

https://es.aleteia.org/2018/04/07/la-tecnica-de-los-padres-del-desierto-para-controlar-sus-pensamientos-negativos/?utm_campaign=NL_es&utm_source=daily_newsletter&utm_medium=mail&utm_content=NL_es

LA TÉCNICA DE LOS PADRES DEL DESIERTO PARA CONTROLAR SUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

MATHILDE DE ROBIEN | Abr 07, 2018



Stockfour | Shutterstock

Los pensamientos no son intrínsecamente malos, pero algunos llegan a serlo si tienden a la obsesión o a la pasión. ¿Cómo controlarlos? He aquí una técnica elaborada por los Padres del desierto: la custodia del corazón, que se acerca, en ciertos aspectos, a la meditación contemporánea

Los Padres del desierto, cristianos refugiados en los desiertos de Mesopotamia, Egipto, Siria y Palestina entre los siglos III y VII, vivían como ermitaños en cabañas, cuevas, sobre columnas o en árboles. Buscaban una vida de soledad, trabajo manual, contemplación y silencio para crecer espiritualmente.

Convencidos de la íntima unión entre cuerpo, alma y espíritu, los Padres del desierto, que podrían calificarse como los primeros terapeutas, elaboraron recomendaciones para curar “enfermedades del alma”.

Entre estas recomendaciones se encuentra el control de los pensamientos, a través de cierto método: la custodia del corazón. Jean-Guilhem Xerri, psicoanalista y biólogo médico, desarrolla esta práctica en su libro *Petit traité d'écologie intérieure : Prenez soin de votre âme* (ed. Le Cerf).

¿Por qué controlar los pensamientos?

Según los Padres del desierto, **los pensamientos no controlados son el origen de ciertas enfermedades del alma**. Ellos identificaron **ocho enfermedades no psíquicas**, de origen espiritual, clasificadas por Evagrio: la **codicia** de cualquier tipo, la **relación patológica con el sexo**, la **relación patológica con el dinero**, la **tristeza**, la **agresividad**, la **acedia** (dolor del alma expresado por el aburrimiento, la pereza), la **vanidad** y el **orgullo**.

Estas ocho enfermedades genéricas tienen un origen patológico: el **narcisismo**, que los Padres llaman *filautía*, es decir, exceso de amor propio.

Una de las causas de estos pensamientos considerados perturbadores es la **imaginación**. La imaginación no controlada da lugar a visiones que a veces ocupan nuestras mentes hasta el punto de invadirnos.

Así sucede con los escenarios de catástrofes, las imágenes pornográficas, los honores inmerecidos... “La imaginación nos lleva a elaborar películas interiores que no siempre son justas ni pacíficas”, resume Jean-Guilhem Xerri.

Sin embargo, está en nuestro poder controlarla: “Que los pensamientos nos perturben o no forma parte de esas cosas que no dependen de nosotros. Pero que permanezcan o no en nosotros, que susciten o no las pasiones, es parte de lo que sí está en nuestro poder”, escribió uno de los Padres, Juan Damasceno, en su *Discurso útil al alma*.

Nosotros siempre seremos el teatro de sensaciones y pensamientos, la pregunta es: **¿qué hago con ello?**. “Ante un pensamiento”, recuerda Jean-Guilhem Xerri, “la persona tiene varias posibilidades: consentirlo o no, alimentarlo o resistirse a él”.

Para los Ancianos, el objetivo del control de los pensamientos es alcanzar la *hesiquía*, un estado que se caracteriza por una **paz**, una calma, un reposo, un silencio y una soledad interiores profundos, necesarios para la contemplación espiritual de los seres y las cosas y para el conocimiento de Dios.

Los padres del desierto recomendaban varios métodos para llegar a este estado: **la custodia del corazón, la sobriedad, la hospitalidad y las prácticas meditativas**.

¿Qué es la custodia del corazón?

La custodia del corazón, en griego *nepsis* (vigilancia), es la **atención prestada a todo lo que sucede en nuestro corazón**. Es un método espiritual dirigido a liberar a la persona de los pensamientos malos o apasionados. Nos invita a observar los pensamientos que penetran en nuestra alma y a discernir los buenos de los malos.

Evagrio dijo: “Presta atención a ti mismo, sé el guardián de tu corazón y no permitas que ningún pensamiento entre en él sin cuestionarlo”.

Porque, según precisa Jean-Guilhem Xerri, “los Ancianos constatan que los pensamientos sanos conducen a un estado pacífico, los otros, a un estado turbado”.



Shuttersotck

Los medios indispensables para la custodia del corazón son la **observación atenta de los pensamientos y el discernimiento entre los que son buenos y reparadores, y los que son fuente de distracciones u obsesiones.**

El objetivo es ganar en **libertad** y lograr la **impasibilidad**, la capacidad de no ser dominado por los pensamientos.

La custodia del corazón, ¿ancestro de la meditación?

En la actualidad, las ciencias cognitivas se unen al diagnóstico establecido por los Padres del desierto con respecto a las enfermedades del alma, en plena expansión hoy en día, así como a las terapias que ya recomendaban ellos hace 2.000 años.

Actualmente se reconoce que todos sufrimos de hipersolicitación y que esta tendencia perturba nuestra interioridad. Estas **hiperestimulaciones**, sobre todo debido a la tecnología digital, forman parte de varias temáticas, enumeradas por Jean-Guilhem Xerri: alimentación, productos materiales, sexo, ocio, imagen de uno mismo, superficialidad, burla...

Solicitados por todas partes en esta dictadura de la disponibilidad inmediata, tenemos que tomar, de media, de tres a cuatro decisiones por segundo, según el autor. Por lo tanto, es ilusorio querer controlar voluntaria y con plena consciencia nuestras decisiones, es simplemente imposible.

“Somos víctimas de un verdadero **asalto a nuestras capacidades de atención.** Sin embargo, la atención determina nuestra relación con el mundo”, advierte Jean-Guilhem Xerri.

La tradición patristica y la neurociencia coinciden en un punto: **recuperar el control de nuestra atención es una cuestión fundamental para nuestra salud psicológica.**

Los Padres del desierto recomendaron la custodia del corazón, la moda actual es **meditar con plena consciencia.** Estas terapias tienen en común la observación de aquello que es.

La meditación, en el sentido contemporáneo y arreligioso, es la apertura a la experiencia presente, la atención prestada a lo que nos sucede.

Como la custodia del corazón, nos invita a cambiar nuestra manera de estar en el mundo y a acostumbrarnos a prestar atención a los pensamientos que se infiltran en nuestra alma.



Editions du Cerf

Prenez soin de votre âme, Petit traité d'écologie intérieure, Jean-Guilhem Xerri, Éditions du Cerf, février 2018, 400 pages, 20 euros.