo, la voluntad, las actitudes y actuaciones. En pocas palabras, nos tiranizarán y esclavizarán inexorablemente.

EL ESCLAVISMO MENTAL PUEDE SER TAL, QUE INDUZCA A CONDUCTAS COMPULSIVAS, IRRACIONALES Y DE RIESGO

*“... comenzó a desvariar como un loco en su casa...”,
“... se la arrojó (su lanza) a David, tratando de clavarlo
en la pared...” (vs 10-11).*

Este suele ser el eslabón final en un proceso de esclavismo mental y de construcción de fortalezas de opresión y cautiverio en los pensamientos.

Como puede verse en esta progresión, lo que comienza con un pensamiento perturbador y destabilizador puede activar y potenciar nuestros miedos y complejos. Puede tornarse un pensamiento completamente invasivo y amenazante, provocando un verdadero estado mental obsesivo. Puede llegar a ser de tal poder esclavista, que derive en actitudes, decisiones y conductas compulsivas. Y puede, finalmente, inducir a conductas compulsivas, irracionales; es decir, conductas de riesgo.

CÓMO DERRIBAR FORTALEZAS Y PRISIONES MENTALES

Comenzamos este capítulo leyendo 2 Corintios 10:4, que dice: *“Usamos las poderosas armas de Dios, no las del mundo, para derribar las fortalezas del razonamiento humano y para destruir argumentos falsos”*.

Basados en esa declaración, introducimos la pregunta, ¿Cómo lo hacemos? ¿Cómo es que podemos derribar esas fortalezas mentales en forma de argumentos y razonamientos fraudulentos y peligrosos? ¿Cómo se derriban y destruyen las fortalezas y prisiones de confinamiento y esclavismo mental?

HAGÁMONOS PERMEABLES A LA PALABRA DE DIOS (LA BIBLIA)

¿Qué es exactamente volverse “permeable” a la Palabra? Ser permeable es “que puede ser penetrado o traspasado”. Que se deja influir por opiniones ajenas. En este caso la opinión, el consejo de La Biblia, como Palabra infalible de Dios.

“Pues la palabra de Dios es viva y poderosa. Es más cortante que cualquier espada de dos filos; penetra entre el alma y el espíritu, entre la articulación y la médula del hueso. Deja al descubierto nuestros pensamientos y deseos más íntimos”

(Hebreos 4:12 NTV).

Lo que está diciendo de manera certera es que La Biblia puede hacer diagnóstico real, verdadero

e indubitable de la condición interior de cada ser humano.

Dice este texto que La Palabra “penetra entre el alma y el espíritu”. —Me pregunto— ¿Qué espacio es ese, que los humanos no vemos y no podemos comprender ni discernir “entre” el alma y el espíritu? ¿Qué hay “entre” el alma y el espíritu? Definitivamente, esto rebasa la capacidad humana, de manera total.

Pero la Palabra si puede penetrar en ese espacio misterioso e incomprensible para nosotros, dejando al descubierto nuestros motivos más profundos y ocultos. Aquello que se encuentra más allá de la razón, aquello amorfo pero peligroso que está en lo más recóndito de nuestro interior. Y una vez que “penetra”, deja al descubierto nuestros pensamientos y deseos más íntimos.

Esta es sobrada razón para que nos volvamos permeables a La Biblia. Que la dejemos cortar como espada de dos filos y muestre lo que en verdad hay en nuestro corazón, en nuestras intenciones y lo indiscifrable de nuestro propio ser.

COMBATAMOS LOS PENSAMIENTOS OBSESIVOS Y ESCLAVISTAS CON PENSAMIENTOS DE FE

Uno de los pensamientos más poderosos con los que combato los argumentos de duda e incertidumbre en mi vida, es este:

“Pues yo se los planes que tengo para ustedes –dice el Señor–. Son planes para lo bueno y no para lo malo, para darles un futuro y una esperanza”

(Jeremías 29:11 NTV).

Este pensamiento proveniente de la mente divina, me fortalece y neutraliza aquellos pensamientos debilitantes y atemorizantes. Este pensamiento de Dios trae e infunde seguridad en momentos de incertidumbre y en situaciones en las que la duda y el temor parecen estar inundando mi mente y mi corazón.

Otro poderoso pensamiento, que incluso, lo tengo plasmado en mi agenda electrónica, para que aparezca en el dispositivo cada lunes y de manera permanente, es este:

“En cuanto a ti, morirás en paz y serás enterrado en buena vejez” (Génesis 15:15 NTV).

Tú también coloca en tu agenda algún pensamiento de La Palabra de Dios, pensamiento que neutralize toda idea atemorizante que intente cautivar su mente y estado de ánimo.

A continuación, algunos pensamientos de La Biblia, que pueden serle de gran ayuda.

*“Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús”
(Filipenses 4:19 RVR60).*

*“Y aquel que es poderoso para hacer todas las cosas mucho más abundantemente de lo que pedimos o entendemos, según el poder que actúa en nosotros”
(Efesios 3:20 RVR60).*

*“Porque todas las promesas de Dios son en el sí, y en el amen, por medio de nosotros, para la gloria de Dios”
(2 Corintios 1:20 RVR60).*

BUSCA LA PAZ EN ORACIÓN, NO EN LA OBSESIVA ESPECULACIÓN MENTAL

Digo “obsesiva especulación mental”, porque dedicarnos a observar la vida a través de conjeturas y especulaciones de lo que puede ser o no ser, lo que pudo haber sido y no fue, lo que podría o no suceder; genera estados mentales obsesivos. Y esta es una forma de prisión mental.

Pablo aconseja: *“No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que Él ha hecho. Así experimentarán la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender. La paz de Dios cuidará su corazón y su mente mientras vivan en Cristo Jesús”.*

(Filipenses 4:6-7 NTV).

¿Es posible no preocuparse por nada?, tal como Pablo aconseja. Definitivamente es posible; y la manera de lograrlo es aprendiendo a “drenar” nuestra ansiedad, miedos, enojos y preocupaciones en el ducto de la oración.

Es aquí donde debemos darnos cuenta que la oración es algo más que “asunto de espiritualidad”. Si tú concibes la oración solamente como cosa de espiritualidad, te vaticino que orar te costará bastante.

Pero si tú te das cuenta que la oración es asunto de “higiene mental”, la practicarás con mayor facilidad y asiduidad, debido a su poder y efecto medicinal y curativo para su estado mental, emocional y espiritual.

Si, la oración es cosa de salud y estabilidad mental. Aún al mismo Cristo, le vemos orar en momentos de gran estrés y presión mental y anímica. Por ejemplo, cuando está en Getsemaní, en los momentos previos

a su arresto para su pasión y muerte.

La Biblia lo describe, así:

“... y comenzó a afligirse y angustiarse. Les dijo: “Mi alma está destrozada de tanta tristeza, hasta el punto de la muerte. Quédense aquí y velen conmigo. Él se adelantó un poco más y se inclinó rostro en tierra mientras oraba: “¡Padre mío! Si es posible, que pase de mí esta copa de sufrimiento. Sin embargo, quiero que se haga tu voluntad, no la mía”.

(Mateo 26:37b-39 NTV).

Un pasaje en el Nuevo Testamento que testifica del valor de la oración para drenar la ansiedad, es este:

“Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque él cuida de ustedes”.

(1 Pedro 5:7 NTV).

Así es que, ya buscar la oración, no para intentar ser más espiritual que los demás, sino por su valor terapéutico y sanador!

Si aprendes a hacer esta limpieza y profilaxis mental, anímica y espiritual, pasarás de un permanente estado y condición de agobio, preocupación y ansiedad, a una condición saludable y sumamente estable, tanto en tu mente como en tus emociones.

AL OBSERVAR Y ANALIZAR LA VIDA, NO VAYAS MÁS ALLÁ DE LA BIBLIA

Pablo, ofrece este magnífico consejo a los Corintios
“Hermanos, todo esto lo he aplicado a Apolos y a mí mismo para beneficio de ustedes, con el fin de que aprendan de nosotros aquello de “no ir mas allá de lo que está escrito”... (1 Corintios 4:6a NVI).

Podemos guardarnos en la seguridad del “escrito

está” de Dios. Jesucristo hizo esto mismo, cuando se vio acosado por las tentadoras ofertas de Satanás. Veámosle responder con el “escrito está”

“En ese tiempo, el diablo se le acercó y le dijo: -Si eres el hijo de Dios, di a estas piedras que se conviertan en pan. Jesús le dijo: -¡No! Las escrituras dicen: “La gente no vive solo de pan, sino de cada palabra que sale de la boca de Dios”. (Mateo 4:3-4 NTV).

Y así, dos veces más, ante nuevos asedios del enemigo, respondió con lo mismo: *“Las escrituras dicen...”* (vs7, 10).

¡Hay algo poderoso en no responder con nuestras propias palabras y argumentos! Nos libramos del riesgo de equivocarnos usando un argumento equivocado. Eva cometió este error, presentando sus propias razones a la serpiente y fue engañada.

HAY QUE ORIENTAR Y DIRIGIR LA FE EN LA DIRECCIÓN CORRECTA

La Biblia cuenta de Abraham, quien ante la confusa situación de Dios pidiéndole en holocausto al hijo, que el mismo Dios le había dado por promesa, orientó y dirigió su fe en la dirección correcta.

La dirección correcta es la fe y confianza en un Dios que si bien no nos dará todas las explicaciones, es un Dios que no miente y tampoco se contradice.

“Fue por la fe que Abraham ofreció a Isaac en sacrificio cuando Dios lo puso a prueba. Abraham, quien había recibido las promesas de Dios, estuvo dispuesto a sacrificar a su único hijo, Isaac, aun cuando Dios le había dicho: “Isaac es el hijo mediante el cual procederán tus descendientes”. Abraham llegó a la

conclusión de que si Isaac moría, Dios tenía el poder para volverlo a la vida; y en cierto sentido, Abraham recibió a su hijo de entre los muertos”.

(Hebreos 11:17-19 NTV).

Entonces, no caigas en la situación de envolverte en un pleito o altercado con Dios. Cuando sientas confusa la situación que esté pasando, cuando sientas que Dios está pidiendo o permitiendo algo que parece contrario a lo que Él le prometió en otro momento, es la hora de orientar el barco de tu mente y tus pensamientos hacia la fe. Esa es la dirección correcta, que te llevará con toda seguridad a puerto seguro.

HAY QUE EVITAR CAER EN LAS TRAMPAS Y ARDIDES DEL MALIGNO

Las Escrituras así nos lo advierten:

“Para que Satanás no gane ventaja alguna sobre nosotros; pues no ignoramos sus maquinaciones”.

