

AL MUNDO LIBRE

PROTEÍNAS MENTALES

El Maestro dice:
"Tu vida es el resultado de tus pensamientos"

Francisco Bascuñán Walker

Noviembre 2007

Cuando mi mamá comenzaba a mejorarse luego de su accidente y emprendía el largo camino de la recuperación, una prima, La Chichita, le envió un recado desde la ciudad en que vivía.

"Piensa en cosas bonitas"

Y viniendo de ella, una persona que tiene mucha experiencia al respecto, producto de múltiples operaciones y largos periodos de convalecencia, no pudo menos que asombrarme.

Piensa en cosas bonitas fue para mi en ese momento como algo absolutamente secundario, poco importante.... La falta de experiencia me escondía nuevamente lo esencial.

He pensado mucho al respecto y me he dado cuenta de tres cosas.

1. El pensamiento se construye con materia prima...proteínas y carbohidratos mentales. Así como nuestro cuerpo es el resultado de nuestra alimentación y actividad, nuestros pensamientos también.

Pero parece que no siempre soy consciente de lo que es una "Comida mental sana" y le doy a la comida chatarra. Películas malas, violentas, noticias escabrosas, música perturbadora etc. parecieran tener libre acceso a mi cerebro. Un filtro en primera instancia y una mejor selección de lo que entra en mi pareciera que me entrega una mejor materia prima para elaborar mis pensamientos.

No digo que al llenarme de películas mamonas y música docta vaya a producir en mí, pensamientos más elevados, pero definitivamente me entregarán mejores materiales para

formular pensamientos más limpios, más cristalinos. Proteínas mentales de calidad.

2. El pensamiento produce constantemente acciones y emociones.

Cada pensamiento nos abre una puerta. Nos traza un futuro posible.

Pensar que podría ser arquitecto, casarme, tener un hijo, hacerme una casa puede ser el primer paso para ir materializando una idea abstracta. Pensar es decidir en una instancia básica.

Cada emoción y cada acción nacen desde un pensamiento y son consecuencias directas de ellos, entonces nuestra rabia y nuestra alegría dependen de nuestros pensamientos tanto como nuestra actividad. Si siempre tenemos los mismos problemas, las mismas relaciones y los mismos trabajos se debe a que siempre pensamos lo mismo. Cambiar nuestro pensamiento hacia algo más elevado es cambiar nuestra vida como consecuencia directa, tanto físicamente como emocionalmente.

3. Podemos elegir lo que pensamos.

Elegir lo que pensamos puede ser algo difícil, pero es la llave para transformar nuestra vida. Con disciplina y voluntad podemos enfocarnos en pensamientos que sean atractivos para nosotros y no llenar de energías los que no deseamos. Pensar en soluciones más que en culpas, en construcciones más que en destrucciones.

Elegir lo que pensamos implica hacerse consciente de nuestra actividad mental y dirigir nuestros esfuerzos a construir pensamientos que nos llenen de alegría, éxito y salud.

Elegir lo que vemos y escuchamos; descartar los pensamientos que nos produzcan culpa, rabia, amargura o celos y transformarlos en situaciones de Luz, Perdón y Fe en nuestro interior, puede ser el primer paso para limpiar nuestra mente y dirigirnos a una vida más llena de alegría para trabajar más concientes de lo que queremos.

oo O oo

