

Seguir: El Camino de la Verdad
22 de enero de 2023
Bo Stern Brady

Sigue la reseña de la serie.

Hoy: Verdad. Específicamente, cómo anclar nuestros pensamientos a la verdad puede cambiar casi todo lo demás en nuestras vidas. Ese es el camino que vamos a explorar hoy.

Volar un avión en turbulencia. Un golpe: voy a caer. CONVENCIDO. Estoy diciendo mis oraciones y revisando mi voluntad y contando los segundos hasta el impacto y - la idea de estrellarme no parece una posibilidad en ese momento, parece una verdad absoluta. ¿Pero es verdad? No. Ni siquiera cerca. Nunca he estado cerca de la amenaza de estrellarme, pero he vivido con miedo muchas veces. Y no puedes discutir con las matemáticas: tienes una probabilidad de 1 en 11,000,000 de morir en un accidente aéreo. Y sin embargo... el miedo es tan real como si los aviones cayeran del cielo todos los días.

¿Qué sucede cuando nos vemos atrapados en estos momentos? Toda la actividad tiene lugar en un pequeño punto de nuestra mente. Mientras estamos atados de forma segura a nuestros asientos, nuestras mentes se agitan salvajemente y huyen con nuestra paz, alegría y verdad.

Lo mismo sucede cuando nos encontramos en una conversación difícil, un día difícil en el trabajo o una visita aterradora al médico. Nuestras mentes tienen casi TODO el poder para servirnos o sabotearnos. Vamos a ver lo que dicen la ciencia y las escrituras sobre el poder de nuestras mentes y ver si hay alguna ayuda para nosotros. Primero, veamos 2 Corintios 10:

Porque aunque andamos en la carne, no militamos según la carne. Porque las armas de nuestra milicia no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas, derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo... 2 Corintios 10:3 -5

Pablo introduce este tema con lenguaje militar. Habla de una guerra que está ocurriendo y, aunque estamos hechos de carne, esta guerra está ocurriendo en un ámbito más allá de la razón y el entendimiento humanos.

Eso suena aterrador, pero luego dice que tenemos ARMAS y las armas provienen del otro reino, no son "carnales" = conectadas a la naturaleza humana. Somos humanos. Cada uno de nosotros es un contenedor de partes y rasgos que venían como estándar, pero estas armas son especiales, sobrenaturales y poderosas. Creo que Pablo nos está alertando sobre esta guerra y estas armas porque sabe que las NECESITAMOS desesperadamente. ¿Por qué?

Continúa diciendo que las armas fueron diseñadas para derribar fortalezas.

Esta palabra fortaleza es interesante. También es un término militar que significa:

Fortaleza = Una fortaleza militar fortificada; una fortaleza de fuertes murallas.

Esta palabra solo se usa en este versículo en el Nuevo Testamento: Pablo la tomó prestada de la cultura. (En el cambio de la línea de tiempo de a. C. a d. C., los piratas cilicios eran un gran problema: vagaban por el Mediterráneo, secuestraban a los romanos prominentes y exigían rescate. Crearon fortalezas en la costa, pequeñas fortalezas donde pudieron reagruparse y esconderse de los militar y eran una gran amenaza para la seguridad pública. Entonces, Pablo está tomando prestada esta palabra: fortaleza. Un lugar donde el enemigo se esconde por seguridad, y la palabra habría evocado imágenes realmente emotivas para su audiencia. Nadie querría correr. en una fortaleza pirata y TODOS estarían interesados en saber qué armas estaban disponibles para derribarlos). Nuestra asociación más cercana hoy sería una trinchera... un lugar donde un soldado corre en la batalla por seguridad. ¿Por qué querríamos bajar de estos refugios? Veremos en un minuto: primero, nos cuenta más sobre de qué están hechas las fortalezas:

derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios.
(*PANTALLA GRANDE Nota: incluya subrayados)

Entonces esas son las cosas que tenemos que demoler y luego, finalmente nos dice dónde se encuentra esta guerra y qué tenemos que hacer para ganarla:
Lleva cautivo todo pensamiento.

