

SEMILLERO DE ESPERANZA



60. JOVEN, CUIDA TU MENTE

Objetivos:

1. Entender de dónde nace la violencia. la agresión de un humano contra otro.
2. Ver las distintas clases de violencia y maldad que existe en este mundo.
3. Saber que también el ser humano se puede infringir daño a sí mismo.
4. Analizar el papel que juega la mente en la felicidad del humano.

Introd.

1. Una de las cosas que más nos preocupan a los seres humanos es la muerte y especialmente todo lo que está relacionada con ella, como el deterioro físico, la vejez, la enfermedad, el sufrimiento y la violencia que termina con la vida del individuo.
2. La violencia tiene su origen en Satanás que provocó una guerra en el cielo contra Dios: “Entonces hubo guerra en el cielo. El Hijo de Dios, el Príncipe celestial y sus ángeles leales entraron en conflicto con el archirrebelde y los que se le unieron. El Hijo de Dios y los ángeles fieles prevalecieron, y Satanás y sus seguidores fueron expulsados del cielo. Toda la hueste celestial reconoció y adoró al Dios de justicia. Ni un vestigio de rebeldía quedó en el cielo” (Historia de la Redención, 19).

I. LA VIOLENCIA Y LA REBELIÓN SE PERPETÚAN

1. No sabemos cuánto tiempo pasó desde esta rebelión hasta la creación del ser humano. Dios lo creó a imagen y semejanza suya y lo colocó en el huerto del Edén. “Todo estaba dispuesto con buen gusto y magnificencia” (Historia de la Redención, 22).
2. Gozaban de una perfecta comunión entre el hombre y la mujer y ellos con Dios. Nada empañaba su perfecta felicidad.

3. Dios puso a prueba a la primera pareja humana. Si la superaban llegarían a ser como los ángeles y recibirían la inmortalidad. Se les advirtió de la existencia del diablo y de sus ángeles. Llegaron a saber de su rebelión y enemistad contra Dios y se les dijo que trataría de inducirles a rebelarse contra su Hacedor.
3. Pero llegada la hora de la tentación, Eva sucumbió bajo el engaño del diablo que usó la serpiente como médium. A partir de ahí comienza la historia del dolor y del sufrimiento, de la desdicha y de la tragedia humana. Adán y Eva tuvieron que morir, como Dios les dijo y la tierra quedó mancillada por el pecado.
4. A medida que las generaciones pasaban, la rebelión y la violencia se perpetuaban y se extendieron más y más. Caín mató a Abel, los antediluvianos se hicieron enemigos de Dios y el odio reinó con mano férrea en lugar del amor: **“Ante los ojos de Dios, la tierra se había corrompido porque estaba llena de violencia”** (Gén. 6:11). (PDT).
5. La violencia del ser humano para con su prójimo es lo más trágico que existe en este mundo. La suerte de cada persona sería maravillosa si no hubiera violencia en nuestras calles, si no hubiera odio en la mente humana, si no existiera el rencor, el egoísmo, el orgullo, el desamor.

II. EL DETERIORO DEL PLANETA

1. A pesar que este mundo, al principio, fue un lugar perfecto y maravilloso, lleno de bellezas sin par y con extraordinaria vegetación, fauna y clima, el diablo lo ha ido destruyendo para marchitarlo, hacerlo inhabitable, corromper el aire y el agua.
2. Hoy, todos lo sabemos, los gobiernos ven con gran preocupación como sus playas, ríos, valles, montañas, fauna y vegetación, están siendo destruidos por los agentes contaminantes producidos por el ser humano inspirado por el diablo.
3. El deterioro del planeta es otra forma de violencia del diablo contra Dios y el ser humano. La Tierra donde vivimos nos está diciendo constantemente que si alteramos el equilibrio que existió desde el principio, tendremos que enfrentar sequías, terremotos, maremotos, huracanes, inundaciones, destrucción de la biodiversidad y otros desastres naturales, como el cambio climático.
4. La creación de sustancias químicas nocivas y su introducción en la industria armamentística, de la construcción, de la farmacopea, de la alimentación, del vestido, etc., hace que nuestra existencia corra peligro, produciendo una gran contaminación ambiental.

