

JUEGOS MENTALES

5 Estrategias
para Ganar
la Guerra

LEON FONTAINE

Introducción

Se consciente, mantente firme en tu fe y haz que todo pensamiento sea obediente a Cristo.

Con frecuencia, creemos que el gran diablo tiene el poder de causar todo tipo de traumas y tragedias en nuestra vida, pero eso no es cierto. Él realmente no es tan poderoso. **Lo que él verdaderamente hace es tratar de plantar pensamientos en nuestra mente, con la intención de iniciar un patrón de pensamiento destructivo.**

Cuando no aprendemos a controlar nuestros pensamientos, por naturaleza nos volvemos hacia lo negativo y empezamos a tener pensamientos que vienen del enemigo. Si permitimos que esos pensamientos se expresen libremente, le estamos dando acceso al enemigo a nuestra mente, haciendo que esta se convierta en un campo de batalla.

Sean prudentes y manténganse despiertos, porque su enemigo el diablo, como un león rugiente, anda buscando a quien devorar.

1 Pedro 5:8 (DHH)

Por ejemplo, para que se arruine un matrimonio, hay que pensar y fantasear con que este se destruye. Todo esto no sucede de la noche a la mañana. Se ha permitido que el proceso de pensamiento se mantenga durante meses, o tal vez años, hasta que este sueño defectuoso parece ser el único camino. El enemigo sabe cómo alimentar estos sueños —cómo seguir trayéndolos a la mente, haciendo que crezcan hasta que nos sintamos obligados a actuar en consecuencia.

Entonces, ¿cómo hacemos frente a estos ataques mentales? Según 1 Pedro 5:8-9 y 2 Corintios 10:5, el **antídoto es ser conscientes, permanecer firmes en nuestra fe y hacer que todo pensamiento sea obediente a Cristo.** Así que profundicemos en la Palabra y descubramos cinco estrategias para ganar la guerra contra la mente. Tú aprenderás a proteger tu corazón y tu mente al enfocarte, creer y declarar la verdad. ¡Entonces estarás listo para la batalla y podrás contrarrestar estos pensamientos antes de que echen raíces!

1. Desecha Tus Preocupaciones

Nuestras mentes son preciosas, ¡así que debemos reprogramarlas continuamente!

¿Alguna vez te has preguntado cómo depositar tus preocupaciones en Dios?

Como creyentes, queremos hacerlo, pero con frecuencia simplemente no sabemos cómo. Si bien a menudo aplicamos 1 Pedro 5:7 exclusivamente a nuestra vida de oración, ¡en realidad este pasaje se refiere a una enseñanza completa sobre cómo tener la mente de Cristo!

Dejen todas sus preocupaciones a Dios, porque él se interesa por ustedes.

1 Pedro 5:7 (DHH)

Ahora, a Satanás le encanta meterse en nuestra mente para practicar juegos mentales con nosotros. Entonces, ¿cómo luchamos contra su engaño y mentiras que nos hacen tener estas preocupaciones, ansiedades y angustias?

Nos enfocamos en la Palabra de Dios.

Nuestras mentes son preciosas, por eso debemos reprogramarlas constantemente con las extraordinarias enseñanzas de la Palabra. Necesitamos profundizar la Palabra en nuestro corazón para que nosotros, como creyentes, no solo seamos maduros, sino también conscientes y mentalmente fuertes contra los ataques del enemigo. Entonces, cuando el enemigo intente hacernos enfocar en cosas que nos causan preocupación o miedo, sus mentiras serán ineficaces.

Cuando oramos, podemos pensar que Dios simplemente se ocupará de las cosas, pero también hay algo que debemos hacer. La Biblia dice que debemos estudiar para mostrarnos aprobados ante Dios (2 Timoteo 2:15). ¿Por qué? Porque la Biblia contiene una enseñanza y sabiduría increíbles. Y las tácticas de Satanás no pueden funcionar en los creyentes que han aprendido a **desarrollar la habilidad de dejar sus preocupaciones, no enfocándose en ellas sino en Jesús.** La próxima vez que surja una preocupación, detente y entrégale ese problema a Jesús. Enfócate en las promesas de la Palabra de Dios y agrádecele por estar siempre pendiente de ti.

2. Someterse

¡Cuando conoces la verdad de Dios, hay libertad!

¿Qué quiere decir someterse a Dios? ¿Y cómo nos ayuda eso a resistir al diablo?

Así que sométanse a [la autoridad de]Dios. Resistan al diablo [manténgase firmes] y él huirá de ustedes.

Santiago 4:7 (DHH)

Eso es interesante—nota que este versículo dice que hay que someterse a Dios *primero*, y resistir al diablo en *segundo* lugar.

