

La ESPERANZA y la MENTE - Parte II

25 de enero de 2024

Zilkia Jiménez

"Reducimos los entendimientos a cautiverio para que se sometan a la obediencia de Cristo"

2 Corintios 10,5

La semana pasada hablamos de la importancia de nuestros pensamientos e imaginación. Y hablamos de cómo nuestros pensamientos afectan a nuestras emociones, que luego nos mueven a actuar. Esta semana, analizaremos cómo funciona nuestra mente, para que podamos aprender a controlar nuestros pensamientos e imaginaciones, y para que podamos redirigir nuestra mente hacia Dios.

La transformación de la mente requiere mucho trabajo y algo de conocimiento. En su libro titulado *Enciende tu cerebro*, la Dra. Caroline Leaf, patóloga de la comunicación y neurocientífica clínica especializada en psiconeurobiología, nos ayuda a entender nuestra mente. Para resumir brevemente el libro, habla del poder de nuestra mente inconsciente, nuestros pensamientos, recuerdos, imaginación, y de cómo somos capaces de controlarlos, lo que nos aporta paz, felicidad, salud y, en última instancia, unión con Dios. La autora habla de "capturar" nuestros pensamientos antes de que pasen a formar parte de nuestro inconsciente. De hecho, cita constantemente 2 Corintios a lo largo de su libro: *"... reducimos los entendimientos a cautiverio para que se sometan a la obediencia de Cristo..." 2 Corintios 10,5.*

En la página 13 (del libro en inglés) escribe:

"Puedes, mediante un esfuerzo consciente, obtener el control de tus pensamientos y sentimientos, y al hacerlo, puedes cambiar la programación y la química de tu cerebro."

¡Que poder tan asombroso nos ha dado Dios! ¡La capacidad de cada uno de nosotros para cambiar la química de nuestro cerebro es un gran don!

La Dra. Leaf explica en su libro que en nuestro inconsciente es donde se produce entre el 90 y el 99 % de la actividad cerebral. Tomamos decisiones basándonos en lo que hay en nuestro inconsciente. Cuando nuestro inconsciente es tóxico, es decir, está lleno de pensamientos, recuerdos e imaginaciones negativas, somos incapaces entonces de controlar nuestras emociones y, por consiguiente, afecta a nuestras elecciones, nuestras emociones e incluso nuestra salud. Ella escribe:

"...las investigaciones demuestran que el ADN cambia de forma según nuestros pensamientos. Al tener esos pensamientos negativos sobre el futuro —la semana que viene, lo que una persona podría decir o hacer, incluso en ausencia del estímulo concreto—, ese pensamiento tóxico cambiará el circuito de tu cerebro en una dirección negativa y sumirá a tu mente y a tu cuerpo en el estrés." (página 35 del libro en inglés)

En otras palabras, el pensamiento tóxico llevará tu vida en una dirección negativa, causando estrés a tu mente y a tu cuerpo. Esto creo que es algo que muchos han escuchado antes, pero el Señor quiere llevarnos más profundo. Así que continuemos para que podamos entender cómo nosotros, como almas víctimas, podemos manejar nuestra forma de pensar, para que podamos entrar en una unión más profunda con el Señor.

La Dra. Leaf continúa más adelante en el libro:

"Nuestras elecciones —las consecuencias naturales de nuestros pensamientos e imaginación— se meten 'bajo la piel' de nuestro ADN... cambiando la estructura de las neuronas de nuestro cerebro. Así que nuestros pensamientos, imaginación y elecciones pueden cambiar la estructura y función de nuestro cerebro a todos los niveles: molecular, genético, epigenético, celular, estructural, neuroquímico, electromagnético e incluso subatómico. A través de nuestros pensamientos, podemos ser nuestros propios neurocirujanos al tomar decisiones que cambian los circuitos de nuestro cerebro. Estamos diseñados para hacer nuestra propia cirugía cerebral. Este poder científico de nuestra mente para cambiar el cerebro se llama epigenética y espiritualmente es como un hombre piensa, así es él (Proverbios 23,7). La forma en que el cerebro cambia como resultado de la actividad mental se denomina científicamente neuro plasticidad. Y espiritualmente, es la renovación de la mente (Romanos 12,2)" (página 56 del libro en inglés).

