

TEMA: CUIDANDO EL CORAZÓN Y LA MENTE EN EL MATRIMONIO

TEXTO: FILIPENSES 4:6–9 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. 7 Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. 8 Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad. 9 Lo que aprendisteis y recibisteis y oísteis y visteis en mí, esto haced; y el Dios de paz estará con vosotros.

En la vida matrimonial y familiar hay muchas cosas que debemos cuidar: La comunicación, el respeto, el tiempo juntos y el amor. Pero hay dos áreas que muchas veces descuidamos y que son fundamentales para la paz, la armonía y la salud espiritual de la familia: **EL CORAZÓN Y LA MENTE.**

Muchas crisis en los matrimonios no comienzan con una decisión equivocada; comienzan en lo invisible: **EN UN CORAZÓN LLENO DE CARGAS Y EN UNA MENTE LLENA DE PENSAMIENTOS INCORRECTOS.**

Es por eso que la palabra de Dios nos da principios muy prácticos en los versículos que hemos leído, que nos enseñan **CÓMO CUIDAR NUESTRO CORAZÓN DE LA ANSIEDAD Y CÓMO CUIDAR NUESTRA MENTE DE PENSAMIENTOS QUE PUEDEN ALEJARNOS DE DIOS.**

VEAMOS CUALES SON ESOS CONSEJOS QUE ENCONTRAMOS HOY EN LA PALABRA DE DIOS:

I) PRIMER CONSEJO: DEBEMOS CUIDAR NUESTRO CORAZÓN DE LOS AFANES PONIÉNDOLOS EN LAS MANOS DE DIOS (FILIPENSES 4:6) Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.

Definitivamente todos enfrentamos preocupaciones, problemas económicos, responsabilidades familiares, presiones del trabajo y desafíos en el hogar.

Pero verdaderamente el problema no es que existan preocupaciones; el problema es cuando las vamos guardando en nuestro corazón.

Es por eso que el apóstol Pablo nos enseña el camino correcto: **ORACIÓN, RUEGO Y ACCIÓN DE GRACIAS.**

Podemos comprender entonces que un matrimonio en el cual el esposo y la esposa oran juntos aprenden a descargar sus cargas delante de Dios.

El problema es que muchos matrimonios enfrentan los problemas solos, en sus fuerzas y en su capacidad, en lugar de enfrentarlos con la ayuda de Dios y por eso se sienten frustrados, amargados, y cansados.

Y ES POR ESO QUE EN EL HOGAR HAY ENOJOS Y PLEITOS CONSTANTES motivados por un corazón cargado de afanes y preocupaciones.

II) SEGUNDO CONSEJO: TENEMOS QUE PERMITIR QUE LA PAZ DE DIOS LLENE NUESTRA MENTE Y NUESTRO CORAZÓN (FILIPENSES 4:7) Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

Cuando la paz de Dios gobierna nuestra vida, protege dos áreas:

El corazón (Nuestras emociones)

La mente (Nuestros pensamientos)

El problema o el peligro de que una persona no ponga sus afanes y cargas en las manos de Dios es que vive sin tener paz en su interior y lastimosamente **PUEDE BUSCAR REFUGIO EN COSAS EQUIVOCADAS Y DESTRUCTIVAS PARA SU VIDA, PARA SU MATRIMONIO Y PARA SU FAMILIA.**

Tenemos que estar alertas porque muchas caídas en la vida de una personas ocurren cuando su corazón está lleno de afanes, de tristeza, de dolor, de resentimiento, etc. **(Eclesiastés 9:12) Porque el hombre tampoco conoce su tiempo; como los peces que son presos en la mala red, y como las aves que se enredan en lazo, así son enlazados los hijos de los hombres en el tiempo malo, cuando cae de repente sobre ellos.**

Pero cuando ponemos nuestras cargas materiales y emocionales en las manos del Señor y permitimos que la paz de Dios gobierne nuestros corazones:

Nos volvemos más pacientes con nuestra familia.

Nos volvemos más comprensivos con nuestro cónyuge y con nuestros hijos.

Somos capaces de usar el dominio propio para vencer la tentación

Verdaderamente la paz de Dios **PROTEGE AL MATRIMONIO Y A NUESTRA FAMILIA DE LAS DECISIONES IMPULSIVAS** que pueden traer mucho dolor

III) TERCER CONSEJO: TENEMOS QUE CUIDAR LA MENTE DE PENSAMIENTOS QUE CONTAMINAN (FILIPENSES 4:8) Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.

Tenemos que reconocer que la mente es una puerta, lo que entra en nuestra mente termina formando nuestros pensamientos.

Y los pensamientos, poco a poco se convierten en decisiones, es por eso que muchos pecados comienzan en la mente: Una fantasía que se repite, una conversación inapropiada, mirar contenido en internet o en redes sociales que contamina el corazón

Podemos decir entonces que proteger el matrimonio también significa cuidar:

Lo que vemos

Lo que escuchamos, o mejor dicho, a quién escuchamos.

Lo que permitimos entrar en nuestra mente

Verdaderamente cuando la mente se llena de lo puro y lo bueno, se fortalece la fidelidad en el hogar.

REFLEXION FINAL: TENEMOS QUE VIVIR LO QUE DIOS NOS HA ENSEÑADO (FILIPENSES 4:9) Lo que aprendisteis y recibisteis y oísteis y visteis en mí, esto haced; y el Dios de paz estará con vosotros.

Cuando una familia decide vivir conforme a los principios de Dios el hogar se fortalece, la relación se protege y **la presencia de Dios se manifiesta.**

Un jardín necesita dos cosas para mantenerse sano:

Quitar las malas hierbas

Sembrar buenas semillas

Si solo quitamos las malas hierbas pero no sembramos nada bueno, el jardín se volverá a llenar de hierbas malas.

Así pasa con la mente y el corazón, no basta con evitar lo malo. También debemos llenar nuestra mente con lo bueno, lo puro y lo que agrada a Dios **(Gálatas 6:9) No nos cansemos, pues, de hacer bien; porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos.**

 Visita mi Tienda en línea para conocer la **Serie especial para fortalecer el hogar: “Familias Victoriosas en el 2026: Sanidad, restauración y dirección de Dios para el hogar.”**👉 [Ver la serie completa aquí](#)