Una definición de “someterse” es aceptar o ceder a una fuerza o autoridad superior. Nos sometemos a Dios *primero* leyendo Su Palabra, creciendo en el conocimiento de quiénes somos en Él y aceptando lo que *Él* dice sobre nosotros. Al hacer eso *primero*, se repelen los intentos del enemigo de entrar en nuestra mente con pensamientos ridículos. ¡Así le impedimos que se meta con nosotros!

Aferrarse firmemente a las verdades de la Palabra de Dios es como arrojar agua al fuego. Cuando Satanás intenta sus tácticas y arroja dardos ardientes de engaño a nuestra mente, estos se apagan instantáneamente.

Al enfocar constantemente tu pensamiento en la sabiduría, la enseñanza y los planes de Dios para ti, comenzarás a entender las fortalezas demoníacas. Empezarás a reconocer claramente los ataques del enemigo y te darás cuenta cuándo él está tratando de plantar argumentos, teorías y razonamientos en tu mente. **La verdad te libera de esos juegos mentales.** Cuando conoces la verdad de Dios, ¡hay libertad!

No le demos al diablo ni una pulgada de espacio para que nos manipule, no permitamos que nos doblegue con sus falsedades y juegos mentales engañosos. Por el contrario, disfrutemos de la increíble habilidad que Dios nos ha dado para caminar por la vida con la mente de Cristo. Busca la verdad de Dios, toda la verdad y nada más que la verdad, ¡y haz que el enemigo huya!

3. Resiste Intencionalmente

¡Resistimos creciendo en la Palabra de Dios hasta que nos sostengamos firmes!

En el último punto, vimos Santiago 4:7, que dice que primero debemos someternos a Dios y luego resistir al diablo. Pero, ¿en qué consiste el resistirse?

Todo empieza en la mente, desde cómo manejamos el dinero y vemos el liderazgo, hasta nuestras emociones y relaciones. Todo inicia con un pensamiento, así que no es un misterio qué Satanás está trabajando continuamente para atar nuestras mentes con creencias erróneas y engaños. Así es como él intenta controlarnos. De hecho, este proceso es de lo que habla 1 Pedro 5:9.

Resístanle, firmes en la fe, sabiendo que en todas partes del mundo los hermanos de ustedes están sufriendo las mismas cosas.

1 Pedro 5:9 (DHH)

El sufrimiento que este versículo menciona es el bombardeo constante de tu mente —los incesantes juegos mentales que se levantan como pensamientos en tu mente. Cuando somos bombardeados por pensamientos negativos, debemos darnos cuenta de que es muy posible que nos estén atacando.

Ahora, el enemigo no tiene poder. Jesús lo despojó de eso hace 2.000 años, así que todo lo que él puede hacer es mentir para que usemos nuestro propio poder contra nosotros mismos. Entonces, cuando dice ‘resistirlo’, se está refiriendo al diablo. **¿Y qué estamos tratando de proteger al resistirlo? Nuestros corazones y mentes.** Lo hacemos creciendo en la Palabra de Dios hasta que nos sostengamos firmes como árboles—¡arraigados, establecidos e inamovibles en nuestra fe contra los juegos mentales del enemigo!

Como creyentes nacidos de nuevo, podemos seguir las enseñanzas de Cristo al meditar en la Palabra de Dios y llevar Sus creencias a nuestro corazón. Cuando lo hacemos, desarrollamos claridad en nuestra mente—un enfoque que es asombroso—y entonces el enemigo no pueda traspasar este increíble escudo.

Desarrollar la mente de Cristo implica fortalecer nuestras mentes con la verdad como una armadura protectora, ¡y entonces **no damos cabida a los juegos mentales!**

4. Enfocarse en la Verdad

¿Puedes estar absolutamente seguro de que es verdad ? Si no es así, no debes enfocarte en ello.

¿Cuestionas tus pensamientos?

Satanás está trabajando en nuestras mentes intentando matar, robar y destruir. ¿Cómo hace él esto? Atacando nuestras mentes con mentiras para que nos enfoquemos en algo falso. Si no cuestionamos nuestros pensamientos, creemos que hay verdad en ellos. Con frecuencia nos desviamos aún más cuando tomamos un pensamiento inseguro y esperamos ganar claridad al enfocarnos en él. ¡Porque cuanto más nos enfocamos en algo, más lo creemos!

En cambio, **cuando un pensamiento viene a nuestra mente, la primera prueba que debe pasar es esta: ¿es cierto?**

Por último, hermanos, piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en toda clase de virtudes, en todo lo que merece alabanza.

Filipenses 4:8 (DHH)

Ten en cuenta que no se trata de si crees que algo podría ser cierto, sino más bien—¿puedes estar *absolutamente seguro* de que es verdad? Si no se demuestra que algo es cierto, no debes enfocarte en ello.