Entonces, AHORA vemos que esta guerra de la que habla Pablo no es con la cultura. No es con el Medio Oriente. No es con el gobierno. No es con nuestro jefe o nuestro cónyuge o cualquier cosa externa. Este campo de batalla que requiere estas armas sobrenaturalmente poderosas y estas fortalezas que necesitan ser demolidas está teniendo lugar dentro de nuestras propias mentes, en nuestros pensamientos.

Cada vez más, descubro que mis pensamientos tienen el poder de crear verdad a partir de la ficción y certeza a partir de la conjetura. Nuestros pensamientos son muy parecidos a un caballo sin jinete, galopando por nuestras mentes y llevándose consigo nuestras emociones. La neurociencia respalda esto.

Ahora sabemos lo que Pablo no pudo haber sabido; Nuestros cerebros están formados por 100 mil millones de neuronas que crean un total de 100 billones de conexiones neuronales. Estas conexiones se denominan vías neuronales y se forman a través de la experiencia y la repetición. Antes de venir aquí esta mañana, ¿sacó el manual del conductor y revisó las instrucciones? ¿Viste un video de YouTube sobre cómo conducir un automóvil? Probablemente no. Todas esas cosas están magistralmente codificadas en tu asombroso cerebro. Incluso el proceso de caminar, que en realidad involucra muchos sistemas, es producto de neurovías saludables. Si alguna vez ha visto a un bebé aprender a caminar, y ha escuchado a sus padres

animarlo con cada paso vacilante, estaba observando la formación de una neurovía. Entonces, esta automaticidad de nuestros cerebros es increíblemente útil, pero también tiene una desventaja peligrosa.

Volvamos a nuestro texto: Nuestras armas son poderosas para derribar fortalezas (recuerde que las fortalezas son fortalezas a las que corremos en busca de seguridad), derribando argumentos...

Logismós: argumentos calculados, pensamientos, razonamiento de "resultado final" que refleja los valores de alguien, es decir, cómo asigna peso personalmente para determinar lo que considera razonable.

Lo que Pablo está describiendo aquí es un camino neural. Desarrollamos una forma de pensar con el tiempo y cava un surco en nuestra mente y esos surcos se convierten en fortalezas desde las que vemos el mundo y desde las que luchamos. Nuestro logismos se convierte en una especie de lente que crea nuestra realidad. Esto nos ayuda a comprender por qué alguien que fue criado por un padre abusivo podría casarse con un abusador: encaja dentro de su visión de lo 'normal'. Nuestro logismos es increíblemente poderoso y la parte más aterradora es: en su mayoría es invisible para nosotros. Está enterrado dentro de nuestro subconsciente junto con nuestra capacidad para caminar, conducir y hablar inglés. Por eso, si hemos codificado algo negativo a lo largo del tiempo o a través de un trauma, es muy difícil escapar de ese pensamiento y por eso, creo, Pablo llama a esto una FORTALEZA que necesita ser derribada, porque todos nos hemos encontrado con alguien que es vivir una vida normal como si estuvieran en una trinchera frente al fuego enemigo (ejemplo).

¿Cómo diferenciamos entre neurovías que nos sirven y neurovías que nos sabotean? Aquí es donde me separo un poco de la ciencia. Creo que la instrucción para el seguidor de Jesús es clara: la libertad se encuentra en nuestro pensamiento y la batalla se gana en nuestra mente cuando elevamos nuestros pensamientos hacia Él y hacemos la pregunta realmente simple: ¿Es esto cierto? ¿Este pensamiento, mentalidad o hábito (ya que todos los hábitos son el producto de los pensamientos) está alineado con tu corazón por mí? Sin embargo, el problema es que rara vez nos tomamos el tiempo para detenernos y notar nuestros pensamientos a medida que ocurren. Y están ocurriendo TODO el tiempo, lo queramos o no. No tenemos control sobre si ocurre un pensamiento, pero sí tenemos control sobre lo que hacemos con él, pero solo si podemos detectarlo y nombrarlo.