5. Por eso la Biblia, casi tres mil años atrás, en visión profética, preveía ese deterioro del planeta por causa de la desobediencia de los humanos: **“Se destruyó, cayó la tierra; enfermó, cayó el mundo; enfermaron los altos pueblos de la tierra. Y la tierra se contaminó bajo sus moradores; porque traspasaron las leyes, falsearon el derecho, quebrantaron el pacto sempiterno”** (Isa. 24:4-5). (RVR 1960).
6. Y cuando nos proyectamos hacia el futuro podemos saber qué pasará con los que practicaron esta clase de violencia contra el planeta: **“...”...destruirás a los que destruyen la tierra”** (Ap. 11:18). (DHH).
7. El diablo no tenía la intención de mejorar al ser humano cuando se rebeló contra Dios; no deseaba mejorar este mundo ni gobernar con más justicia que la que administraba el Creador. Sencillamente concibió un plan destructivo para perjudicar a Dios y a quienes Él había creado y el tiempo y los resultados lo han confirmado, porque sabe que está condenado a ser destruido con sus ángeles.
8. Satanás se deleita en la guerra y en la violencia, se goza en ver cómo nos hundimos más y más en la degradación del pecado; inventa formas y maneras para animalizarnos y generar más dolor en el alma humana.

III. ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

1. Pero, tal vez, una de sus estrategias más eficaces y sutiles para conseguir sus propósitos de dañarnos, sea la de influir en la mente humana produciendo pensamientos errados, sentimientos y emociones dañinas que influyen sobre nuestras decisiones, el carácter y la salud, llevándonos a la frustración y descontento profundo, la falta de salud y la muerte.
2. La pluma inspirada dice: **“Por doquiera prevalece la enfermedad mental. Los nueve décimos de las enfermedades que sufren los hombres tienen su fundamento en esto”** (Joyas de los Testimonios, Tomo 2, 143).
3. Pensemos en lo que significa esta declaración de 1885, cuando apenas se hablaba de este asunto. De cada 10 enfermedades, 9 son psicósomáticas, es decir que las provoca la mente. De cada 100, 90. De cada 1000, 900. De cada 10.000, 9.000, y así sucesivamente.
4. En un planeta donde somos actualmente 8.000 millones de habitantes, siguiendo el mismo planteamiento, ¿cuántas personas estarían sufriendo esta violencia contra sí mismos? ¿No es algo lo suficientemente preocupante como para ser estudiado? ¿No es peor esto que una guerra o la violencia que se existe en muchas calles de nuestras ciudades?
5. Hoy la ciencia nos dice: “Las **enfermedades psicósomáticas** son las que, de fuertes procesos emocionales como **depresión**, **ansiedad** o **estrés**, se derivan síntomas físicos. Simplemente es un “desequilibrio entre el cuerpo y

la mente”, que provoca la disminución de las defensas y, por tanto, que seamos más vulnerables ante los agentes externos”.

<https://institutoeuropeo.es/articulos/insights/enfermedades-psicosomaticas-el-poder-de-la-mente-sobre-el-cuerpo/>

6. La gente tiene miedo al cáncer, al SIDA, al virus del Covid19, a la artrosis, al Alzheimer, a los infartos del corazón, a la diabetes, etc., pero poco piensa en la calidad de pensamientos que produce su mente y que son peor para su salud si no se controlan.

