

# LA “MEDITACIÓN TRASCENDENTAL” Renovando Nuestra Mente (Parte 1)

Por el Pastor EDGARDO PEÑA ARENAS

En cuanto a la pasada manera de vivir, despojados del viejo hombre, que está corrompido por los deseos engañosos, renovaos en el espíritu de vuestra mente, y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad **Efesios 4:22-24**

- Hay una “manera de vivir” que está asociada con el “viejo hombre”; existe un vínculo entre el viejo hombre y ciertas costumbres, actitudes, hábitos, conductas, etc., que deben ser removidas de nosotros; no habla de despojarnos del “hombre viejo”, sino de despojarnos de la manera de vivir de él, de la forma de vida que nos vincula con él (recordar el ejemplo de la almohada o de la cama cuando quien durmió en ella recién se ha levantado)

- Hablamos de ciertas “maneras” que activan en nosotros a ese “viejo hombre” y le dan vigencia en nuestra presente manera de vivir; es interesante que en la frase “la pasada manera de vivir” la palabra griega que se traduce como “pasada” traduce también “primera”; todos hemos tenido una primera manera de vivir de la cual necesitamos soltarnos; **no se nos habla de una manera “mala” de vivir, sino de la que fue “primera” o “anterior” a conocer a Cristo**

- Al hablar del “viejo hombre” se usa la palabra griega “palaios” para “viejo”; lo interesante es que existe otro término en griego que traduce “viejo” también, y es “archaios”; la diferencia entre estos es que **el primero enfatiza la idea de tiempo, mientras que el segundo enfatiza la idea de naturaleza.**

- La razón poderosa para despojarse de ese “viejo hombre” es que está “corrompido” por los “deseos engañosos”, más exactamente por deseos lujuriosos; la palabra griega usada es “epithumia” que enfatiza el lado activo de lo vicioso, es deseo por lo malo.

- Mirando el contexto de este pasaje podemos entender mejor algunos asuntos relacionados con esa “primera” manera de vivir; veamos como es esa forma de vida, como la viven quienes la viven:

Esto, pues, digo y requiero en el Señor: que ya no andéis como los otros gentiles, que andan en la vanidad de su mente, teniendo el entendimiento entenebrecido, ajenos de la vida de Dios por la ignorancia que en ellos hay, por la dureza de su corazón. Estos, después que perdieron toda sensibilidad, se entregaron al libertinaje para cometer con avidez toda clase de impureza **EFESIOS 4:17-19**

**o Andan en la vanidad de su mente:** habla de una forma de pensamiento vacío, carente de fruto y de resultados

**o Tienen el entendimiento entenebrecido:** habla de un manto de oscuridad que cubre el pensamiento

**o Están excluidos de la vida de Dios:** unas traducciones dicen “ajenos”, pero la fuerza de la palabra exclusión describe mejor la realidad; la traducción King James traduce alienados que es más interesante todavía porque nos habla de perder el propósito de origen; la exclusión de la que hablamos se relaciona con dos asuntos: ignorancia y dureza de corazón; esto último se describe como una callosidad que envuelve el alma

**o Son insensibles, inconscientes e inmorales**

- Luego se hace necesario “vestir el nuevo hombre”; en el griego cuando se habla del “nuevo hombre” se usa la palabra “zainos” que **enfatiza algo que es de una nueva “clase”, que no tiene precedente, que es fuera de lo común; enfatiza lo nuevo no en términos de tiempo sino en términos de esencia**, de sustancia.

- Ese “nuevo hombre” no se desarrolla, no se alcanza, solo se puede “vestir” porque **es creado, es decir viene como resultado de una nueva creación** es provisto por Dios por medio de la obra de Cristo, y es verdaderamente justo y santo.

## 1. LA NECESIDAD DE UNA RENOVACIÓN

- Como una especie de escalera que nos lleva de un punto a otro entre ese “despojarse” para luego “vestirse”, encontramos la necesidad de una renovación; se nos habla de una renovación del entendimiento, no enfatizando lo “reciente” sino lo “diferente” que se debe traer.

- Al declarar la necesidad de la renovación de la mente, no habla de renovar las facultades mentales **sino de un cambio en su estructura misma, en la manera como está definida**, en sus conceptos, ideas, etc.

