Parroquia Santísima Trinidad
Collado Villalba

Catequesis del Papa Francisco

Ciclo El Discernimiento

Catequesis del Papa Francisco

El discernimiento

Índice

1. ¿Qué significa discernir? 1
2. Un ejemplo: Ignacio de Loyola 4
3. Los elementos del discernimiento. La familiaridad con el Señor 8
4. Los elementos del discernimiento. Conocerse a sí mismo 11
5. Los elementos del discernimiento. El deseo 14
6. Los elementos del discernimiento. El libro de la propia vida 17
7. La materia del discernimiento. La desolación 20
8. ¿Por qué estamos desolados? 23
9. La consolación 26
10. La consolación verdadera 30
11. La confirmación de la buena decisión 33
12. La vigilancia 36
13. Ayudas que facilitan el discernimiento 39
14. El Acompañamiento espiritual 43

Fuente:
https://www.vatican.va/content/francesco/es/audiences.index.html#audiences
Maquetación:
Parroquia Santísima Trinidad

Catequesis del Papa Francisco sobre el discernimiento

1. ¿Qué significa discernir?

¡Queridos hermanos y hermanas, buenos días!

Hoy comenzamos un nuevo ciclo de catequesis: hemos terminado la catequesis sobre la vejez, ahora iniciamos un nuevo clico sobre el tema del *discernimiento*. El discernimiento es un acto importante que concierne a todos, porque las elecciones son una parte esencial de la vida. Discernir las decisiones. Uno elige la comida, la ropa, un curso de estudio, un trabajo, una relación. En todos ellos se realiza un proyecto de vida, y también se concreta nuestra relación con Dios.

En el Evangelio, *Jesús habla del discernimiento con imágenes tomadas de la vida ordinaria*; por ejemplo, describe al pescador que selecciona los peces buenos y descarta los malos; o al mercader que sabe identificar, entre muchas perlas, la de mayor valor. O el que, arando un campo, encuentra algo que resulta ser un tesoro (cf. *Mt* 13,44-48).

A la luz de estos ejemplos, el discernimiento se presenta como un ejercicio de *inteligencia*, y también de *habilidad* y también de *voluntad*, para aprovechar el momento favorable: son condiciones para hacer una buena elección. Es necesario inteligencia, habilidad y también voluntad para hacer una buena elección. Y también hay un coste necesario para que el discernimiento sea operativo. Para desempeñar su oficio lo mejor posible, el pescador tiene en cuenta la fatiga, las largas noches en el mar y el descarte de una parte de las capturas, aceptando una pérdida de ganancias por el bien de los destinatarios. El comerciante de perlas no duda en gastar todo para comprar esa perla; y lo mismo hace el hombre que ha tropezado con un tesoro. Situaciones inesperadas e imprevistas en las que es imprescindible reconocer la importancia y la urgencia de una decisión que hay que tomar. Cada uno debe tomar sus decisiones; no hay nadie que las tome por nosotros. En un momento determinado los adultos, libres, pueden pedir consejo, pensar, pero la decisión es propia; no se puede decir: "He perdido esto, porque lo ha decidido mi marido, mi mujer, mi hermano": ¡no! Tienes que decidir tú, todo el mundo tiene que decidir, y por eso es importante saber *discernir*: para decidir bien, hay que saber discernir.

El Evangelio sugiere otro aspecto importante del discernimiento: *implica los afectos*. El que ha encontrado el tesoro no siente ninguna dificultad en venderlo todo, tan grande es su alegría (cf. *Mt* 13,44). El término utilizado por el evangelista Mateo indica una alegría muy especial, que ninguna realidad humana puede dar; y de hecho vuelve a aparecer en muy pocos otros pasajes del Evangelio, todos ellos referidos al encuentro con Dios. Es la alegría de los Magos cuando, tras un largo y penoso viaje, vuelven a ver la estrella (cf. *Mt* 2,10); es la alegría de las mujeres que regresan del sepulcro vacío tras escuchar el anuncio de la resurrección por parte del ángel

(cf. *Mt* 28,8). Es la alegría de los que han encontrado al Señor. Tomar una bella decisión, una decisión correcta, siempre te lleva a esa alegría final; quizás en el camino tengas que sufrir un poco de incertidumbre, pensar, buscar, pero al final la decisión correcta te beneficia con la alegría.

En el *Juicio Final*, Dios obrará el discernimiento —el gran discernimiento—hacia nosotros. Las imágenes del agricultor, el pescador y el mercader son ejemplos de lo que ocurre en el Reino de los Cielos, un Reino que se manifiesta en las acciones ordinarias de la vida, que nos exigen tomar posición. Por eso es tan importante saber discernir: las grandes elecciones pueden surgir de circunstancias que a primera vista parecen secundarias, pero que resultan ser decisivas. Por ejemplo, pensemos en el primer encuentro de Andrés y Juan con Jesús, un encuentro que nace de una simple pregunta: "Rabí, ¿dónde vives?" — "Venid y veréis" (cf. *Jn* 1,38-39), dice Jesús. Un intercambio muy breve, pero es el comienzo de un cambio que, paso a paso, marcará toda una vida. Años después, el evangelista seguirá recordando aquel encuentro que le cambió para siempre, también recordará la hora: "Eran como las cuatro de la tarde" (v. 39). Es la hora en que el tiempo y lo eterno se encontraron en su vida. Y en una decisión buena, correcta, se encuentra la voluntad de Dios con nuestra voluntad; se encuentra el camino presente con el eterno. Tomar una decisión correcta, después de un camino de discernimiento, es hacer este encuentro: el tiempo con lo eterno.

Por lo tanto: el conocimiento, la experiencia, el afecto, la voluntad: son algunos elementos indispensables del discernimiento. A lo largo de estas catequesis veremos otras, igualmente importantes.

El discernimiento —como he dicho— implica un *esfuerzo*. Según la Biblia, no encontramos ante nosotros, ya empaquetada, la vida que hemos de vivir: ¡No! Tenemos que decidirlo todo el tiempo, según las realidades que se presenten. Dios nos invita a evaluar y elegir: nos ha creado libres y quiere que ejerzamos nuestra *libertad*. Por lo tanto, discernir es *arduo*.

A menudo hemos tenido esta experiencia: elegir algo que nos parecía bueno y en cambio no lo era. O saber cuál era nuestro verdadero bien y no elegirlo. El hombre, a diferencia de los animales, puede equivocarse, puede no querer elegir correctamente. La Biblia lo demuestra desde sus primeras páginas. Dios da al hombre una instrucción precisa: si quieres vivir, si quieres disfrutar de la vida, recuerda que eres una criatura, que no eres el criterio del bien y del mal, y que las elecciones que hagas tendrán una consecuencia, para ti, para los demás y para el mundo (cf. *Gn* 2,16-17); puedes hacer de la tierra un magnífico jardín o puedes convertirla en un desierto de muerte. Una enseñanza fundamental: no es casualidad que sea el primer diálogo entre Dios y el hombre. El diálogo es: el Señor da la misión, tú debes hacer esto y esto; y el hombre a cada paso que da debe discernir qué decisión tomar. El discernimiento es esa reflexión de la mente, del corazón que debemos hacer antes de tomar una decisión.

El discernimiento es agotador pero indispensable para vivir. Requiere que me conozca a mí mismo, que sepa lo que es bueno para mí aquí y ahora. Sobre todo, requiere una *relación filial con Dios*. Dios es Padre y no nos deja solos, siempre está dispuesto a aconsejarnos, a animarnos, a acogernos. Pero nunca impone su voluntad. ¿Por qué? Porque quiere ser amado y no temido. Y Dios también quiere que seamos hijos y no esclavos: hijos libres. Y el amor sólo puede vivirse en libertad. Para aprender a vivir hay que aprender a amar, y para ello es necesario discernir: ¿Qué puedo hacer ahora, ante esta alternativa? Que sea un signo de más amor, de más madurez en el amor. ¡Pidamos, que el Espíritu Santo nos guíe! Invoquémosle cada día, especialmente cuando tengamos que tomar decisiones. Gracias.

