

MENTAL

WELLNESS

SABBATH

APRIL 2, 2022

Sermon Notes

**Cómo evitar
perder la
cabeza**



Adventist[®]
HealthyYOU
RESTORED

Cómo evitar perder la cabeza

Escrito por Pastor Mark A. Finley

Lectura Bíblica

Filipenses 4:6-9

Sermon

Desarrollando la mente de Cristo

La persona promedio tiene alrededor de 48 pensamientos por minuto, según el Laboratorio de Neuroimagen de la Universidad del Sur de California.

Eso suma un total de 70,000 pensamientos por día. Esa es la enorme cantidad de 25,550,000 pensamientos al año.

El cerebro humano promedio pesa alrededor de 3 libras y continúa creciendo desde la concepción hasta que la persona tiene alrededor de 18 años. El cerebro humano contiene alrededor de 100 mil millones de células, que pueden vivir durante toda la vida humana, lo que las convierte con frecuencia en las células vivas más antiguas del cuerpo humano.

Los pensamientos en el cerebro humano son impulsados por neurotransmisores, que a su vez son impulsados por copiosas cantidades de sangre que fluyen por el cerebro cada minuto. El cerebro solo puede sobrevivir sin sangre oxigenada por 4 a 6 minutos. Después de ese tiempo, las células cerebrales comienzan a morir. Una persona perderá el conocimiento después de solo unos 10 segundos sin sangre oxigenada.

Los neurotransmisores desarrollan vías cerebrales

Estos neurotransmisores desarrollan vías en el cerebro basadas en nuestros procesos de pensamiento. Así como el agua forma un río al repetir el mismo **camino**, **nuestros pensamientos** crean una realidad al descender por la misma frecuencia en nuestro cerebro una y otra vez. Nuestros pensamientos llevan impulsos eléctricos que disparan mensajes repetidos por una vía en **nuestros cerebros**. Cuanto más pensamos un determinado **pensamiento**, más profundo se vuelve la **vía** eléctrica.

Aquí hay una verdad vital que impacta nuestro pensamiento. La mente humana está construida de tal manera que siempre se fijará en algo. Es una ley de la vida que si pensamos en algo con la suficiente frecuencia y durante el tiempo suficiente, llegaremos al punto en que no podemos dejar de pensar en ello. Nuestros pensamientos estarán literalmente en un surco. Una vez que nuestros pensamientos están encerrados en ese surco, nuestras actitudes y acciones siguen. Es de suma importancia que cuidemos nuestras mentes.

Pablo en un calabozo romano

Escribiendo desde un calabozo oscuro y húmedo en Roma, en circunstancias extremadamente difíciles hacia el final de su vida, Pablo escribió una obra maestra en la carta a los Filipenses que algunos han titulado "La Epístola del Gozo".

Las palabras gozo o regocijo se mencionan unas 20 veces. Él concluye la epístola con estas memorables palabras: "**Regocijaos en el Señor siempre, otra vez os digo regocijaos**". (Filipenses 4:4)

El estado de ánimo positivo de Pablo se ilustra a lo largo del libro de los Hechos. Usted recordará que antes fue encarcelado en Filipos. Pero sorprendentemente, Hechos 16:25 registra: "**Pero a la medianoche Pablo y Silas estaban orando y cantando himnos a Dios, y los presos los escuchaban**".

La pregunta debe hacerse ¿cómo se regocija cuando está en prisión? ¿Cómo se regocija cuando su cuerpo está atormentado por el dolor? ¿Cómo se regocija cuando está separado de sus seres queridos? ¿Cómo puede resistir los pensamientos negativos, melancólicos y depresivos cuando enfrenta una crisis?

En un breve y poderoso pasaje, el apóstol Pablo nos da la clave para mantener patrones de pensamiento saludables.

Filipenses 2:5: **Haya en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús Señor nuestro."**

En otras palabras, si entregamos nuestras mentes a Cristo y le permitimos moldear nuestros pensamientos, Él transformará nuestro pensamiento.

