



Balta Lelija

8 de febrero de 2019
“Ascesis de los pensamientos”
(Parte I)

“Los pensamientos retorcidos apartan de Dios.” (Sab 1,3)

Con la virtud de la templanza, procuramos ordenar, con la ayuda de Dios, nuestros sentidos y la desarmonía que han generado en nuestra vida. Aquí tiene un papel fundamental la así llamada “ascesis de los pensamientos”, para poder recuperar el dominio sobre nuestros pensamientos, y no estemos simplemente indefensos, a merced de ellos.

Al igual que en todas las otras prácticas ascéticas, debemos primero comprender el sentido profundo de la ascesis de los pensamientos. Se trata de que nos apartemos de la gran dispersión, que nos liberemos del control ajeno y que podamos adquirir progresivamente, con la ayuda del Espíritu Santo, el dominio sobre nuestro pensar. Por amor a Dios, queremos someter nuestros pensamientos a su voluntad. Por ello, cuanto más avancemos en esta práctica ascética, tanto más seremos capaces de amar a Dios y, en consecuencia, también al prójimo.

Muchos siglos atrás, el padre San Benito hablaba ya de que hay que estrellar todo mal pensamiento contra la roca de Cristo.

Si queremos seguir atentamente al Señor, no podemos dejarnos llevar por los malos pensamientos, ni por aquellos otros que simplemente invaden nuestra mente. Tenemos que saber discernir cuáles pensamientos merecen nuestra atención y cuáles no; y distinguir los pensamientos que conviene profundizar y desarrollar, de aquellos otros en los que no vale la pena detenerse. También hay que aprender a reconocer el momento oportuno para cuál pensamiento. Si uno se forma en la ascesis de los pensamientos, se hará cada vez más sensible para darse cuenta de que también los pensamientos inútiles perjudican a la fuerza y concentración de su alma.

Desde el punto de vista espiritual, los pensamientos son tanto mejores y más fructíferos cuanto más nos unan a Dios. Por ello, si nuestro modo de pensar es espiritual, estamos cumpliendo concretamente el primer mandamiento: *“Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu mente y con todas tus fuerzas”*.

Si empezamos a poner en práctica la ascesis de los pensamientos, rápidamente notaremos cuántos pensamientos falsos, perjudiciales, ilusorios, egoístas y vanidosos quieren dominarnos y se reflejan en nuestro pensar cotidiano. Éstos tienen un papel relevante en nuestra desintegración interior. ¡Cuántas discusiones y conversaciones sin sentido tienen lugar en nuestro interior; cuántas quimeras se encuentran ahí! Con el término “quimeras”, los Padres del desierto se referían a ese torrente de pensamientos engañosos, de fantasías desenfrenadas, de imaginaciones irreales que el hombre acumula en su interior.

Y este torrente de pensamientos ni siquiera suele ser voluntario; sino que entretiene a la persona sin que ella lo quiera. Es un gran estorbo para la oración y el recogimiento interior, y es capaz de debilitar el estado del alma.

Rechazo de los malos pensamientos

Todo pensamiento voluntario -es decir, consciente- que se oponga a Dios y a los hombres, hay que combatirlo radicalmente.

Así como en el seguimiento de Cristo evitamos toda mala acción, aunque tengamos que hacernos violencia a nosotros mismos, sucede igual con los pensamientos. De hecho, normalmente los pensamientos preceden a las acciones, y preparan el camino para su realización. Por eso hemos de velar con atención sobre ellos, y rechazar cada pensamiento malo que aparezca. Esta resistencia se logra invocando el Nombre de Jesús, llamando al Espíritu Santo o a través de otro medio espiritual apropiado, para así espantar aquellos malos pensamientos. De este modo, les negamos nuestra aprobación, nuestro consentimiento voluntario... ¡Y esto es decisivo!