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

Hoy iniciamos un nuevo ciclo de catequesis sobre el tema del discernimiento. Jesús nos lo presenta con imágenes de la vida ordinaria: el hombre que trabaja en el campo, los pescadores que seleccionan los peces. Estas parábolas nos presentan el discernimiento como ejercicio de la inteligencia y de la voluntad, en el que también se involucran los afectos. El hombre, al haber encontrado el tesoro, se llena de alegría y, por tal motivo, habiendo sopesado bien la situación, vende todo lo que tiene y compra el campo.

Es muy importante aprender a discernir, porque cada acción que realizamos, especialmente en los momentos cruciales de nuestra vida, tienen consecuencias trascendentes para uno mismo, para los otros y para el mundo. Así aprendemos a conocernos, y a conocer y amar lo que es bueno en cada momento. Dios quiere que ejercitemos la libertad que Él mismo nos ha dado, construyendo nuestra vida con cada decisión, lo que se convierte en una tarea exigente. Él nos sostiene en este camino, y quiere ser amado desde la libertad, y no imponiendo su voluntad.

PAPA FRANCISCO
Aula Pablo VI
Miércoles, 31 de agosto de 2022

2. Un ejemplo: Ignacio de Loyola

Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días!

Proseguimos nuestra reflexión sobre el discernimiento —en este tiempo hablaremos cada miércoles del discernimiento espiritual— y para esto puede ayudarnos hacer referencia a un testimonio concreto.

Uno de los ejemplos más instructivos nos lo ofrece san Ignacio de Loyola, con un episodio decisivo de su vida. Ignacio se encuentra en casa convaleciente, después de haber sido herido en batalla en una pierna. Para liberarse del aburrimiento pide leer algo. A él le encantaban los libros de caballería, pero lamentablemente en casa había solo vidas de santos. Un poco a regañadientes se adapta, pero durante la lectura comienza a descubrir otro mundo, un mundo que lo conquista y parece competir con el de los caballeros. Se queda fascinado por las figuras de san Francisco y de santo Domingo y siente el deseo de imitarles. Pero también el mundo caballeresco sigue ejerciendo su fascinación sobre él. Y así siente dentro de sí esta alternancia de pensamientos, los caballerescos y los de los santos, que parecen ser equivalentes.

Pero Ignacio empieza también a notar las diferencias. En su autobiografía —en tercera persona— escribe así: «Cuando pensaba en aquello del mundo —y en las cosas caballerescas, se entiende— se deleitaba mucho; mas cuando después de cansado lo dejaba, hallábase seco y descontento; y cuando en ir a Jerusalem descalzo, y en no comer sino yerbas, y en hacer todos los demás rigores que vía haber hecho los santos; no solamente se consolaba cuando estaba en los tales pensamientos, mas aun después de dejando, quedaba contento y alegre» (n. 8), le dejaban un rastro de alegría.

En esta experiencia podemos notar sobre todo dos aspectos. El primero es el tiempo: es decir, los pensamientos del mundo al principio son atractivos, pero después pierden brillo y dejan vacíos, descontentos, te dejan así, una cosa vacía. Los pensamientos de Dios, al contrario, suscitan al principio una cierta resistencia —"Esto aburrido de los santos no lo leeré" —, pero cuando se les acoge traen una paz desconocida, que dura mucho tiempo.

Aparece entonces el otro aspecto: el punto de llegada de los pensamientos. Al principio la situación no parece tan clara. Hay un desarrollo del discernimiento: por ejemplo, entendemos qué es el bien para nosotros no de forma abstracta, general, sino en el recorrido de nuestra vida. En las reglas para el discernimiento, fruto de esta experiencia fundamental, Ignacio pone una premisa importante, que ayuda a comprender tal proceso: «En las personas que van de pecado mortal en pecado mortal, acostumbra comúnmente el enemigo proponerles placeres aparentes,

tranquilizarles que todo va bien, haciéndoles imaginar deleites y placeres de los sentidos, para conservarlos y hacerlos crecer más en sus vicios y pecados; en dichas personas el buen espíritu actúa de modo contrario, punzándoles y remordiéndoles la conciencia por el juicio recto de la razón» (Ejercicios Espirituales, 314); pero esto no va bien.

Hay una historia que precede a quien discierne, una historia que es indispensable conocer, porque el discernimiento no es una especie de oráculo o de fatalismo o algo de laboratorio, como echar a suertes dos posibilidades. Las grandes preguntas surgen cuando en la vida hemos hecho un tramo de camino, y es a ese recorrido que debemos volver para entender qué estamos buscando. Si en la vida se hace un poco de camino, ahí: "¿Pero por qué camino en esta dirección, qué estoy buscando?", y ahí se hace el discernimiento. Ignacio, cuando estaba herido en la casa paterna, no pensaba precisamente en Dios o en cómo reformar su vida, no. Él hace su primera experiencia de Dios escuchando su propio corazón, que le muestra una inversión curiosa: las cosas a primera vista atractivas lo dejan decepcionado y en otras, menos brillantes, siente una paz que dura en el tiempo. También nosotros tenemos esta experiencia, muchas veces empezamos a pensar una cosa y nos quedamos ahí y luego quedamos decepcionados. Sin embargo, hacemos una obra de caridad, hacemos algo bueno y sentimos algo de felicidad, te viene un buen pensamiento y te viene la felicidad, algo de alegría, es una experiencia nuestra. Él, Ignacio, hace la primera experiencia de Dios, escuchando al propio corazón que le muestra una curiosa inversión. Esto es lo que nosotros tenemos que aprender: escuchar a nuestro propio corazón. Para conocer qué sucede, qué decisión tomar, opinar sobre una situación, es necesario escuchar al propio corazón. Nosotros escuchamos la televisión, la radio, el móvil, somos maestros de la escucha, pero te pregunto: ¿tú sabes escuchar tu corazón? Tú te detienes para decir: "¿Pero mi corazón cómo está? ¿Está satisfecho, está triste, busca algo?". Para tomar decisiones buenas es necesario escuchar al propio corazón.

Por esto Ignacio sugerirá leer las vidas de los santos, porque muestran de forma narrativa y comprensible el estilo de Dios en la vida de personas no muy diferentes de nosotros, porque los santos eran de carne y hueso como nosotros. Sus acciones hablan a las nuestras y nos ayudan a comprender el significado.

En ese famoso episodio de los dos sentimientos que tenía Ignacio, uno cuando leía las cosas de los caballeros y otro cuando leía la vida de los santos, podemos reconocer otro aspecto importante del discernimiento, que ya mencionamos la vez pasada. Hay una aparente casualidad en los acontecimientos de la vida: todo parece nacer de un banal contratiempo: no había libros de caballería, sino solo vidas de santos. Un contratiempo que, sin embargo, encierra un posible punto de inflexión. Tan solo después de algún tiempo Ignacio se dará cuenta, y en ese momento le dedicará toda su atención. Escuchad bien: Dios trabaja a través de los eventos no programables, ese por casualidad, por casualidad me ha sucedido esto, por casualidad he visto a esta persona, por casualidad he visto esta película, no estaba programado, pero Dios trabaja a través de los eventos no programables, y también en los

contratiempos: "Tenía que dar un paseo y he tenido un problema en los pies, no puedo...". Contratiempo: ¿qué te dice Dios? ¿Qué te dice la vida ahí? Lo hemos visto también en un pasaje del Evangelio de Mateo: un hombre que está arando un campo se encuentra casualmente con un tesoro enterrado. Una situación completamente inesperada. Pero lo importante es que lo reconoce como el golpe de suerte de su vida y decide en consecuencia: vende todo y compra ese campo (cf. 13,44). Os doy un consejo, estad atentos a las cosas inesperadas. Aquel que dice: "pero esto por casualidad yo no lo esperaba". Ahí te está hablando la vida, ¿te está hablado el Señor o te está hablado el diablo? Alguien. Pero hay algo para discernir, cómo reacciono yo frente a las cosas inesperadas. Yo estaba tan tranquilo en casa y "pum, pum", llega la suegra y ¿tú cómo reaccionas con la suegra? ¿Es amor o es otra cosa dentro? Y haces el discernimiento. Yo estaba trabajando en la oficina bien y viene un compañero a decirme que necesita dinero y ¿tú cómo has reaccionado? Ver qué sucede cuando vivimos cosas que no esperamos y ahí aprendemos a conocer nuestro corazón, cómo se mueve.

