



Balta Lelija

8 de octubre de 2022  
SERIE SOBRE LA VIDA ESPIRITUAL  
“La ascesis de los pensamientos”  
(Parte I)

NOTA: Durante estos días estaremos desarrollando en las meditaciones un tema para la vida espiritual. Para quienes deseen escuchar una meditación basada en la lectura del día (Gal 3,7-14), dejamos aquí el enlace correspondiente: <http://es.elijamission.net/la-ley-como-pedagogo/>

*“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. En este proceso, tiene un papel fundamental la así llamada “ascesis de los pensamientos”, para recuperar también 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 más profundo de la ascesis de los pensamientos. Se trata de apartarnos de la gran dispersión de los pensamientos, de liberarnos del control que éstos a menudo ejercen sobre nosotros y de que, con la ayuda del Espíritu Santo, podamos adquirir progresivamente el dominio sobre nuestro pensar. Es el amor a Dios el que nos mueve a querer someter aun nuestros pensamientos a su voluntad. Por ello, cuanto más avancemos en esta práctica ascética, tanto más creceremos en el amor a Dios y, en consecuencia, también en el amor al prójimo.

Ya hace muchos siglos, el padre de los monjes, San Benito Abad, hablaba de que tenemos que desterrar de nuestro corazón toda insinuación del diablo y agarrar hasta los más pequeños pensamientos para estrellarlos contra la roca que es Cristo.

Si queremos seguir al Señor en actitud vigilante, 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 determinar el momento oportuno para un determinado pensamiento. Si uno se forma en la ascesis de los pensamientos, se volverá cada vez más sensible para percibir cómo también los pensamientos inútiles perjudican a la fuerza y concentración del alma.

Desde el punto de vista espiritual, los pensamientos serán tanto mejores y más fructíferos cuanto más profunda e íntimamente nos unan a Dios. Por ello, si adquirimos una forma

de pensar espiritual, estaremos cumpliendo concretamente el primer mandamiento: *“Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu mente y con todas tus fuerzas”* (Dt 6,5).

Si empezamos a poner en práctica la ascesis de los pensamientos, rápidamente notaremos cuántos pensamientos falsos, perjudiciales, ilusorios, egocéntricos y vanidosos quieren dominarnos y se reflejan en nuestro pensar cotidiano. Éstos contribuyen significativamente a 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 y de fantasías desenfrenadas; a los productos irreales de su imaginación con los que el hombre tiene que lidiar en su interior.

Y este torrente de pensamientos ni siquiera suele ser voluntario; sino que invade 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.

En la meditación de mañana, hablaremos sobre cómo emprender concretamente la ascesis de los pensamientos...