

## SEMANA 6

# Enfoca tus pensamientos

*El poder de la meditación bíblica - Fijando la mente en lo alto*

Serie: Una Mente en Paz • Temporada 2: Transformación • Fresh Hope Español • Junio 2026

## INTRODUCCIÓN

La semana pasada aprendimos a desenredar mentiras. Esta semana aprendemos a llenar nuestra mente con verdad. Remover una mentira crea un vacío—debemos llenar ese espacio con algo mejor. La meditación bíblica es rumiación intencional en la verdad de Dios.

## ■ ESCRITURA

*"Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración." "Concentren su atención en las cosas de arriba, no en las de la tierra."*

(Filipenses 4:8; Colosenses 3:2, NVI)

## ■ PUNTOS PRINCIPALES

### 1. Meditación bíblica vs. meditación secular

Secular: vaciar la mente. Bíblica: llenar la mente con la verdad de Dios. No vaciamos—enfocamos. El Salmo 1:2 dice que la persona bienaventurada medita en la ley de Dios día y noche.

### 2. Meditación = rumiación intencional en la verdad

Rumiar en la Palabra de Dios es poderoso. Lee lentamente. Repite frases. Visualiza. Haz preguntas. Deja que la verdad se empape profundamente.

### 3. Filipenses 4:8 como filtro mental

Antes de meditar en un pensamiento: ¿Es verdadero? ¿Respetable? ¿Justo? ¿Puro? ¿Amable? ¿Digno de admiración? Si sí—piensa en estas cosas. Si no—redirige.

### 4. Memorización de Escritura como herramienta de transformación

Cuando memorizas Escritura, haces la verdad portátil. 'En mi corazón atesoro tus dichos para no pecar contra ti' (Salmo 119:11). La Palabra de Dios nos transforma.

## ■■ PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿En qué piensas típicamente cuando tu mente está en reposo?

---

2. ¿Alguna vez has practicado la meditación bíblica?

---

3. ¿Qué parte de Filipenses 4:8 es más difícil de practicar para ti?

---

4. ¿Qué versículo podrías memorizar para contrarrestar tu lucha más común?

---

## ■ REFLEXIÓN

*Tu mente se enfocará en algo. La pregunta es: ¿en qué? Elige fijar tu mente en las cosas de arriba. Llénala con verdad.*

## ■ PRÁCTICA DE LA SEMANA

- Elige 1 versículo para meditar diariamente (lee lentamente, repite, visualiza)
- Memoriza Filipenses 4:8
- Practica 5 minutos de meditación bíblica cada mañana
- Cuando vengan pensamientos negativos, redirige a tu versículo memorizado

## ■ ORACIÓN

*"Señor, enséñame a meditar en Tu Palabra. Llena mi mente con lo que es verdadero, respetable y puro. Ayúdame a enfocarme en Ti. Amén."*



**Fresh Hope Español**

Donde la fe y la salud mental se encuentran