(2 Corintios 2:11 RVR60).

“¡Estén alerta! Cúidense de su gran enemigo, el diablo, porque anda al acecho como un león rugiente, buscando a quien devorar” (1 Pedro 5:8 NTV).

“Pero temo que como la serpiente con su astucia engaño a Eva, vuestros sentidos sean de alguna manera extraviados de la sincera fidelidad a Cristo”.

(2 Corintios 11:3 RVR60).

Observemos con mayor detalle lo que dice este texto sobre Eva. Vayamos al relato donde se presenta esta situación en mayor detalle:

“La serpiente era el más astuto de todos los animales salvajes que el Señor Dios había hecho. Cierta día le preguntó a la mujer: -¿De veras Dios les dijo que no deben comer del fruto de ninguno de los árboles del huerto? –Claro que podemos comer de los árboles del huerto –contestó la mujer-. Es solo del fruto del árbol que está en medio del huerto del que no se nos permite comer. Dios dijo: “No deben comerlo, ni siquiera tocarlo; si lo hacen, morirán”.

-¡No morirán!- respondió la serpiente a la mujer-. Dios sabe que, en cuanto coman del fruto, se les abrirán los ojos y serán como Dios, con el conocimiento del bien y del mal. La mujer quedó convencida...”

(Génesis 3:1-6a NTV).

Algo que debemos aprender, icon el maligno nunca se conversa! Si lo hacemos, su astucia nos ganará la partida. Eva en su candor e inocencia, puso el pie en el sitio equivocado, se permitió entablar una conversación con Satanás. ¡Para Satanás, Eva fue “pan comido”!

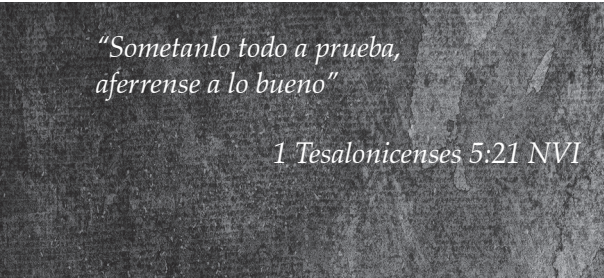
Nótese la astucia del maligno. La primera pregunta es solo para confundir: “¿Con que Dios les dijo que no coman de ninguno de los árboles del huerto?” Y Eva cayó en la trampa: Tratar de aclarar el asunto para la serpiente.

¡Tú no tienes nada que aclarar con el maligno! Él se las va a ingeniar para traerte alguna cosa en la que tú, y aún Dios mismo, no se vean bien. Pero eso es solo artimaña. ¡Dios no necesita nuestra defensa y tú no necesitas aclarar nada al maligno!

¡Procura no olvidarlo!

¿cómo dar
"calidad"
a tus
pensamientos?

uno vive
como piensa



*“Sométanlo todo a prueba,
aferrense a lo bueno”*

1 Tesalonicenses 5:21 NVI

Calidad de pensamiento es lo que le falta a muchas personas. Su andamiaje mental es pobre, demasiado endeble y vulnerable; como esponja, absorben todo lo que les llega, como vieja madera, está lista para la llegada de las termitas.

Esto tiene que ver con cierta indisciplina mental de permitir a cualquier idea o pensamiento, “llegar para quedarse”. Nadie puede evitar que aparezcan pensamientos en su mente, estos surgen de manera endógena o exógena, propios de la misma estructura mental o del exterior. Lo que si podemos evitar es que los pensamientos –sobre todo los negativos– se queden como “residentes permanentes”.

Cuando no aprendemos a trabajar con las dinámicas de la estructura pensante, la calidad de nuestra mente se ve en precario.

Pablo dijo que debíamos aprender a sacudir de nuestra mente todo aquello que no edifica.

*“Sométanlo todo a prueba, aferrense a lo bueno”
(1 Tesalonicenses 5:21 NVI).*

Implica un proceso de evaluación, otro de selección y un tercer proceso de depuración (desechar lo malo).

A esto me refiero en el párrafo anterior, cuando me sugerí aprender a trabajar con las dinámicas de la estructura pensante.

Postergar esta admonición paulina, es garantizar pobreza de vida mental, mala calidad de los pensamientos. Lo curioso con esta palabra de Pablo es que indica claramente de quien es la responsabilidad en esto. ¡No es de Dios, es absolutamente nuestra!

Es erróneo decir: “No sé porque Dios permite que yo tenga malos pensamientos en mi mente”. Quien realmente lo está permitiendo no es Dios, sino tú mismo.

“Uno vive lo que piensa”. Esta verdad puede ser, bien una felicitación o una palabra lapidaria. Todos debemos preguntarnos sobre esta declaración en términos de cómo es nuestra experiencia de vida y como es la calidad de nuestros pensamientos. Esta es una ecuación que nunca falla; somos el producto de lo que está en nuestra mente.

Hay una declaración de Job, el sufriente personaje bíblico, que tiene relación directa con lo que se está proponiendo.

“Mis turbados pensamientos me hacen replicar, pues me hallo muy desconcertado” (Job 20:2 NVI).

Nota que los pensamientos mueven la conducta de las personas. En el caso de Job, fueron sus pensamientos los que le movieron a replicar y a quejarse. Y observa como los pensamientos, cuando son de baja calidad, crean desconcierto, que equivale a dudas, confusión, malestar de ánimo. Y una persona en confusión y desconcierto, hablará y actuará de manera errática, pesimista y negativa.

LOS PENSAMIENTOS PUEDEN DAR MALA CALIDAD A TU VIDA ¿CÓMO PUEDE ESTO SUCEDER?

TUS PENSAMIENTOS PUEDEN AFECTAR TU RELACIÓN CON DIOS Y TORCER TU CAMINO

El salmista descubre esta verdad para nosotros, cuando expresa:

“Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón; ponme a prueba y sondea mis pensamientos. Fíjate si voy por mal camino, y guíame por el camino eterno”.

(Salmos 139:23-24 NVI).

El salmista emplea en esta porción vocablos muy interesantes. Dice, “examíname”, “sondea”, “ponme a prueba”. ¿Qué quiere comunicarnos con el uso de estos términos tan específicos y particulares?

Lo que se traduce como “examíname”, procede del hebreo **“chaqar”**, que se traduce como penetrar adecuadamente; por lo tanto, para examinar íntimamente. Esto es averiguar, buscar.

Lo que se tradujo como “sondea”, proviene del vocablo hebreo **“yada”**, el que cuenta con las siguientes acepciones: Conocer con certeza, reconocer, ser consciente, discernir, descubrir.

Lo que está diciendo es “Dios, concócame, sondéame, descúbreme y disciérneme con certeza”.

Y lo que se tradujo como “sondea”, por segunda vez en el pasaje, proviene del vocablo hebreo **“bachan”**, que significa “probar”, como se prueban los metales. En general y en sentido figurado: Investigar, examinar, probar.

¿Cuál será la poderosa razón para que este hombre, con tal sentido de urgencia, este orando y pidiendo de manera tan específica a Dios?

El salmista entiende que los pensamientos son tan poderosos, una vez que están “atornillados” en la mente, son capaces de alejar al individuo de Dios y sus propósitos; así como torcer y bifurcar a la persona por el mal camino.

Por tal razón, todos sin excepción, debiéramos orar de la misma manera para que el Dios bueno nos libre, no solo de la maldad que nos circunda, sino también de nuestra propia maldad. (Salmo 51:2).

TUS PENSAMIENTOS PUEDEN AFECTAR TU RELACIÓN CON GENTE EN LA QUE DEPENDEN IMPORTANTES ASUNTOS DE TU VIDA

¡Cuántos perdieron un buen puesto de trabajo solo porque guiados por pensamientos erróneos o enfermizos, amenazaron la relación con alguien importante en ese contexto de vida!

¡Cuántos, llevados por pensamientos malsanos, afectaron su relación matrimonial, provocando de esa manera un verdadero caos, que terminó en divorcio!

La sabiduría de Salomón, dice al respecto:

“No maldigas al rey ni con el pensamiento, ni en privado maldigas al rico, pues las aves del cielo pueden correr la voz. Tienen alas y pueden divulgarlo”

(Eclesiastés 10:20 NVI).

No dice que no hables mal, no aconseja no criticar con palabra y opiniones. ¡Dice que no lo hagas “ni con el pensamiento”! ¿Y por qué? ¿Si nadie puede oír

la voz y opinión de nuestro pensamiento?

¡Pues, porque tarde o temprano lo que piensas se manifestará en actitudes, formas de ver y tratar a la gente y en la manera en que te relacionas con ellos!

—Insisto, ¡Somos lo que pensamos! Nuestra vida inexorablemente, toma la forma de lo que está subyaciendo en la mente.

TUS PENSAMIENTOS PUEDEN LLEVARTE AL ATREVIMIENTO DE CREER QUE ENTIENDES EL PENSAMIENTO DE DIOS

Al respecto, el profeta Isaías es tajante:

“Porque mis pensamientos no son los de ustedes, ni sus caminos no son los míos –afirma el Señor-. Mis caminos y mis pensamientos son más altos que los de ustedes; imás altos que los cielos sobre la tierra!” (Isaías 55:8-9 NVI).

Estamos habituados a pensar que la degradación mental solo resulta en conductas socialmente depravadas. Pero la degradación mental puede tener otras manifestaciones. Por ejemplo, llegar la persona a creerse con capacidades que en verdad no posee; como creer entender la mente divina.

¿Has visto a personas con actitud de teólogo? ¿Has visto gente con actitud de “a mi Dios me habla y me revela”? ¿Has visto gente con actitud prepotente de “así dice el Señor”? ¿Has visto gente con actitud de “yo no necesito que nadie me hable de parte de Dios. No lo necesito”? Con eso y más tiene que ver el engaño y los procesos degenerativos en la mente y la mentalidad errónea.

No debemos engañarnos ni un minuto. No

podemos permitir que los pensamientos nos sugieran y convenzan de razonamientos tan absurdos como estos.

¡Nadie es tan espiritual, tan maduro, tan infalible, como para adoptar tan absurdas ideas!

TUS PENSAMIENTOS PUEDEN LLEVARTE AL ENGAÑO DE CREER QUE TE CONOCES MAS ALLÁ DE LO REAL

El profeta Jeremías dijo de manera resuelta e imperativa:

“Nada hay tan engañoso como el corazón. No tiene remedio. ¿Quién puede comprenderlo? “Yo, el Señor, sondeo el corazón y examino los pensamientos, para darle a cada uno según sus acciones y según el fruto de sus obras”. (Jeremías 17:9-10 NVI).