En otras palabras, la Dra. Leaf está diciendo que somos lo que pensamos. Somos capaces de renovar nuestra mente de forma literal, física y científica. Romanos 12,2 tiene ahora un significado más profundo:

"No os amoldéis a este mundo, sino transformaos por la renovación de la mente, para que sepáis discernir cuál es la voluntad de Dios, qué es lo bueno, lo que le agrada, lo perfecto". Romanos 12,2

San Pablo nos aconseja lo que debemos hacer. Estas palabras se dirigen directamente a nosotros... se nos pide que hagamos algo... se nos pide que trabajemos intencionadamente para "renovar nuestra mente". Esto requiere que ejerzamos nuestro libre albedrío para renovar nuestras mentes, con la gracia de Dios, por supuesto.

La Dra. Leaf continúa sugiriendo que somos capaces de cambiar el panorama de nuestra mente por medio de aquello en lo que nos centramos. Y continúa:

"Somos directamente responsables de lo que elegimos pensar y en lo que nos detenemos, y tomamos estas decisiones en la [privacidad] de nuestro propio pensamiento." (página 45 del libro en inglés)

De esto hablamos la semana pasada. Como nos enseñó el Padre Ron... nuestra imaginación es nuestro lugar privado, secreto, al que estamos apegados. Es el lugar al que escapamos, donde

somos "directamente responsables" de lo que elegimos pensar. Recordemos la pregunta que el Padre Ron nos hizo reflexionar: "¿cuánto tiempo pasamos en nuestra imaginación?".

La Dr. Leaf continúa aquí con un punto muy importante que también está muy unido a algo que el Señor nos ha enseñado en Amor Crucificado:

"Mientras piensas, es importante hacer una distinción entre quién eres realmente —el tú real, polifacético y único— y la persona en la que te has convertido a través de elecciones tóxicas." Página 45 del libro en inglés [*énfasis añadido*].

Esto está de nuevo, tan unido a lo que hemos aprendido en Amor Crucificado sobre convertirnos en lo que no somos, a través de nuestras heridas y nuestra necesidad de sanación. Nuestras mentes han estado plagadas de todo tipo de pensamientos que hemos ido acumulando desde el vientre de nuestras madres. Todos nosotros hemos sido heridos en un grado u otro. Estos pensamientos están ahora en nuestro inconsciente. El Señor quiere que nos enfoquemos en Sus Palabras y Su Voz, mediante las Escrituras y Sus mensajes a nuestra Comunidad. Él quiere ayudarnos a cambiar el panorama de nuestra mente inconsciente, permitiendo una mayor paz y confianza y ESPERANZA. Al final, una mayor unión con Él.

En la página 72 del libro en inglés, la Dra. Leaf escribe:

"La habilidad de [*aquietar*] tu mente, enfocar tu atención en el asunto presente, dominar tus pensamientos, y descartar las distracciones que se te presenten es una excelente y poderosa habilidad que Dios ha puesto dentro de ti." (página 72 del libro en inglés)

Estas palabras están tan unidas a nosotros también. Ser capaces de aquietar nuestra mente, de entrar en el silencio, es una capacidad que Dios nos ha dado. Estar atentos a todos los que Él pone en nuestras vidas, es una habilidad que Dios nos ha dado. Y ser capaces de capturar nuestros pensamientos antes de que entren y controlen nuestras mentes, es una habilidad que Dios nos ha dado. Pero... el Dr. Leaf continúa:

"Sin embargo, en la ajetreada era en la que vivimos, nos hemos entrenado a nosotros mismos para prescindir de esta habilidad natural y necesaria. Natural porque está integrada en el diseño del cerebro, lo que le permite dominar y disciplinar los pensamientos caóticos; necesaria porque calma nuestro espíritu para que podamos sintonizar y escuchar a Dios. Cuando somos conscientes de dominar nuestros pensamientos de esta manera, cambiamos nuestra conexión con Dios, de no involucrada e independiente, a involucrada y dependiente [de Él]." (página 72 del libro en inglés)

Según la Dra. Leaf, esta capacidad de entrar en el silencio, de estar atentos y de capturar (dominar, someter) nuestros pensamientos, se ha perdido debido a nuestro ambiente cultural actual. Pero como también menciona, estas habilidades son necesarias y podemos recuperarlas para entrar en una mayor unión con Dios. Las palabras "involucrados y dependientes" de

nuestro Dios significan entrar en una unión mayor. Y esto es lo que nuestro Señor desea... una mayor unión con Él.

La Dra. Leaf también habla de la importancia de prestar atención a cómo entra la información en nuestra mente. Explica que experimentamos el mundo y nos expresamos a través de nuestros cinco sentidos. Más adelante en el libro escribe:

"La información llega a través de los cinco sentidos, es recibida conscientemente por el nivel cognitivo consciente, y luego pasa al nivel metacognitivo no consciente donde —si has prestado atención y comenzado a pensar y a elegir— se convierte en un pensamiento físico como resultado de la expresión genética... este pensamiento físico recién construido impactará a su vez, en tu cognitivo consciente... nuestros cinco sentidos activan una respuesta emocional casi inmediatamente, pero si no nos tomamos el tiempo de procesarlos, la emoción no procesada será la que domine (página 128-129 del libro en inglés)."

Aquí es donde el silencio es crucial. El silencio de la imaginación, el silencio de la memoria, el silencio de las conversaciones internas, el silencio del amor propio, el silencio de la voluntad, el silencio de nuestros sentidos, el silencio del juicio, el silencio del corazón, el silencio del espíritu, el silencio del juicio, e incluso el silencio de la palabra y el silencio del cuerpo (referirse al Retiro de las Mujeres del 2023) son todos esenciales en el proceso de transformación de nuestras mentes. Entrar en este profundo silencio nos dará la capacidad de capturar (dominar, atrapar) los pensamientos extraviados y redirigir nuestro pensamiento hacia Cristo.

"Los pensamientos son cosas reales y físicas que ocupan un espacio real mental. Momento a momento, cada día, estás cambiando la estructura de tu cerebro por medio de tu pensamiento. Cuando [ESPERAMOS], es una actividad de la mente que cambia la estructura de nuestro cerebro en una dirección positiva y normal." (página 19 del libro en inglés)

Por lo tanto, cuando esperamos... cuando intencionalmente elegimos capturar (dominar, atrapar) los pensamientos negativos y elegimos tener esperanza en su lugar, nuestro pensamiento cambia de dirección. Estamos redirigiendo nuestros pensamientos, descartando aquellos que no le agradan a Él, para tener pensamientos de Él. La semana pasada, leímos un mensaje en el que Dios mismo nos muestra cómo redirigir nuestro pensamiento para "pensar SÓLO en Él". Recordemos lo que Él nos dijo:

*"Comienza a olvidarte de ti misma, **e intenta pensar sólo en Mí y en Mi pasión de amor.** Mientras continúo sufriendo presente en la Eucaristía, **sólo pienso en las almas y en agradar a Mi Padre. Mi mirada nunca te abandona,** pequeña Mía. Intenta mortificar tu carne para que, cada vez más, **sólo pienses en Mí y en agradar a nuestro Padre, siendo una conmigo en el claustro del Corazón de María. Esta práctica te ayudará mucho durante el tiempo de grandes sufrimientos que se acerca rápidamente.**" 2/11/23*

La semana pasada mencioné palabras que sentí que el Señor habló a mi corazón, donde me dijo: *"Alaba Mi Santo Nombre. Alaba siempre y en toda situación"*. Esas palabras están tan unidas a este mensaje anterior porque, alabar el Santo Nombre de nuestro Señor en cada situación significa naturalmente que Él es lo primero en nuestra mente, constantemente. Por lo tanto, cuando alabamos a Dios, cuando le agradecemos constantemente, estamos pensando en Él... nuestros pensamientos son redirigidos de la negatividad y la distracción, a pensamientos que son sólo de Él, como Él nos pide. Y realmente, todo lo que tenemos que hacer es *recordar a* nuestro Señor... *Recordar* todo lo que Él ha hecho en nuestras vidas, y lo que Él nos ha hablado.

El domingo pasado, en la misa, durante la comunión hubo una canción que me ayudó a entender mucho mejor este concepto. El estribillo de esta canción, *"Remembrance"* (Recuerdo), dice así:

*Señor, te recordamos
Y el recuerdo nos lleva a la adoración
Y mientras te adoramos
Nuestra adoración nos lleva a la comunión
Respondemos a tu invitación
Te recordamos*

Al final... se trata de estar en comunión con nuestro Señor... de entrar en una unión más profunda con Él... de consolar a Su Sacratísimo Corazón, de ser UNO con Él en Sus sufrimientos. Cuando lo recordamos, nos lleva a adorarlo. Cuando lo adoramos, nos lleva a una mayor unión de corazones.

La mente inconsciente es muy poderosa y debemos llegar a comprender su funcionamiento para entender nuestras emociones y, lo que es más importante, comprender el poder y la fuerza de Dios al crearnos.

Entrar en un silencio más profundo nos ayudará a controlar nuestras emociones y nos llevará a una mayor esperanza. Porque,

"Una mente indisciplinada está llena de un flujo continuo de preocupaciones, temores y percepciones distorsionadas que desencadenan procesos degenerativos en la mente y el cuerpo. No podemos permitirnos el lujo de no llevar cautivos todos los pensamientos a Cristo Jesús (2 Corintios 10,5). (Página 76 del libro en inglés)

Todo este ejercicio es muy difícil, sin embargo, a medida que nos encontramos haciendo el trabajo de capturar (atrapar, dominar) nuestros pensamientos y mantenerlos cautivos desechando pensamientos dañinos y eligiendo esperar y pensar "sólo en Él", encontraremos mayor paz (2 Corintios 10,5). Este es un trabajo de la voluntad y un trabajo de la mente, y comienza con renunciar a nuestros pensamientos y al libre albedrío con respecto a nuestro pensamiento... esta parte es absolutamente esencial.

Una vez más, estos mensajes son muy importantes para esta enseñanza. Diseccionemos un poco más estos mensajes y tratemos de entender cómo el Espíritu Santo posee nuestras mentes, corazones y facultades.

*"Mi llama de amor es el Espíritu Santo. Por medio de Mi Camino, Mi llama de amor ha poseído vuestras **mentes, corazones y facultades, de** modo que ya no sois vosotros quienes vivís, sino Yo quien vivo en vosotros. De esta manera, Yo vivo en vosotros como vosotros vivís en Mí y el Padre vive en nosotros. No tengáis miedo de ser enviados como Mis heraldos de la **ESPERANZA** para dar paso a Mi era de paz. No tengáis miedo de hacer frente a las fuerzas del mal siendo Mi Luz, ya que es la luz de Mi remanente santo la que conquistará las fuerzas de la oscuridad. Creed que sois la luz del mundo y tenéis el poder de Dios." 26/5/14 #68*

"Mi Llama de Amor ha poseído ahora tus facultades. Ahora vives en paz en la oscuridad de la fe sin Mis dulces consuelos. Mi Llama de Amor ha poseído ahora tus facultades de ver, tocar, oír y hablar. Es Mi Espíritu en ti quien ve en los corazones de los demás; es Dios quien toca por medio de tus manos; vives ahora en el "silencio" de la Trinidad, y tus palabras son, en sí mismas, sabiduría y comprensión". 26/5/14 #67

Como hemos estado leyendo, toda la información que recibimos en nuestro inconsciente viene por medio de nuestros cinco sentidos... nuestras facultades. Ahora bien, si el Espíritu Santo posee verdaderamente nuestras mentes, corazones y facultades, entonces no sólo habla, mira, toca a través de cada uno de nosotros, sino que también sirve de filtro, si se quiere, al recibir toda la información que entra en nuestras mentes a través de nuestras facultades. Este es el significado de ya no ser dos, sino UNO.

Así, nuestra oración ahora debe convertirse en una de rendición (someter), pero también en una de petición en la que pedimos al Espíritu Santo que actúe como un filtro en nuestras mentes. Debemos pedir al Espíritu Santo que filtre todos los pensamientos que no glorifican a nuestro Señor. Él debe ser el único al que se le permita entrar en el lugar secreto de nuestras imaginaciones. Debemos rogarle que mantenga fuera cualquier pensamiento que no le agrade, que no lo glorifique, y rogarle por la gracia de que solo permitamos que la esperanza entre en nuestras mentes y corazones. Nuestra oración debe ser la oración de rendición de San Ignacio de Loyola:

Toma Señor, recibe toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento, toda mi voluntad, todo lo que tengo y todo lo que poseo. Tú me lo diste todo, Señor. A Ti, Señor, lo retorno. Todo es Tuyo: dispón de ello según Tu voluntad. Dame Tu amor y gracia, que éstas me bastan.

Ignacio de Loyola

La semana que viene hablaremos de POR QUÉ es tan importante ejercer nuestro libre albedrío para controlar nuestros pensamientos e imaginaciones, y entrar en un silencio más profundo para que el Señor pueda seguir transformándonos a cada uno de nosotros.
