

Cómo superar los pensamientos negativos

“Que todo vuestro ser, el espíritu, el alma y el cuerpo, se conserve sin mancha hasta la venida de nuestro Señor Jesucristo”, 1ª Tesalonicenses 5:23 (BJ2). “Debemos mantenernos limpios de todo lo que pueda mancharnos, tanto en el cuerpo como en el espíritu...”, 2ª Corintios 7:1 (DHH).

Nuestro espíritu puede ser contaminado. La envidia, el odio, la avaricia, el orgullo, la soberbia, la incredulidad, el resentimiento, la rebelión o la idolatría son ejemplos de pecados del espíritu. Son tan dañinos como los pecados del cuerpo aunque no tengamos la misma apreciación. ¿Quién se dejaría ver de la mano de una mujer que no es la esposa? Pero en lo secreto del corazón podríamos dar rienda suelta a esos deseos lujuriosos. La mayoría de nosotros no cometeríamos un asesinato, ¿pero cuántas veces hemos llevado a algún vecino o hermano a un callejón oscuro del pensamiento para vengarnos por una ofensa insignificante? ¿Qué podemos hacer cuando nos abruma pensamientos o sentimientos que sabemos que a Dios no le agradan?

1. **Resiste a los pecados del espíritu.** *“Alejen de sí hasta el más mínimo pensamiento de hacer el mal...”, Isaías 55:7 (NTV).* Solemos ser tolerables con los pecados del espíritu. No somos tan recios con ellos como lo somos con los pecados de la carne. Sin embargo, analicemos lo perjudicial que pueden resultar estos pecados. Saúl era un hombre que tenía problemas con la envidia. La primera señal la encontramos el día en que David mató a Goliat. Las mujeres cantaban: *“Mil hombres mató Saúl, y diez mil mató David”.* Esto le molestó mucho a Saúl y **muy enojado** dijo: *–A David... solo falta que lo hagan rey... Y desde aquel día... miraba Saúl a David con ojos de envidia”, 1º Samuel 18:7-8 (DHH) y 9 (CJ).* La envidia lo llevó al odio y esto dio paso a que planeara el asesinato del mismo hombre que había salvado su reino. Es que la envidia prepara el escenario para toda clase de pecados de la carne: *“Donde hay envidia... hay desorden y todo tipo de maldad”, Santiago 3:16 (NT-BAD).* Más tarde, ¿qué hizo la envidia en el corazón de David? Le hizo codiciar la esposa de un soldado de su confianza y lo llevó por un laberinto de lujuria, mentira, adulterio y asesinato. Ninguno de estos pecados se habrían cometido si no fuera por causa de la envidia. Por eso la Biblia dice: *“El enojo es cruel, la ira es destructiva, y la envidia es incontrolable”, Proverbios 27:4 (BLS).* Fue la envidia de Caín la que dio lugar al asesinato de Abel. Por envidia los hermanos de José lo vendieron a Egipto y los fariseos tramaron la muerte de Jesús, Mateo 27:18. ¡Si no quieres recibir al diablo con todos sus sicarios, resiste al pecado de la envidia!

Separar la envidia del corazón es tan difícil como evitar el encuentro de dos enamorados. Sin embargo, es una afrenta a Dios. Cuando envidiamos cuestionamos el derecho del Señor a administrar sus dones según su voluntad. ¿Nos molesta que Dios quiera bendecir a otro más que a nosotros? ¿No queremos que Dios sea bueno? **La envidia enferma el cuerpo:** *“... La envidia causa enfermedades”, Proverbios 14:30 (PDT).* **Atrae el castigo de Dios:** *“Nuestros antepasados... tuvieron envidia... Dios los castigó por tener envidia...”, Salmo 106:14-17 (PDT).* **La envidia proviene del infierno:** *“La envidia y el egoísmo no se originan en Dios; al contrario, son terrenales, carnales y diabólicos”, Santiago 3:15 (NT-BAD).* Finalmente, la Biblia dice que los envidiosos no entrarán al cielo: *“Cuando ustedes siguen los deseos de la naturaleza pecaminosa, los resultados son más que claros: inmoralidad sexual...*

peleas, celos... divisiones, envidia... cualquiera que lleve esa clase de vida no heredará el reino de Dios”, Gálatas 5:19-21 (NTV). Para vencer al pecado de la envidia hay que pedir ayuda al cielo. No desafíes a la envidia a un duelo con tus propias fuerzas; no tienes fuerzas ni inteligencia para ganar. Si eres lo bastante humilde para pedir su gracia el Señor te sacará de las garras de la envidia.