Cuantos dicen por ahí: “Yo me conozco”, “yo soy así y así”. Lo que no es más que una vana pretensión de conocerse al cien por ciento; lo que es imposible, partiendo de lo que dice Jeremías.

¡Nadie, ninguna persona se conoce como supone conocerse! Esta verdad, tan dura como una pared, es buena y es mala. Buena en el sentido que nuestra esperanza está en Dios, quien si verdaderamente conoce los “recovecos” del corazón humano, incluyendo el nuestro en lo particular. Mala, en el sentido de que podemos andar perdidos en una actitud derivada del erróneo pensamiento, “yo me conozco suficiente”.

TUS PENSAMIENTOS PUEDEN ENGAÑARTE Y LLEVARTE A MALA SIEMBRA Y COSECHA

Pablo lo advirtió:

“No se engañen: De Dios nadie se burla. Cada uno cosecha lo que siembra”. (Gálatas 6:7 NVI).

No hay engaño, sino a partir de la mente y de los pensamientos. De donde vengan las demás influencias, no es lo determinante. Lo que define el producto final siempre es el “caldo de cultivo” que haya en la mente y los pensamientos de cada persona.

El engaño, por consiguiente, es la fase previa, antes de una mala siembra y pésima cosecha. Son pocas y contadas las ocasiones en que alguien puede decir “lo hice, porque no sabía; nadie me lo explicó”. Pablo, en una de sus cartas, refiriéndose a su pecado pasado, dijo, “lo hice en ignorancia, estando en incredulidad”. ¡Eva no pudo decir lo mismo! Y en general, los personajes bíblicos no pudieron escudarse en una excusa de este tipo.

Y no dejemos de lado que el engaño humano Dios lo ve como un intento de burla y afrenta en su contra. Significa que no hay “engaño inocente”. Como suele decir la gente: “Cayo por inocente”. Eso simplemente no es posible.

CÓMO DAR CALIDAD A TU ESTADO MENTAL Y A TUS PENSAMIENTOS

BUSCAR LA ASISTENCIA DIVINA

Hay un texto en La Biblia, no muy conocido, y que me llama la atención:

“Haré que haya coherencia entre su pensamiento y su conducta, a fin de que siempre me teman, para su propio bien y el de sus hijos”. (Jeremías 32:39 NVI).

Coherencia entre el pensamiento y la conducta. ¡Extraordinario! ¡Revelador!

Coherencia es la conexión, relación o unión de unas cosas con otras. En términos de pensamiento y conducta; es la debida, balanceada y saludable relación entre lo que se piensa y lo que se hace.

Seguramente habrás escuchado la frase “Lo que haces, habla tan fuerte que ni me deja oír lo que dices”. Es semejante cuando la conducta no es coherente con lo que la gente piensa y dice, venimos a ser como dijo Pablo, “metal que resuena o platillo que hace ruido”. No hay coherencia ni ninguna concordancia entre lo uno y lo otro.

Lo maravilloso es que Dios ofrece asisternos y hacer milagrosamente que la incoherencia entre pensamiento y actuación en nosotros, se torne en una coherencia tal, que podamos vivir y andar en su temor. ¡Sencillamente maravilloso!

HAY QUE CERRAR TODO ESPACIO AL MAL PENSAR

Esto me recuerda las palabras del Señor Jesucristo,

cuando dijo:

*“...¿Por qué dan lugar a tan malos pensamientos?”
(Mateo 9:4 NVI).*

La frase “dar lugar” es clave. Los malos pensamientos no siempre vienen de manera inevitable y digamos que fortuita. Muchos malos pensamientos logran anidarse en las personas, debido precisamente al espacio que se les concede.

¿Cómo alguien puede dar espacio y lugar a los malos pensamientos?

Con lo que se permite mirar, con los ambientes que frecuenta, con las personas que asocia a su vida, con lo que ve en la televisión, con la música que escucha, con las pláticas que sostiene, etc.

—Pregunto ¿Estás de alguna manera –consciente o inconscientemente, voluntaria o involuntariamente–, dando lugar a los malos pensamientos?

Pregunta crucial, por cierto.

APRENDE A GUARDAR TU CORAZÓN

La Biblia dice:

“Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida”. (Proverbios 4:23 RVR60).

A lo que Jesucristo añade:

“Porque del corazón salen los malos pensamientos, los homicidios, los adulterios, la inmoralidad sexual, los robos, los falsos testimonios y las calumnias. Estas son las cosas que contaminan a las personas...”

(Mateo 15:19-20a NVI).

Nota que toda esta avalancha de disconductas comienza con “los malos pensamientos”.

¿Qué es exactamente “guardar el corazón”?

Lo que se tradujo en proverbios 4:23, como

“guardar” el corazón, proviene en su traducción del vocablo **“Naw-tsar”**, que tiene estas potenciales traducciones: Observar, proteger, ocultar de lo malo.

Lo que está aconsejando el proverbista bíblico entonces es que debemos aprender a observar nuestro corazón, a protegerlo de toda amenaza latente y a ocultarlo y esconderlo de lo malo.

¡Más claro no puede estar!

Aclaro, guardar el corazón no es algo que debemos pedir a Dios que lo haga por nosotros. Guardar el corazón es la responsabilidad intrínseca de cada persona, que busca su bien y el agrado divino.

CULTIVA UNA MANERA DE PENSAR EDIFICANTE Y TERAPÉUTICA

Por edificante, entiéndase “que construye vida”, no que la destruye. Por terapéutica entiéndase “sanadora”, “restauradora”.

Pablo, formidable maestro neotestamentario, escribió:

“Y ahora, amados hermanos, una cosa más para terminar. Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable, Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza”. (Filipenses 4:8 NTV).

Me gusta ese término, “concéntrense”.

¿Qué es concentrarse? Es dirigir intencionalmente la atención, la mirada y los pensamientos hacia un punto en particular. Es dejar de ver muchas cosas para “concentrarse” en la más importante.

Esto parece ser materia de disciplina personal. Las personas “desconcentradas” (que no se concentran),

por lo general, tienen accidentes al conducir, caídas al caminar, botar objetos al pasar. Todo porque no están suficientemente concentradas en lo que están haciendo.

En nuestro caso la concentración a la que Pablo se refiere es absolutamente mental. Es concentrarse en la clase de pensamientos que se debe estimular y cultivar; pensamientos sanos, altruistas, positivos. En fin, pensamientos que promuevan una atmósfera mental saludable y propicia para la buena comunión con Dios y con la gente que nos rodea.

VUÉLVETE UN DESTRUCTOR DE LOS FALSOS ARGUMENTOS Y LLEVA TUS PENSAMIENTOS A LA OBEDIENCIA DE CRISTO

Este es todo un concepto en la Biblia. Volverse enemigo de los malos pensamientos y someter los pensamientos propios a la obediencia a Jesucristo.

Lo dijo Pablo, en un texto que ya fue objeto de estudio concienzudo en capítulos anteriores. Dice:

“Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo”.

(2 Corintios 10:5 NVI).

LA RENOVACIÓN MENTAL PARA CALIDAD EN LOS PENSAMIENTOS

La mente es el contexto donde se alcanza el más elevado estado de paz o de conflicto! La Biblia lo declara con todo el peso de su certeza y autoridad.

“Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo

Jesús". (Filipenses 4:7 NVI).

"Porque de adentro, del corazón humano, salen los malos pensamientos, la inmoralidad sexual, los robos, los homicidios, los adulterios, la avaricia, la maldad, el engaño, el libertinaje, la envidia, la calumnia, la arrogancia y la necedad. Todos estos males vienen de adentro y contaminan a la persona".

(Marcos 7:21-23 NVI).

Ahí están ambas posibilidades, la paz o la conflictividad. Y de nosotros en lo particular dependerá, cuál de estos dos estados o condiciones prevalecerá en nuestras vidas.

¿Qué hay entre estos dos extremos? Por un lado, la paz de Dios guardando nuestro corazón; por el otro, pensamientos convertidos en un derrame de maldad. Lo que hay y lo que hace la diferencia es la necesaria renovación de la mente.

En su carta a los Romanos Pablo hace una declaración sobre la renovación mental, dice:

"No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta". (Romanos 12:2 NVI).

Lo que se lee como "ser transformados", viene en los originales, del griego "**metamorphoo**", que literalmente indica transformar, cambiar, transfigurar.

De este vocablo, se origina el término en español "metamorfosis", que tiene al menos tres acepciones directas:

–La transformación de algo en otra cosa.

–La mudanza que hace alguien o algo de un estado a otro, como de la avaricia a la generosidad o de la pobreza a la riqueza.

–El cambio que experimentan muchos animales

durante su desarrollo y que se manifiesta no solo en la variación de forma, sino también de las funciones y en el género de vida.

Algo de esto debe suceder también con el humano, ser transformado de solo ser una criatura creada a imagen y semejanza de Dios, a ser constituido un hijo de Dios y a gozar de nueva vida en Cristo Jesús.

Pasar de un estado a otro, de la vieja vida a la nueva vida en Cristo Jesús.

Experimentará cambios y transformaciones por la acción de la Palabra de Dios y del Espíritu Santo.

TRES IMPLICACIONES EN EL PROCESO DE RENOVACION MENTAL

El proceso-experiencia de la renovación mental no es enteramente gratuito. Hay tres implicaciones en ese proceso-experiencia de metamorfosis o transformación mental-espiritual y no pueden ser obviadas.

TENER QUE RENUNCIAR A LOS CRITERIOS CON LOS QUE ESTE MUNDO VALORA A LAS PERSONAS, LAS COSAS Y LAS SITUACIONES

“No amen al mundo ni nada de lo que hay en él. Si alguien ama al mundo, no tiene el amor del padre. Porque nada de lo que hay en el mundo –los malos deseos del cuerpo, la codicia de los ojos y la arrogancia de la vida- proviene del padre sino del mundo. El mundo se acaba con sus malos deseos, pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre”.

(1 Juan 2:15-17 NVI).

BUSCAR, PROMOVER Y PROVOCAR CAMBIO EN LA FORMA DE PERCEPCIÓN DEL INDIVIDUO

“Cuando yo era niño, hablaba como niño, pensaba como niño, razonaba como niño; cuando llegué a ser adulto, dejé atrás las cosas de niño”.

(1 Corintios 13:11 NVI).

ESTA ES LA RUTA ÚNICA, SEGURA Y EXPEDITA PARA ALCANZAR EL CONOCIMIENTO DE LA VOLUNTAD DE DIOS PARA CADA PERSONA

“...Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta”.

(Romanos 12:2b NVI).

