

## Superar prisiones mentales



5ª SEMANA **1**

**inTro**

### **Una mente abrumada**

**A** veces, me acuesto por la noche y no puedo dormir. Mi mente se acelera con pensamientos que no se detienen. Pienso en el sermón que voy a predicar, en las facturas que hay que pagar, en el desacuerdo que tuve con el vecino, en lo que voy a desayunar, y así una y otra vez y... ¡PARA YA! ¿Qué me está pasando? ¿Por qué no puedo detener esta sucesión de pensamientos automáticos? ¡Necesito dormir! Otras veces, mi mente se agobia cuando estoy haciendo una tarea ordinaria, como manejar el auto, o cuando alguien dice algo que despierta un recuerdo del pasado, y tampoco puedo dejar de pensar en esas cosas.

Lo que controla la mente nos controla a nosotros, y lo que nos controla a nosotros determina cómo nos comportamos y vivimos nuestras vidas. Los pensamientos se convierten en palabras, las palabras se convierten en acciones, las acciones se convierten en hábitos, los hábitos se convierten en carácter. Como dijo una vez el sabio Salomón: «Porque cual es su pensamiento en su mente, tal es él» (Proverbios 23: 7, RVA-15). El diablo trabaja duro para descarrilar nuestro pensamiento y así poder desviar nuestras vidas. Nuestro pensamiento puede salirse del curso debido a eventos traumáticos o por creer ciertas mentiras que nos hacen sentir que no valemos nada. Jesús vino a mostrarnos nuestro valor y a guiarnos a la verdad que nos hará libres (ver Juan 8: 32). Si creemos y seguimos la verdad, independientemente de cómo nos sintamos, podemos encontrar libertad.

Esta semana analizaremos el ataque de Satanás a la mente humana y el plan de Dios para liberarnos. No hay pensamiento tan poderoso que Dios no pueda ayudarnos a controlar. En Cristo, los pensamientos indeseables pueden ser dominados y apartados de nosotros.

- ✓ Escribe 2 Corintios 10: 3-5 con tus propias palabras.
- ✓ Dedicar tiempo a reflexionar sobre lo que escribiste, tomando nota de lo que te llama la atención y esbozando el pasaje.

Escríbelo aquí





5ª SEMANA 2

inTerioriza



## Identificar y desarmar

Cuando escribió su Segunda Carta a la iglesia de Corinto, Pablo era muy consciente de los intentos de Satanás por invadir las mentes de los creyentes y secuestrar su pensamiento (ver 2 Corintios 2: 11; 11: 3). A Pablo le preocupaba que el enemigo consiguiera llenar sus mentes de «discordias, envidias, enojos, egoísmos, chismes, críticas, orgullos y desórdenes» (12: 20). El pensamiento retorcido y las actitudes antagónicas ya habían hecho que algunos corintios desconfiaran de Pablo y de su ministerio (11: 5; 13: 3, 6). A pesar de estos desafíos, Pablo seguía confiando en la capacidad de Dios para derribar incluso las prisiones mentales más fuertes. Los cristianos no pueden permitir que sus pensamientos corran en cualquier dirección. Jesús quiere liberarnos de los pensamientos que nos esclavizan. Esto no significa que llegaremos a un momento en que nuestra batalla haya terminado. Mientras exista un conflicto entre el bien y el mal, siempre habrá una batalla que librar en la mente, pero Jesús puede ayudarnos a enfrentar cada nuevo desafío.

El enemigo hace todo lo que puede para sembrar pensamientos dañinos y hacer que nuestras mentes queden atrapadas en patrones negativos. Ninguno de nosotros tiene tanta fuerza interior como para ganar esta batalla. Puesto que nuestras mentes han sido quebrantadas por el pecado, necesitamos más que autodisciplina para someter todo pensamiento a Cristo (ver 2 Corintios 10: 4-5). Necesitamos poder de lo alto para dismantelar y vencer las murallas tras las cuales nos aprisiona el enemigo. Cuando permitimos que Cristo retome, restaure y reconstruya nuestras mentes, descubrimos cómo quería Dios que fuéramos cuando nos creó.

