



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

NOTA: Durante estos días estaremos desarrollando en las meditaciones un tema para la vida espiritual. Para quienes deseen escuchar una meditación basada en el evangelio del día (Lc 11,29-32), dejamos aquí el enlace correspondiente: <http://es.elijamission.net/el-signo-del-senor-y-su-iglesia-2/#more-7325>

El rechazo de los pensamientos inútiles

Ayer nos habíamos enfocado en mostrar la importancia de la ascesis de los pensamientos para obtener el dominio sobre ellos y ser nosotros quienes decidamos qué clase de atención le damos o no a cada pensamiento. Nos habíamos centrado especialmente en la lucha contra los pensamientos malos, a los que hay que combatir decididamente para que no ganen terreno en nuestro interior.

Pero no son sólo los malos pensamientos los que nos asedian, queriendo robarnos la libertad. Son aún más abundantes aquellos pensamientos inútiles, el entretenerse demasiado en lo superficial de la vida, las noticias insignificantes, la lectura fugaz de todo lo que el mundo nos ofrece, particularmente en la actual dictadura del ruido con todas las impresiones que los medios bombardean a nuestros sentidos.

En el camino de seguimiento del Señor, también es preciso evitar –o al menos limitar– los pensamientos inútiles voluntarios, porque éstos apartan nuestra atención de lo esencial.

Aquí ha de volverse aún más profunda nuestra decisión de querer alcanzar la pureza del corazón. A la luz del Evangelio, los pensamientos malos y destructivos son relativamente fáciles de detectar, y resulta evidente que hay que combatirlos. En cambio, para distanciarse de los pensamientos innecesarios, se requiere una decisión más profunda por el camino de la perfección. Además, hay que aprender a percibir la delicada voz del Espíritu Santo en el interior y reconocer el estado en que se halla el alma. La siguiente frase de San Pablo nos da 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”* (1 Cor 10,23).

Por tanto, el fin de la ascesis de los pensamientos no es sólo el de evitar aquellos que son pecaminosos; sino que además llama a la persona a refrenarse en los pensamientos que, aun siendo lícitos, no son realmente edificantes, con el fin de 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 inicialmente suscitar una crisis en nosotros, porque estamos acostumbrados a distraernos con pensamientos inofensivos, sin estar

conscientes de las consecuencias espirituales que éstos tienen.

Después de haber tomado la decisión de querer emprender el camino de la perfección, pueden aparecer sugerencias que quieren hacerte creer que, con tal decisión, perderás la alegría de la vida o una 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 meta es impedir que se ponga en práctica la resolución tomada o, al menos, debilitar su realización. También San Juan de la Cruz advierte que, a la firme decisión de avanzar en el camino de la perfección, suelen seguirle ataques masivos del Diablo.

Sin embargo, estas sugerencias son engañosas, porque la meta de la ascesis de los pensamientos no es una represión obstinada y forzada de sí mismo; sino la de 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 medida interior, que se convierte en nuestra guía e impide que nos dejemos llevar simplemente por las distracciones de los pensamientos. Vale señalar que, al dar este paso, podría suceder que inicialmente se atravesase una especie de desierto interior, y entonces llega la tentación de volver a nuestro acostumbrado modo de pensar.

Una gran ayuda para la ascesis de los pensamientos es la así llamada “oración del corazón”. Es una práctica que busca llevarnos a una oración constante. Así, también en los diversos quehaceres que no exigen toda nuestra concentración, podríamos continuar con la oración interior, de manera que el corazón y el entendimiento se vayan acostumbrando a ella. Un fruto de esta práctica es que vamos encontrándole más gusto a la oración, y así el Espíritu del Señor puede refrenarnos para que no nos dejemos llevar por distracciones innecesarias y no perdamos el recogimiento en Dios. Esta “oración del corazón” es como repetir ciertas jaculatorias, pero no sólo de vez en cuando, en momentos determinados; sino de forma sistemática.

Si nos ejercitamos en la virtud de la templanza y en la ascesis de los pensamientos, entramos en una fase en la que cooperamos activamente en el camino de la santificación. Y es aquí donde entra en juego la virtud de la prudencia, sobre la cual hablaremos mañana...