TRES REQUISITOS PARA LA PERSONA QUE ENTRA EN EL PROCESO DE RENOVACIÓN MENTAL

El individuo que busca una renovación mental real, efectiva, duradera, deberá entender y aceptar que hay ciertos requisitos que cumplir.

Estos requisitos son solamente para poder participar en el proceso. El gran milagro lo hará Dios, pero hay requisitos para ser participantes. Estos requisitos son:

DESCUBRIR LOS PROPIOS ENGAÑOS Y LAS FALSAS PERCEPCIONES

“Tan grande fue el enojo de David contra aquel

hombre, que le respondió a Natán: -¡Tan cierto como que el Señor vive, que quien hizo esto merece la muerte- ¿Cómo pudo hacer algo tan ruin? ¡Ahora pagará cuatro veces el valor de la oveja!

Entonces Natán le dijo a David: -¡Tú eres ese hombre!- (2 Samuel 12:5-7a NVI).

No te apresures juzgando a David. Esto nos pasa a todos. Es relativamente fácil juzgar los males y los pecados ajenos y no es tan fácil hacerlo con uno mismo. Esto tiene que ver con factor engaño propio y con los problemas de percepción en los humanos.

El autoengaño y la percepción errónea, han sido, son y serán eternos problemas a resolver en los humanos.

Jesús hizo referencia a esta dificultad, cuando dijo:

“¿Por qué te fijas en la astilla que tiene tu hermano en el ojo, y no le das importancia a la viga que tienes en el tuyo? ¿Cómo puedes decirle a tu hermano: “Déjame sacarte la astilla del ojo”, cuando ahí tienes una viga en el tuyo?” (Mateo 7:3 NVI).

Ahora bien, la explicación de este fenómeno conductual-relacional y el problema que lo causa, la dio el mismo Jesús, en el capítulo anterior.

“El ojo es la lámpara del cuerpo. Por tanto, si tu visión es clara, todo tu ser disfrutará de luz. Pero si tu visión esta nublada, todo tu ser estará en oscuridad...” (Mateo 6:22-23a).

Parece que los humanos tenemos un serio problema de percepción; nos cuesta mucho ver con claridad e interpretar correctamente lo que sucede y lo que vemos en situaciones propias, así como en las personas que nos rodean. Esta dificultad visual-moral incluye lo que corresponde a uno mismo y también lo tocante a los demás.

A David no le quedó más remedio que esforzar su

vista moral-espiritual y descubrir lo que ni siquiera sospechaba; que el problema que reconocía fácilmente en otros, no era más que solo el reflejo de lo que estaba pasando con su propia persona.

¡Tú, yo y todo el mundo, debemos hacer lo mismo!

¡Realmente no sabemos hasta dónde dependemos de esto, para el bienestar mental, espiritual y relacional!

TENER QUE VERSE CON TOTAL HONESTIDAD

No podemos permitirnos un lujo demasiado caro; el costoso lujo de ver cómo somos y olvidar esa revelación sobre nosotros.

Dios, en su infinita gracia nos concede –al igual que a David, en el pasaje que acabamos de ver– algunos “chispazos” de revelación. Se trata de momentos especiales en los que por fin, podemos vernos tal como somos. Son momentos reveladores que nadie debiera desperdiciar.

“No se contenten solo con escuchar la palabra, pues así se engañan ustedes mismos. Llévenla a la práctica. El que escucha la palabra pero no la pone en práctica es como el que se mira el rostro en un espejo y, después de mirarse, se va y se olvida enseguida de cómo es. Pero quien se fija atentamente en la ley perfecta que da libertad, y persevera en ella, no olvidando lo que ha oído sino haciéndolo, recibirá bendición al practicarlo”.

(Santiago 1:22-15 NVI).

El hijo pródigo aprovechó eso que llamo “chispazo” de revelación. En cuanto pudo mirarse al espejo y supo cuál era su condición real, dice la Biblia:

“Y volviendo en sí dijo: ¡Cuántos jornaleros en la casa de mi padre tienen abundancia de pan, y yo aquí perezco de hambre! Me levantaré e iré a mi padre y

le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti". (Lucas 15:17-18 RVR60).

¡Hagamos todos y cada uno de nosotros lo mismo!

PROMOVER LA SIEMBRA DE LA PALABRA DE DIOS EN LA MENTE

El salmista lo expresó de manera sencilla y directa a la vez.

"Enséñame a hacer tu voluntad, porque tú eres mi Dios. Que tu buen Espíritu me guíe por un terreno sin obstáculos". (Salmos 143:10 NVI).

¿Cómo aprender a hacer la voluntad divina? ¿Cómo puede el Espíritu Santo guiarnos a una vida sin obstáculos ni tropiezos?

La respuesta es, sembrando el terreno de nuestra mente y corazón con la buena semilla de la Palabra de Dios.

"Entonces se puso a enseñarles muchas cosas por medio de parábolas y, como parte de su instrucción, les dijo: "¡Pongan atención! Un sembrador salió a sembrar". (Marcos 4:2-3 NVI).

Evidentemente, se puede ver en lo que sigue en este texto bíblico que esa semilla que se siembra, es la Palabra de Dios.

Entonces, promover la siembra de la Palabra de Dios en nuestra mente y corazón, garantiza que todo salga bien en ese proceso-experiencia, que es la transformación de la mente y la renovación de los pensamientos.

la
importancia
de cuidar
la paz mental

“No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”.

Filipenses 4:6-7 NVI

Nuestra paz, no es solo asunto que compete a Dios. También es asunto nuestro.

Hay personas que viven de manera descuidada, amenazando la calidad de sus pensamientos y en general de su vida.

Al mismo tiempo que oran, piden y hasta reclaman a Dios por la falta de paz en sus vidas; con su forma de pensar y sus actitudes, atacan y amenazan su paz.

De alguna manera estas personas, inconsciente e inadvertidamente, se vuelven “terroristas” que ponen bombas y artefactos destructores en su mente.

¿Qué sucede con estas personas?

Sucede que no se dan cuenta que en todo, hay una parte de Dios y una parte que a nosotros los humanos toca. Ellos piden y reclaman la parte de Dios, su paz. Pero a la vez, su negativa y destructiva manera de pensar genera actitudes que se vuelven verdaderos repelentes a la paz de Dios.

Esto se vuelve toda una contrariedad y contradicción

en sus vidas. ¡Quieren paz y a la vez atacan su paz!

Entonces no tienen paz, no porque Dios no quiera dárselas, sino porque ellos mismo se están encargando de hacer “terrorismo” a su paz.

Pablo definió y demarcó dos fronteras cuando escribió lo siguiente, relativo a nuestra paz.

“No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”. (Filipenses 4:6-7 NVI).

En este pasaje además de la idea central, que es la paz como un don que viene de Dios, se evidencia justo lo que acabo de proponer: Hay una parte asignada a nosotros y otra a Dios. Curiosamente, la primera responsabilidad que menciona, es precisamente la nuestra.

Pablo comienza diciendo, como nosotros debemos tratar la ansiedad, que es factor amenazante de la paz. La fórmula es oración de diverso tipo. Indica que según el grado de inquietud mental y emocional, así debe ser el tipo de oración a la que debemos recurrir.

Hay momentos, ocasiones y situaciones en los que simplemente hay que orar. Orar es hablar con Dios.

Y efectivamente, hay circunstancias en las que con solo que podamos hablar con Dios, aun cuando Él no nos responda en absoluto, con eso basta. Es decir, hay circunstancias adversas que se neutralizan con solo platicar un poco con Dios.

Pero hay circunstancias más duras, exigentes, extremas y apremiantes en las que habrá que hacer otro tipo de oración. ¡Habrá que hacer “rogativas”! Este es un tipo de oración con un componente mayor de intensidad. No connota lo mismo, decir “orar”,

que decir “rogar”. Rogar implica hacerlo de manera ininterrumpida, con mayor plazo de tiempo y con mayor intensidad.

Y hay todavía otras necesidades que reclaman una oración tipo “peticiones”. ¿Qué oración es esta? La oración de peticiones, es una oración sistemática, constante, casi permanente y a muy largo plazo.

Un ejemplo es orar por la situación de un hijo rebelde o de un cónyuge en infidelidad. Estas situaciones requieren una oración de este tipo. “Peticiones”, a la vez, implica la participación de otras personas que sobrellevan las carga con nosotros. En este caso, se trata de los intercesores.

¿Y qué decir de la oración de acción de gracias? La acción de gracias no es el corolario de las oraciones en general. También puede ser un tipo específico de oración, para ganar ciertas batallas. Una estrategia de batalla espiritual para casos y necesidades específicos, puede ser, orar dando gracias. Adelantarse a los resultados y dedicarse a dar gracias a Dios de manera anticipada, ¡Toda una estrategia de guerra!

Todo esto, va en relación directa con lo que Pablo escribió en otra ocasión:

“Exhorto ante todo, a que se hagan rogativas, oraciones, peticiones y acciones de gracias, por todos los hombres.

“... para que vivamos quieta y reposadamente en toda piedad y honestidad”. (1 Timoteo 2:1, 2b RVR60).

Estas maneras y modalidades de oración involucran la parte que nos toca y nos ha sido asignada; en esto nadie puede sustituirnos. Lo hacemos nosotros, o no lo hará nadie más.

Cuando se trata de orar, si bien es cierto hay intercesores que nos ayudan levantando nuestros

brazos y tomando parte de nuestra carga, no significa que deban sustituirnos en la trinchera de oración.

Y notemos en el texto leído, después que nosotros hacemos lo que nos corresponde, Dios hace lo suyo. El versículo 7, comienza con la palabra “Y”, para conectarla con “la paz de Dios”; lo cual indica una acción como derivada de la acción anterior. Señala una acción, en consecuencia de otra; Dios actúa movido por nuestra oración.

Esta es la ecuación correcta, para que Dios haga su parte, –que es traer a nosotros su paz que sobrepasa todo entendimiento–, tendremos nosotros, en la primera acción, que aprender a hacer toda esta serie de oraciones, para de alguna manera activar el poder de Dios a favor nuestro.

–Pregunto: ¿Estás esperando que Dios haga su parte, sin hacer tu la que te corresponde?

La acción divina en consecuencia de la acción humana de orar, es específicamente traer su paz; y con su paz, cuidar nuestro corazón y nuestros pensamientos.

Ahora bien, ¿Qué quiso decir Pablo exactamente con eso de “cuidará sus pensamientos”, o “guardará sus pensamientos”, como aparece en otras versiones?

Lo que se tradujo como “cuidar” o “guardar”, proviene del vocablo griego “**phoroureo**”, que es una especie de término gráfico. Significa “un observador que llega de antemano; es decir, para montar guardia como centinela”.