El discernimiento es la ayuda para reconocer las señales con las cuales el Señor se hace encontrar en las situaciones imprevistas, incluso desagradables, como fue para Ignacio la herida en la pierna. De estas puede nacer un encuentro que cambia la vida, para siempre, como el caso de san Ignacio. Puede nacer algo que te haga mejorar en el camino o empeorar no lo sé, pero estad atentos y el hilo conductor más bonito es dado por las cosas inesperadas: "¿cómo me muevo frente a esto?". Que el Señor nos ayude a sentir nuestro corazón y a ver cuándo es Él quien actúa y cuándo no es Él y es otra cosa.

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

Continuamos nuestra reflexión sobre el discernimiento, y para esto puede ayudarnos el ejemplo concreto de un santo: Ignacio de Loyola. Cuando Ignacio estaba convaleciente, después de haber sido herido en una pierna durante una batalla, se dedicó a leer. Él hubiera preferido las historias de caballería, pero en su casa sólo había libros de santos. Sin embargo, leyendo esos relatos, conociendo figuras como la de san Francisco y santo Domingo, sintió que el estilo de Dios lo atraía y lo invitaba a cambiar de vida.

Durante ese tiempo, Ignacio fue descubriendo que en su interior había una alternancia de pensamientos. Cuando pensaba en las cosas del mundo se sentía fascinado, pero después todo eso lo dejaba vacío. En cambio, cuando pensaba en las cosas de Dios, aunque al principio le suscitaba cierta resistencia, finalmente experimentaba una profunda paz y alegría. Por eso, san Ignacio recomendaba leer

las vidas de los santos, porque nos ayudan a ver cómo actúa Dios en nuestra propia existencia y en nuestra historia concreta.

PAPA FRANCISCO
Plaza de San Pedro
Miércoles, 7 de septiembre de 2022

3. Los elementos del discernimiento. La familiaridad con el Señor

¡Queridos hermanos y hermanas, buenos días!

Retomamos las catequesis sobre el tema del discernimiento, —porque es muy importante el tema del discernimiento para saber qué sucede dentro de nosotros; sentimientos e ideas, debemos discernir de dónde vienen, dónde me llevan, a qué decisión— y hoy nos detenemos en el primero de sus elementos constitutivos, es decir, la oración. Para discernir es necesario estar en un ambiente, en un estado de oración.

La oración es una ayuda indispensable para el discernimiento espiritual, sobre todo cuando involucra a los afectos, consintiendo dirigirnos a Dios con sencillez y familiaridad, como se habla a un amigo. Es saber ir más allá de los pensamientos, entrar en intimidad con el Señor, con una espontaneidad afectuosa. El secreto de la vida de los santos es la familiaridad y confidencia con Dios, que crece en ellos y hace cada vez más fácil reconocer lo que a Él le agrada. La oración verdadera es familiaridad y confidencia con Dios. No es recitar oraciones como un loro, bla, bla, bla, no. La verdadera oración es esta espontaneidad y afecto con el Señor. Esta familiaridad vence el miedo o la duda de que su voluntad no sea por nuestro bien, una tentación que a veces atraviesa nuestros pensamientos y vuelve el corazón inquieto e inseguro o amargo, también.

El discernimiento no pretende una certeza absoluta —no es químicamente un método puro, no, pretende una certeza absoluta—, porque se refiere a la vida, y la vida no siempre es lógica, presenta muchos aspectos que no se dejan encerrar en una sola categoría de pensamiento. Querríamos saber con precisión qué hay que hacer, pero, incluso cuando sucede, no siempre actuamos en consecuencia. Cuántas veces hemos vivido nosotros también la experiencia descrita por el apóstol Pablo, que dice así: «no hago el bien que quiero, sino que obro el mal que no quiero» (Rm 7,19). No somos solo razón, no somos máquinas, no basta con recibir instrucciones para cumplirlas: al igual que las ayudas, los obstáculos para decidirse por el Señor son sobre todo afectivos, del corazón.

Es significativo que el primer milagro realizado por Jesús en el Evangelio de Marcos sea un exorcismo (cf. 1,21-28). En la sinagoga de Cafarnaúm libera a un hombre del demonio, liberándolo de la falsa imagen de Dios que Satanás sugiere desde los orígenes: la de un Dios que no quiere nuestra felicidad. El endemoniado de ese pasaje del Evangelio sabe que Jesús es Dios, pero esto no le lleva a creer en Él. De hecho, dice: «¿Has venido a destruirnos?» (v. 24).

Muchos, también cristianos, piensan lo mismo: que Jesús puede ser el Hijo de Dios,

pero dudan que quiera nuestra felicidad; es más, algunos temen que tomarse en serio su propuesta, lo que Jesús nos propone, signifique arruinarse la vida, mortificar nuestros deseos, nuestras aspiraciones más fuertes. Estos pensamientos a veces se asoman dentro de nosotros: que Dios nos está pidiendo demasiado, tenemos miedo de que Dios nos pida demasiado, que realmente no nos ama. En cambio, en nuestro primer encuentro vimos que el signo del encuentro con el Señor es la alegría. Cuando encuentro al Señor en la oración, me pongo alegre. Cada uno de nosotros se vuelve alegre, una cosa hermosa. La tristeza, o el miedo, son sin embargo signos de lejanía con Dios: «Si quieres entrar en la vida, guarda los mandamientos», dice Jesús al joven rico (Mt 19,17). Lamentablemente para ese joven, algunos obstáculos no le han consentido cumplir el deseo que tenía en el corazón, de seguir más de cerca al "maestro bueno". Era un joven interesado, emprendedor, había tomado la iniciativa de ver a Jesús, pero estaba también muy dividido en los afectos, para él las riquezas eran demasiado importantes. Jesús no le obliga a decidirse, pero el texto señala que el joven se aleja de Jesús «triste» (v. 22). Quien se aleja del Señor nunca está contento, incluso teniendo a su disposición una gran abundancia de bienes y posibilidades. Jesús nunca obliga a seguirle, nunca. Jesús te hace saber su voluntad, con tanto corazón te hace saber las cosas, pero te deja libre. Y esto es lo más bonito de la oración con Jesús: la libertad que Él nos deja. En cambio, cuando nos alejamos del Señor permanecemos con algo triste, algo malo en el corazón.

Discernir qué sucede dentro de nosotros no es fácil, porque las apariencias engañan, pero la familiaridad con Dios puede disolver suavemente dudas y temores, haciendo nuestra vida cada vez más receptiva a su «amable luz», según la bonita expresión de san John Henry Newman. Los santos brillan de luz refleja y muestran en los gestos sencillos de su jornada la presencia amorosa de Dios, que hace posible lo imposible. Se dice que dos esposos que han vivido juntos mucho tiempo queriéndose terminan pareciéndose. Algo similar se puede decir de la oración afectiva: de forma gradual pero eficaz nos hace cada vez más capaces de reconocer lo que cuenta por connaturalidad, como algo que brota de lo más profundo de nuestro ser. Estar en oración no significa decir palabras, palabras, no; estar en oración significa abrir el corazón a Jesús, acercarse a Jesús, dejar que Jesús entre en mi corazón y nos haga sentir su presencia. Y ahí podemos discernir cuándo es Jesús y cuándo somos nosotros con nuestros pensamientos, muchas veces lejos de eso que quiere Jesús.