- La Escritura habla del "espíritu" de nuestra "mente"; la palabra "espíritu" viene del griego "pneuma" que en el versículo preciso de Efesios 4:23 habla de "propósito, objetivo", destacando su influencia sobre las conductas; la palabra "mente" viene del griego "nous" que describe el asiento del entendimiento y de la comprensión.

- Hablamos de la tremenda influencia que tiene sobre las conductas y las actitudes nuestra manera de pensar; miremos lo que dice la Escritura:

Así como las caras se reflejan en el agua, Así también los hombres se reflejan en su mente. **PROVERBIOS 27:19 (Dios Habla Hoy)**

Porque cuales son sus pensamientos íntimos, tal es él **PROVERBIOS 23:7ª (Reina Valera 1995)**

- Esta influencia es reconocida por quienes estudian los asuntos de la mente y los fenómenos cerebrales como el de los "mensajes subliminales"

- Estamos tratando de vivir vidas nuevas sobre pensamientos viejos; mantenemos vigentes aún nuestras "primeras" estructuras de pensamiento, nuestros "primeros" conceptos e ideas y entonces nos encontramos en una contradicción (recordar el ejemplo de Israel en el tiempo de los Jueces)

No os conforméis (**gr. suschematizo: ajustarse a un patrón; tomar la forma de otro; describe lo que es transitorio**) a este mundo (**gr. aion: período de tiempo, época**), sino transformaos (**gr. metamorphoo: cambiar a otra forma; enfatiza cambios permanentes**) por medio de la renovación (**gr. anakainosis: cambio completo**) de vuestro entendimiento **ROMANOS 12:2 a (Reina Valera 1995)**

- Se hace necesario reemplazar las estructuras antiguas de pensamiento para que nuestras conductas experimenten cambios reales (usar el ejemplo del cerdo lavado y perfumado)

Pero Jesús le contestó: —El que está recién bañado (**gr. louo: lavado-voz pasiva**) no necesita lavarse (**gr. nipto: lavarse-voz activa**) más que los pies, porque está todo limpio. Y ustedes están limpios, aunque no todos **JUAN 13:10 (Dios Habla Hoy)**

- Es notable el contraste entre la voz pasiva y la voz activa usada por Jesús respecto a un mismo verbo; respecto a estar limpio o lavado es voz pasiva, es decir no es una acción nuestra sino externa, pero respecto a mantener los pies limpios es voz activa, es decir corresponde a una acción nuestra, no es externa (aunque apela a elementos externos)

- Los pies tienen que ver con esa parte de nuestro ser que está en continua confrontación con la suciedad exterior: hablamos de nuestra mente; ella está frente a estímulos permanentes que, una vez admitidos, condicionarán nuestras conductas.

- \* Los pies refrescan al cuerpo, actúan como una especie de "radiador" del cuerpo

- \* Los pies son vitales para sostener el cuerpo

- \* Los pies son de alguna manera "conductores"; nos llevan de un lugar a otro

- \* Los pies "confrontan" continuamente al caminar: se golpean, se lastiman, se ensucian, etc.

- \* Los pies son símbolos de autoridad ejercida

- Hay un proceso para la formación de hábitos de vida, y ese proceso se inicia con un pensamiento, con la interiorización de un concepto o idea; veamos:

Bienaventurado el varón Que no anduvo en consejo de malos, Ni estuvo en camino de pecadores, Ni en silla de escarnecedores se ha sentado **SALMO 1:1 (Reina Valera 1995)**

o Un Consejo: hablamos de un pensamiento, una palabra, una idea, un concepto

o Un Camino: el consejo aceptado e interiorizado nos conduce a una conducta, una acción

o Una Silla: la acción sostenida o repetida se convierte en un hábito

- El salmo describe el proceso negativo de la formación de hábitos, describe una línea decadente: malos, pecadores, escarnecedores
- Los cambios verdaderos, es decir los que permanecen en el tiempo, son los que se dan de adentro hacia fuera; sin modificar las estructuras internas de pensamiento, nuestras actitudes y conductas se mantendrán a pesar de los esfuerzos que hagamos
- Hay en toda persona algo que llamo "memoria genética"; no hablo simplemente de la información genética que condiciona las herencias físicas; hablo de una manera de pensar "heredada", la suma del pensamiento de quienes fueron antes de nosotros que llega a nosotros no solamente como información histórica sino también impregnando nuestros genes; baste recordar el ejemplo de la generación que salió de Egipto: eran esclavos desde le médula; pensaban integralmente como esclavos aunque estaban libres de las cadenas de la opresión
- Necesitamos cambios de paradigmas que den a luz cambios de vida.