No se trata, de ningún modo, de una represión de aquellos pensamientos que, por ejemplo, traen a flote ciertos sentimientos inconscientes o semi-conscientes, o que quieren hacernos comprender contenidos importantes. Antes bien, el rechazo de los malos pensamientos sucede a través de la invocación del Nombre del Señor, para que Él, por medio de su Espíritu, los toque y los disuelva en nuestro interior. Así, no se los está reprimiendo al inconsciente, donde podrían seguir con su obra destructora sin ser detectados.

Ahora bien, hay que saber distinguir entre un fuerte pensamiento malo que me ataca repentinamente, queriendo ejercer sobre mí un poder dictatorial; y otro pensamiento que, más bien, va surgiendo lentamente, como una seducción o un disturbio en mi interior. En el primer caso, puede tratarse de un ataque directo de las fuerzas del Mal. En el segundo caso, suelen ser pensamientos que proceden de nuestro corazón, aunque también puede suceder que ambos elementos se entremezclen. Podría darse el caso que de mi corazón surjan pensamientos negativos, y sean los poderes demoníacos quienes se encarguen de acrecentarlos y convertirlos en una tortura. Por ejemplo, puede irse edificando toda una construcción de pensamientos de auto-acusación, con los que el demonio quiere llevar a la persona a la desesperación.

En el primer caso, cuando los malos pensamientos son ataques directos del Mal, vale armarse inmediatamente con la Palabra de Dios, invocar el nombre del Señor e incluso hacer una oración de renuncia a las fuerzas satánicas. Si se toma esta actitud decidida de combate, suele retornar la calma después de un tiempo, y el alma recupera la paz interior. A través de estas experiencias, Dios nos enseña la importancia de estar siempre vigilantes, y además crece nuestra confianza en Su fuerza y en Su presencia.

En el segundo caso, cuando los pensamientos proceden del propio corazón, el combate suele ser más largo, pues no se trata sólo de una concreta resistencia a un mal pensamiento; sino de que todo nuestro interior se dirija de forma constante hacia Dios. La insistente invocación de su Nombre les quita fuerza a los malos pensamientos; y, al mismo tiempo, nuestro interior va abriéndose cada vez más al Espíritu Santo. Dios se vale de estas circunstancias para purificar nuestro corazón y acrecentar su capacidad de amar.

En ambas formas del combate, podremos salir victoriosos sólo si no consentimos a los malos pensamientos, si no dialogamos o negociamos con ellos, si no nos dejamos seducir o justificamos su contenido. Sólo bajo esta condición tendremos la fuerza necesaria para triunfar en el Señor sobre estos pensamientos y su poder destructivo. De lo contrario, estaríamos interiormente debilitados, porque quizá les demos todavía un secreto consentimiento, que nos imposibilita tomar la distancia necesaria y emplear las armas espirituales que corresponden.

El combate puede volverse realmente encarnizado, dependiendo de la intensidad de los

ataques demoníacos o de qué tan arraigados estén en nuestro interior aquellos pensamientos. Sin embargo, la gracia de Dios nos fortalece para el enfrentamiento, y hace a nuestra voluntad capaz de desprenderse de los pensamientos malos y dirigirse a Él. En estas luchas no hay que desanimarse, aunque uno no salga siempre victorioso. En las derrotas, podremos darnos cuenta dónde estuvo el error y decidirnos a estar más vigilantes en la próxima ocasión. ¡En ningún caso podemos darnos por vencidos! Si Dios permite que enfrentemos estos combates, significa que ha empezado a guiarnos hacia un camino más profundo. En este contexto, vale mencionar que este tipo de luchas no sólo sirven para la purificación y consolidación de la propia alma; sino que, más allá de lo personal, podrían tener diferentes significados, de los que hablaremos en otra ocasión.

Mañana seguiremos desarrollando el tema de la ascesis de los pensamientos: ¿Qué hacer con aquellos pensamientos que no son directamente pecaminosos, pero sí inútiles?