Pidamos esta gracia: vivir una relación de amistad con el Señor, como un amigo habla al amigo (cf. S. Ignacio de Loyola, Ejercicios espirituales, 53). Yo conocí a un anciano hermano religioso que era el portero de un colegio y él cada vez que podía se acercaba a la capilla, miraba el altar, decía: "Hola", porque tenía cercanía con Jesús. Él no necesita decir bla, bla, bla, no: "hola, estoy cerca de ti y tú estás cerca de mí". Esta es la relación que debemos tener en la oración: cercanía, cercanía afectiva, como hermanos, cercanía con Jesús. Una sonrisa, un gesto sencillo y no recitar palabras que no llegan al corazón. Como decía, hablar con Jesús como un amigo habla a otro amigo. Es una gracia que debemos pedir los unos por los otros: ver a Jesús como nuestro amigo, nuestro amigo más grande, nuestro amigo fiel, que no chantajea,

sobre todo que no nos abandona nunca, tampoco cuando nos alejamos de Él. Él permanece en la puerta del corazón. "No, yo de ti no quiero saber nada", decimos nosotros. Y Él se queda callado, se queda ahí cerca, cerca del corazón porque Él siempre es fiel. Vamos adelante con esta oración, digamos la oración del "hola", la oración para saludar al Señor con el corazón, la oración del afecto, la oración de la cercanía, con pocas palabras, pero con gestos y con buenas obras. Gracias.

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

En esta catequesis sobre el discernimiento reflexionamos acerca de uno de sus elementos constitutivos, que es la oración. La oración es indispensable para el discernimiento espiritual, porque nos permite entrar en intimidad con el Señor, ser sus amigos, y así poder reconocer lo que a Él le agrada. Esta relación íntima o familiar con Dios también nos ayuda a alejar los miedos y las dudas que pueden turbar nuestro corazón cuando nos disponemos a cumplir su voluntad.

Sabemos que discernir no es fácil, porque no somos máquinas que reciben instrucciones y las llevan a cabo, sino personas. Y en la vida de las personas muchas veces se presentan tantos tipos de obstáculos, sobre todo afectivos. Lo vemos en el caso del joven rico, que quería seguir a Jesús, pero tenía su corazón dividido entre Él y las riquezas. Al final optó por las riquezas, aunque esto lo dejara triste. Por eso, es necesario ser amigos de Jesús, estar abiertos a su gracia, para que Él nos ayude a superar las dificultades y a seguirlo con alegría.

PAPA FRANCISCO
Plaza de San Pedro
Miércoles, 28 de septiembre de 2022

4. Los elementos del discernimiento. Conocerse a sí mismo

Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días!

Seguimos tratando el tema del discernimiento. La vez pasada consideramos la oración como su elemento indispensable, entendida como familiaridad y confidencia con Dios. Oración, no como los loros, sino como familiaridad y confidencia con Dios; oración de los hijos al Padre; oración con el corazón abierto. Esto lo vimos en la última catequesis. Hoy quisiera, de forma casi complementaria, subrayar que un buen discernimiento requiere también el conocimiento de uno mismo. Conocerse a sí mismo. Y esto no es fácil. El discernimiento de hecho involucra a nuestras facultades humanas: la memoria, el intelecto, la voluntad, los afectos. A menudo no sabemos discernir porque no nos conocemos lo suficiente, y así no sabemos qué queremos realmente. Habéis escuchado muchas veces: "Pero esa persona, ¿por qué no arregla su vida? Nunca ha sabido lo que quiere...". Sin llegar a ese extremo, pero a nosotros también nos sucede que no sabemos bien qué queremos, no nos conocemos bien.

En la base de dudas espirituales y crisis vocacionales suele haber un diálogo insuficiente entre la vida religiosa y nuestra dimensión humana, cognitiva y afectiva. Un autor de espiritualidad señaló que muchas dificultades en materia de discernimiento remiten a problemas de otro tipo, que deben ser reconocidos y explorados. Así escribe este autor: «He llegado a la convicción de que el obstáculo más grande al verdadero discernimiento (y a un verdadero crecimiento en la oración) no es la naturaleza intangible de Dios, sino el hecho de que no nos conocemos suficientemente a nosotros mismos, y no queremos ni siquiera conocernos por cómo somos verdaderamente. Casi todos nosotros nos escondemos detrás de una máscara, no solo frente a los otros, sino también cuando nos miramos al espejo» (Th. Green, La cizaña entre el trigo, Roma, 1992, 25). Todos tenemos la tentación de enmascararnos también delante de nosotros mismos.

El olvido de la presencia de Dios en nuestra vida va a la par que la ignorancia sobre nosotros mismos —ignorar a Dios e ignorarnos a nosotros—, la ignorancia sobre las características de nuestra personalidad y sobre nuestros deseos más profundos.

Conocerse a uno mismo no es difícil, pero es fatigoso: implica un paciente trabajo de excavación interior. Requiere la capacidad de detenerse, de "apagar el piloto automático", para adquirir conciencia sobre nuestra forma de hacer, sobre los sentimientos que nos habitan, sobre los pensamientos recurrentes que nos condicionan, y a menudo sin darnos cuenta. Requiere también distinguir entre las emociones y las facultades espirituales. "Siento" no es lo mismo que "estoy convencido"; "tengo ganas de" no es lo mismos que "quiero". Así se llega a reconocer que la mirada que tenemos sobre nosotros mismos y sobre la realidad a veces está

un poco distorsionada. ¡Darse cuenta de esto es una gracia! De hecho, muchas veces puede suceder que convicciones erróneas sobre la realidad, basadas en experiencias del pasado, nos influyen fuertemente, limitando nuestra libertad de jugárnosla por lo que realmente cuenta en nuestra vida.

Viviendo en la era de la informática, sabemos lo importante que es conocer las "contraseñas" para poder entrar en los programas donde se encuentran las informaciones más personales y valiosas. Pero también la vida espiritual tiene sus "contraseñas": hay palabras que tocan el corazón porque remiten a aquello por lo que somos más sensibles. El tentador, es decir el diablo, conoce bien estas palabras-clave, y es importante que las conozcamos también nosotros, para no encontrarnos ahí donde no quisiéramos. La tentación no sugiere necesariamente cosas malas, sino a menudo desordenadas, presentadas con una importancia excesiva. De esta manera nos hipnotiza con lo atractivo que estas cosas suscitan en nosotros, cosas bellas pero ilusorias, que no pueden mantener lo que prometen, y así nos dejan al final con un sentido de vacío y de tristeza. Ese sentido de vacío y de tristeza es una señal de que hemos tomado un camino que no era justo, que nos ha desorientado. Pueden ser, por ejemplo, el título de estudio, la carrera, las relaciones, todas cosas en sí loables, pero hacia las cuales, si no somos libres, corremos el riesgo de nutrir expectativas irreales, como por ejemplo la confirmación de nuestro valor. Tú, por ejemplo, cuando piensas en un estudio que estás haciendo, ¿lo piensas solamente para promoverte a ti mismo, por tu interés, o también para servir a la comunidad? Ahí se puede ver cuál es la intencionalidad de cada uno de nosotros. De este malentendido derivan a menudo los sufrimientos más grandes, porque ninguna de esas cosas puede ser la garantía de nuestra dignidad.

Por esto, queridos hermanos y hermanas, es importante conocerse, conocer las contraseñas de nuestro corazón, aquello a lo que somos más sensibles, para protegernos de quien se presenta con palabras persuasivas para manipularnos, pero también para reconocer lo que es realmente importante para nosotros, distinguiéndolo de las modas del momento o de eslóganes llamativos y superficiales. Muchas veces lo que se dice en un programa en televisión, en alguna publicidad que se hace, nos toca el corazón y nos hace ir a esa parte sin libertad. Estad atentos a eso: ¿soy libre o me dejo llevar por los sentimientos del momento, o por las provocaciones del momento?

