

## DEBERÍAMOS CONTROLAR NUESTROS PENSAMIENTOS

Nuestra mente está en constante movimiento, incluso durante el sueño: *“a la hora en que cada uno descansa en su lecho, el sueño de la noche perturba sus pensamientos.”*, (Ecli. 40:5). Nuestra mente no descansa nunca. Pensamos, imaginamos, fantaseamos, planeamos. Pasa de todo por nuestra mente, desde lo más sublime y santo hasta lo peor, como el suicidio y el homicidio.

Ensayamos diálogos imaginarios. Si me dice esto, yo le contestaré esto, etc., o repasamos diálogos pasados y pensamos ¿porqué no le dije esto y esto?

En nuestra mente planeamos guerras, venganzas secretas, boicoteamos mentalmente si estamos enojados, si nos dijeron algo que no nos gustó, nos llamaron la atención, no nos permitieron hacer lo que queríamos, nos corrigieron o nos hicieron pasar vergüenza, nos ignoraron o no reconocieron nuestros esfuerzos y méritos. Innumerables pensamientos pasan por nuestra mente: broncas, odios, celos, envidias, maldiciones secretas, deseos de muerte, deseos de ir a vivir a una isla solitaria, etc ¡Cuanta amargura y pecado! ¡Cuanto veneno!

Nadie lo ve, solo nosotros y Dios que lo sondea todo: *“Señor, tú me sondeas y me conoces, tú sabes si me siento o me levanto; de lejos percibes lo que pienso,”*, (Sal. 139:1-2).

Lo llamativo es que en nuestras casas ponemos llave, tenemos cerraduras dobles, trabas, rejas en las puertas y ventanas, alarmas, timbres, perros, serenos – ¿para qué? Para evitar que entre gente indeseable a molestar, robar, secuestrar o violar. ¡Tanta precaución sobre cosas materiales y personas! Sin embargo nuestra mente está desprotegida, entra y sale quien quiera, sin ningún control, protección o filtro:

- Toca timbre la gula y la hacemos pasar a la cocina y la sentamos a la mesa.
  - Si llama la pereza, la invitamos al sofá.
  - Si es la burla o ironía, disfrutamos y reímos con ellas.
  - Si ingresa la lujuria y toda aberración sexual, la llevamos al dormitorio y le ponemos un video porno.
  - Si toca timbre el suicidio, le damos un cuchillo en la mano o un revolver.
  - Si viene la tristeza, lloramos con ella.
  - Si llama la ira, cólera o enojo, nos ponemos a jugar y planear con ellas.
  - Si viene la avaricia, le damos una calculadora.
  - Si es el egoísmo, le decimos que no pensamos compartir con nadie.
  - Y si viene el adulterio, lo llevamos a un motel.
  - Si llama el orgullo o la soberbia le decimos que somos mejores que los demás.
  - Si llama la manía persecutoria o el complejo de víctima, le contamos todo lo que hicieron en contra nuestro.
- Todos los pensamientos y tentaciones tienen entrada libre en nuestra mente. No sabemos decir ¡NO!

Sabemos controlar nuestro tiempo, nuestro peso con dietas, manejamos empresas, pero no sabemos controlar o manejar nuestra mente, que divaga como barco sin timón.

Tomemos el ejemplo del salmista que recurre a Dios para que lo ayude: *“Coloca, Señor, un guardián en mi boca y un centinela a la puerta de mis labios; no dejes que mi corazón se incline a la maldad, o a cometer delitos con hombres perversos.”*, (Sal. 141:3-4).

Haciéndonos eco de estas palabras deberíamos clamar con insistencia la ayuda de Dios para que proteja nuestra mente. Es recomendable acostarse a la noche con una oración en los labios, sin la tele, usar agua bendita e iniciar el día bendiciendo a Dios. Pedir a Dios que nos proteja de toda insidia del maligno, de sus insinuaciones y tentaciones. Pedir la protección de la sangre de Cristo. Invocar al Arcángel Miguel, que nos proteja de todo pensamiento malo, a María la Theotokos, a los santos, al ángel de la guarda. Rechazar inmediatamente cualquier pensamiento destructivo, negativo o lujurioso. Es fundamental filtrar todo lo que entra, permanece o sale de nuestra mente. ¡No dar rienda suelta!

Generalmente durante la oración asoman y se insinúan los pensamientos negativos, a veces los menos decentes, para perturbar nuestro dialogo íntimo con Dios, nuestro papá.

Así como sabemos echar al perro de la casa con un fuerte ¡FUERA!!! Así deberíamos echar, expulsar los malos pensamientos, que nos envenenan, quitan la paz, perturban y si son consentidos, se convierten en pecado.

Todo lo que existe, primero fue un pensamiento, una idea, que luego se plasmó en una obra. Antes de crearnos, Dios nos había pensado: "*Antes de formarte en el vientre materno, yo te conocía; antes de que salieras del seno*", (Jer. 1:5<sup>a</sup>). El pensamiento destructivo de un suicida, se anida en su mente mucho tiempo antes de atentar contra su vida, si no rechaza estos pensamientos negativos, tarde o temprano acabará con su vida. Si nuestros pensamientos son negativos, nuestras obras también lo serán, se cosecha lo que se siembra: "*Porque siembran vientos, recogerán tempestades.*", (Os. 8:7).

Deberíamos proteger nuestra mente y alimentar pensamientos buenos, como nos aconseja la palabra de Dios: "*En fin, mis hermanos, todo lo que es verdadero y noble, todo lo que es justo y puro, todo lo que es amable y digno de honra, todo lo que haya de virtuoso y merecedor de alabanza, debe ser el objeto de sus pensamientos.*", (Fil 4: 8).

*Pbro Dr. José Hazuda*