IV. EN DEFENSA DE NUESTRO CORAZON

1. Cuando Dios creo a Adán y Eva les dotó de una mente perfecta, santa, con un potencial extraordinario que ni siquiera podemos imaginar hoy día. De hecho, Adán le puso nombre a todos los animales, que eran cientos de miles, por cierto. ¿Cómo lograba acordarse de todos ellos? Poseía un cerebro grandioso.
2. Pero era el plan del diablo deteriorar ese cerebro, restarle poder, eficacia, robarle la inocencia y la santidad. Con el pecado lo ha logrado y hoy, cuanto a penas dos o tres números telefónicos de memoria. Todo lo tenemos almacenado en nuestro celular.
3. Pero, como decía, el diablo quiere sembrar en nuestra mente las semillas de todo lo que nos afecta cerebralmente.
4. Por eso se nos aconseja de parte de Dios que cuidemos nuestro “corazón”, refiriéndose a la mente. En las versiones bíblicas más conocidas dice que debemos guardar o cuidar nuestro corazón. Encontré la versión “Traducción al Lenguaje Actual” donde dice: **“Y sobre todas las cosas, cuida tu mente, porque ella es la fuente de la vida”** (Prov. 4:23). (TLA).
5. La mente es la fuente de la vida, de tu vida, querido joven. Todo lo que tú seas o llegues a ser depende de lo que haya en tu cerebro. La felicidad en este mundo depende de lo que el ser humano decida albergar en su mente.
6. La tristeza, la melancolía, el negativismo, la angustia mental, la depresión, la ira, el odio, el desánimo, etc., todo tiene su origen en lo que cada uno de nosotros decidimos dejar que entre en el cerebro. Dios nos dice que “cuidemos nuestra mente, porque es la fuente de la vida”.

V. CONSTRUYENDO UN CARÁCTER APROBADO: LAS AVENIDAS DEL ALMA

1. Como cristianos tenemos el sagrado deber de proteger nuestro cerebro, es decir nuestra mente, aquello que entra en ella. El **primer paso** es la **oración**, sería pedir a Dios que salvaguarde nuestra mente: **“Dios mío, no me dejes tener malos pensamientos; cambia todo mi ser”** (Sal. 51:10). (TLA).

2. Esto significa que debemos cuidar las avenidas del alma. ¿Qué son? Los sentidos, es decir la vista, el olfato, el oído, el tacto, el sabor; porque a través de ellos ingresamos en el cerebro información que puede ser buena pero también mala: Internet es un arma de doble filo y hay que ser muy prudentes.
3. Debemos ser muy prudentes en aquellos que vemos o escuchamos: **“Me negaré siquiera a mirar lo despreciable y vulgar”** (Sal. 101:3). (NBV).
4. “Nos convida a llevar nuestras pruebas a su simpatía, nuestras penas a su amor, nuestras heridas a su poder curativo, nuestra debilidad a su fuerza, nuestro vacío a su plenitud. Jamás dejó frustrado al que se allegó a él” (La oración, 183).

VI. CONSTRUYENDO UN CARÁCTER APROBADO: ESTUDIO DE LA BIBLIA

1. El **segundo paso**, es **estudiar la Biblia**, porque ella es la que da testimonio de Cristo y su enseñanza, la que nos señala el camino al cielo, la que, a través de la influencia del Espíritu Santo, nos preserva e inspira, llevando nuestra mente hacia temas elevados y apartándonos de lo vulgar de la vida.
2. **“ ¿Con qué limpiaré el joven su camino? Con guardar tu palabra”** (Sal. 119:9). (RVR1960).
3. Los cristianos estudiosos de la Biblia, que la hacen su consejera y guía para todos los asuntos de la vida, son fuertes mentalmente. La debilidad del carácter y de la mente tiene su origen en el apartamiento de Dios
4. Se debe crear disciplina para estudiar la Biblia de forma regular y no sólo algún día esporádicamente. Es como el deporte un deporte hecho alguna vez nunca producirá resultados óptimos.

VII. CONSTRUYENDO UN CARÁCTER APROBADO: LA PRIVACIÓN

1. El **tercer paso** nos habla de la palabra **“privación”** que suele evocar cosas negativas, porque a nadie le gusta que le priven de aquello que le satisface o provoca placer. Pero hay placeres y placeres.
2. No es lo mismo obtener un placer por medio de la droga que por medio de la lectura, de la música, de la contemplación de la naturaleza. El primero destruye nuestra salud y nuestra mente, las otras prácticas nos elevan y producen felicidad permanente.
3. Como cristianos debemos privarnos de todo lo que afecta el funcionamiento del cerebro: La carne, el pescado, el alcohol, las drogas legales e ilegales, el tabaco, el café, el te, etc.: “El cerebro y los nervios están en relación íntima con el estómago. De los errores practicados en el comer y beber resultan pensamientos y hechos erróneos” (Consejos sobre el Régimen Alimenticio, 485).