Una ayuda para esto es el examen de conciencia, pero no hablo del examen de conciencia que todos hacemos cuando vamos a la confesión, no. Esto es: "He pecado de esto, eso...". No. Examen de conciencia general de la jornada: ¿qué ha sucedido en mi corazón en este día? "Han pasado muchas cosas...". ¿Cuáles? ¿Por qué? ¿Qué huellas dejaron en el corazón? Hacer el examen de conciencia, es decir, la buena costumbre de releer con calma lo que sucede en nuestra jornada, aprendiendo a notar en las valoraciones y en las decisiones aquello a lo que damos más importancia, qué buscamos y por qué, y qué hemos encontrado al final. Sobre todo aprendiendo a reconocer qué sacia mi corazón. Porque solo el Señor puede darnos confirmación de lo

que valemos. Nos lo dice cada día desde la cruz: ha muerto por nosotros, para mostrarnos cuánto somos valiosos a sus ojos. No hay obstáculo o fracaso que pueda impedir su tierno abrazo. El examen de conciencia ayuda mucho, porque así vemos que nuestro corazón no es un camino donde pasa de todo y nosotros no sabemos. No. Ver: ¿qué ha pasado hoy? ¿Qué ha sucedido? ¿Qué me ha hecho reaccionar? ¿Qué me ha puesto triste? ¿Qué me ha puesto contento? Qué ha sido malo y si he hecho mal a los otros. Se trata de ver el recorrido de los sentimientos, de las atracciones en mi corazón durante la jornada. ¡No os olvidéis! El otro día hablamos de la oración; hoy hablamos del conocimiento de uno mismo.

La oración y el conocimiento de uno mismo consienten crecer en la libertad. ¡Esto es para crecer en la libertad! Son elementos básicos de la existencia cristiana, elementos preciosos para encontrar el propio lugar en la vida. Gracias.

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

Seguimos reflexionando sobre el tema del discernimiento. Para discernir es importante, además de rezar, que nos conozcamos a nosotros mismos. Conocerse a sí mismo —nuestra personalidad, nuestros deseos más profundos— puede resultar fatigoso. Pero, aunque cueste, el hecho de detenernos y profundizar en lo que hacemos, sentimos y pensamos nos ayuda a caer en la cuenta de todo aquello que nos condiciona y que limita nuestra libertad para dar la vida por Cristo y ser así verdaderamente felices.

Un instrumento muy valioso para conocerse a sí mismo es hacer cada día el examen de conciencia. Ver lo que pasó por mi corazón ese día. Esta buena costumbre consiste en releer con calma todo lo que vivimos durante la jornada, reconociendo lo que nos seduce y engaña, y distinguiéndolo de aquello que es realmente importante y bueno para nosotros. Ese paciente trabajo interior nos ayuda a integrar todas las dimensiones de nuestra vida y a vivir con autenticidad en la presencia de Dios.

PAPA FRANCISCO
Plaza de San Pedro
Miércoles, 05 de octubre de 2022

5. Los elementos del discernimiento. El deseo

Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días!

En estas catequesis estamos repasando los elementos del discernimiento. Después de la oración y el conocimiento de sí, es decir rezar y conocerse a uno mismo, hoy quisiera hablar de otro "ingrediente", por así decir, indispensable: hoy quisiera hablar del deseo. De hecho, el discernimiento es una forma de búsqueda, y la búsqueda nace siempre de algo que nos falta pero que de alguna manera conocemos, tenemos el olfato.

¿Este conocimiento de qué tipo es? Los maestros espirituales lo indican con el término "deseo", que, en la raíz, es una nostalgia de plenitud que no encuentra nunca plena satisfacción, y es el signo de la presencia de Dios en nosotros. El deseo no son las ganas del momento, no. La palabra italiana viene de un término latín muy hermoso, esto es curioso: de-sidus, literalmente "la falta de la estrella", deseo es una falta de la estrella, falta del punto de referencia que orienta el camino de la vida; esta evoca un sufrimiento, una carencia, y al mismo tiempo una tensión para alcanzar el bien que nos falta. El deseo entonces es la brújula para entender dónde me encuentro y dónde estoy yendo, es más, es la brújula para entender si estoy quieto o estoy caminando, una persona que nunca desea es una persona quieta, quizá enferma, casi muerta. Es la brújula de si estoy caminando o si estoy quieto. ¿Y cómo es posible reconocerlo?

Pensemos, un deseo sincero sabe tocar en profundidad las cuerdas de nuestro ser, por eso no se apaga frente a las dificultades o a los contratiempos. Es como cuando tenemos sed: si no encontramos algo para beber, esto no significa que renunciemos, es más, la búsqueda ocupa cada vez más nuestros pensamientos y nuestras acciones, hasta que estamos dispuestos a hacer cualquier sacrificio para apaciguarlo, casi obsesionados. Obstáculos y fracasos no sofocan el deseo, no, al contrario, lo hacen todavía más vivo en nosotros.

A diferencia de las ganas o de la emoción del momento, el deseo dura en el tiempo, un tiempo también largo, y tiende a concretizarse. Si, por ejemplo, un joven desea convertirse en médico, tendrá que emprender un recorrido de estudios y de trabajo que ocupará algunos años de su vida, como consecuencia tendrá que poner límites, decir algún "no", en primer lugar, a otros estudios, pero también a posibles entretenimientos o distracciones, especialmente en los momentos de estudio más intenso. Pero, el deseo de dar una dirección a su vida y de alcanzar esa meta —llegar a ser médico era el ejemplo— le consiente superar estas dificultades. El deseo te hace fuerte, valiente, te hace ir adelante siempre porque tú quieres llegar a eso: "Yo deseo eso".

En efecto, un valor se vuelve bello y más fácilmente realizable cuando es atractivo. Como dijo alguien, «más que ser bueno es importante tener las ganas de serlo». Ser bueno es algo atractivo, todos queremos ser buenos, ¿pero tenemos ganas de ser buenos?

Llama la atención el hecho de que Jesús, antes de realizar un milagro, a menudo pregunta a la persona sobre su deseo: "¿Quieres ser curado?". Y a veces esta pregunta parece estar fuera de lugar, ¡se ve que está enfermo! Por ejemplo, cuando encuentra al paralítico en la piscina de Betesda, que estaba allí desde hacía muchos años y nunca encontraba el momento adecuado para entrar en el agua. Jesús le pregunta: «¿Quieres curarte» (Jn 5,6). ¿Por qué? En realidad, la respuesta del paralítico revela una serie de resistencias extrañas a la sanación, que no tienen que ver solo con él. La pregunta de Jesús era una invitación a aclarar su corazón, para acoger un posible salto de calidad: no pensar más en sí mismo y en la propia vida "de paralítico", transportado por otros. Pero el hombre en la camilla no parecer estar tan convencido. Dialogando con el Señor, aprendemos a entender qué queremos realmente de nuestra vida. Este paralítico es el ejemplo típico de las personas: "Sí, sí, quiero, quiero" pero no quiero, no quiero, no hago nada. El querer hacer se convierte en una ilusión y no se da el paso para hacerlo. Esa gente que quiere y no quiere. Es feo esto, y ese enfermo 38 años allí, pero siempre con las quejas: "No, sabes Señor, pero sabes que cuando las aguas se mueven —que es el momento del milagro— sabes, viene alguien más fuerte que yo, entra y yo llego tarde", y se queja y se queja. Pero estad atentos que las quejas son un veneno, un veneno para el alma, un veneno para la vida porque no hacen crecer el deseo de ir adelante. Estad atentos a las quejas. Cuando se quejan en familia, se quejan los cónyuges, se quejan uno de otro, los hijos del padre o los sacerdotes del obispo o los obispos de tantas otras cosas... No, si os estáis quejando, estad atentos, es casi pecado, porque no deja crecer el deseo.

A menudo es precisamente el deseo lo que marca la diferencia entre un proyecto exitoso, coherente y duradero, y las mil ambiciones y los tantos buenos propósitos de los que, como se dice, "está empedrado el infierno": "Sí, yo quisiera, yo quisiera, yo quisiera..." pero no haces nada. La época en la que vivimos parece favorecer la máxima libertad de elección, pero al mismo tiempo atrofia el deseo —quieres satisfacerte continuamente—, que queda reducido a las ganas del momento. Y debemos estar atentos a no atrofiar el deseo. Estamos bombardeados por miles de propuestas, proyectos, posibilidades, que corremos el riesgo de distraernos y no permitirnos valorar con calma lo que realmente queremos. Muchas veces encontramos gente —pensemos en los jóvenes, por ejemplo— con el móvil en la mano y buscan, miran... "Pero tú ¿te paras a pensar?" – "No". Siempre extrovertido, hacia el otro. El deseo no puede crecer así, tú vives el momento, saciado en el momento y no crece el deseo.