Aquí hay un hecho desafiante. La fundación National Science, en un estudio de 2005, descubrió que pensamos alrededor de 50,000 pensamientos por día. Varía mucho, pero eso es un promedio. La cantidad realmente no importa, lo que importa es el próximo hallazgo. El 85% de esos pensamientos son negativos. Y he aquí una maravilla: el 95 % de nuestros pensamientos son una repetición exacta de ayer, anteayer o dos semanas antes... el 95 % de nuestros pensamientos son repeticiones negativas de un pensamiento no original. Eso es un surco excavado de negatividad incrustada. Hice un experimento sobre esto. EN medio de un día realmente triste, me senté y escribí todos los pensamientos negativos que podía recordar

de ese día, escribí y escribí y escribí, desde "No me gusta el clima" hasta "mi horario es abrumador" y " No me siento tan saludable como me gustaría sentirme". Luego regresé y puse todos esos pensamientos en categorías y ¿sabes cuál resultó ser toda esa larga lista de pensamientos? 4 pensamientos. Cuatro cosas principales me estaban molestando y provocando mi desánimo, pero fueron el lugar de nacimiento, o el motor de un tren de pensamiento muy largo y muy poderoso. La mala noticia es que nunca vas a llevar cautivos 45.000 pensamientos negativos. La buena noticia es que no tienes que hacerlo. Solo tienes que llevar la locomotora cautiva y el tren te seguirá.

Globo. Pensamiento negativo sobre una relación difícil. Típicamente: Arriba, arriba, arriba. Nueva forma: deja caer ese pensamiento. No le des tiempo al aire. Reemplázalo con 'lo que sea bueno, verdadero, hermoso, encantador, excelente...' Y creo que este es un buen punto de partida para todos los que queremos vivir libres del miedo, la ansiedad, la ira, la vergüenza, el egoísmo, lo que sea. Aquí hay un camino espiritual fuera del neurocamino:

Conviértete en un observador de tu propio pensamiento.

Esto es difícil. Simplemente no somos conscientes. A veces porque estamos demasiado ocupados o demasiado estresados o demasiado asustados para saber lo que realmente está sucediendo dentro de nuestra propia mente, pero sobre todo, creo que simplemente no entendemos lo importante que es mirar dentro del universo de nuestro pensamiento y hacer la limpieza. necesarios para hacer de ese un buen hogar para nuestros pensamientos y emociones. (Ej. Situación de estacionamiento de automóviles).

Ejemplo; Hablando y viendo a mi amigo en la audiencia con otro chico. Conducir sobre el paso y darme cuenta de que no sé si he pasado por Detroit todavía o no.

(Maneras de aumentar la atención plena esta semana: Pase treinta minutos sin dispositivos electrónicos. Cene sin distracciones. Comience el día con meditación. Use el tiempo para cocinar o viajar al trabajo para tener una reunión interna sobre su día. Mire a las personas a los ojos cuando hable. a ellos.)

2. Sostenlo a la luz de la verdad

A veces, lo que sucede cuando no prestamos atención a nuestros pensamientos es molesto, como perder el auto, pero a menudo, en realidad es dañino. Cuando un pensamiento flota en su conciencia que crea miedo, vergüenza o soledad, si ese pensamiento se descontrola por nuestra mente, es tentador escapar a sustancias u otras cosas para tratar de combatir las emociones que causa. Algunas personas viven toda su vida atrapadas en pensamientos tóxicos, llenos de vergüenza y destructivos: viven dentro de una fortaleza que NO los protege, los asfixia.

