Balta Lelija

23 de noviembre de 2026
SERIE SOBRE LA VIDA ESPIRITUAL
"La ascesis de los pensamientos"

Tras la meditación de ayer, en la que echamos un vistazo a las realidades últimas basándonos en el discurso escatológico que nos presentó el Evangelio según el calendario tradicional, retomamos hoy nuestra serie sobre la vida espiritual. En esta ocasión, abordaré un aspecto concreto de nuestro camino de seguimiento de Cristo: ¿cómo lidiar con nuestros pensamientos? De hecho, estos suelen preceder a las palabras y a las acciones, que más valdría haber ponderado y ordenado antes de que se produjeran.

Me parece especialmente importante la así llamada «ascesis de los pensamientos» en el tiempo actual, en el que nos vemos «bombardeados» por una avalancha de informaciones. Del mismo modo que debemos aprender a lidiar con toda esta información para que no nos influya negativamente, también debemos hacerlo con los pensamientos y los sentimientos. Hay que afrontar con suma vigilancia nuestra época moderna, cada vez más sometida a la influencia anticristiana y con posibilidades casi incontables de manipulación. Así pues, la «ascesis de los pensamientos» practicada con esmero forma parte del «escudo de la fe» que el apóstol Pablo nos exhorta a tomar en Efesios 6.

Al igual que en todas las demás prácticas ascéticas, primero debemos 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 estos a menudo ejercen sobre nosotros y de recuperar progresivamente el dominio sobre nuestro pensamiento gracias a la ayuda del Espíritu Santo. Es el amor a Dios el que nos mueve a querer someter nuestros pensamientos a su voluntad. Por ello, cuanto más avancemos en esta práctica ascética, 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 desterrar de nuestro corazón toda insinuación del diablo y de agarrar hasta los pensamientos más pequeños para estrellarlos contra la roca que es Cristo. La Sagrada Escritura también nos advierte de que «los pensamientos tortuosos apartan de Dios» (Sab 1,3).

Un atento discípulo del Señor no se dejará llevar por los malos pensamientos ni por aquellos que simplemente le vienen a la mente. Antes bien, aprenderá a discernir cuáles merecen su atención y cuáles no, y a distinguir entre los que conviene profundizar y desarrollar y aquellos otros en los que no vale la pena detenerse. También hay que aprender a determinar el momento oportuno para dar cabida a cada pensamiento. Si uno se forma en la ascesis de los pensamientos, también se volverá cada vez más sensible para

percibir cómo los pensamientos inútiles perjudican la fuerza y la concentración del alma.

Desde el punto de vista espiritual, los pensamientos serán tanto mejores y más fructíferos cuanto más profundamente 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).

Al empezar a poner en práctica la ascesis de los pensamientos, el «discípulo del Señor» rápidamente se dará cuenta de cuántos pensamientos falsos, perjudiciales, ilusorios, egocéntricos y vanidosos quieren dominarlo y se reflejan en su forma de pensar cotidiana. Estos contribuyen significativamente a su 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 fantasías desenfrenadas, a los productos irreales de la 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. Supone un gran estorbo para la oración y el recogimiento interior y puede debilitar el estado del alma. Se trata de nuestra naturaleza caída, pero también es consecuencia de una vida dispersa.

Para poner en práctica la «ascesis de los pensamientos», hay que tomar, en primer lugar, la siguiente decisión: todo pensamiento voluntario —es decir, consciente— que se oponga a Dios y a los hombres debe ser combatido de forma radical e inmediata.

Así como en el seguimiento de Cristo evitamos toda mala acción, aunque tengamos que hacernos violencia a nosotros mismos para no ceder a la tentación, también debemos hacerlo con los pensamientos. De hecho, normalmente los pensamientos preceden a las acciones. Por eso hemos de velar atentamente sobre ellos y rechazar cada pensamiento malo que aparezca. Esta resistencia se logra invocando el Nombre de Jesús, pidiendo auxilio al Espíritu Santo o mediante otro medio espiritual apropiado para ahuyentar esos malos pensamientos. De este modo, les negamos nuestra aprobación y nuestro consentimiento voluntario, ¡y esto es decisivo!

Ahora bien, hay que saber distinguir entre un fuerte pensamiento malo que me ataca repentinamente y quiere ejercer sobre mí una especie de poder dictatorial, y otro pensamiento que, más bien, va surgiendo lentamente en mi interior como una seducción o una perturbación. En el primer caso, puede tratarse de un ataque directo de las fuerzas del Mal. En el segundo caso, en cambio, suelen ser pensamientos que proceden de nuestro corazón, aunque también es posible que ambos elementos se entremezclen.

En el primer caso, cuando los malos pensamientos son ataques directos del Mal, es preciso invocar inmediatamente el Nombre del Señor y hacer una oración de renuncia a los poderes del mal. Si se adopta esta actitud decidida y dispuesta a luchar, la calma suele retornar 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 en nosotros una firme confianza en su fuerza y su presencia.

En el segundo caso, cuando se trata de pensamientos que proceden de nuestro propio corazón, el combate suele ser más largo, pues no se trata solo de resistir a un mal pensamiento concreto, sino de que todo en nuestro interior se vuelva constantemente a Dios. La insistente invocación de su Nombre les quita fuerza a los malos pensamientos y, al mismo tiempo, todo nuestro ser se va abriendo cada vez más al Espíritu Santo. Dios se vale de estas circunstancias para purificar nuestro corazón y acrecentar nuestra capacidad de amar.

Meditación sobre la lectura del día en el Novus Ordo:
https://es.elijamission.net/el-sequito-del-cordero-3/