Cuando mi mente divaga y empieza a rumiar cosas que no son especialmente útiles ni para mi vida ni para mi caminar con Jesús, me detengo y me pregunto: «¿Son estos pensamientos de Dios o de Satanás?». Entonces identifico los pensamientos específicos que no están en armonía con la mente de Cristo y que son contrarios a su Palabra. Una vez que empiezo a aclarar y procesar mis patrones de pensamiento, a veces escribiéndolos, frenar esos pensamientos se hace más fácil.

Puedo acudir a Cristo y a su Palabra en busca de soluciones. Guiado por las Escrituras, puedo sustituir las mentiras por la verdad, los pensa-

mientos negativos por los positivos, y las quejas por gratitud (ver Filipenses 4: 8). No es el momento de desanimarnos ni de obsesionarnos con nuestros fracasos, sino de confiar en el perdón de Dios y de ser pacientes con nosotros mismos cuando nuestro crecimiento no sea instantáneo. Tal y como ocurre con una planta, no siempre es fácil medir el progreso diario, pero con el tiempo se produce el crecimiento. Hoy te animo a seguir estos pasos para superar los pensamientos que parecen interrumpir y arruinar tu día. Teniéndolos en cuenta, esta noche, ¡puede que incluso consigas dormir!

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Analízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

---

Memoriza tu versículo favorito de 2 Corintios 10: 3-5. Escríbelo varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlo.

- ✓ ¿Qué prisiones o barreras mentales deseas vencer o superar?
- ✓ ¿Qué victorias te ha dado Dios en el pasado que te aportan esperanza de cara al futuro?

Escríbelo aquí





5ª SEMANA **3**

**inTerpreta**



## Tu auténtico yo

**H**oy en día existe una fuerte tendencia a la búsqueda del «verdadero yo». En la cultura popular se habla de mirar en lo más profundo de uno mismo y seguir lo que nos dicta el corazón. Es fácil sentir una sensación de independencia y de autoexpresión pensando y haciendo lo que nos apetece, sin embargo, cuando tratamos de encontrar identidades personales separadas de nuestro Creador, siempre nos faltará algo. Buscar la autenticidad fuera de Cristo convierte nuestras mentes en campos abiertos donde el enemigo puede causar estragos. En lugar de encontrar la libertad que deseamos, esta búsqueda puede llevarnos a otro tipo de esclavitudes. A veces expresamos nuestro ser a través de la moda, el estilo o el comportamiento que son populares, y sentimos que estamos descubriendo nuestro verdadero yo cuando en realidad estamos simplemente imitando una tendencia. Incluso esto puede convertirse en una gran muralla.

El yo auténtico según la perspectiva bíblica es completamente opuesto al que el mundo propone. Cristo es el único que puede eliminar las murallas o barreras que se hallen en tu mente y liberarte para que seas quien Dios te creó para que fueras. Nuestro auténtico yo es «Cristo, en ustedes, la esperanza de gloria» (Colosenses 1: 27, NVI). La paradoja que hay en tener a Cristo morando en nosotros es que cuanto más nos rendimos a él, más libres somos. Con su poder, podemos derribar toda fortaleza en nuestras vidas y encontrar la verdadera libertad.

Las murallas de Satanás son fáciles ahora, pero difíciles después. Prometen libertad, pero conducen al cautiverio. El plan de Dios es difícil ahora pero fácil después. El cautiverio voluntario bajo Cristo da verdadera libertad. La muralla de los malos hábitos de salud es un gran ejemplo de esto. Como adultos jóvenes, es fácil caer ahora en hábitos y prácticas poco sanos y sufrir los resultados cuando envejecemos. Es difícil hacer ejercicio y vivir de forma saludable ahora, pero facilita mucho la vejez. A las personas atrapadas en adicciones les cuesta mucho dejarlo, pero cuando lo hacen, la vida mejora poco a poco. Es fácil continuar con la adicción, pero la vida poco a poco se hace cada vez más difícil. La elección más fácil es evitar enfrentarse a estas tretas del enemigo, pero si pensamos a largo plazo, nos damos cuenta de que

tomar la difícil decisión de derribar esas murallas ahora nos conducirá finalmente hacia una mayor libertad.

