



¿PENSAMIENTOS OBSESIVOS? TE EXPLICO QUÉ HACER CON ELLOS

Hace años que detecto un **ataque generalizado del mal espíritu** que hace sufrir a muchas personas. Se trata de los pensamientos obsesivos. Me explico: cuando tenemos un problema es fácil caer en un **bucle de pensamientos que nos domina** durante todo el día y nos chupa una gran parte de nuestra energía. A menudo, la intensidad de estas ideas es tan fuerte que no nos deja ni dormir.

Nuestro cerebro se angustia y comienza a dar vueltas y más vueltas con **pensamientos que nos atrapan**. Es como si nos pusiéramos en la rueda de un hámster, girando una vez y otra con la esperanza de encontrar una solución. Pero la solución no llega nunca. Y es que esta ruleta no nos deja avanzar y hace que nos convirtamos en sus rehenes.

¿Os suena esta descripción? Yo la he sufrido muchas veces. Es una **guerra silenciosa que se libra en la mente** de muchas personas. Hoy **me gustaría aportar un poco de luz** sobre este problema porque es una pandemia que debemos erradicar.

Primero de todo, debemos **detectar ¿de dónde vienen estos pensamientos?** De Dios seguro que no, ya que en medio de los problemas el Señor siempre nos dice: "no os preocupéis por vuestra vida", y nos pide que nos fijemos en los pájaros del cielo que "no siembran ni siegan, ni almacenan y, sin embargo, vuestro Padre celestial los alimenta". Y nos dice: "¿No valéis vosotros más que ellos?" (Mt 6,26). Por tanto, **los sentimientos que Dios suscita** en nuestro corazón cuando estamos en medio de batallas, **son sentimientos de confianza, de esperanza**. Él nos recuerda que cuida de nosotros y que "lo dispone todo en bien de los que Él ama" (cf. Rm 8,28).

Esto quiere decir que el origen de estos pensamientos los tenemos en el mal espíritu que, como un hacker sigiloso, nos envía spams negativos a nuestra mente. Es muy **propio del demonio entristecernos, exagerar las situaciones que vivimos, presentarnos los peores escenarios...** En definitiva, pintarlo todo de color negro. En cuanto nos ha colado su mensaje ya se aparta, no tiene que hacer nada más, porque el lío mental ya nos lo hacemos nosotros mismos.

Entonces, **¿cómo puedo vencer los pensamientos obsesivos?**, pues de la misma manera que afrontas un email que se ve que **es spam: ¡ni abrirlo!** Si te rondan por la cabeza pensamientos de este tipo, **te animo a renunciar a ellos** diciéndoles: "tú no vienes de Dios, sino del demonio. Tú no buscas mi bien, sino destruirme y quitarme la paz. Por tanto, te bloqueo, no quiero saber nada de ti". Tenemos que hacer como con los pensamientos impuros: aunque vengan con insistencia, **no secundarlos**. Si hacemos esto, **estos pensamientos desaparecen**, ya que aplicamos el consejo que nos da Santiago en su carta: "Resistid al diablo y huirá de vosotros" (St 4,7).

Desde el momento en que descubrí estos ataques del hacker, mi vida es más tranquila y me he convencido de que **tener pensamientos obsesivos no es normal**, ya que no vienen de Dios. Hemos de trabajar para erradicar esta pandemia de nuestras mentes. Porque **Dios quiere que vivamos una vida confiada** en Él. Como nos dice el salmista "Acallo y modero mis deseos, como un niño en brazos de su madre" (Sl 131,2). **¡Activa tu antivirus!**

Actividades e Información

» La colecta de hoy es para el DOMUND, para todos los misioneros de la Iglesia que llevan el evangelio alrededor del mundo.

» **Lunes, 21, a las 20:35 h, Adoración joven.**

» **Jueves, 24, a las 20:35 h, en la iglesia, formación: Redescubrir la humildad. A cargo del filósofo Francesc Torralba.** Al final de la charla se podrá adquirir su libro Humildad y tener la firma del autor. ¡Os animamos a invitar a vuestras amistades!

» **Viernes, 25, a las 20:35 h, Plegaria de Taizé con las Bienaventuranzas:** «Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los cielos»

» **Sábado 26 de octubre, Jornadas Transmet del Obispado de Terrassa.** Será en el Colegio Pureza de María, a partir de las 9:30 h. Como Parroquia participamos con el taller número 1, titulado "En Cristo y en Espíritu: la iniciación cristiana". **Explicaremos el programa Sicomoro de iniciación a la fe para jóvenes y adultos.** Para asistir a las jornadas **hace falta inscripción previa en: Transmet.bisbatdeterrassa.org**

YA PUEDEN ADQUIRIRSE LAS ENTRADAS PARA EL CONCIERTO A BENEFICIO DE CARITAS



Precio: 10€, en la sacristía y 12€, en la web santperedoctavia.org (incluidos los gastos de gestión de la venta online)

El concierto será el **sábado 2 de noviembre a las 20:30 h**, con el Réquiem de Fauré y el Laudato Domine de Mozart interpretados por la Orquesta sinfónica Victòria dels Àngels y el órgano de la Parroquia; y con voces corales y solistas de primer nivel. **Los beneficios se destinarán a Cáritas Sant Cugat.**



Matrimonios

26 de octubre

Laura Serra Justes y Julián Bueso Cervilla
Alba Gil Martín de Prado y Pol Andreu Auladell



Exequias

RECEMOS POR NUESTROS HERMANOS DIFUNTOS:

† Isidro Ramírez Velastiquí (aniv) † Luis Carazo Villares (77)
† M. Del Carmen Racero Vallejo (88) † Cristobal Gavia Ganfornina (81)

El martes celebraremos la Santa Misa por ellos



Intenciones de Misa

Sábado, 19, 9:00* 19:00*

Domingo, 20, 9:00 Emili Garcia y Carmen Monclus. **11:00** César Andrés Barreto (11º aniv).
12:00* 13:15* 19:00 Dominic Quintero // Marta Restrepo y Jaime Montaña. **20:30** Familia Roca // Cristina Corbella y Rosalba Vargas.

Lunes, 21, 9:00 Leonor Orijuela. **20:00** Vicente Calvo.

Martes, 22, 9:00* 20:00 Misa difuntos.

Miércoles, 23, 9:00* 20:00 Ramon Bort (4º aniv) // Alberto Plans (4º aniv).

Jueves, 24, 9:00 Francisco Javier Capel. **20:00** Cristina Ferrer (1º aniv) // Miguel Herrera.

Viernes, 25, 9:00 José Maria, José Antonio, Antonio i Dolores // Manuel Pintado // Família Bort-Caldés. **20:00***