Cualquier cosa de la que Satanás desee separarte siempre empezará con un pensamiento, ya sean las relaciones, las finanzas, la iglesia o el diezmo. Ahora, si no puedes estar absolutamente seguro de que algo es cierto, deja de hablar, de enfocarte y de pensar en ello, y reconoce que hay un juego mental en acción.

Tú podrías decir: “Pero ¿qué pasa si no estoy seguro de que algo es verdad?” No podemos darnos ese lujo. ¡Imagínate cuánta fuerza fenomenal disfrutaríamos si no perdiéramos el tiempo enfocándonos en verdades a medias o desconocidas!

Para controlar tu mente, pensamiento y emociones, sigue el ejemplo de Jesús y filtra tus pensamientos con el sistema de juicio que Él siguió en el versículo de hoy. Entonces sabrás verdaderamente lo que es vivir con la mente de Cristo.

Demos un vistazo a las otras pruebas que nuestros pensamientos deben superar.

5. Pon Tus Pensamientos a Prueba

A aquello en lo que te enfocas, le entregas las riendas de tu futuro.

Si deseamos experimentar la paz y la presencia de Dios, debemos seguir el ejemplo de Jesús.

Sigan practicando lo que les enseñé y las instrucciones que les di, lo que me oyeron decir y lo que me vieron hacer: háganlo así y el Dios de paz estará con ustedes.

Filipenses 4:9 (DHH)

Cuando el diablo viene contra nosotros con pensamientos para tratar de desviarnos del rumbo y llevarnos a la ruina, Pablo instruye a los creyentes en Filipenses 4:8 para que **pongan esos pensamientos a prueba**. Si ellos no pasan la prueba de ser sinceros, así como nobles, rectos, puros, amables, de buena reputación, virtuosos y dignos de alabanza... no debemos enfocarnos en ellos.

Digamos que alguien te ha hecho daño y estás convencido y has comprobado que es cierto. ¿Eso significa que puedes enfocarte en ello? No, no es así. Incluso si algo es verdad, debe pasar la siguiente prueba después de eso.

¿Es un pensamiento noble? Si no es un pensamiento noble, no debemos enfocarnos en él.

¿Es un pensamiento recto? Podemos pensar: “Bueno, esto no es un chisme. Sé que sucedió”. ¿Pero sabes qué? No importa. No debemos enfocarnos en eso.

¿Tiene algo de pureza? ¿Es algo agradable, que significa “amistoso con”? ¿Es de buena reputación? ¿O el enemigo está tratando de atraerlo a un lugar donde tus palabras dañan a la gente, o donde las cosas que estás pensando te están destruyendo?

¿Es virtuoso o moralmente bueno? Está bien —incluso es importante —ser consciente de las situaciones y personas negativas, y es posible que tengas que lidiar con las cosas personalmente, pero **si enfocas tu vida en la negatividad, le entregas las riendas de tu futuro**.

En lugar de ellos, sigue el ejemplo de Jesús: **medita solo en las cosas que te ayudan a superar estas pruebas** y disfruta de la paz de Dios.

Conclusión

Quizás haya una batalla teniendo lugar en tu mente, pero con Cristo, ¡tienes el poder de ganar la guerra!

Todos los días, hay innumerables voces que compiten por tu atención. Por naturaleza, muchas de ellas son negativas. Así que es crucial que desarrollemos esta habilidad de proteger nuestras mentes, especialmente porque sabemos que al diablo nada le gustaría más que manipular nuestras creencias.

En lugar de permitir que pensamientos fuera de control causen destrucción en nuestras vidas, debemos empezar a cuestionar nuestros pensamientos. Podemos pasarlos a través del filtro de la Palabra de Dios y elegir enfocarnos solo en lo que es verdadero, noble, recto, puro, hermoso, de buena reputación, virtuoso y digno de alabanza. **¡Así es como vivimos con la mente de Cristo!**

Pues la Escritura dice: «¿Quién conoce la mente del Señor? ¿Quién podrá instruirle?» Sin embargo, nosotros tenemos la mente de Cristo.

1 Corintios 2:16 (DHH)

Las estrategias que hemos tratado aquí son tácticas que tú puedes poner en práctica en tu diario vivir. Por ejemplo, si estás en el trabajo y escuchas que se aproximan despidos, puede resistirte a los pensamientos de ansiedad que intentan surgir. En su lugar, pon esos pensamientos a prueba con Filipenses 4:8, pon tus preocupaciones en Jesús y comienza a enfocarte en las promesas de Dios.

Continúa creciendo en la Palabra de Dios y sometiéndote a lo que Él dice. **Mientras meditas y crees en la verdad, desarrollarás una mente fuerte,** una mente en paz, centrada en la verdad y guiada por los pensamientos y propósitos de Cristo.

Puedes mantenerte firme en tu fe y hacer que todo pensamiento le obedezca a Él. **Quizás haya una batalla teniendo lugar en tu mente, pero con Cristo, ¡tienes el poder de ganar la guerra!**