Balta Lelija

24 de noviembre de 2026
SERIE SOBRE LA VIDA ESPIRITUAL
"La ascesis de los pensamientos (II)"

En la meditación de ayer, concluí explicando cómo se debe lidiar con los malos pensamientos, tanto cuando se trate de ataques directos del diablo como cuando broten de nuestro propio corazón. Cabe añadir que, en ambos casos, solo podremos salir victoriosos si no damos ni el más mínimo consentimiento a los malos pensamientos, si no dialogamos ni negociamos con ellos, si no nos dejamos seducir por su posible atractivo ni justificamos su contenido. Solo bajo esta condición dispondremos de la fuerza necesaria para luchar y vencer en el Señor estos pensamientos destructivos. De lo contrario, quedaríamos interiormente debilitados, porque quizá, en el peor de los casos, todavía les damos un consentimiento secreto que nos imposibilita distanciarnos con la suficiente determinación y recurrir a las armas espirituales correspondientes.

Debemos estar conscientes de que el combate puede volverse realmente encarnizado. Sin embargo, la gracia de Dios nos fortalece para el enfrentamiento y hace que nuestra voluntad sea capaz de desprenderse de los pensamientos malos y dirigirse a Él. En estas luchas no hay que desanimarse, aunque no siempre se salga victorioso. En las derrotas, podremos darnos cuenta de dónde estuvo el error y esforzarnos por estar más vigilantes la próxima vez. ¡En ningún caso podemos rendirnos! Si Dios permite que enfrentemos estos combates, es porque ha empezado a guiarnos hacia un camino más profundo. En este contexto, cabe mencionar que este tipo de luchas no solo sirven para la purificación y consolidación de nuestra propia alma, sino que, más allá de lo personal, podrían tener diferentes significados, de los que hablaremos en otra ocasión.

Dentro de la ascesis de los pensamientos, abordemos ahora la cuestión de cómo lidiar con los pensamientos inútiles.

El rechazo de los pensamientos inútiles

Aquí ha de volverse aún más profunda nuestra decisión de aspirar a la pureza del corazón. A la luz del Evangelio, los pensamientos malos y destructivos son relativamente fáciles de detectar y es evidente que hay que combatirlos. En cambio, para distanciarse de los pensamientos innecesarios se requiere una decisión más firme de avanzar por el camino de la perfección. Además, hay que aprender a percibir la delicada voz del Espíritu Santo en nuestro interior y reconocer el estado en que se halla el alma. La siguiente frase de san Pablo nos ofrece una pauta para esta dimensión más sutil de la ascesis de los pensamientos:

«Todo es lícito, pero no todo conviene. Todo es lícito, pero no todo edifica» (1Cor 10,23).

En este sentido, la finalidad de la ascesis de los pensamientos no es solo evitar aquellos que son pecaminosos, sino también refrenar los pensamientos que, aun siendo lícitos, no son realmente edificantes, de modo que nuestra atención se centre cada vez más en Dios y el alma adquiera una mayor libertad. También aquí es fundamental tomar una clara decisión interior. Esto podría suscitar inicialmente una crisis en nosotros, porque estamos acostumbrados a distraernos con pensamientos inofensivos, sin estar conscientes de las consecuencias espirituales que estos tienen.

Tras tomar la decisión de emprender el camino de la perfección, pueden aparecer sugestiones que quieren hacerte creer que, con tal decisión, perderás la alegría de vivir o cierta espontaneidad. El término «sugestión» es empleado por los Padres del desierto para referirse, por ejemplo, a todo tipo de miedos que, en forma de intensos pensamientos y sentimientos, intentan influir en nuestra decisión. Su objetivo es impedir que se ponga en práctica la resolución tomada o, al menos, debilitar su realización. También San Juan de la Cruz advierte de que, a la firme decisión de avanzar en el camino de la perfección, suelen seguirle ataques masivos del Diablo. Por tanto, si tomamos la decisión de refrenar incluso los pensamientos inútiles, lo cual es un paso importante para entregarnos más a Dios, podrán llegar diversas sugestiones que, no obstante, son un engaño.

La meta de la ascesis de los pensamientos no es una represión obstinada y forzada de uno mismo, sino poder abrirnos más profundamente al amor de Dios. En este proceso se va intensificando la relación con el Señor, de manera que, con el tiempo, adquirimos una mesura interior que se convierte en nuestra guía e impide que nos dejemos llevar simplemente por las distracciones de los pensamientos. Cabe señalar que, al dar este paso, podría suceder que inicialmente se atraviese una especie de desierto interior y entonces llegue la tentación de volver a nuestro acostumbrado modo de pensar. Ciertamente, un requisito ineludible para emprender este camino es limitar la cantidad de información que nos bombardea a diario.

Mañana continuaremos...

Meditación sobre la lectura del día en el Novus Ordo:
https://es.elijamission.net/el-tiempo-de-segar-3/