Recuerde que si piensa en algo durante el tiempo suficiente, tendrá un impacto tanto en sus acciones como en sus actitudes.

En esta presentación compartiremos ideas del apóstol Pablo sobre cómo cuidar la mente cuando el mundo está perdiendo la suya con pensamientos negativos, actitudes poco saludables y sentimientos depresivos. Estos principios bíblicos eternos marcarán una poderosa diferencia en sus pensamientos.

1. Los pensamientos repetidos se convierten en pensamientos arraigados

La palabra arraigado significa firmemente fijado o establecido. Quedan indeleblemente escritos en nuestra constitución mental o moral. Nos convertimos en lo que más pensamos.

Por eso el apóstol Pablo afirma en Colosenses 3:1: "Si, pues, habéis resucitado con Cristo, buscad las cosas de arriba, donde está Cristo sentado a la diestra de Dios. Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra."

Fíjese en dos palabras... buscad y poned. Si desea cambiar sus patrones de pensamiento, elija conscientemente buscar las cosas del cielo y fije su mente en ellas.

Si quiere cambiar sus pensamientos, cambie su enfoque. Cambia aquello a lo que más le presta atención. No puede esperar tener pensamientos celestiales si no está llenando su mente con ellos.

Pablo enfatiza este punto nuevamente en 2 Corintios 3:18... Porque miramos y somos transformados.

Ellen White añade,

Una ley del intelecto humano hace que se adapte gradualmente a las materias en las cuales se le enseña a espaciarse. Si se dedica solamente a asuntos triviales, se atrofia y se debilita. Si no se le exige que considere problemas difíciles, pierde con el tiempo su capacidad de crecer. Como instrumento educador la Biblia no tiene rival. En la Palabra de Dios, la mente halla temas para la meditación más profunda y las aspiraciones más sublimes." (Patriarcas y profetas, página 564)

Si quiere cambiar sus pensamientos, cambie su enfoque. Las acciones repetidas se convierten en pensamientos arraigados.

2. No acepte cada pensamiento que pasa por su mente como verdadero. Simplemente porque piensas algo no hace realidad lo que piensas.

La Biblia es clara en que el hecho de que tengamos pensamientos negativos sobre nosotros mismos, los demás o las circunstancias que enfrentamos no hace que esos pensamientos sean una realidad.

a) Pensamientos acerca de nosotros mismos: El apóstol Juan aclara este punto en 1 Juan 3:20 "Si nuestro corazón nos reprende, Dios es mayor que nuestro corazón y conoce todas las cosas".

¿Qué está diciendo Juan aquí? Simplemente esto. No crea cada pensamiento que corre desenfrenado en su mente.

Cuando el diablo le diga que usted es un pecador culpable, dígame que Jesús es un Salvador poderoso y que usted es un hijo de Dios.

Cuando el diablo le diga que es demasiado débil para vencer algún pecado acariciado, dígame que tiene razón, pero Jesús es un poderoso conquistador y en Su nombre, será victorioso.

Cuando el diablo le diga que tu familia se está desmoronando y que hay poca esperanza, dígame que Jesús es un poderoso sanador y en Cristo hay esperanza.

No escuchéis las mentiras del diablo acerca de vosotros mismos porque Él es mentiroso y Padre de mentira. (Juan 8:44)

Simplemente porque piensas algo no hace que ese algo sea verdadero. Esto es cierto con respecto a los pensamientos sobre nosotros mismos y también sobre los pensamientos sobre los demás.

b) Pensamientos sobre los demás: El mero hecho de que piense algo sobre otra persona no significa que lo que piensa sea cierto. Nuestras percepciones de otro no siempre son la realidad.

Leamos 1 Juan 4:6-8:

“Somos de Dios: el que conoce a Dios, nos oye; el que no es de Dios no nos oye. En esto conocemos el espíritu de verdad y el espíritu de error. Amados, amémonos unos a otros: porque el amor es de Dios, y todo el que ama es nacido de Dios y conoce a Dios. El que no ama no conoce a Dios porque Dios es amor.”