La ciencia dice, observa el pensamiento sin juzgar y simplemente déjalo flotar hasta el suelo. Y sí, creo que a veces eso es suficiente para seguir con tu día en libertad. Sin embargo, si el

proceso está ocurriendo una y otra vez y una cosa está consumiendo continuamente tu mente, energía y emociones, es hora de retomar ese pensamiento: levántalo a la luz del amor de Dios y la verdad de Su palabra y pregúntale. , “¿Estoy creyendo una mentira? Muéstrame la verdad de tu palabra y tu camino sobre esto”.

Si cada vez que entras en una habitación llena de gente te sientes inseguro e inadecuado, es hora de que tomes conciencia de la batalla que se libra dentro de tus pensamientos. No tienes que vivir de esa manera.

Si cada vez que escuchas sobre política te duele el estómago y quieres correr y esconderte, es hora de ser consciente de lo que crees sobre el poder del gobierno y qué tipo de control le estás dando en tu vida. Es hora de mantener ese pensamiento en la verdad de la palabra de Dios que dice que el gobierno está sobre SU hombro y pedirle que lo libere de la trinchera que ha cavado y que le hace creer que su felicidad está ligada más directamente a nuestro gobierno mundano que a él. es a Su.

Leí el trabajo de un neurocientífico que dijo que la mayoría de las personas no son conscientes de sus pensamientos y lo comparó con mirar el cielo nocturno mientras se encuentra en una gran ciudad. En su mayoría verás smog. Pero si sales al campo y miras hacia arriba, hay un cosmos infinito sobre tu cabeza. La atención plena es como salir de la contaminación y observar lo que sucede en nuestras propias mentes. Pero la atención espiritual también invita a Jesús a ese cosmos, pidiéndole que sane, corrija, fortalezca, construya. Él ya nos ha prometido esto.

Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.
1 Timoteo 1:7

Mente sana = sophronimoss - pensamiento seguro, controlado y disciplinado.

Dios nos ha dado las armas para vivir con fronteras seguras alrededor de nuestros pensamientos y las emociones que causan y los hábitos que construyen. ¿Cómo derribamos las fortalezas en nuestras mentes? Pensamiento por pensamiento por pensamiento por pensamiento. Practicando esto y repitiéndolo. Este proceso me ha ayudado a liberarme de décadas de miedo debilitante y está cambiando mucho dentro de mí.

ACANTILADO Y EL GLOBO

“Estoy seguro en el amor de Dios pase lo que pase”. Este podría ser un mensaje completamente diferente, de hecho, podría ser una biblioteca completa de mensajes, pero nada revela más la verdad en nuestras vidas que una comprensión profunda del amor incondicional de Dios. Amor que salta sobre el miedo y la duda y la angustia y las mentiras que nos decimos

a nosotros mismos. Cuando sabemos que somos verdaderamente amados por Dios, podemos confiar en que Él nos dirá la verdad; incluso cuando la verdad es difícil de escuchar.

La verdad inmutable de Dios, tal como se nos revela a través de Su amor por nosotros, es lo más valioso que podemos buscar y por lo que podemos vivir. Y cuando encontramos la verdad, podemos anclar cada pensamiento a ella y desviar cada atajo mental hacia ella. (Ej.> verdad: Problemas en el trabajo. Estoy seguro en el amor de Dios pase lo que pase; entonces, desde este lugar seguro, ¿cómo debo responder a esta presión? Presión financiera: Estoy seguro en el amor de Dios... ¿cuál es mi siguiente paso verdadero y hermoso? Problemas familiares: soy amado incondicionalmente por el Dios que conoce a mi familia mejor que nadie. ¿Cuál es mi mejor paso siguiente? ¿Cuál es la verdad prevaleciente de Jesús sobre mi familia? ¿Sobre mi lugar en ella?) .

Cerrar, responder, rezar. ¿Necesitas más poder para lidiar con los pensamientos que están causando daño a tu alma? ¿Necesita la ayuda de Dios para encontrar un camino hacia un pensamiento seguro? Oremos.