



#### EN MOMENTOS ASI...

“...llev[a] todo pensamiento cautivo a la obediencia a Cristo”

2 Corintios 10:5 RVR1960

Nuestras emociones y acciones se alimentan de nuestros pensamientos.

En tiempos de estrés e incertidumbre como los que vivimos, las emociones se pueden convertir en fuerzas indomables, como potros salvajes, que se desbocan y difícilmente se dejan controlar a menos que aprendamos a manejar esas emociones en el marco de nuestros pensamientos.

Lo que pensamos tiene poder sobre nuestras vidas. Si alimentas todo el tiempo tu mente pensando en lo inadecuada que eres, lo mal que te ha ido en la vida, lo malo que está pasando en el mundo y lo malo que te puede suceder, con seguridad te sentirás ansiosa, preocupada, temerosa y agobiada. Esta manera de pensar es dañina. Levanta una barrera que desestima o minimiza el obrar de Dios en tu vida. Conocer y recordar cuán grande y bueno es Dios nos da la confianza que necesitamos para enfrentar los desafíos de la vida por más difíciles que sean. La gente que tiene a Dios en su mente “No temerá recibir malas noticias; su corazón está firme, confiado en el Señor”. Salmos 112:7

Ciertamente este mundo trae grandes desafíos, como el COVID-19 y otras circunstancias personales y particulares como las de estos días de injusticia y hostilidad racial, que dan lugar a pensamientos inquietantes. Sin embargo, cuanto más pensemos y “amasemos” su poder amenazador en nuestra mente, menos podremos experimentar la confianza y la paz que Dios nos ha prometido aun en medio de las pruebas (Filipenses 4:16-17) y tampoco podremos actuar de una manera acorde con la verdad de Dios.

Dios quiere que confiemos en Su carácter y Su verdad y que no nos dejemos amedrentar ni paralizar por el pasado, el presente ni el futuro, por más difícil que haya sido, sea o pudiera ser. A la final nuestra vida está bajo Su control. ¡Dios es bueno! Todo lo que nos ocurre pasa por el filtro de Su perfecta voluntad o de lo que permite que nos suceda y que Él puede tornar para bien, fortaleza y madurez (Romanos 8:28).

La Palabra de Dios nos ofrece una manera poderosa de manejar los pensamientos. No les podemos dar rienda suelta. No podemos “pensar” todo lo que “venga a nuestra mente”. Dios nos manda a “[llevar] cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo”.

Llevar todo “pensamiento cautivo” significa llevar “presos” todos los pensamientos que no son ciertos, no son santos, no son sabios, o no son útiles (Dr. Charles Stanley) y someterlos al control de Cristo. Estos pensamientos producen una clase de vida que no es la que Dios quiere para ti. No se ajustan a la verdad de Dios. Esta clase de pensamientos “pueden ocasionarte depresión, pesimismo, desesperanza, adicción y ansiedad” (Dr. Henry Cloud).

Algunos aspectos importantes en el proceso de empezar a llevar cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo, son:

- 1- Identifica con la ayuda de Dios los pensamientos dañinos o descubre tu forma de pensar nociva; lo que piensas y por qué piensas como piensas. Esto es importante para lograr un cambio.
- 2- Somete estos pensamientos a la obediencia a Cristo, expresándole a Dios en oración tu decisión de renunciar a ellos. Pídele que sane la raíz de tu forma de pensar.
- 3- Renueva tu mente con la Palabra de Dios (Romanos 12:2). Conócela, memorízala, reflexiona en ella, ora con base en ella, guárdala en tu corazón y obedécela. Llena tus pensamientos con la Palabra de Dios, con versículos como estos que voy a recitar:

“Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. ¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!” Salmos 139:13-14 NVI.

“Tú guardas en completa paz a quien siempre piensa en Ti y pone en Ti su confianza.”

Isaías 26:3 RVC

“Cuando tengo miedo, en Ti confío, [Señor]” Salmos 56:3

“Tu tienes un futuro y una esperanza para mí”. Jeremías 29:11 NVI

No tengo miedo, porque Tú estás conmigo; no me desanimo porque Tú eres mi Dios. Me darás fuerzas y me ayudarás; me sostendrás con Tu mano derecha victoriosa. Isaías 41:10 NTV

“Solo en Dios halla descanso mi alma; de Él viene mi esperanza”. Salmos 62:5 NVI

Nada me podrá separar del amor de Dios. Romanos 8:39 NTV

4- Reemplaza toda tendencia en tu forma de pensar negativa y piensa en “todo lo que es verdadero, en todo lo honesto, en todo lo justo, en todo lo puro, en todo lo amable, en todo lo que es digno de alabanza; si hay algo que admirar, [piensa] en ello” Filipenses 4:8 RVC

EN MOMENTOS ASI, no des rienda suelta a todo lo que piensas. Somete y filtra tus pensamientos a través de Cristo.

Reemplaza tus pensamientos por la verdad de Dios. ¡Aférrate a ella! No permitas que tus pensamientos se desborden y “desboquen” tus emociones y tus acciones.

EN MOMENTOS ASI, lleva todo pensamiento cautivo a la obediencia a Cristo.

Unidas en el poder de Cristo que sana, guía y protege nuestros pensamientos,

Gloria Stella