A medida que los pensamientos pasan por nuestra mente, es vital que le pidamos al Espíritu Santo que nos ayude a distinguir entre la verdad y el error. A veces criticamos a los demás injustamente. No conocemos todas sus circunstancias, ni sus motivos. Sólo Dios, que conoce todos los hechos, puede juzgar a las personas con justicia. Los pensamientos que tenemos hacia los demás a menudo no son del todo ciertos. Permitirles habitar en nuestras mentes es permitir que el diablo arruine las relaciones.

La experiencia de John Wesley

John Wesley contó sobre un hombre al que le tenía poco respeto porque lo consideraba avaro y codicioso. Un día, cuando esta persona solo contribuyó con un pequeño regalo a una organización benéfica digna, Wesley lo criticó abiertamente.

Después del incidente, el hombre fue a ver a Wesley en privado y le dijo que había estado viviendo de chirivías y agua durante varias semanas. Explicó que antes de su conversión, había gastado mucho dinero. Ahora, al escatimar en todo y no comprar nada para sí mismo, estaba pagando a sus acreedores uno por uno. "Cristo me ha hecho un hombre honesto", dijo, "y así, con todas estas deudas que tengo que pagar, solo puedo dar unas pocas ofrendas por encima de mi diezmo. Debo arreglar cuentas con mis vecinos mundanos y mostrarles lo que la gracia de Dios puede hacer en el corazón de un hombre que una vez fue deshonesto". **Wesley luego se disculpó con el hombre y le pidió perdón.**

Recuerde simplemente porque piensa algo acerca de otra persona no hace que lo que piensa sea verdadero.

c) Pensamientos sobre las circunstancias de la vida

El diablo a menudo nos tienta con pensamientos como estos. Esta situación es imposible. La vida es tan injusta. ¿Por qué me ha ocurrido esto a mí? No merezco esto.

Cuando el pensamiento domina nuestras mentes de que la vida nos ha tratado injustamente, es muy fácil dudar de las intenciones amorosas de Dios hacia nosotros, o peor aún, enojarse con Dios.

Esto nos lleva a sentirnos ansiosos, preocupados y temerosos.

1 Juan 4:18,19: **En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor.**

Hay muchas cosas que no entendemos completamente acerca de las circunstancias de la vida. A menudo estamos perplejos ya veces confundidos, pero esto lo sabemos con certeza, cuando las cosas parecen estar fuera de control, Cristo todavía tiene el control.

En Cristo, las circunstancias de la vida no nos abruma porque tenemos a Uno que ha echado fuera todo temor al fracaso. Sabemos que Aquel que nos ama nos tiene en Sus manos y en Él estamos seguros.

Recuerde que sus pensamientos no siempre reflejan la realidad.

Aquí está el tercer principio para proteger sus pensamientos.

3. Reemplace los viejos pensamientos por otros nuevos... La idea de vaciar la mente proviene del misticismo oriental y no es un concepto bíblico. La verdad es que la mente nunca puede estar "vacía". Debe ser renovada.

Romanos 12:2 lo dice de esta manera: "Y no os conforméis a este siglo, sino transformaos mediante la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, perfecta y agradable".

Recuerde la historia que Jesús contó acerca de expulsar al demonio de la casa y quedó vacía y siete regresaron. Lo que Jesús estaba diciendo es esto: si usted echa un mal pensamiento fuera de su mente y no lo reemplaza con un buen pensamiento, siete malos pensamientos vendrán a inundar su mente.

