

EL ARTE DEL BUEN PENSAR

Francisco Limonche Valverde

Pensar es un acto similar al de respirar. Inspiramos oxígeno de igual manera que inspiramos pensamientos, con una frecuencia similar en ambos casos. Si por una u otra razón dejáramos de respirar o de pensar, cinco o diez minutos más tarde podríamos llegar a morir.

La palabra hablada puede ser un arma o una rosa. Depende de cada cual la elección que haga al respecto; conviene, sin embargo, recordar que la palabra tiene una causa primera: el pensamiento. Somos lo que pensamos, transformado por el verbo.

El libre albedrío otorga al ser humano la facultad de respirar o pensar de manera consciente o inconsciente. Si aquieto mi respiración y la hago más profunda, rítmica y prolongada se aquietan a la vez mi cuerpo y ánimo; si aquieto los ruidos de mi mente y no alimento pensamientos compulsivos, puedo llegar a la paz.

Ser impecable con el pensamiento es una decisión que beneficia tanto a quien la toma como a quienes estén junto a él. Pensar una cosa, decir otra, hacer distinto y emitir diferente es sencillamente una locura. Sin embargo, en muchas ocasiones sucede así.

Veinte años atrás, navegando por Internet en busca de un manual sobre el arte de buen pensar, tuve la fortuna de encontrarme la página del doctor en oftalmología Iván Seperiza Pascuali,

<http://mundomejorchile.com/manual.htm>.

El doctor Seperiza, con el que mantuve contacto y al que vengo siguiendo desde entonces, lleva publicados cerca de seiscientos escritos relacionados con la necesidad de un cambio respecto del automatismo al que nos conduce la mayor parte de lo que pensamos.

Algunos de sus escritos pueden resultar chocantes. No obstante, en lo fundamental aporta evidencias de cómo el pensamiento influye en el ánimo y la salud, al tiempo que aconseja la práctica de la constancia para llegar al buen pensar, “**Repetita iuvant** o las repeticiones son útiles”.

El ser humano, de acuerdo con Seperiza, tiene como promedio entre un setenta a un noventa y cinco por ciento de pensamientos basura; la mayor parte repetitivos y muy molestos. Apenas el cinco por ciento de los que restan, afirma, pueden y deben de utilizarse para autorreprogramar la mente y hacer del mundo un lugar mejor.

De mi propia experiencia mental entiendo lo que sigue:

El buen pensar se nutre de buenos pensamientos.

No conviene luchar contra los pensamientos perturbadores, pues estos siempre van a vencer. Sí se puede, con disciplina, no engordarlos, evitando el *“si hubiera hecho esto en lugar de aquello”*. Lo hecho, hecho está. No lo repitas más. La vida es aprendizaje.

De evitar la palabra NO (la mente no entiende el NO).

De poner atención en cada instante a lo que estemos haciendo.

De no culpabilizarse. La culpa es una creencia. Respeta la ley y actúa en conciencia.

De generosidad con uno mismo y con los demás

De apasionarse por la vida y hacerla asimétrica. Si actúas como ayer la respuesta va a ser la misma. Para que la respuesta de hoy sea distinta, actúa distinto; de lo contrario se manifestará de manera simétrica y por tanto igual a la de días anteriores.

El pensar lleva al sentir. Da igual que sea cierto o no lo que pienses; la cabeza no distingue lo real de lo imaginado.

El corazón no miente; sin embargo, sí se inquieta o alegra por lo pensado.

REFLEXIONES

Pensamientos erróneos llevan a creencias erróneas.

Cualquier creencia que produzca dolor o intranquilidad seguramente no es cierta y debe ser revisada. ¿Cómo se sabe esto? Cuando ante una misma situación una persona cree una cosa y otra cree otra; las dos son ciertas e inciertas al mismo tiempo. Sí sabemos, no obstante, que una buena acción jamás da por fruto moral un sufrimiento. Si plantas semillas de buenas acciones, eso va a ser lo que recojas.

Renuncia al sufrimiento; al dolor no puedes.

El dolor es inevitable y tiene una labor preventiva. El sufrimiento es una decisión: la de permanecer en el dolor, aun cuando este ya no se manifieste.

Piensa amablemente.

Se puede y se debe aprender a pensar amablemente. El subconsciente, para nuestra fortuna, lo moldea el consciente. Las repeticiones son útiles, pese a que en los albores de la enseñanza primera el profesor pueda haber sido tan o más ignorante que nosotros. Pensar amablemente implica la responsabilidad de asumir la certeza de saberme el responsable de cuanto siento. Podrían quitarme la vida física y no hacerlo con la capacidad de experimentar pensamientos, emociones, sentimientos, que seguirían siendo patrimonio de mi voluntad última (*“En los campos de exterminio de la segunda guerra mundial, de entre los pocos que sobrevivieron lo fueron quienes aceptaron la inminencia de la muerte y decidieron no odiar a quienes iban a ser sus asesinos”*. Viktor Frankl)

¿Debe por tanto aceptarse todo cuanto venga sin rechistar? Cada cual puede aceptar lo que entienda o sienta que debe de ser aceptado; pero ¿esto implica que cuando se vea venir el golpe no se vaya a apartar? Al contrario, si se intuye el golpe, lo más sensato es evitarlo.

Si apenas evitásemos el uno por ciento de los pensamientos basura que nos piensan o pensamos, aportaríamos una paz de valor incalculable al mundo.

Tal vez la mejor contribución en estos tiempos del Covid sea hacer apenas ruido con aquello que pensamos.

Publicado por el autor en <https://www.homelessentrepreneur.org/es/blog>

SUGERENCIAS PARA UN MEJOR PENSAR

- Cuando estés nervioso saliva abundantemente, piensa en un limón. La salivación relaja.
- Prueba por bostezar a mandíbula batiente, incluso sin ganas. Enfría el cerebro y tranquiliza.
- Ríete a carcajada limpia, aun sin ganas.
- Camina, abraza, acaricia un árbol.
- Canta, baila; habla con tu mejor amigo/a; llama a un teléfono de asistencia (Cruz Roja, Teléfono de la Esperanza...)
- Descálzate y toca tierra unos instantes. Materia (mater, madre que acoge y transmuta).
- Repite este mantra: “me amo, me acepto y me libero”.