Muchas personas sufren porque no saben qué quieren hacer con su vida;

probablemente nunca han tomado contacto con su deseo profundo, nunca han sabido: "¿Qué quieres de tu vida?" – "No lo sé". De aquí el riesgo de trascurrir la existencia entre intentos y expedientes de diversa índole, sin llegar nunca a ningún lado, o desperdiciando oportunidades valiosas. Y así algunos cambios, aunque queridos en teoría, nunca son realizados cuando se presenta la ocasión, falta el deseo fuerte de llevar adelante algo.

Si el Señor nos dirigiera, hoy, por ejemplo, a cualquiera de nosotros, la pregunta que hizo al ciego de Jericó: «¿Qué quieres que te haga?» (Mc 10,51), —pensemos que el Señor a cada uno de nosotros hoy pregunta esto: "¿qué quieres que hago yo por ti?"— ¿qué responderíamos? Quizá, podríamos finalmente pedirle que nos ayude a conocer el deseo profundo de Él, que Dios mismo ha puesto en nuestro corazón: "Señor que yo conozca mis deseos, que yo sea una mujer, un hombre de grandes deseos", quizá el Señor nos dará la fuerza de concretizarlo. Es una gracia inmensa, que está en la base de todas las demás: consentir al Señor, como en el Evangelio, de hacer milagros por nosotros: "Danos el deseo y hazlo crecer, Señor".

Porque también Él tiene un gran deseo respecto a nosotros: hacernos partícipes de su plenitud de vida. Gracias.

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

Seguimos profundizando en los elementos constitutivos del discernimiento. Hoy nos centraremos en el deseo, que no debemos entender como algo coyuntural y pasajero, sino como algo que dura en el tiempo y guía nuestra vida. A diferencia de una emoción efímera, el deseo no desaparece ante las dificultades, y nos exige renuncias a otras cosas para conseguirlo. Esto significa que se centra en algo que, aunque todavía no poseemos, lo conocemos y sabemos que nos falta. En definitiva, es el anhelo de perfección que nunca tendrá cumplimiento en esta tierra.

Jesús muchas veces, antes de cumplir un signo, interpela a la persona sobre su deseo. Esto nos muestra la necesidad de ver en profundidad qué queremos verdaderamente y qué es lo que se opone a conseguirlo, sin vanas excusas. En este tiempo, en el que los reclamos parecen infinitos, y se corre el riesgo de seguir la moda del momento, muchas personas se ven incapaces de dar un rumbo a su vida, de saber qué es lo que quieren. El Señor nos pregunta, como al ciego de Jericó: ¿Qué quieres que haga por ti?

PAPA FRANCISCO
Plaza de San Pedro
Miércoles, 12 de octubre de 2022

6. Los elementos del discernimiento. El libro de la propia vida

Queridos hermanos y hermanas, ¡bienvenidos y buenos días!

En las catequesis de estas semanas estamos insistiendo sobre las condiciones para hacer un buen discernimiento. En la vida tenemos que tomar decisiones, siempre, y para tomar decisiones debemos hacer un camino, un camino de discernimiento. Toda actividad importante tiene sus "instrucciones" a seguir, que deben ser conocidas para que puedan producir los efectos necesarios. Hoy nos detenemos en otro ingrediente indispensable para el discernimiento: la propia historia de vida. Conocer la propia historia de vida es un ingrediente —digamos así— indispensable para el discernimiento.

Nuestra vida es el "libro" más valioso que se nos ha entregado, un libro que muchos lamentablemente no leen, o lo hacen demasiado tarde, antes de morir. Y, sin embargo, precisamente en ese libro se encuentra lo que se busca inútilmente por otras vías. San Agustín, un gran buscador de la verdad, lo había comprendido precisamente releyendo su vida, notando en ella los pasos silenciosos y discretos, pero incisivos, de la presencia del Señor. Al finalizar este recorrido notará con estupor: «Y he aquí que tú estabas dentro de mí y yo fuera, y por fuera te andaba buscando; y deforme como era, me lanzaba sobre las bellezas de tus criaturas. Tú estabas conmigo, pero yo no estaba contigo» (Confesiones X, 27.38). De aquí su invitación a cultivar la vida interior para encontrar lo que se busca: «Entra dentro de ti mismo, porque en el hombre interior reside la verdad» (De la verdadera religión, XXXIX, 72). Esta es una invitación que yo haría a todos vosotros, también me la hago a mí mismo: "Entra en ti mismo. Lee tu vida. Léete dentro, cómo ha sido tu recorrido. Con serenidad. Entra en ti mismo".

Muchas veces también nosotros hemos tenido la misma experiencia que Agustín, encontrarnos presos de pensamientos que nos alejan de nosotros mismos, mensajes estereotipados que nos hacen daño: por ejemplo, "yo no valgo nada" —y te vienes abajo—; "a mí todo me va mal" —y te vienes abajo—; "nunca realizaré nada bueno", —y te vienes abajo—, y así es la vida. ¡Estas frases pesimistas que te echan abajo! Leer la propia historia significa también reconocer la presencia de estos elementos "tóxicos", pero para ampliar después la trama de nuestra historia, aprendiendo a notar otras cosas, haciéndola más rica, más respetuosa con la complejidad, logrando también recoger las formas discretas con las que Dios actúa en nuestra vida. Una vez conocí a una persona que la gente que la conocía decía que merecía el Premio Nobel por su negatividad: todo era malo, todo, y siempre trataba de irse abajo. Era una persona amargada y, sin embargo, tenía muchas cualidades. Y después esta persona encontró a otra persona que la ayudaba bien y cada vez que se quejaba de algo, la otra decía: "Pero ahora, para compensar, di algo bueno de ti". Y él: "Pero, sí,

... yo tengo también esta cualidad", y poco a poco le ha ayudado a ir adelante, a leer bien la propia vida, tanto las cosas malas como las buenas. Debemos leer nuestra vida, y así vemos las cosas que no son buenas y también las cosas buenas que Dios siembra en nosotros.

Hemos visto que el discernimiento tiene un enfoque narrativo: no se detiene sobre la acción puntual, la incluye en un contexto: ¿de dónde viene este pensamiento? ¿Qué siento ahora, de dónde viene? ¿Dónde me lleva, esto que estoy pensando ahora? ¿Cuándo he tenido la posibilidad de encontrarlo antes? ¿Es algo nuevo que me viene ahora, o lo he encontrado otras veces? ¿Por qué es más insistente que otros? ¿Qué me quiere decir la vida con esto?

El relato de los acontecimientos de nuestra vida consiente también captar matices y detalles importantes, que pueden revelarse como ayudas valiosas que hasta ese momento estaban escondidas. Por ejemplo, una lectura, un servicio, un encuentro, a primera vista considerados cosas de poca importancia, en el tiempo sucesivo transmiten una paz interior, transmiten la alegría de vivir y sugieren ulteriores iniciativas de bien. Detenerse y reconocer esto es indispensable. Detenerse es reconocer: es importante para el discernimiento, es un trabajo de recogida de esas perlas preciosas y escondidas que el Señor ha sembrado en nuestro terreno.

El bien está escondido, siempre, porque el bien tiene pudor y se esconde: el bien está escondido; es silencioso, requiere una excavación lenta y continua. Porque el estilo de Dios es discreto: a Dios le gusta ir escondido, con discreción, no se impone; es como el aire que respiramos, no lo vemos nunca, pero nos hace vivir, y nos damos cuenta solo cuando nos falta.