VIII. CONSTRUYENDO UN CARÁCTER APROBADO: LA FUERZA DE VOLUNTAD

1. El **cuarto paso** presenta la **fuerza de la voluntad** como medio para dejar de hacer, decir o pensar aquello que daña nuestra mente. No podemos ser esclavos de nuestra mente, ella tiene que someterse a nuestra autoridad.
2. Cuando sabemos qué es bueno y qué es malo, la mente tiene que aprender a escoger lo uno y rechazar lo otro. La voluntad es susceptible de ser disciplinada y desarrollada. Por ejemplo, cuando alguien se debe levantar a las seis de la mañana para ir al trabajo, no se plantea si es cómodo, si le gusta, si le produce placer, sino que se levanta y nada más, porque sabe que si no lo hace perderá su trabajo.
3. Así la persona se disciplina a levantarse a las seis cada día y llega un momento que se convierte un hábito como el lavarse las manos o el peinarse o el comer a una hora concreta de la jornada.
4. Lo mismo ocurre con los sentimientos y las emociones. Si decidimos albergar sólo pensamientos positivos y buenos, la mente se irá acostumbrando y generando, casi pensarlos, cosas positivas que le harán sentirse bien, como el obedecer la santa ley de Dios.
5. “Puesto que no nos pertenecemos, pues hemos sido comprados por precio, es deber de quien profesa ser cristiano **poner sus pensamientos bajo el dominio de la razón y obligarse a sí mismo a ser alegre y feliz**. Por amarga que sea la causa de su pena, debe cultivar una actitud de tranquilidad y quietud en Dios. ¡Qué preciosa y sanadora es la influencia de la tranquilidad que hay en Cristo Jesús, de su paz, y cuán sedante es para el alma oprimida! Por oscuras que sean las perspectivas, albergue una actitud de esperanza para bien. Nada se gana con el desaliento, y en cambio se pierde mucho. Si bien es cierto que la alegría, la tranquila resignación y la paz harán mucho en favor de la felicidad y la salud de los demás, nos dará a nosotros el mayor beneficio. La tristeza y el hablar de cosas negativas promueven imágenes mentales desagradables y producen sobre nosotros mismos un efecto negativo. Dios quiere que nos olvidemos de todo esto, ¡que no miremos hacia abajo sino hacia arriba!” (Mente, Carácter y Personalidad, Tomo 2, 303).
6. Si queremos ver el lado negativo de las cosas, lo vamos a encontrar. Hay aspectos de la vida tan hermosos, cosas tan bellas, capítulos tan maravillosos, pero también podemos arruinar todas estas cosas si nos negamos a verlos.
7. Querido joven, ¿qué clases de pensamientos cultivas? ¿Qué costumbre tienes cuando te encuentras en situaciones complejas? ¿Críticas, te quejas o agradeces a Dios y pides que te ayude a superarlo sin dañar tu carácter?

8. Todo es lo negativo que tú quieres que sea. Helen Keller nació el 27 de junio de 1880, en EEUU. Era sana, pero cuando cumplió los 19 meses de edad, se quedó ciega, sorda y sin poder hablar. Aprendió a comunicarse con su familia y a la edad de siete años había inventado más de sesenta formas de señas. Sus padres contrataron a Anne Sullivan, una maestra que enseñó a la niña Braille, el lenguaje de los signos y escritura. Al principio, Hellen era hostil pero poco a poco aprendió francés, alemán, griego, latín, geografía y matemáticas. Hellen fue la primera sordomuda en graduarse en una universidad en 1904. Ella se convirtió en oradora y autora famosa a nivel mundial, promotora de causas sociales, etc. ¿Qué te parece si por causa de sus grandes limitaciones hubiera pensado sólo negativamente?
9. Hellen Keller llegó a decir: “Mantén tu rostro hacia la luz del sol y no verás la sombra”. Otra frase de ella: “Ten buen humor. No pienses en las cosas negativas de hoy, sino en el éxito que te puede venir mañana”.

Conclusión

1. Que el Señor nos ayude a cuidar nuestra mente, que es la sede de nuestros pensamientos, decisiones, estados de ánimo, intelecto y aun el medio por el que nos comunicamos con Dios. El poder de Dios está a nuestra disposición para lograr que el Espíritu Santo nos controle. Amén.

© José Vicente Giner