Lo que está diciendo Pablo, es que si oramos de manera apropiada, como resultado Dios vendrá a nuestra mente y corazón como un observador que se anticipa a las ideas o emociones negativas que potencialmente pueden surgir. Y así de manera

anticipada montará guardia como centinela, protegiéndonos del mal mental, anímico y espiritual.

¡Extraordinario!

En resumen, lo que este pasaje bíblico indica claramente, es que la paz es un don que recibimos de Dios. No obstante, nosotros debemos crear condiciones a esa paz.

¿Estás promoviendo esas condiciones a la paz de Dios que puede “cuidar” tu corazón y tus pensamientos?

¡Debes asegurarte de estarlo haciendo!

Esto encaja muy bien con lo que enseñó el Señor Jesucristo:

“Les aseguro que todo lo que ustedes aten en la tierra quedará atado en el cielo, y todo lo que desaten en la tierra quedará desatado en el cielo.

“Además les digo que si dos de ustedes en la tierra se ponen de acuerdo sobre cualquier cosa que pidan, les será concedido por mi padre que está en el cielo”.

(Mateo 18:18-19 NVI).

Queda bien establecido por La Palabra de Dios. Tenemos una asignación, que es promover con nuestras oraciones la paz que vendrá como un don de Dios a nuestros corazones y pensamientos. Esa paz “cuidará” nuestro corazón y nuestros pensamientos.

CONDICIONES CON LAS QUE SE FAVORECE LA PAZ MENTAL

Habiendo dejado claramente establecido que nos toca promover condiciones a la paz de Dios en nuestros pensamientos y nuestro corazón, hablemos ahora de manera aún más específica del tipo de condiciones que debemos ofrecer, además de la oración, para la paz en nuestras vidas.

HAY QUE DIFERENCIAR LO QUE SE PUEDE, DE LO QUE NO SE PUEDE CAMBIAR... ¡Y ACEPTAR LA DIFERENCIA!

Muchos pierden la paz u obstaculizan su llegada por su constante “forcejeo” con lo que no pueden cambiar, en lugar de estar cambiando –en paz–, lo que si pueden cambiar.

Jesucristo evidenció esta tendencia, con la siguiente interrogante:

“¿Quién de ustedes, por mucho que se preocupe, puede añadir una sola hora al curso de su vida?”

(Mateo 6:27 NVI).

La versión Reina Valera 60 dice:

“¿Y quien de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo?”.

En realidad, la idea en ambas versiones es la misma. “Añadir a su estatura un codo” y “añadir una sola hora al curso de la vida”, tienen que ver con algo que ninguno puede hacer por sí mismo.

Y la idea central del texto es que **NINGUNO PUEDE AÑADIR** ciertas cosas a su persona o a su vida.

“Añadir” representa y simboliza el esfuerzo humano casi en todo sentido. Vivimos afanados tratando de “añadir” cosas a la vida. Cosas materiales, estatus social y económico, estilo de vida, poder, éxito, influencia, reconocimiento, etc.

“Añadir” describe como vocablo todas las luchas humanas por lograr realización y completamiento, por medio de “añadiduras” que intentamos sumar constantemente.

Jesucristo, en este pasaje dice que hay cosas que **NO PODEMOS AÑADIR** a la vida. Y esta no es la expresión de una visión patética ni conformista de la vida. Jesús no está diciendo que no tratemos de superarnos y mejorar las condiciones de nuestras vidas y nuestros alcances.

Lo que está haciendo, es invitarnos a discernir y diferenciar lo que podemos cambiar de lo que no podemos cambiar. Las cosas que podemos cambiar, cambiémoslas. Las cosas que podemos mejorar, a mejorarlas. Las cosas que podemos transformar, transformémoslas.

Pero las que no podemos cambiar, solo queda una forma de tratamiento; aceptarlas y ponernos en paz con ellas.

Jesucristo usó en esta ocasión el término “añadir”, que proviene del vocablo griego “**prostithemi**”, y se traduce como “colocar adicionalmente”; es decir, anexar, repetir, aumentar, añadir una vez más.

Está diciendo que habrán cosas y situaciones en las que solamente Dios podrá hacer las “añadiduras”. Será Él quien podrá colocar adicionalmente lo que haga falta, será Él quien podrá anexar algo o repetir algo que se perdió, será Dios el único capaz de aumentar lo que está escaseando en nosotros.

Nosotros en cambio, por mucho que nos esforcemos, simplemente no podremos hacerlo. Entender y aceptar esta verdad, activa una experiencia de paz en las agobiadas mentes humanas.

Jesús complementó esta idea de que solo Dios puede traer ciertas añadiduras, cuando dijo:

“Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas”.

(Mateo 6:33 NVI).

“Todas estas cosas”, refieren a esas necesidades que buscamos satisfacer incesantemente.

Curiosamente el mismo vocablo **“prostithemi”** de Mateo 6.27, es el mismo que se utiliza en este otro texto bíblico. Allá para decirnos que, hay cosas que no podemos “prostithemi” (añadir) a nuestras vidas. Y aquí, pare decirnos que, si buscamos el reino de Dios, lo que nosotros no podemos **“prostithemi”** (añadir), Dios si podrá **“prostithemi”** (añadirlo).

El término médico que conocemos como “prótesis”, que es una adición, añadidura y algo colocado adicionalmente donde hace falta un miembro que se perdió, se deriva de este vocablo griego **“prostithemi”**. Interesante, por cierto. Lo cual indica que hay ciertas “prótesis” que solo Dios puede traer y colocar en nosotros.

Diferenciamos lo que podemos, de lo que no podemos cambiar... ¡Y hallemos paz en ello!

HAY QUE OBLIGARSE A NO FLUCTUAR EN PUNTOS DE VISTA, CONVICCIONES Y DECISIONES

Fluctuar en lo que pensamos y opinamos a todos nos pasa. Pero la persona que varía demasiado, la persona que fluctúa demasiado en sus criterios,

puntos de vista y opiniones, de esa manera desnuda su verdadera condición; se trata de alguien inestable e inconsistente. Alguien en esa situación no puede gozar de paz permanente.

Por ello debemos tratar de ser lo menos volubles posible. ¿En qué consiste ser voluble? En ser de carácter inconstante. Gente que da vueltas alrededor de sí misma, de sus criterios y de sus puntos de vista. ¡Es dar demasiados rodeos a las cosas!

Con alguien así en mente, probablemente Jesús dijo:

“Cuando ustedes digan “sí”, que sea realmente sí; y cuando digan “no”, que sea no. Cualquier cosa demás, proviene del maligno”. (Mateo 5:37 NVI).

La frase “cualquier cosa de más”, descubre una zona intermedia entre el “sí” y el “no” en la persona. Esa no es una zona neutra, es una zona peligrosa; por cuanto no hay nada en ella enteramente definido. Perfectamente podemos llamarla “zona de indefinición”.

¿Vives, actúas y te mueves en esa zona de indefinición? ¿Cómo saberlo? Lo sabes porque te cuesta demasiado definir tus posturas, elaborar tus convicciones, construir tus criterios y opiniones.

Todos absolutamente tenemos que saber definirnos ante todo lo que nos rodea. La persona que carece de opiniones claras y definidas, es alguien fluctuante y sin carácter. Alguien así tendrá muchos problemas. ¡Y paz, es lo menos que tendrá!

Jesús dijo “cualquier cosa de más”, refiriéndose a esa zona de indefinición, y concluyó afirmando que “procede del maligno”.

Lo que se tradujo como “maligno”, se origina en el griego “**poneros**”, que se traduce como degeneración

de la virtud original. Significa que cuando la persona no logra definirse ante lo que le rodea y no puede exponer su verdadera convicción sobre las cosas, situaciones y personas, es porque un proceso degenerativo se ha operado en su virtud original.

“Poneros”, también se traduce como calamitoso, enfermo, vicioso, lascivo, malicioso, malvado, del diablo. Creo que ninguno de estos epítetos parece ser positivo y no creo que haya alguien que quisiera tenerlos como características de su persona.

A la persona fluctuante, indecisa, indefinida, La Biblia le asigna esta sentencia:

“... porque quien duda es como las olas del mar, agitadas y llevadas de un lado a otro por el viento. Quien es así no piense que va a recibir cosa alguna del Señor; es indeciso e inconstante en todo lo que hace”. (Santiago 1:6-8 NVI).

Lo que se tradujo como “quien duda”, proviene del griego **“dipsujos”**, que significa doble mente o doble alma. Es decir “vacilante” (en opinión y propósito). En otras palabras, de doble ánimo.

Como puede notarse, la opinión divina le es desfavorable a alguien así. Al punto que la escritura afirma en tono firme: “no piense que recibirá cosa alguna del Señor”. Y si hablamos de cómo andarían sus asuntos, el mismo pasaje bíblico le da su sentencia, “es inconstante en todo lo que hace”.

Por lo anterior, es imprescindible obligarnos a no fluctuar en convicciones, criterios y opiniones. Con ello garantizaremos paz en nuestros pensamientos.

HAY QUE DESCUBRIR Y CONJURAR LOS MIEDOS SUPERSTICIOSOS QUE TRASTORNAN Y AMENAZAN LA PAZ

Todos tenemos algo de supersticioso, aunque no nos agrade y no lo queramos reconocer.

La superstición es un estado mental más allá de lo racional. ¡Está detrás de la materia gris! Es una especie de área primitiva que se niega a obedecer al raciocinio. Tu educas y entrenas tu mente, pero la superstición se niega a recibir ideas, argumentos y explicaciones.

La superstición básicamente es una creencia indómita, extraña e irracional. Totalmente contraria a la lógica y a toda razón. También puede manifestarse como una fe desmedida, puesta en algo equívoco o como la valoración errónea de algo.

Vemos cristianos que creen en La Biblia, creen en Jesucristo y aun así creen también en otras cosas; creen en la buena y mala suerte, en lo que puede suceder si rompen un espejo o lo que puede pasar si caminan bajo una escalera y en todo aquello que es propio de las ideas típicamente supersticiosas.

La superstición es la explicación primitiva a todo aquello misterioso, que no parece tener una clara explicación. A estas cosas la superstición les da su propia valoración, importancia y explicación.

¿Tienes alguna idea supersticiosa que altera la paz que Dios te ha dado y combate contra el conocimiento de Dios en tu vida?

Las ideas supersticiosas son tan antiguas como la humanidad. Jesucristo mismo se encontró con las ideas supersticiosas en la gente de su tiempo. A continuación, dos muestras de ello.

“En la madrugada, Jesús se acercó a ellos caminando sobre el lago. Cuando los discípulos lo vieron caminando sobre el agua, quedaron aterrados. –¡Es un fantasma!– gritaron de miedo”.