Acostumbrarse a releer la propia vida educa la mirada, la afina, consiente notar los pequeños milagros que el buen Dios realiza por nosotros cada día. Cuando nos damos cuenta, notamos otras direcciones posibles que refuerzan el gusto interior, la paz y la creatividad. Sobre todo, nos hace más libres de los estereotipos tóxicos. Con sabiduría se ha dicho que el hombre que no conoce el propio pasado está condenado a repetirlo. Es curioso: si nosotros no conocemos el camino hecho, el pasado, lo repetimos siempre, somos circulares. La persona que camina circularmente no va adelante nunca, no hay camino, es como el perro que se muerde la cola, va siempre así, y repite las cosas.

Podemos preguntarnos: ¿yo he contado mi vida a alguien alguna vez? Esta es una experiencia hermosa de los novios, que cuando se lo toman en serio cuentan la propia vida... Se trata de una de las formas de comunicación más hermosas e íntimas, contar la propia vida. Esto permite descubrir cosas desconocidas hasta ese momento, pequeñas y sencillas, pero, como dice el Evangelio, es precisamente de las cosas pequeñas que nacen las cosas grandes (cf. Lc 16,10).

También las vidas de los santos constituyen una ayuda preciosa para reconocer el

estilo de Dios en la propia vida: consiente tomar familiaridad con su forma de actuar. Algunos comportamientos de los santos nos interpelan, nos muestran nuevos significados y nuevas oportunidades. Y es lo que le sucedió, por ejemplo, a san Ignacio de Loyola. Cuando describe el descubrimiento fundamental de su vida, añade una aclaración importante, y dice así: «Cogiendo por experiencia que de unos pensamientos quedaba triste, y de otros alegre, y poco a poco viniendo a conocer la diversidad de los pensamientos, la diversidad de los espíritus que se agitaban» (Autob., n. 8). Conocer qué sucede dentro de nosotros, conocer, estar atentos.

El discernimiento es la lectura narrativa de los momentos hermosos y de los momentos oscuros, de los consuelos y de las desolaciones que experimentamos a lo largo de nuestra vida. En el discernimiento es el corazón quien nos habla de Dios, y nosotros debemos aprender a comprender su lenguaje. Preguntémonos, al final del día, por ejemplo: ¿qué ha sucedido hoy en mi corazón? Algunos piensan que hacer este examen de conciencia es hacer la contabilidad de los pecados que has cometido —cometemos muchos— pero también es preguntarse "¿qué ha sucedido dentro de mí, he tenido alegría? ¿Qué me ha traído la alegría? ¿Me he quedado triste? ¿Qué me ha traído la tristeza? Y así aprender a discernir qué sucede dentro de nosotros.

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

En las catequesis anteriores hemos visto que la oración, el conocimiento de uno mismo y el deseo son elementos indispensables para el discernimiento. Hoy agregamos otro elemento importante: la historia de la propia vida. Podemos decir que nuestra vida es como un libro que vamos escribiendo cada día, y cuando nos detenemos a "releer" el camino que hemos recorrido —tanto los momentos de "consolación" como de "desolación"— descubrimos la acción de Dios, que obra discreta y silenciosamente en nuestra propia existencia.

Acostumbrarnos a hacer este ejercicio de lectura de la propia vida, y también contar nuestra historia a otras personas, son instrumentos valiosos para el discernimiento. Por un lado, nos ayudan a reconocer los "mensajes tóxicos" que nos hacen mal —como pensar que "no valgo nada", que "todo me sale mal" o que "nunca haré nada bueno"— y, por otro lado, nos van afinando la mirada interior para poder percibir la presencia de Dios en nuestra vida.

PAPA FRANCISCO
Plaza de San Pedro
Miércoles, 19 de octubre de 2022

7. La materia del discernimiento. La desolación

Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días!

El discernimiento, lo hemos visto en las catequesis precedentes, no es principalmente un procedimiento lógico; aborda las acciones, y las acciones tienen una connotación afectiva también, que debe ser reconocida, porque Dios habla al corazón. Entremos, pues, en la primera modalidad afectiva, objeto del discernimiento, es decir, la desolación. ¿De qué se trata?

La desolación ha sido definida así: «Oscuridad del ánima, turbación en ella, moción a las cosas bajas y terrenas, inquietud de varias agitaciones y tentaciones, moviendo a infidencia, sin esperanza, sin amor, hallándose toda perezosa, tibia, triste y como separada de su Criador y Señor» (S. Ignacio de L., Ejercicios espirituales, 317). Todos nosotros lo hemos experimentado. Creo que, de una forma u otra, hemos experimentado esto, la desolación. El problema es cómo poder leerla, porque también esta tiene algo importante que decirnos, y si tenemos prisa en liberarnos de ella, corremos el riesgo de perderla.

Nadie quisiera estar desolado, triste: esto es verdad. Todos quisiéramos una vida siempre alegre, feliz y satisfecha. Pero esto, además de no ser posible —porque no es posible—, tampoco sería bueno para nosotros. De hecho, el cambio de una vida orientada al vicio puede empezar por una situación de tristeza, de remordimiento por lo que se ha hecho. Es muy bonita la etimología de esta palabra, "remordimiento": el remordimiento de la conciencia, todos conocemos esto. Remordimiento: literalmente es la conciencia que muerde, que no da paz. Alessandro Manzoni, en Los novios, nos dio una espléndida descripción del remordimiento como ocasión para cambiar de vida. Se trata del célebre diálogo entre el cardenal Federico Borromeo y el Innominado, el cual, después de una noche terrible, se presenta destrozado donde el cardenal, que se dirige a él con palabras sorprendentes: «"Traéis una dichosa nueva que darme: ¿por qué me hacéis esperar tanto?" "¿Dichosa nueva yo?" —dijo el otro—. "¿Yo, que tengo en el corazón un infierno? ¿Qué nueva dichosa, decidme, pues parece que lo sabéis [...]?". "Es claro: la de que Dios os ha tocado el corazón", respondió con sencilla mansedumbre el cardenal» (cap. XXIII). Dios toca el corazón y te viene algo dentro, la tristeza, el remordimiento por algo, y es una invitación a empezar un camino. El hombre de Dios sabe notar en profundidad lo que se mueve en el corazón.

Es importante aprender a leer la tristeza. Todos conocemos qué es la tristeza: todos. ¿Pero sabemos leerla? ¿Sabemos entender qué significa para mí, esta tristeza de hoy? En nuestro tiempo, la tristeza está considerada mayoritariamente de forma negativa, como un mal del que huir a toda costa, y, sin embargo, puede ser

una campana de alarma indispensable para la vida, invitándonos a explorar paisajes más ricos y fértiles que la fugacidad y la evasión no consienten. Santo Tomás define la tristeza un dolor del alma: como los nervios para el cuerpo, despierta la atención ante un posible peligro, o un bien desatendido (cf. Summa Th. I-II, q. 36, a. 1). Por eso es indispensable para nuestra salud, nos protege para que no nos hagamos mal a nosotros mismos y a los otros. Sería mucho más grave y peligroso no tener este sentimiento e ir adelante. La tristeza a veces trabaja como semáforo: "¡Párate, párate! Está rojo aquí. Párate".

En cambio, para quien tiene el deseo de realizar el bien, la tristeza es un obstáculo con el que el tentador quiere desanimarnos. En tal caso, se debe actuar de forma exactamente contraria a lo sugerido, decididos a continuar lo que nos habíamos propuesto hacer (cf. Ejercicios espirituales, 318). Pensemos en el estudio, en la oración, en un compromiso asumido: si los dejáramos apenas sentimos aburrimiento o tristeza, no concluiríamos nunca nada. Esta también es una experiencia común a la vida espiritual: el camino hacia el bien, recuerda el Evangelio, es estrecho y cuesta arriba, requiere un combate, un vencerse a sí mismo. Empiezo a rezar, o me dedico a una buena obra y, extrañamente, justo entonces me vienen a la mente cosas urgentes que hay que hacer —para no rezar y para no hacer cosas buenas—. Todos tenemos esta experiencia. Es importante, para quien quiere servir al Señor, no dejarse guiar por la desolación. Eso de... "Pero no, no tengo ganas, esto es aburrido...": ten cuidado. Lamentablemente, algunos deciden abandonar la vida de oración, o la elección emprendida, el matrimonio o la vida religiosa, empujados por la desolación, sin pararse antes a leer este estado de ánimo, y sobre todo sin la ayuda de un guía. Una regla sabia dice que no hay que hacer cambios cuando se está desolado. Será el tiempo sucesivo, más que el humor del momento, el que muestre la bondad o no de nuestras elecciones.

