

Tu mente, un gran tesoro

Cuarto sábado

28 de abril

Propósito

Comprender la importancia de cuidar nuestra mente, porque es el medio que Dios utiliza para comunicarse con nosotros.

Al director

Este programa se puede realizar con entradas y salidas.

Sugerencias

- ✓ Entregue marcadores bíblicos a las primeras personas que asistan a la iglesia con mensajes alusivos al programa (ver p. 58)
- ✓ Regale dos o tres ejemplares del libro *Mente, carácter y personalidad*.
- ✓ Decorar a su gusto.

Introducción

«Sobre toda cosa que guardes, guarda tu corazón, porque de él mana la vida» (Proverbios 4: 23). Cuando la Biblia nos habla del corazón, en realidad se está refiriendo a la mente, es decir, que este texto nos está diciendo que debemos guardar o cuidar la mente. Nuestro cerebro es responsable del entendimiento, la creatividad, el aprendizaje, el raciocinio, la percepción, las emociones, la memoria, la imaginación y la voluntad. Del desarrollo armonioso de estas facultades depende nuestro crecimiento, no solo intelectual, sino también social y espiritual.

Para que las habilidades que acabamos de mencionar funcionen correctamente primero hemos de cuidar la mente. Quizás usted se esté preguntado: «¿De qué debo cuidarla?» o «¿cómo cuido mi mente?». Encontraremos las respuestas durante el desarrollo de este programa. Sean todos bienvenidos.

Primer participante (oración)

La mente se vale de los sentidos para funcionar correctamente. Todo lo que conocemos del mundo exterior nos viene a través de ellos, por eso los sentidos reciben el nombre de «las avenidas del alma». Cuando la información llega a los sentidos, es captada por los respectivos receptores y se transforma en impulsos nerviosos que luego son enviados al cerebro.

«Los que no quieren ser víctimas de las trampas de Satanás, deben guardar bien las avenidas del alma; deben evitar el leer, mirar u oír lo que podría sugerir pensamientos impuros. No se debe permitir que la mente se espacie al azar en cualquier tema que sugiera el enemigo de nuestras almas. Hay que vigilar fielmente el corazón, porque los males de afuera despertarán los males de adentro, y el alma vagará en tinieblas» (*Cartas para jóvenes enamorados*, p. 60). Vamos a arrodillarnos para hablar con nuestro Dios.

Segundo participante (himno)

La música ejerce una gran influencia sobre nuestra mente. Por ejemplo, al ver una película reaccionamos emocionalmente ante la música que transmite alegría, odio, suspenso o temor. «Satanás no hace objeción a la música si puede hacer de ella el medio para tener acceso a la mente de los jóvenes. Cualquier cosa que aparte la mente de Dios y ocupe el tiempo que debiera ser dedicado a su servicio, convendrá a su propósito. La música es una bendición si se la aprovecha bien, pero con frecuencia resulta uno de los más atrayentes instrumentos de Satanás para hacer caer a las almas» (*Mensajes para los jóvenes*, p. 209) Puestos de pie cantemos el himno 141 (¡Alabadle!).

Tercer participante (lectura bíblica)

En la actualidad, la musicoterapia es muy utilizada por los profesionales de la salud mental para estimular las funciones cognitivas. Por otro lado, existen quienes utilizan la música clásica para la terapia de relajación. Todo esto confirma la importancia de escuchar canciones que en lugar de alterar nuestro sistema nervioso y grabar mensajes negativos en nuestra mente, nos ayuden a mantener una constante comunicación con Dios. Busquemos en nuestras Biblias Filipenses 4: 8.

Cuarto participante (bienvenida)

El sentido del gusto es otra vía de información para nuestra mente. Existen alimentos que alteran el sistema nervioso central e impiden la concentración y el buen funcionamiento de la memoria. Hemos de evitar este tipo de alimentos, también los alimentos ricos en grasas, azúcares y agentes químicos. «En manera alguna debe fomentarse el uso de estimulantes. Comamos solamente alimentos sencillos y sanos, y demos gracias a Dios constantemente por los principios de la reforma prosalud» (*Consejos para iglesia*, p. 428).

Quinto participante (Promotor)

Son muchos los artículos que describen las influencias negativas que ejercen los medios de comunicación sobre la conducta humana. La exposición constante a imágenes de violencia hace que con el tiempo las personas terminen aceptándolas como un elemento de la vida cotidiana. Algunos estudios han demostrado que tras prolongadas exposiciones a escenas violentas, las áreas del cerebro que están asociadas con las emociones no reaccionaban como lo hacían al inicio del experimento. En otras palabras, los sujetos del estudio se volvieron insensibles de tanto ver las escenas violentas.

«Aunque creado a la imagen de su Hacedor, el hombre puede educar de tal manera su mente que el pecado que antes le repugnara le resulte agradable. Al dejar de velar y orar, deja de custodiar la ciudadela de su corazón, y participa en el pecado y los delitos» (*El hogar cristiano*, cap. 55, p. 299) Recodemos esto, queridos hermanos: nos convertimos en aquello que contemplamos.

Música especial (entra sin anunciar)

Sexto participante (Misionero)

Lo que leemos también incide directamente en el desarrollo de nuestra mente. Existen personas que son adictas a la lectura de novelas, libros de ciencia ficción o de contenido altamente excitante. «Hay hombres y mujeres ya en el ocaso de la vida, que nunca se han recobrado de los efectos de la intemperancia de la lectura. El hábito adquirido en los primeros años creció con su desarrollo y se fortaleció a medida que crecían. Sus esfuerzos resueltos para vencer el pecado que cometían al abusar del intelecto, tuvieron éxito parcial; pero nunca recobraron el pleno vigor de la mente que Dios les había concedido» (*Consejos para los maestros*, p. 128).

Séptimo participante (división en clases)

Dios es el dueño de nuestras facultades mentales superiores y es nuestro deber mantenerlas en buen estado. La memoria, la percepción, razonamiento y la concentración deben ser ejercitadas cada día, pero sin abusar de ella. Nuestra mente también se fortalece a través del ejercicio físico. Debemos incorporar a nuestro estilo de vida el hábito de ejercitar la mente y el cuerpo. Vamos a ejercitar la mente a través del repaso de la lección en las diferentes clases.

Conclusión

«Los nervios del cerebro que relacionan todo el organismo entre sí, son el único medio por el cual el cielo puede comunicarse con el hombre, y afectan su vida más íntima. Cualquier cosa que perturbe la circulación de las corrientes eléctricas del sistema nervioso, disminuye la fuerza de las potencias vitales, y como resultado se atenúa la sensibilidad de la mente» (*Consejos para la iglesia*, cap. 16, p. 181).

«En el juicio se examinará el uso de cada talento. ¿Cómo hemos empleado el capital que el cielo nos ha concedido? A su venida ¿recibirá el Señor lo suyo con intereses? ¿Hemos perfeccionado las facultades que fueron confiadas a nuestras manos, nuestro corazón y nuestro cerebro para la gloria de Dios y la bendición del mundo?» (*Cristo en su santuario*, cap. 9, p. 119).

Himno final

259 (Mi espíritu, alma y cuerpo).

Oración final