(Mateo 14:25-26 NVI).

La frase “es un fantasma” denuncia los miedos supersticiosos que se anidaban en ellos. ¡Si!, ellos que habían andado con Jesucristo, que estaban constantemente expuestos a la Palabra de Dios, expresada por aquel quien, Él mismo, era la Palabra.

Pero es que tu puedes estar en el mejor ambiente, en donde se enseña la verdad de los distintos campos del conocimiento, la teología, la ciencia, etc. Y aun así mantener atornillados en tu interior, miedos e ideas supersticiosas, contra toda razón y conocimiento.

La otra muestra bíblica de esta condición, es esta:

“A su paso, Jesús vio a un hombre que era ciego de nacimiento. Y sus discípulos le preguntaron: -Rabí, para que este hombre haya nacido ciego, ¿quién pecó, él o sus padres? (Juan 9:1-2 NVI).

Ellos pensaron supersticiosamente, que por razones oscuras y malignas, aquel hombre había heredado su ceguera, como castigo de alguna condición pecaminosa propia o de sus padres. ¡Cuántos cristianos piensan supersticiosamente de la misma manera!

Estas son manifestaciones de ideas supersticiosas subyaciendo en la mente y los pensamientos de la gente de la época de Jesucristo. Y eso será así, hasta la culminación de la vida humana, porque los seres humanos de todas las culturas y épocas, han luchado y continúan aun hoy día, estremecidos por todo aquello que no logran explicar racionalmente. La salida ante lo difícil de entender y explicar, es y serán ilas primitivas respuestas que ofrece la superstición!

HAY QUE DISCERNIR LAS ARTIMAÑAS DEL MALIGNO PARA PERVERTIR NUESTRA MENTE

Satanás es un hábil consejero. Siempre tiene algo que opinar y decir sobre nuestras vidas y asuntos. Por supuesto, su consejo tiene como propósito alejarnos de la ruta correcta, en términos de ideas, pensamientos, actitudes y decisiones.

Pablo exhorta en esta dirección:

“Pero me temo que, así como la serpiente con su astucia engañó a Eva, los pensamientos de ustedes sean desviados de un compromiso puro y sincero con Cristo”. (2 Corintios 11:3 NVI).

¿Nota como Satanás es un hábil consejero, para apartarnos del propósito para el cual fuimos creados?

Pablo teme que lo que sucedió una vez con Eva, siga sucediendo con los creyentes en Cristo; ser engañados por Satanás en sus pensamientos.

Pablo habla de ser “desviados”, ese vocablo proviene del griego **“phtheiro”**, que se traduce como echar a perder (por cualquier procedimiento), llevar a la ruina (por influencias morales, a depravar). Corromper, contaminar, destruir.

Pablo se está refiriendo a algo serio. Habla de un sutil proceso de engaño basado en subterfugios que van desde desvirtuar, corromper y confundir la verdad, hasta atacarla y negarla de manera frontal.

Como ya alguien dijo “Satanás, se especializa en usar un poco de verdad y mezclarlo con un montón de mentira”. Así es como caen muchos, ¡algunos cristianos devotos, incluidos!

Ya que este texto bíblico menciona a Eva y la

acechanza maligna que no pudo descubrir y manejar, veamos a continuación este evento, en detalle.

“La serpiente era más astuta que todos los animales del campo que Dios el Señor había hecho, así que le preguntó a la mujer: –¿Es verdad que Dios les dijo que no comieran de ningún árbol del jardín?”

(Génesis 3:1 NVI).

Aquí queda comprobado lo que se dijo antes, “que Satanás usa un poco de verdad y los mezcla con un montón de superchería”.

¡Claro que Dios había dado instrucciones! ¡Por supuesto que Dios había ordenado no comer de un árbol del jardín! ¡Pero no de todos, como maliciosamente Satanás le dijo a Eva! ¿Notas el ardid utilizado?

Eva por su parte cayó en la trampa, mordió el anzuelo. ¿Cómo lo hizo? Pensó que era necesario aclarar el asunto a Satanás y por el otro lado, defender a Dios y a las instrucciones que había dado; es decir, que no se pensara mal de Dios.

En un capítulo anterior, te di este consejo, que ahora reitero –¡Con Satanás no se conversa!– Y, ¡Dios no necesita nuestra ayuda!

Cada vez que nos metamos a tratar de aclarar algo al maligno, cada vez que nos pongamos a hacer lo que Dios no nos ha pedido, como entrar en su defensa, caeremos en las trampas y ardidés de Satanás.

HAY QUE COMPROMETERSE A EDUCAR LA MENTE CON LOS MEJORES PENSAMIENTOS

Al respecto, Pablo aconsejó:

“Y ahora, amados hermanos, una cosa más para

terminar. Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza. No dejen de poner en práctica todo lo que aprendieron y recibieron de mí, todo lo que oyeron de mis labios y vieron que hice. Entonces el Dios de paz estará con ustedes”.

(Filipenses 4:8-9 NTV).

En esta escritura Pablo nos dice como se educa la mente y los pensamientos. Se hace de dos formas. Primero, como un ejercicio de cada persona, al seleccionar y escoger los pensamientos que realmente construyen vida. Y Segundo, mediante la influencia y el buen testimonio de aquellos que modelan con sus actos y sus vidas la Palabra de Dios.

Aquello que la persona permita ocupar su mente, tarde o temprano terminará por dominar el resto de su estructura pensante. Determinará sus palabras, opiniones y acciones. Por tanto, esforcémonos por educar la mente, seleccionando con discernimiento los pensamientos que deben prevalecer en ella. Y en seguir los mejores ejemplos conductuales que podamos encontrar. De esa manera, se garantizará la paz en nuestro estado mental.

HAY QUE ADQUIRIR LA SANA COSTUMBRE DE ORAR

Lo habíamos leído y comentado antes, pero reitero su lectura:

“No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa

todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”. (Filipenses 4:6-7 NVI).

Hay que orar, continuar orando y seguir orando más. Nunca se ora demasiado. En La Biblia, jamás encontraremos textos bíblicos con instrucciones que sugieran dejar de orar. Al contrario, Jesucristo enseñó acerca de la necesidad de orar siempre y de nunca desmayar. (Lucas 18:1).

Tampoco dejemos inadvertido que la oración drena la ansiedad y nos acerca al terapeuta por excelencia, que puede cuidar nuestro estado mental y espiritual.

“Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos del Señor, porque él cuida de ustedes”
(1 Pedro 5:7 NTV).

HAY QUE APRENDER A LLEVAR LOS PENSAMIENTOS A LA OBEDIENCIA DE CRISTO

“Derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando todo pensamiento a la obediencia a Cristo”.

(2 Corintios 10: 5 RVR60).

Esta es una estrategia para aquellos que adolecen de una mentalidad errónea, pasiva y fácil de cautivar por el pecado y el maligno.

Las mentes, como se hace con plantas, animales y humanos, debe ser educada, entrenada y empoderada. Este es todo un proceso. No es algo que suceda de manera rápida y espontánea. Es por el contrario voluntario intencional. Algo que tomará tiempo, pero que una vez que se inicia empodera a la persona, dándole fortaleza y carácter.

¿CÓMO SE LLEVAN LOS PENSAMIENTOS A LA OBEDIENCIA DE CRISTO?

CON MEMORIZACIÓN DE LAS SAGRADAS ESCRITURAS

Una vez que usted memoriza poderosos textos bíblicos, estos van poco a poco, sustituyendo los pensamientos, negativos, enfermizos, fatalistas y derrotistas.

Al memorizar La Palabra, usted comienza a pensar de manera diferente de como la había estado haciendo. Literalmente, la mente de Cristo irá invadiendo su mente y apoderándose de su estructura pensante.

Con el tiempo te asombrarás y dirás —“¿Qué pasa conmigo? Antes, mi tendencia natural era pensar lo malo y lo peor, a caer fácilmente en pensamientos derrotistas o pensamientos impuros. Pero ahora vienen a mi mente pensamientos diferentes”.

Lo que estará sucediendo es que La Palabra pensará en sus pensamientos.

ESCUCHAR BUENOS MENSAJES Y BUENA ENSEÑANZA

De ahí la importancia de ir a una iglesia cristiana. Pero además, la importancia de tener conversaciones con personas llenas de Dios y con la suficiente madurez cristiana. Estas dos experiencias y las influencias que conllevan harán sucumbir y desmoronarse toda mentalidad errónea en ti.

Sobre esto último, el salmo 1, dice:

“Que alegría para los que no siguen el consejo de malos, ni andan con pecadores, ni se juntan con burlones; sino que se deleitan en la ley del Señor meditando en ella día y noche”.

(Salmos 1:1-12 NTV).

ORACIÓN COMBATIVA

Esta es una oración agresiva, que ataca las influencias del mundo y del maligno sobre nuestro estado pensante.

Recuerdo, siendo muy joven en edad y en la fe, que tenía las luchas y tentaciones propias de un muchacho aun adolescente. Me desesperaba viendo como esos pensamientos impuros siempre volvían y ejercían sobre mí su poder esclavista.

Cansado de ello y sumamente disgustado con el enemigo y conmigo mismo, me encerré en un salón de la iglesia donde asistía y comencé a demandar con tono agresivo y ya no como una víctima, que toda malignidad que perturbaba mis pensamientos se fuera y no volviera más.

¿Sabes que pasó? Que me levanté de ese lugar con una paz y serenidad que no había hasta entonces experimentado. De ahí en adelante, aunque hubo luchas y ataques, nunca volvieron a ser con la misma intensidad y mi mente no volvió a ser esclava de ese tipo de pensamientos. ¡Haz lo mismo y te garantizo iguales resultados!

tendencias
mentales
esclavistas
de nuevo al
acecho

¿Qué pasa si las tendencias mentales esclavistas que fueron tratadas y neutralizadas comienzan a aparecer nuevamente?

¿Qué pasa si lo que ya se daba por resuelto, comienza a otra vez a amenazar tu paz y a intranquilizarte nuevamente?

Esto puede suceder por ciertas tendencias mentales que aún prevalecen en tu dinámica de pensamiento; como la tendencia a la auto compasión, a la auto gratificación, a deprimirse y así comenzar a atarte a mentalidad y conducta escapistas, etc.

Por costumbres que no favorecen tu nuevo estado de libertad respecto a las cadenas mentales que te esclavizaban, costumbres que permanecen o nuevas costumbres que inconscientemente estás adoptando. Esas costumbres pueden ser un aliado que favorezca el retorno de tendencias esclavistas mentales.

