



Pan de Vida
COLOMBIA

Fundamentos para Dominio Propio

PENSAMIENTO ADECUADO

*"Porque cual es su pensamiento en su corazón,
tal es él", Pr. 23:7*

Qué es

Para poder alcanzar nuestro sueño, primero tenemos que conocer algunos principios básicos y fundamentales. "Nadie puede esperar nuevos y mejores resultados haciendo las cosas de la misma forma". Esta afirmación se ha convertido en una de las definiciones de locura.

Concretamente, "loco" es aquella persona que queriendo una mejor relación con su cónyuge, mejor conducta de sus hijos, mejor futuro laboral, mejor salud física, etc. continúa todos los días "haciendo lo mismo"; por ejemplo, ve lo mismo, lee lo mismo, oye lo mismo, se relaciona con las mismas personas y reacciona de la misma manera, es decir, se resiste al cambio.

Si usted realmente quiere obtener nuevos y mejores resultados, debe pasar a experimentar nuevos hechos concretos cambiando su manera de hacer las cosas. Para lograrlo solo existe un camino: cambiar su forma de pensar.

Así que entonces los cambios se realizan cuando:

- a) Nos cansamos de una situación concreta o general de nuestra vida y rechazamos el continuar así.
- b) Reconocemos nuestra responsabilidad como generadores de esa situación por nuestras decisiones y comportamientos.
- c) Sentimos la necesidad de volver o encontrarnos y reconciliarnos con la verdad y la transformación de nuestros pensamientos.

- d) Recibimos ayuda y alineamos nuestro comportamiento con pensamientos fundamentados en lo que es bueno, agradable y correcto, es decir, en los principios absolutos y universales.

La mente guía nuestras acciones. Es tan poderosa esta influencia que terminamos por hacer lo que creemos. Si pensamos en cierta dirección, allá nos dirigiremos. Un proverbio dice que el hombre es lo que piensa y esta realidad nos obliga a manejar nuestros pensamientos; a pensar bien, para actuar bien.

El don de pensar merece ser cuidado y cultivado durante toda la vida. Cuando estamos pequeños aprendemos de nuestros padres mensajes positivos, afirmando nuestra capacidad y entendiendo que somos especiales; cuando crecemos, ordenamos nuestros pensamientos, dándole forma correcta a nuestras convicciones y enfocando nuestras reflexiones hacia acciones valiosas y correctas.

El mundo actual, desafortunadamente, le rinde culto exagerado al cuerpo, en detrimento de lo que pensamos o de lo que hacemos. "Mente sana en cuerpo sano", la famosa máxima antigua, se ha distorsionado de tal manera que en la actualidad pareciera que lo más importante es tener cuerpos musculosos o bellos, sin importar para nada las mentes y las convicciones.

De ahí, el espectáculo bochornoso de algunos deportistas triunfadores con vidas personales desastrosas o inmorales; o la proliferación de programas de televisión y películas donde se exalta

exclusivamente la belleza física, la lascivia, la fantasía, la picardía y la violencia.

Nuestro cuerpo es valioso cuando sigue a la mente. La mente sana y el cuerpo sano son coherentes. El pensamiento hay que cuidarlo, sin sofocarlo o destruirlo.

Dentro de los procesos que sigue la mente hay dos que son básicos: razonar y crear.

Razonar. Se aproxima a calcular, a medir y a evaluar los pensamientos. El razonar se expresa por medio de conceptos, opiniones o consideraciones.

Crear. Es el mundo de las ideas y de las posibilidades. Es la posibilidad de crear y de construir, aunque también de destruir. Con la misma mente podemos hacer el bien o el mal. Y es que la mente no es buena o mala, puesto que no es más que un procesador. Somos nosotros, al llevar la acción, los que razonamos o creamos, los que marcamos la diferencia.

No solo debemos escoger nuestro destino y los principios y valores por los cuales queremos regirnos, sino también seleccionar muy bien el alimento que le va a dar a la mente para que sus pensamientos se mantengan sanos y se materialicen en acciones correctas.