## **LA “MEDITACIÓN TRASCENDENTAL” Renovando Nuestra Mente (Parte 2)**

Por el Pastor **EDGARDO PEÑA ARENAS**

### **2. EL PROCESO DE LA RENOVACIÓN**

Es necesario enfatizar que el agente transformador en el proceso de la renovación del entendimiento es la Palabra de Dios; en distintas Escrituras Ella es comparada con Agua Pura

#### **2.1. Consagrando nuestras mentes a Dios**

Por consiguiente, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios Que presentéis vuestros cuerpos como sacrificio Vivo y santo, aceptable a Dios, que es vuestro culto racional. ROMANOS 12:1 (Biblia de las Américas)

- Para entrar en un proceso de transformación ha de darse primero en nosotros una decisión de consagración o dedicación de nuestro propio ser a Dios; los sacrificios ahora no consisten en animales, sino que somos nosotros mismos, vistos a los ojos de Dios como un sacrificio "vivo, santo y aceptable a Dios"

- Es interesante el concepto bíblico que no ve al cuerpo como algo malo en si mismo, sino como una ofrenda digna; recordemos que es diferente cuerpo (gr. soma) de carne (gr. sarx); el cuerpo es Templo de Dios, la carne es enemistad contra Dios

- Una mente consagrada es el remedio para una mente dividida

El varón de doble ánimo Es inconstante en todos sus caminos SANTIAGO 1:8 (Biblia Americana San Jerónimo)

Un hombre irresoluto e inconstante en Todos sus caminos SANTIAGO 1:8 (Biblia de Jerusalén)

- Literalmente en el griego habla de un hombre de "dos mentes"; es la misma referencia a lo que declara Elías en 1 Reyes 18:21

Una vez allí, Elías les habló: ¿Hasta cuando estarán ustedes vacilando entre dos opiniones?, Le preguntó al pueblo. 1 REYES 18:21ª (Biblia al Día)

Elías se acercó a todo el Pueblo y dijo: "¿Hasta cuando vais a estar cojeando con los dos pies?" 1 REYES 18:21ª (Biblia de Jerusalén)

- Se hace necesaria un decisión de reconocer a Dios y a Su Palabra como superiores a nuestros propios razonamientos, no como paralelos, y menos como inferiores; hablamos de un reconocimiento de que la Palabra de Dios es el Supremo Juez, o el Patrón por excelencia al que debe ser traído y sometido todo pensamiento, todo criterio, todo concepto, toda idea, para que sea probada y calificada

- Recordemos que las fortalezas que esconden a aborrecibles huéspedes son precisamente nuestros viejos paradigmas, establecidos y privilegiados en nuestras mentes como edificios o murallas de protección que defienden conductas incorrectas y también presencias indeseables (ver 2 Corintios 10:3-5)

¡No! Las armas de nuestro combate no son carnales, antes bien, Para la causa de Dios, son capaces de arrasar fortalezas. Deshacemos sofismas y toda altanería que se subleva

¡No! Las armas de nuestro combate no son carnales, antes bien, Para la causa de Dios, son capaces de arrasar fortalezas. Deshacemos sofismas y toda altanería que se subleva Contra el conocimiento de Dios 2 CORINTIOS 10:4-5b (Biblia de Jerusalén)

Las armas de nuestra milicia no son carnales, Sino poderosísimas en Dios para destruir fortalezas, Derribando consejos, y toda altura Que se levanta contra la ciencia de Dios 2 CORINTIOS 10:4-5b (Biblia Americana San Jerónimo)

- Recordemos también que desde el Génesis se declara que hay una conexión entre el conocimiento que tenemos delante, es decir al que estamos expuestos, y las percepciones y conductas que asumimos