Llene su mente de buenos pensamientos y expulsará los malos pensamientos. Si las cosas buenas no llenan los espacios vacíos, las cosas malas lo harán. Todos los espacios vacíos se llenarán con algo. Nuestras mentes se renuevan cuando las llenamos de verdades eternas. Las escrituras nos instan a llevar todo pensamiento cautivo a Cristo. El apóstol Pablo lo expresa de esta manera en:

2 Corintios 10:5... **Llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo.**

La devoción matutina, "Mi vida hoy" ofrece las siguientes palabras de ánimo,

"Cuando nos sometemos a Cristo, el corazón se une con su corazón, la voluntad se fusiona con su voluntad, la mente llega a ser una con su mente, los pensamientos se sujetan a él; vivimos su vida." (Mi Vida Hoy, 25 de septiembre)

Llene su mente con verdades eternas y los principios del reino de Dios y el Espíritu Santo expulsará pensamientos no deseados, deseos impíos y actitudes no cristianas.

4. Coloque una pantalla en su mente. Mantenemos pantallas en nuestras mentes para mantener alejados a los insectos. No es agradable tratar de dormir y tener cinco mosquitos zumbando alrededor de su cabeza picándole.

Dios nos ha dado una pantalla divina para nuestras mentes.

Filipenses 4:8: **Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.**

Analicemos los siete filtros en nuestro pasaje:

a) Verdadero: Opuesto de falso. El mundo promete lo que nunca puede cumplir. Las promesas de Dios son verdaderas. Si llenamos nuestras mentes con lo que es falso, sustituimos lo falso y artificial por lo real y genuino. Las verdades eternas a menudo tienen poco atractivo para una mente llena de falsedad. Llena tu mente con lo que es verdad.

b) Honesto: Una mejor traducción es honorable, reverendo o digno. Un escritor expresa este pensamiento como la "dignidad de la santidad" en oposición a lo barato, sensacionalista y artificial. Llena tu mente con los pensamientos elevados y santos del cielo.

c) Justo: La justicia tiene que ver con la rectitud o hacer lo que es correcto, justo o equitativo. Hágase esta pregunta a menudo, ¿estoy tratando a los demás con rectitud, justicia y equidad?

d) Puro: Tan limpio que es apto para ser llevado ante la presencia de Dios.
¿Puedo llevar esta actividad con seguridad a la presencia de Dios?

e) Amable: lo que produce amor como bondad, simpatía y paciencia.

f) De buen nombre: Algo digno de que Dios lo escuche. No es feo, falso, barato o impuro.

g) Virtud: Excelencia, nos eleva a ser lo mejor que podemos ser en Cristo.

Jesús es el divino y todopoderoso cambiador de pensamientos. Romanos 8:5 y 6 declara: "Porque los que son de la carne piensan en las cosas de la carne; pero los que son del Espíritu, en las cosas del Espíritu. Porque el ocuparse de la carne es muerte, pero el ocuparse del Espíritu es vida y paz."

Por el poder del Espíritu Santo Jesús cambia nuestros pensamientos carnales por espirituales, nuestros pensamientos egoístas por amorosos y salientes, nuestros pensamientos codiciosos a pensamientos generosos, nuestros pensamientos impuros a pensamientos puros y nuestros pensamientos críticos a pensamientos solidarios. ¿Permitirá usted que Jesús haga esto por usted y en usted para cambiar la corriente de sus pensamientos? Él obrará poderosamente a través de usted para ser un testimonio de Su amor y un testigo de Su gracia en este mundo contaminado por el pecado.

Aquí está la promesa de Cristo para usted.

"Dios dio a los hombres el poder de elegir; a ellos les toca ejercerlo. No podéis cambiar vuestro corazón, ni dar por vosotros mismos sus afectos a Dios; pero podéis escoger servirle. Podéis darle vuestra voluntad, para que El obre en vosotros

tanto el querer como el hacer, según su voluntad. De ese modo vuestra naturaleza entera estará bajo el dominio del Espíritu de Cristo, vuestros afectos se concentrarán en El y vuestros pensamientos se pondrán en armonía con El. (El camino a Cristo, página 47)

¿Le entregará su voluntad ahora mismo mientras oramos y le pedimos que lo moldee a su imagen y le dé, como dice Pablo, "la mente de Cristo"?