2. Vigila de cerca tu corazón. “*Que se consoliden vuestros corazones con santidad irreprochable ante Dios...*”, 1ª Tesalonicenses 3:13 (CJ). Mantener nuestro corazón con *santidad irreprochable* es nuestra responsabilidad. Cuando Satanás llega para sembrar semillas de malicia espiritual en el campo de nuestro corazón ¿con qué clase de tierra se encuentra? ¿Está abonada y preparada para que sus semillas germinen inmediatamente o se encuentra con un terreno tan bien cuidado que se le hace difícil dejar sus semillas de maldad? Cuando los pensamientos inmundos se presentan por primera vez en la mente, aún no hemos pecado. Pero si les ofrecemos asiento y empezamos a conversar con ellos, nos hacemos cómplices. Por lo tanto, no los trates como si fueran tus invitados de honor. Préndeles fuego. ¿Cómo? **¡Con pensamientos puros y con oración seria!** Que el fuego santo los consuma. Cuando alimentas saludablemente tu mente los pensamientos puros se devoran a los malos. Un muchacho se acercó a un conocido predicador y le dijo: “tengo la impresión de que dentro de mí tengo dos perros. Uno bueno y uno malo. En ocasiones, el perro malo parece ganar la batalla. En otras, el perro bueno tiene la ventaja. ¿Qué debería hacer?”. Con acertada claridad el predicador dijo: “Deja de alimentar el perro malo. Mátalo de hambre”. ¿Cómo alimentas tu mente? ¿Lo haces con imágenes y lectura basura? Los objetos lujuriosos provocan pensamientos lascivos, de la misma manera, ¿no provocarán los objetos santos pensamientos puros? Si no pones filtro a tus ojos y a tus oídos muy pronto esos pensamientos basura tomarán el control absoluto de tu mente. **¡No le des un banquete de bienvenida a los malos pensamientos! ¡Mátalos de hambre!**

Cuando el corazón se enferma y la mente está abrumada por pensamientos malos hay que luchar con armas espirituales en un ambiente de sanidad. ¿Qué sucede cuando el cuerpo se enferma? Es bien sabido que los médicos dejan a los enfermos internados solo el tiempo que sea estrictamente necesario. En cuanto ven una mejoría lo envían a la casa para completar la sanidad. ¿Por qué? Porque el hospital no es un ambiente seguro. Existen demasiados microorganismos resistentes a los tratamientos normales, capaces de agravar el estado del enfermo. Además, en su propia casa el paciente está rodeado del afecto de sus seres queridos. A eso se lo llama estar en un ambiente sano y controlado. Sin embargo, no hacemos lo mismo cuando la ‘enfermedad’ es espiritual. Si queremos que los enfermos espirituales se sanen debemos aislarlos de los ambientes tóxicos donde normalmente se mueven. Hay que alejarlos de las personas que tienen el potencial de arruinar su santidad provocándolos a pecar. **Si se lo coloca bajo la influencia de un círculo pecador, la salud espiritual jamás se restaurará.**

¿Piensa en tus círculos de influencia? ¿Juegas al fútbol? ¿Con quién? ¿Honran a Dios con su comportamiento y con sus palabras? Si la respuesta es no, entonces tampoco edificarán tu fe. Cuando realizas un viaje, ¿con quién vas? La mayoría de las personas no tiene en cuenta este detalle. Sin embargo, viajar con una persona sin temor de Dios durante tantos días, ¿no crees que afectará negativamente tu vida espiritual? Piensa en tus amigos más cercanos o compañeros de colegios con los que compartes tanto

tiempo. Es mucho más fácil que un incrédulo nos arrastre a pensar y vivir como él a que nosotros lo persuadamos a vivir como Cristo. ¡Mucho cuidado con quién te asocias, aun en los negocios!

La iglesia cobra una importancia vital para la recuperación de un enfermo espiritual. Hay que pasar más tiempo en oración y contemplación. Afianza tu relación con Dios por medio de las disciplinas espirituales. Los pensamientos inmundos no permanecen allí donde el amor de Cristo reina supremo. Esos malvados pensamientos no soportan oír tus conversaciones con Cristo. **Tus pensamientos santos buscarán a los malignos y los matarán al momento.** Además, hay que pasar más tiempo con gente sana espiritualmente; escuchar palabra de Dios que nos aliente a la obediencia y música que nos inspire a la santidad y no al pecado. No es momento para salir de vacaciones, a menos que sea un retiro espiritual y con gente pura. No es momento para visitar los parientes en el interior a menos que encuentres allí un ambiente que contribuya para la restauración. Hay que seguir el ejemplo de David quien dijo: ***“Soy amigo de todos los que te honran, de todos los que obedecen tus preceptos”***, Salmo 119:63 (RVC). No te sientes con los murmuradores, los rebeldes o los que llamándose hermanos deshonran a Dios. Camina con gente de Dios, camina con personas de fe. Déjate influenciar por personas llenas del Espíritu Santo que viven una vida de obediencia a Dios y te aseguro que tu vida será mejor.