## 2.2. Meditando la Palabra de Dios

Sino que en la Ley del Señor está su deleite, Y en Su Ley medita de día y de noche SALMOS 1:2 (Biblia de las Américas)

- Retomando el concepto de cómo se construye un hábito de vida, el mismo pasaje nos está dando la clave sobre cómo construir los correctos modelos de vida

- Cuando hablamos de meditación, hablamos del proceso de "rumiar" los dichos de Dios hasta que ellos se conviertan en parte misma de nosotros; la meditación es el primer paso para la asimilación de la Palabra de Dios en nuestras vidas

Este libro de la ley no se apartará de tu boca, Sino que meditarás en él día y noche, para que cuides de hacer Todo lo que en él está escrito; porque entonces Harás prosperar tu camino y tendrás éxito JOSUÉ 1:8 (Biblia de las Américas)

- Este es el principio: lo que medito se convierte en mi realidad; lo que medito se hace parte de mí; lo que medito se hace "mi verdad"

- La meditación es el camino a la comprensión de los dichos de Dios; recordemos que el significado de la palabra maná (el alimento que Dios le dio a los israelitas en el desierto) es ¿qué es esto?; lo que no entiendo debo "comerlo" a través de la meditación; el resultado será comprensión

- Debemos mantener nuestra meditación en la Palabra de Dios, expresada de diferentes maneras: la Palabra Escrita; la Palabra Oída; la Palabra "Recibida" (palabra profética recibida, palabra "rhema" vista)

- Recordemos que una parte clave de la Armadura de Dios es el Yelmo, descrito también como el Yelmo de la Salvación.

- Santiago 1:19-25 hace declaraciones impactantes respecto a lo que estamos diciendo:

\* Hay un primer gran énfasis en el v. 19 en cuanto a la prontitud para "oír"; en el griego habla de mucho más que simplemente la respuesta auditiva; se habla de "entender, aprender"

\* En el v. 21 se nos señalan un par de grandes enemigos de la acción de la Palabra en nosotros; en primer lugar la inmundicia, que describe suciedad, impureza (DHH); por otra parte la abundancia de malicia, abundancia que también se traduce como "residuos" de lo que se traduce también como "deseo de lastimar, injuria, maldad que no se avergüenza de romper leyes, depravación"

\* Una vez desechados estos dos grandes adversarios, se nos habla de "recibir con mansedumbre la Palabra implantada"; este "recibir" traduce también "tomar con la mano, sostener, aceptar relación y familiaridad"; recibimos la Palabra "implantada" que nos enfatiza el hecho de que Ella está "sembrada" y que ha "nacido" en nuestro interior; la actitud para recibirla es "mansedumbre" que nos habla de "un espíritu enseñable, suavidad de disposición"

\* Los vs. 22 al 24 los revisaremos más detenidamente en otro de los puntos de nuestro tema.

\* Veamos lo declarado en el v. 25; está relacionado con la meditación de la Palabra: “el que mantiene la mirada fija” (BAD); literalmente habla de “inclinarse para observar algo, mirar con la cabeza inclinada hacia adelante, mirar dentro con el cuerpo inclinado, mirar cuidadosamente, inspeccionar con curiosidad, alguien que quiere estar enterado de algo”

\* Otro punto central a destacar es que se nos da la idea también de mirarnos en la Palabra; Ella es entonces un espejo delante del cual podemos ver nuestras realidades y ser cambiados por su efecto y su poder transformador.

\* A esto se le suma el “perseverar” en ella, es decir “permanecer, mantenerse cerca, estar siempre cercano”

\* El resultado natural de estas cosas es que nos convertiremos en “hacedores” lo cual habla textualmente de ser “productores, fabricantes, realizadores, ejecutores, uno que cumple la ley, UN POETA”

## LA “MEDITACIÓN TRASCENDENTAL” Renovando Nuestra Mente (Parte 3)

Por el Pastor EDGARDO PEÑA ARENAS

### 2.3. Hablando las Palabras de Dios

*Mas se complace en la ley de Yahvé, Su Ley susurra día y noche SALMOS 1:2 (Biblia de Jerusalén)*