Es interesante notar, en el Evangelio, que Jesús rechaza las tentaciones con una actitud de firme determinación (cf. Mt 3,14-15; 4,1-11; 16,21-23). Las situaciones de prueba le llegan desde varias partes, pero siempre, encontrando en Él esta firmeza, decidida a cumplir la voluntad del Padre, disminuyen y cesan de obstaculizar el camino. En la vida espiritual la prueba es un momento importante, la Biblia lo recuerda explícitamente y dice así: «Si te llegas a servir al Señor, prepara tu alma para la prueba» (Sir 2,1). Si tú quieres ir por el buen camino, prepárate: habrá obstáculos, habrá tentaciones, habrá momentos de tristeza. Es como cuando un profesor examina al estudiante: si ve que conoce los puntos esenciales de la materia, no insiste: ha superado la prueba. Pero debe superar la prueba.

Si sabemos atravesar soledad y desolación con apertura y conciencia, podemos salir reforzados bajo el aspecto humano y espiritual. Ninguna prueba está fuera de nuestro alcance; ninguna prueba será superior a lo que nosotros podemos hacer. Pero no huir de las pruebas: ver qué significa esta prueba, qué significa que yo estoy triste: ¿por qué estoy triste? ¿Qué significa que yo en este momento estoy desolado? ¿Qué significa que estoy desolado y no puedo ir adelante? San Pablo

recuerda que nadie es tentado más allá de sus posibilidades, porque el Señor no nos abandona nunca y, con Él cerca, podemos vencer toda tentación (cf. 1 Cor 10,13). Y si no la vencemos hoy, nos levantamos otra vez, caminamos y la venceremos mañana. Pero no permanecer muertos —digamos así— no permanecer vencidos por un momento de tristeza, de desolación: id adelante. Que el Señor te bendiga en este camino —¡valiente!— de la vida espiritual, que es siempre caminar.

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

En este ciclo de catequesis dedicado al discernimiento, hoy reflexionamos sobre la desolación. Todo lo que hacemos tiene una connotación afectiva, y es necesario reconocer —o sea, discernir— lo que "se mueve" en nuestro interior, porque Dios habla al corazón. Cuando los movimientos interiores se caracterizan por la turbación, la tristeza y las tentaciones; cuando sentimos que perdemos la esperanza y nos alejamos de Dios, estamos experimentando la desolación.

Nadie quisiera tener que pasar por estos momentos de oscuridad, pero a todos nos llegan, es parte del camino. Y si sabemos "leerlos", rezarlos y confrontarlos con un guía espiritual que nos acompañe, pueden ayudarnos a madurar y a afrontar la vida de otra manera, más "arraigados y firmes en la fe". También es importante, cuando llega la prueba, "no hacer mudanza", no cambiar, es decir, permanecer fuertemente unidos al Señor y no desviarnos del camino que nos conduce hasta Él. Así, con la gracia de Dios, podremos fortalecernos y seguir viviendo con mayor paz y libertad.

PAPA FRANCISCO
Plaza de San Pedro
Miércoles, 26 de octubre de 2022

8. ¿Por qué estamos desolados?

Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días, bienvenidos!

Retomamos hoy las catequesis sobre el tema del discernimiento. Hemos visto lo importante que es leer lo que se mueve dentro de nosotros, para no tomar decisiones apresuradas, en la ola emocional del momento, solo para arrepentirnos cuando ya es demasiado tarde. Es decir, leer qué sucede y después tomar las decisiones.

En este sentido, también el estado espiritual que llamamos desolación, cuando en el corazón todo está oscuro, está triste, este estado de desolación puede ser ocasión de crecimiento. De hecho, si no hay un poco de insatisfacción, un poco de tristeza saludable, una sana capacidad de habitar en la soledad y de estar con nosotros mismos sin huir, corremos el riesgo de permanecer siempre en la superficie de las cosas y no tomar nunca contacto con el centro de nuestra existencia. La desolación provoca una "sacudida del alma": cuando uno está triste es como si el alma se sacudiera; mantiene despiertos, favorece la vigilancia y la humildad y nos protege del viento del capricho. Son condiciones indispensables para el progreso en la vida, y, por tanto, también en la vida espiritual. Una serenidad perfecta, pero "aséptica", sin sentimientos, nos hace deshumanos cuando se convierte en el criterio de decisiones y comportamientos. Nosotros no podemos no hacer caso a los sentimientos: somos humanos y el sentimiento es una parte de nuestra humanidad; sin entender los sentimientos seremos deshumanos, sin vivir los sentimientos seremos también indiferentes al sufrimiento de los otros e incapaces de acoger el nuestro. Sin considerar que tal "perfecta serenidad" no se alcanza por este camino de la indiferencia. Esta distancia aséptica: "Yo no me involucro con las cosas, yo tomo distancia": esto no es vida, esto es como si viviéramos en un laboratorio, cerrados, para no tener microbios, enfermedades. Para muchos santos y santas, la inquietud ha sido un impulso decisivo para dar un giro a la propia vida. Esta serenidad artificial, no va, mientras que la sana inquietud es buena, el corazón inquieto, el corazón que trata de buscar camino. Es el caso, por ejemplo, de Agustín de Hipona o de Edith Stein o de José Benito Cottolengo o de Carlos de Foucauld. Las decisiones importantes tienen un precio que la vida presenta, un precio que está al alcance de todos: es decir, las decisiones importantes no vienen de la lotería, no; tienen un precio y tú debes pagar ese precio. Es un precio que tú debes pagar con tu corazón, es un precio de la decisión, un precio que hay llevar adelante, un poco de esfuerzo. No es gratis, pero es un precio al alcance de todos. Todos nosotros debemos pagar esta decisión para salir del estado de indiferencia, que nos abate, siempre.

La desolación es también una invitación a la gratuidad, a no actuar siempre y solo en vista de una gratificación emotiva. Estar desolados nos ofrece la posibilidad de crecer, de iniciar una relación más madura, más hermosa, con el Señor y con las

personas queridas, una relación que no se reduzca a un mero intercambio de dar y tomar. Pensemos en nuestra infancia, por ejemplo, cuando somos niños, sucede a menudo que buscamos a los padres para obtener algo de ellos, un juguete, dinero para comprar un helado, un permiso... Y así los buscamos no por sí mismos, sino por un interés. Sin embargo, ellos son el don más grande, los padres, y esto lo entendemos a medida que crecemos.

También muchas de nuestras oraciones son un poco de este tipo, son peticiones de favores dirigidos al Señor, sin un verdadero interés por Él. Vamos a pedir, pedir, pedir al Señor. El Evangelio señala que Jesús a menudo estaba rodeado de mucha gente que lo buscaba para obtener algo, curaciones, ayudas materiales, pero no simplemente para estar con Él. Estaba rodeado de multitud y, sin embargo, estaba solo. Algunos santos, y también algunos artistas, han meditado sobre esta condición de Jesús. Podría parecer raro, irreal, preguntar al Señor: "¿Cómo estás?". Y sin embargo es una manera muy hermosa de entrar en una relación verdadera, sincera, con su humanidad, con su sufrimiento, también con su singular soledad. Con Él, con el Señor, que ha querido compartir hasta el fondo su vida con nosotros.

Nos hace mucho bien aprender a estar con Él, a estar con el Señor sin otro fin, exactamente como nos sucede con las personas a las que queremos: deseamos conocerlos cada vez más, porque es hermoso estar con ellos.

Queridos hermanos y hermanas, la vida espiritual no es una técnica a nuestra disposición, no es un programa de "bienestar" interior que nosotros debemos programar. No. La vida espiritual es la relación con el Viviente, con Dios, el Viviente, irreductible a nuestras categorías. