

Cambiar pensamientos y sentimientos
P. Fernando Pascual
13-3-2025

Quizá lo hemos escuchado muchas veces: antes de buscar cambiar al mundo, hemos de empezar por cambiarnos a nosotros mismos.

Pero nos cuesta aplicar esa famosa enseñanza. Sobre todo, cuando permitimos que ideas y sentimientos negativos nos ahoguen, hasta llegar a tristezas y pesimismo que paralizan.

Al hablar del pecado de la tristeza, un sacerdote italiano, don Fabio Rosini, recordaba la importancia de vencerlo con la alegría.

Ello implica saber relativizar nuestros males, y afrontar con una actitud sencilla la realidad que nos toca vivir.

Es cierto que algunas cosas deben ser cambiadas: orden en la habitación, en el uso de Internet, en las palabras, en las “amistades”.

Los cambios, sin embargo, no sirven para nada si no cambiamos nuestros corazones. Así lo explica el padre Rosini:

“Se intenta cambiar de vida, y a menudo se cambian muchas cosas, pero no sirve de nada, porque lo único que verdaderamente cambia todo es el cambio de los pensamientos y los sentimientos. Si no cambia la cabeza, es inútil que cambie la vida” (F. Rosini, *El arte del buen combate*, Cristiandad, Madrid 2023, p. 252).

Los problemas siguen ahí, es verdad. Pero los afrontamos de otra manera. Parte de la victoria consiste precisamente en acometer cada batalla desde la perspectiva justa.

Para el cristiano, lo más importante viene de Dios. Si estamos unidos a Él, si confiamos en su Amor, si recurrimos a su misericordia, si aceptamos su providencia, habremos dado un paso enorme hacia la paz interior.

Todos podemos cambiar pensamientos y sentimientos. Basta con abrirnos al Evangelio, escuchar la voz del Maestro, y llevar a la vida su mensaje.

Entonces experimentaremos, íntimamente, que solo Jesús, Hijo del Padre e Hijo de María, es el Camino, la Verdad, y la Vida, y que ha empezado a transformar lo que es más íntimo en cada uno de nosotros.