- La Meditación de la Palabra incluye hacer declaraciones de Ella
- No hablamos de recitar de manera vacía lo que Dios dice, o de ser una especie de loro que repite sin sentido, pero sí hablamos de alinear el corazón, la mente y las palabras con lo que Dios dice, dándole a Él el crédito y poniendo confianza en sus palabras
- Como fue al principio, la Palabra de Dios lleva en sí misma una fuerza creadora, todavía hoy sigue creando
- Es notable que el único ser creado sin palabras fue precisamente el hombre, dándole a él la habilidad de declarar palabras y “crear” por medio de ellas también (recordemos que fue Adán quien puso nombre a todos los animales del campo – Génesis 2:20)
- Por esta razón Pedro nos declara que debemos hablar conforme a las Palabras de Dios

### 2.4. Caminando sobre los Paradigmas Nuevos

*Mas sed hacedores de la palabra, y no tan solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos. 23 Porque si alguno oye la palabra, y no la pone por obra, este tal es semejante al hombre que considera en un espejo su rostro natural. 24 Porque él se consideró a sí mismo, y se fué, y luego se olvidó qué tal era SANTIAGO 1:22-24 (Reina Valera 1909)*

- Necesitamos reforzar el proceso de formación de hábitos correctos; recordemos el orden descrito en el Salmo 1
- Si queremos acciones, conductas y hábitos nuevos, necesitamos ser sabios e ir a la génesis de ellos que está en la manera de pensar
- Si no caminamos edificamos nuevos paradigmas que reemplacen los antiguos, y si no caminamos sobre ellos de manera deliberada y consciente, entonces no experimentaremos la realidad de una manera de vida renovada, vestida del “nuevo hombre”

### 2.5. Poniendo la Mente en las cosas de “Arriba”

*Dejen que el cielo sature sus pensamientos, y no Pierdan tiempo en las cosas de este mundo COLOSENSES 3:2 (Biblia al Día)*

*Piensen en las cosas de arriba, No en las de la tierra COLOSENSES 3:2 (Biblia Americana San Jerónimo)*

- Hay una manera práctica como podemos dejar que el cielo saturé nuestros pensamientos
- No olvidemos que damos a luz aquello que concebimos en nuestra meditación, y que ello condiciona nuestra manera de vivir

*Y ahora hermanos, antes de terminar esta carta, Deseo decirles algo más: centren ustedes el pensamiento en lo que es verdadero, noble y justo. Piensen en lo que es puro, Amable y honorable, y en las virtudes de los demás. Piensen en todo aquello por lo cual pueden alabar a Dios y estar contentos. FILIPENSES 4:8 (Biblia al Día)*

- Una mente pasiva es una mente insana; hablamos de una mente que no filtra, ni escoge, y solo recibe indiscriminadamente lo que le sea servido

## **2.6. Manteniendo Nuestra Mente en Dios**

*Él guardará en completa paz a cuantos confían en Él, Y cuyos pensamientos buscan a menudo al Señor ISAÍAS 26:3 (Biblia al Día)*

- Hablamos de mantener una conexión consciente con Dios y sus asuntos; una mente enfocada nos ayudará a crecer en comprensión, en sabiduría, en claridad para afrontar los asuntos de la vida, y en seguridad para tomar decisiones

## **2.7. Convirtámonos en genuinos Adoradores**

- Así como los montes son blancos solamente en las alturas, el contemplarnos en Dios nos proveerá un escenario de transformación

*Por tanto, nosotros todos, mirando con el rostro descubierto y reflejando como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados de gloria en gloria en su misma imagen, por la acción del Espíritu del Señor II CORINTIOS 3:18 (Reina Valera 1995)*

- Aprendamos el secreto del Monte de Dios (Hebreos 12:18-25)

## **3. LOS RESULTADOS DE LA RENOVACIÓN**

- 3.1. Una mente renovada nos provee un estilo nuevo de vida (Romanos 12:2; Efesios 25 en adelante)
- 3.2. Una mente renovada nos provee la capacidad de entender cuál es la voluntad de Dios (Romanos 12:2)
- 3.3. Una mente renovada produce paz y prosperidad en todos los aspectos (Salmos 1, Josué 1:8; Isaías 26:3-4)
- 3.4. Una mente renovada permite el desarrollo de la creatividad
- 3.5. Una mente renovada se convierte en un filtro vivo y natural que ayuda a distinguir la verdad del engaño