Mantenerse libre de manera permanente requiere de toda una reingeniería de vida, tiempo, actividades, costumbres, relaciones, lugares, asuntos de orden íntimo y privado.

siete
pasos para
enfrentarlas

TENDENCIAS QUE AÚN PREVALECEAN

Todos tenemos debilidades de un tipo o de otro. Pueden ser de carácter, de pensamientos oscuros, de pensamientos impuros, de auto compasión, etc.

Es vital conocerse suficiente como para estar bien enterados sobre cuáles son nuestras debilidades en lo particular. Estas tendencias y debilidades varían de acuerdo a la personalidad de cada persona.

Si tu lucha contra el esclavismo mental tuvo que ver con pensamientos impuros sexuales, seguramente habrá alguna tendencia subyacente en ti. Será importante mantenerla vigilada. Y sobre todo, no alimentarla de manera alguna.

Liberación no significa solo la recepción de una obra de gracia por parte del Señor, también involucra un compromiso de limpiar y barrer la casa de la vida personal y reorganizarlo todo basándose en valores del reino de Dios y ya no conforme a costumbres de este mundo.

Particularmente, liberación del esclavismo mental requiere la adopción de una nueva manera de pensar.

Pablo lo expresó así:

“Mas ahora, conociendo a Dios, o más bien, siendo conocidos por Dios, ¿cómo es que os volvéis de nuevo a los débiles y pobres rudimentos, a los cuales os queréis volver a esclavizar?” (Gálatas 4:9 RVR60).

“Mirad que nadie os engañe por medio de filosofías y huecas sutilezas, según las tradiciones de los hombres, conforme a los rudimentos del mundo, y no según Cristo”. (Colosenses 2:8 RVR60).

DEBILITAMIENTO POR COSTUMBRES QUE PREVALECEN

El debilitamiento de las convicciones por causa de costumbres que se tiene o que se adoptan, es una realidad. ¿A que me refiero? Respondo con un ejemplo, si tú pasaste cierto tiempo bajo alguna forma de esclavismo mental, de alguna manera aprendiste a funcionar con esas cadenas. En otras palabras, te acostumbraste a vivir así, a pensar así, a sentirte así. Y como dicen, “la costumbre hace ley”.

Aún cuando las cadenas esclavistas fueron rotas por el poder de La Palabra y el Espíritu Santo, y no obstante haber sido liberado, puede ser que tú continúes habituado a pensar de manera esclavista y a actuar de manera esclavista. Has sido hecho libre pero tu mente tiene la tendencia y la costumbre de seguir viviendo de manera esclavista.

De todas formas, cuando se trata de estar de nuevo bajo el acecho de viejas tendencias esclavistas que acechan por estas causas señaladas o por cualquier otra, en este capítulo diré como puedes neutralizarlas.

A continuación, entonces, una serie de pautas para enfrentar y neutralizar las tendencias mentales esclavistas, cuando estas retornan.

Primer paso:

NO HAY QUE ALARMARSE. SOLO HAY QUE ENTENDER QUE UNA COSA ES SER TENTADO Y OTRA VOLVER A SER ESCLAVIZADO

Pablo lo explicó de manera excepcional:

“Las tentaciones que enfrentan en su vida no son distintas de las que otros atraviesan. Y Dios es fiel; no permitirá que la tentación sea mayor de lo que pueden soportar. Cuando sean tentados, Él les mostrará una salida, para que puedan resistir”.

(1 Corintios 10:13 NTV).

Me gusta ese final, una salida para que puedan resistir. Enteramente positivo, enteramente cargado de fe optimista. Entonces, a no alarmarse y a ver que hay formas de provisión para hacer frente a las embestidas de este enemigo que ha vuelto a aparecer.

Esta escritura dice que tentaciones las tenemos todos, y Pablo aclara que estas tentaciones no son diferentes a las que experimentan otras personas.

Ser tentados es algo que tenemos los humanos en común. Sin embargo, Pablo nos da una buena noticia, Dios en su fidelidad no dejará que seamos tentados más allá de lo que podamos resistir.

Lo que eso significa en el contexto de lo que estamos tratando, es que si viene de nuevo la tentación de volver a compadecerse, deprimirse o caer bajo la lucha mental en cualquier aspecto, tu tienes la capacidad para hacerle frente y resistirlo.

Las batallas se ganan o pierden, de acuerdo al estado mental y anímico de los contendores. Eso se ve en la guerra, el deporte y en general en toda lucha en

cualquier ámbito o escenario. Es vital que tomes con la mayor naturalidad posible y con la mayor confianza en Dios esta tentación -para tí inesperada- para Dios ya presupuestada.

Dicho de otro modo, no debes desanimarte, desesperarte ni deprimirte; tú no debes comenzar a pensar que tu liberación fue fantasía o imaginación solamente y comenzar a desmoronarte en tu fe y confianza en lo que Dios hizo en tí.

Debes creer que Dios ha hecho provisión en tu corazón, en tu mente, en tu espíritu y que juntamente con la tentación, siempre tendrás la opción de una salida victoriosa. Tú estás perfectamente equipado por Dios para enfrentar eso, no como un retroceso en su liberación mental, sino como una tentación más.

¿Te das cuenta? ¡Nada nuevo está pasando! ¡Lograrás superar ese “impase” llamado tentación!

Segundo paso:

HAY QUE APROPIARSE DIARIAMENTE DE LA CONFESIÓN: “SOY NUEVA CRIATURA, TENGO VIDA NUEVA”

Pablo continúa equipándonos y empoderándonos. *“Esto significa que todo el que pertenece a Cristo se ha convertido en una persona nueva. La vida antigua ha pasado; ¡una nueva vida ha comenzado!”*

(2 Corintios 5:17 NTV).

“¡Una nueva vida ha comenzado!” Me gusta la fuerza de esta expresión, me gusta la solidez de esta convicción. Convicción que debe adueñarse de tí y blindarte de todo retroceso a la duda y al temor de estar otra vez en poder del esclavismo mental que antes te atormentaba.

Dejar de creer, abandonar la actitud y la convicción de fe, es lo peor que puedes hacer. Tú necesitas, no solo creer en Dios; ¡Necesitas también creer en la obra que Dios ha hecho en tu vida!

Pablo en cierta ocasión, hizo la siguiente pregunta: *“¿Tienes tú fe? Tenla para contigo delante de Dios. Bienaventurado el que no se condena a sí mismo en lo que aprueba”. (Romanos 14:22 RVR60).*

Tú y yo tenemos la responsabilidad de “aprobar” la obra que Dios ha hecho en nosotros. Debemos creer y continuar creyendo. Pero si comenzamos a abrir las puertas a la duda, no solo nos debilitamos a nosotros mismos, también debilitamos en algún sentido esa obra que Dios hizo en nuestras vidas.

No te tornes en tu propio enemigo. Amístate con el testimonio de fe. Aprende a confesar a tiempo y fuera de tiempo lo que Dios hizo en tí. Óralo, dilo,

compártelo, exprésalo. En la medida en que lo confieses con fe, esa misma fe se irá agrandando, aumentando su fortaleza y convicción.

La confesión de fe no debe ser solo para cuando te sientes bien; al contrario, es más efectiva y poderosa cuando tu boca expresa lo opuesto de lo que tus emociones parecen dictarte.

Recuerda lo que dice en La Biblia sobre los héroes de la fe:

“Por la fe esas personas conquistaron reinos, gobernaron con justicia y recibieron lo que Dios les había prometido. Cerraron bocas de leones, apagaron llamas de fuego y escaparon de morir a filo de espada. Su debilidad se convirtió en fortaleza. Llegaron a ser poderosos en batalla e hicieron huir a ejércitos enteros”. (Hebreos 11:33-34 NTV).

Así es que a pesar de que haya nuevos embates de esas viejas tendencias; y si vuelves a luchar con la tentación de sentirte esclavo, de aquello que había sido roto y quebrantado para tu liberación. No permitas que tu mente caiga en la trampa de dudar de la obra de Dios en tu persona y no te atavies con negativas costumbres que te hacen pensar, sentir y hablar, cómo antes solías hacerlo.

Tercer paso:

HAY QUE AFERRARSE DIARIAMENTE A LA OBRA REDENTORA DE CRISTO

Tú no tienes que sostener la obra realizada en tu vida. ¡Cristo es quien va a hacerlo! Y es menester que en vez de abrazarte a tu fragilidad, debilidad e incompetencia; abracés a Cristo y su poder redentor.

“Porque si siendo enemigos, fuimos reconciliados por Dios por la muerte de su hijo, mucho más, estando reconciliados, seremos salvos por su vida”

(Romanos 5:19 RVR60).

“Seremos salvos por su vida” es una importante declaración. Muestra que la obra salvadora de Cristo es constante, no es cosa solo de una experiencia cumbre de redención.

Nota lo que esta escritura dice, “que estando ya en la condición de reconciliados”, seremos –tiempo futuro- salvos por su vida. Esto debe impartirte esperanza de que no importa lo que pase en algunos momentos, habrá para tí provisión de salvación en Cristo.

La vida salvadora de Cristo continuará fluyendo en y a través de tí. Esa progresión sanadora y redentora no se detendrá. Verás surgir nuevas necesidades espirituales, entrarás en nuevas luchas; pero la progresión del ser salvo por la vida de Jesús continuara su manifestación en tu persona en todo tiempo y circunstancia.

Atención a esta poderosa Palabra y promesa de Dios:

“El que no escatimó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará también con Él todas las cosas?”

(Romanos 8:32 RVR60).

Se habla aquí de una doble entrega. La primera es la acción redentora de Cristo en el calvario, obra que posibilita el perdón y la total liberación de toda forma de esclavitud; física, moral y espiritual. La segunda es la entrega diaria y constante –con y mediante Cristo– de todas las cosas que tú, yo y los demás creyentes vayamos necesitando.

¿Y habrá mejor palabra que esta? ¿“Todas las cosas”? No lo creo, porque en esta frase están contenidas absolutamente las necesidades de toda índole o género que pudiéramos necesitar, y así mantenernos en la dimensión de salvos y poseedores de la nueva vida en Cristo.

En momentos de duda y de lucha espiritual, aprende a cubrirte con escrituras como esta:

“Él nos salvó, no por las acciones justas que nosotros habíamos hecho, sino por su misericordia. Nos lavó, quitando nuestros pecados, y nos dio un nuevo nacimiento y vida nueva por medio del Espíritu Santo”.

(Tito 3:5 NTV).

Cuarto paso:

HAY QUE MANTENER EL ESTILO DE VIDA PROPIO DE ALGUIEN QUE HA SIDO LIBERADO

Pablo dijo:

“Porque si las cosas que destruí, las mismas vuelvo a edificar, transgresor me hago”.

(Gálatas 2:18 RVR60).

Está diciendo que es absurdo volver a adoptar costumbres, actitudes, formas de pensar, relaciones y actuaciones en general, que ya no corresponden con el nuevo estatus de alguien salvado y liberado de sus cadenas.

Ya no eres esclavo. Por tanto, debes comenzar a habituarte a pensar como libre, a sentir como libre, a opinar como libre, a decidir cómo libre. En otras palabras, ¡a vivir como alguien que fue esclavo y ya no lo es más!

Significa que debes adoptar completamente el nuevo molde de la nueva vida, libre de todo esclavismo. Es algo que debes mentalizar, algo que debes impregnar tu mente, tus emociones y en tu persona.

¿A que me refiero con la frase “estilo de vida propio de alguien que ha sido liberado”?

Dejemos que Pablo responda y lo explique en mi lugar.

“No dejen que ninguna parte de su cuerpo se convierta en un instrumento del mal para servir al pecado. En cambio, entréguese completamente a Dios, porque antes estaban muertos pero ahora tienen una nueva vida. Así que usen todo su cuerpo como un instrumento para hacer lo que es correcto para la

gloria de Dios". (Romanos 6:13 NTV).

Ese nuevo estilo de vida comienza con lo que hago con mi propio cuerpo. Eso equivale a lo que hago, lo que como, lo que bebo, como y cuanto duermo, adonde voy, los sitios que frecuento, que clase de diversión y gratificación doy a mi cuerpo, como uso la sexualidad de ese cuerpo, etc.

¡Tiene que ver con cómo me autoadministro!

Lo dice Pablo con absoluta seriedad y certeza, "Así que usen todo su cuerpo como un instrumento para hacer lo que es correcto para la gloria de Dios".

En esto hay una verdad que atender, el cuerpo termina dictando la pauta al estado mental de la persona. Siempre es así. Me explico, si el cuerpo quiere –por ejemplo- sexo ilícito y le doy satisfacción con lo que pide, al final me sucederá como dice la gente, "después de un gustazo, un trancazo". ¿Qué quiere decir? Que después de esa aparente gratificación sexual ilícita, mi mente quedará afligida con pensamientos de culpa y bajo la convicción de haber pecado y de haberle fallado a Dios.

Pero si mi cuerpo está sometido a mi voluntad y no viceversa, finalmente mandará el mensaje a mi mente de "no me das lo que quiero, pero haces lo que es debido".

¿Lo ves? El cuerpo siempre termina diciendo a la mente como debe sentirse. Si bien o mal, dependiendo que haya pasado con el cuerpo.

En otro orden de ideas, el estilo de vida de alguien que ha sido salvado, redimido y liberado, también tiene que ver con el sistema de valores que se adopta. En este caso, el sistema de valores del reino de Dios.

La forma más equilibrada y estable de pensar se logra cuando se adopta una ideología, una visión,

un mensaje, una filosofía de vida. Asimismo, para mantenerse libre de cualquier esclavismo hay que armar y mantener bien firme el andamiaje de las convicciones y los valores. En este caso, los del reino de Dios.

Pablo lo dice de esta manera:

“Ya que han sido resucitados a una nueva vida con Cristo, pongan la mira en las verdades del cielo, donde Cristo está sentado en el lugar de honor, a la derecha de Dios”. (Colosenses 3:1 NTV).

Me gusta eso de “las verdades del cielo”. Se refiere al sistema de valores del reino de Dios. Debemos entonces desprendernos de los valores de este mundo y adoptar los valores y “verdades del cielo”.

Un pasaje bíblico que resume muy bien todo esto que hemos estado comentando, es el siguiente:

“Por lo tanto, amados hermanos, les ruego que entreguen su cuerpo a Dios por todo lo que él ha hecho a favor de ustedes. Que sea un sacrificio vivo y santo, la clase de sacrificio que a Él le agrada. Esa es la verdadera forma de adorarlo.

No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo, más bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar. Entonces aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes, la cual es buena, agradable y perfecta”.

(Romanos 12:1-2 NTV).

Quinto paso:

HAY QUE MANTENERSE ALEJADO DE ACTITUDES DEBILITANTES QUE LLEVAN AL ESCAVISMO

Dios exhortó a Caín precisamente con estas palabras; pero Caín insistió en acercarse demasiado a las actitudes debilitantes que le llevaron al esclavismo mental y emocional que al final le condujeron también a la bancarrota total.

Le dijo Dios:

“Serás aceptado si haces lo correcto, pero si te niegas a hacer lo correcto, entonces, iten cuidado! El pecado está a la puerta, al acecho y ansioso por controlarte; pero tú debes dominarlo y ser su amo”.

(Génesis 4:7 NTV).

Las actitudes equívocas emanan de formas erróneas de ver e interpretar las cosas y de un modo errado de pensar. De ahí que, lo mejor que alguien puede hacer es renunciar a “sus propios criterios” y adoptar lo que voy a llamar “la mentalidad bíblica” o “la mentalidad Cristocéntrica”. No es tan difícil como pudiéramos suponer, solo hay que leer la Biblia con atención. Lo demás lo hará el Espíritu Santo, acomodando los pensamientos de Dios en nuestros pensamientos.

Alguien terminará ganando la partida. O será la nueva mentalidad de Cristo en tí o por el contrario, será la mentalidad vinculada al pecado esclavista. Esto fue lo que se le dijo a Caín.

Pero en tu caso, tú no seguirás los pasos de Caín. Al contrario, tú te alejarás de toda mentalidad debilitante que puede esclavizarte nuevamente a cadenas de las que ya has sido liberado.

Sexto paso:

HAY QUE CUIDARSE DEL ENEMIGO, QUE SIEMPRE SE MANTENDRÁ AL ACECHO

Dice La Palabra a este respecto:

“¡Estén alerta! Cúidense de su gran enemigo, el diablo, porque anda al acecho como león rugiente, buscando a quien devorar”. (1 Pedro 5:8 NTV).

Para alguien que luchó con pensamientos esclavistas por mucho tiempo, la acechanza favorita de Satanás será bombardearlo con culpabilidad y sentimientos de condenación.

Un gráfico muy elocuente de esta acechanza del maligno, la encontramos en la siguiente escritura:

“Entonces el ángel me mostró a Jesúa, el sumo sacerdote, que estaba de pie ante el ángel del Señor. El acusador, Satanás, estaba allí a la derecha del ángel y presentaba acusaciones contra Jesúa.

Entonces el Señor le dijo a Satanás: “Yo, el Señor, rechazo tus acusaciones, Satanás. Así es, el Señor que eligió a Jerusalén te reprende. Este hombre es como un tizón en llamas que ha sido arrebatado del fuego”.

La ropa de Jesúa estaba sucia cuando estuvo de pie ante el ángel. Entonces el ángel dijo a los otros que estaban allí: “Quítenle esa ropa sucia”. Luego se volvió a Jesúa y le dijo: “¿Ya ves? He quitado tus pecados y ahora te voy a dar esta ropa nueva y fina”.

Luego yo dije: “Deben también colocarle un turbante limpio en la cabeza”. Así que ellos le pusieron en la cabeza un turbante sacerdotal limpio y lo vistieron de ropas nuevas, mientras el ángel del Señor permanecía cerca”. (Zacarías 3:1-5 NTV).

Como dije, ¡elocuente pasaje bíblico! Gráfico en lo

que se refiere a como Satanás utiliza las ropas sucias de nuestras equivocaciones de vida y pecados para manipular nuestros pensamientos y emociones con la herramienta de la acusación.

A la vez, esta escritura nos muestra cómo Dios se encarga de quitar esa acusación y sentido de culpa con los que Satanás intenta controlarnos.

Séptimo paso:

HAY QUE CUIDARSE DE NUEVAS COSTUMBRES DE RIESGO

Las costumbres pueden potenciar el esclavismo mental y conductual. Un claro ejemplo de esto lo vemos en el siguiente relato:

“En la primavera, que era la época en que los reyes salían de campaña, David mando a Job con la guardia real y todo el ejército de Israel para que aniquilara a los amonitas y sitiara la ciudad de Raba. Pero David se quedó en Jerusalén.

Una tarde, al levantarse David de la cama, comenzó a pasearse por la azotea del palacio, y desde allí vio a una mujer que se estaba bañando. La mujer era sumamente hermosa”.

(1 Samuel 11:1-2 NVI).

La historia es conocida. Se trata del vergonzoso episodio en la vida de David, en el que cae víctima de sus pasiones sin gobierno y peca con aquella bella mujer Betsabé.

¿Cuál es el fondo de esta dramática situación? En parte, las nuevas costumbres adoptadas con David, las que se confabularon en su contra de tal forma que la vieja debilidad en David –su afición por las mujeres– volvió a cobrar fuerza como forma de esclavismo mental que lo llevó a este fracaso.

Notemos como el texto así lo sugiere. Era la primavera, época en que los reyes acostumbraban a salir a la guerra. Normalmente, en esa época los reyes estaban con sus ejércitos, con sus generales, con su gente en las campañas militares.

David seguramente lo hizo así por varios años. Pasó

de ser un joven pastor a convertirse en experimentado hombre de guerra. Pero aquí, le vemos variando esta costumbre y molde conductual, adoptando otros completamente diferentes y opuestos.

La nueva costumbre adoptada fue descansar, dormir y dedicarse a sencillamente pasarla bien. Y le sucedió como dice la gente, “el ocio conduce al pecado”. Y en condición ociosa y dedicado exclusivamente a la autogratificación, “una tarde” –hora del día para trabajar y no para dormir– David se levantó de su cama solo para tropezar.

¡La nueva costumbre, seguramente asociada a una nueva mentalidad, se aliaron en su contra!

¡Esa nueva costumbre le restó carácter y firmeza moral, le dio más bien vigor a su debilidad!

¡La nueva costumbre favoreció sus pasiones primitivas y promovió un cambio en retroceso conductual!

Esa nueva costumbre tuvo de fondo un cambio en su mente, ¡lo volvió al esclavismo mental!

Querido lector, que nada de esto suceda contigo. Si has sido liberado mediante el poder divino de alguna forma de esclavismo mental, con el esclavismo conductual como fruto, mantén tu liberación.

Pon en práctica estos siete pasos para enfrentar victoriosamente la llegada y la embestida de esas viejas estructuras mentales que favorecen y promueven el esclavismo mental.

Recuerda que en el Señor, siempre habrá provisión para vencer. Recuerda que en Cristo somos más que conquistadores y que:

“Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó.

Por lo cual estoy seguro de 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 8:37-39 RVR60).