A medida que Cristo nos transforma por su Espíritu (ver 2 Corintios 3: 18), nos hacemos semejantes a él. Ser transformado a su imagen te convierte en tu auténtico yo: un hijo de Dios. Al mirar al Señor, puedes cultivar patrones saludables de pensamiento y de vida. Tener a Cristo en nosotros significa que Cristo vivirá su vida a través de nosotros. Esto nos lleva a convertirnos en una réplica de él. Hoy, te invito a que lo aceptes por fe y te conviertas en tu auténtico yo, viviendo con libertad y victoria en Cristo.

La transformación es posible; créelo y vívelo en su divina fuerza.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿De qué manera nuestra entrega personal a Cristo nos hace libres?

Escríbelo aquí





5ª SEMANA **4**  
**inVestiga**



Guardar nuestras mentes/corazones:

**Proverbios 4: 23**

**Proverbios 16: 32**

**Efesios 6: 10-18**

**Colosenses 3: 1-3**

**Santiago 4: 7**

La obra de Dios en nosotros:

**Isaías 26: 3**

**1 Corintios 15: 57**

**Filipenses 2: 13**

**1 Juan 1: 9**

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con 2 Corintios 10: 3-5?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con 2 Corintios 10: 3-5?

Escríbelo aquí





5ª SEMANA **5**

**inVita**



## El papel del Espíritu

**T**ener la mente de Cristo es una experiencia sobrenatural que solo puede ocurrir por el poder del Espíritu Santo. Esta renovación de la mente se produce cuando recibimos «la nueva naturaleza, creada a imagen de Dios» (Efesios 4: 24, NVI). El hombre nuevo es aquel en cuya vida fue restaurada la imagen de Dios. Podemos llegar a ser una nueva persona cuando aceptamos cada día la vida, la muerte y la resurrección de Cristo. Tener a Cristo significa ser una nueva creación en él con una mente nueva, lista para pensar y actuar como Jesús (ver 2 Corintios 5: 17). Revestirnos del «hombre nuevo» también requiere que expulsemos al «hombre viejo» (Efesios 4: 22, 24, RV60). Esto significa que debemos reprender o reemplazar cualquier pensamiento que sea contrario a lo que Dios y su Palabra dicen. La verdad nos hace libres, y *ahí* es donde debemos permanecer. Las mentiras nos mantienen en esclavitud, así que continuemos refutando cualquier mentira del enemigo con la verdad de Dios.

La mente puede permanecer renovada siempre y cuando permanezcamos en comunión con Dios a través de la oración constante. Debemos abrirnos al bautismo diario del Espíritu Santo. Cada mañana, podemos levantarnos y orar por un nuevo derramamiento del Espíritu, invitándolo a permanecer en nuestra mente durante todo el día. La Biblia nos dice: «Estén siempre contentos. Oren en todo momento» (1 Tesalonicenses 5: 16-17). Cada día debe comenzar con un tiempo para la oración, a fin de establecer el tono para todo el día, y luego hay que permanecer en actitud de oración. Las diversas decisiones y desafíos que afrontamos a lo largo del día nos recuerdan que debemos susurrar una oración a Dios para que nos guíe en lo que sea que estemos tratando, y las bendiciones inesperadas, por pequeñas que sean, nos dan la oportunidad de agradecerle y alabarle. Hablar con Dios como lo haríamos con un amigo es clave para tener la mente de Cristo y poner en práctica su plan para derribar las prisiones mentales.

Junto con la oración, memorizar las promesas de las Escrituras puede repeler los avances del enemigo en los momentos difíciles. La Palabra de Dios limpia nuestra mente y fortalece nuestra determinación de hacer lo



que es verdadero y correcto (ver Salmo 119: 9-16; Juan 17: 17; Efesios 5: 26). Si te gusta cantar, las canciones de las Escrituras también pueden ser una herramienta poderosa.

Debemos procurar actuar conforme a lo que es correcto, independientemente de cómo nos sintamos. Los sentimientos van y vienen, por eso hay que evitar vivir según nuestros sentimientos. En cambio, debemos actuar según lo que sabemos que es la verdad inmutable. Con la ayuda del Espíritu Santo, podemos dismantelar prisiones. «Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que obedezca a Cristo» (2 Corintios 10: 5, NVI).

Vuelve a meditar en 2 Corintios 10: 3-5 y busca dónde está Jesús en el texto.

- ✓ ¿Ves a Jesús de forma diferente?
- ✓ ¿Qué patrones de pensamiento tienes más dificultad para combatir o vencer? Tómame un momento para pedir a Dios que te ayude a sustituirlos por otros menos destructivos.
- ✓ ¿Cómo puedes dar más espacio a Dios para que actúe en tu vida?

Escríbelo aquí





5ª SEMANA 6

imPlicate



## Controlar nuestros pensamientos

«**N**uestros pensamientos deben ser puestos en sujeción a la voluntad de Dios, y nuestros sentimientos bajo el control de la razón y el evangelio. No se nos dio nuestra imaginación para que la dejemos correr a rienda suelta y salirse con la suya, sin realizar ningún esfuerzo para controlarla y disciplinarla. Si los pensamientos son malos, los sentimientos serán malos; y los pensamientos y los sentimientos combinados forman el carácter moral.

»El poder del pensamiento recto es más precioso que el oro de Ofir. [...] Necesitamos asignarle un elevado valor al recto control de nuestros pensamientos, porque eso prepara la mente y el alma para trabajar armoniosamente para el Maestro. Es necesario para nuestra paz y felicidad en esta vida que nuestros pensamientos estén centrados en Cristo. Como piensa el hombre, así es.

»Nuestro avance en la pureza moral depende de una mentalidad y una forma de actuar positivas. [...] Los malos pensamientos destruyen el alma. El poder convertidor de Dios cambia el corazón refinando y purificando los pensamientos. A menos que se haga un esfuerzo decidido para mantener los pensamientos centrados en Cristo, la gracia no puede manifestarse en la vida. La mente debe entrar en la lucha espiritual. Cada pensamiento debe estar cautivo de la obediencia a Cristo. [...]

»Necesitamos un constante sentido del poder ennoblecedor de los pensamientos puros y de la influencia deletérea de los pensamientos malos. Fijemos nuestros pensamientos en cosas santas. Sean puros y santos, porque la única seguridad para cada alma es el recto pensar. Debemos usar todo medio que Dios ha puesto a nuestro alcance para el gobierno y el cultivo de nuestros pensamientos. Debemos poner nuestras mentes en armonía con su mente. Su verdad santificará nuestro cuerpo, alma y espíritu, y podremos levantarnos por encima de la tentación».— ELENA G. DE WHITE, *En los lugares celestiales*, 6 de junio

«El adiestramiento del corazón, el control de los pensamientos en cooperación con el Espíritu Santo, pondrá nuestras palabras bajo control. Esto es verdadera sabiduría, y le asegurará paz mental y contentamiento. Habrá gozo en la contemplación de las riquezas de la gracia de Dios».— ELENA G. DE WHITE, *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, cap. 72, p. 298



5ª SEMANA **7**

**inQuiere**



**C**omparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **Enumera algunas de las prisiones mentales que el enemigo utilizó en contra de los creyentes corintios. (2 Corintios 12: 20).**
- ☞ **¿Cuáles crees que son algunas de las prisiones mentales más comunes entre los jóvenes adultos de hoy?**
- ☞ **¿Qué estrategias puedes utilizar para llevar «cautivo todo pensamiento para que obedezca a Cristo»? (2 Corintios 10: 5, NVI).**
- ☞ **¿Cómo puedes recibir la fuerza de Dios en lugar de confiar en tu propio poder para vencer al enemigo? (2 Corintios 10: 4).**
- ☞ **¿Cómo es posible deshacerse del «viejo hombre» y recibir al «nuevo hombre»? (Efesios 4: 22-24, RV60).**
- ☞ **¿Cómo puede ayudar a vencer al enemigo la costumbre de memorizar las Escrituras y meditar en ellas? (Salmo 119: 9-16).**
- ☞ **¿Cómo puedes animar a un amigo que se siente desmotivado y derrotado por las prisiones mentales que lo esclavizan y a las que se tiene que enfrentar?**
- ☞ **¿Qué principios puedes extraer de este estudio que te ayuden a superar las adicciones?**
- ☞ **¿Cómo puede la iglesia crear un entorno más propicio en el que la gente se fortalezca para librar sus batallas personales?**
- ☞ **Piensa en algunos patrones negativos de pensamiento en los que caes habitualmente. Utiliza versículos bíblicos para crear patrones positivos que los reemplacen.**