

## La técnica de los Padres del desierto para controlar sus pensamientos negativos

*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 noopsíquicas**, 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”.

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 hipersolicitud 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.

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

Fuente: <https://es.aleteia.org/2018/04/07/la-tecnica-de-los-padres-del-desierto-para-controlar-sus-pensamientos-negativos/>