El principio dice que "Así como piensa el hombre, así es él", no dice que así como el hombre desee o quiera, así es él. Son dos criterios completamente distintos y conducen a metas diferentes. Son los pensamientos los que determinan quién soy, no los deseos cambiantes, la banalidad o la simple vanidad.

La mente es creadora de nuevas cosas y de nuevas ideas. Esa es la creatividad en acción. Tenemos libre albedrío y eso quiere decir que el destino de cada quien está bajo su propio control.

Cuando reconocemos y usamos los Principios como fuente de alimento, interiorizándolos y practicándolos, estaremos actuando de acuerdo con normas claras y correctas. Este proceso, el del pensamiento adecuado,

guía nuestras convicciones y acciones hacia resultados de justicia, paz y prosperidad.

De otra parte, aunque tendemos a operar bajo una de las dos modalidades de la mente, razonar o crear, hay ciertas personas con mayor capacidad de lógica y sentido común y otras con una gran capacidad de ingenio, creatividad y fantasía; la aparente debilidad en una u otra puede deberse a malas experiencias, fracasos pasados o ignorancia.

Tan importante es lo que pensamos como la fuente que usamos para alimentarnos y aprender a pensar. Nuestra mente está diseñada para combinar sus dos facetas y, en ocasiones, la carencia de una puede llevarnos a problemas.

Ingredientes

En el comportamiento de aquellos que cultivan un pensamiento adecuado, se puede ver lo siguiente:

1. Se enfocan en lo que piensan antes de enfocarse en lo que hacen para evitar violaciones a las leyes y a los principios. Saben que antes de cualquier acción hay un pensamiento que la precede. Una persona realmente es lo que piensa, no siempre es lo que hace. De hecho, la responsabilidad real está en el pensamiento.
2. Pensar adecuadamente tiende a proteger los principios universales y a controlar las acciones, pues si bien la justicia solo ve los actos, la conciencia individual aprende a reconocer los pensamientos o errados y así evita que se hagan cosas equivocadas.

Beneficios

Al vivir conscientes y cuidadosos de la correcta relación entre lo que vemos, leemos y oímos y nuestros pensamientos y acciones, adquirimos las siguientes ventajas:

- Escogemos y disfrutamos una manera especial de vivir. Los seres humanos podemos elegir nuestra forma de vivir de acuerdo con nuestras convicciones.

- Tenemos control y gobierno. Ya que al escoger, podemos orientar.
- Pensamos con valor. Enfocar razón y creatividad hacia una sana lógica creando y construyendo con nuestros valores.

Pasos a seguir

1. **Escoja bien y controle la fuente y el patrón de pensamiento si desea un futuro positivo.** Ante todo debe querer hacerlo. Para renovar su mente, empiece por controlar la fuente.
2. **Tenga una visión de lo que quiere llegar a ser o tener.** Al plantearse muy seriamente lo que usted quiere, controle su pensamiento y defina su destino; diga: "si sigo pensando de esta manera, esto es lo que me va a pasar".

3. Cultive su mente seleccionando buenas lecturas, programas de televisión edificantes y escogiendo a los amigos. Sobre todo, recuerde formar a sus hijos bajo esta noción, pues buena parte de la agresividad de niños y jóvenes proviene de unos medios de comunicación más enfocados en la sintonía y en el impacto que en la construcción moral de la sociedad.

Al habituarnos a controlar nuestro pensamiento y enfocarlo hacia acciones correctas, nuestro desempeño será como se concibió que fuera, es decir, correcto y orientado hacia el bien y la prosperidad.

De esta manera, podrá decir como algunos hombres y mujeres que han construido su pensamiento bajo la fuente de los Principios Universales: Estamos programados para triunfar.

Cuadro de acción

Evalúese de 1 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Por qué no se calificó con 10? <i>(apóyese en la sección Ingredientes)</i>										
¿Qué beneficios obtendrá al subir su calificación? <i>(apóyese en la sección Beneficios)</i>										
Tarea - aplicación <i>(apóyese en la sección Pasos a seguir)</i>										
¿Qué va a hacer?										
¿Con quién?										
¿Cuándo?										
Lea diariamente este principio	<i>Control diario de lectura</i>									
	L	M	M	J	V	S	D			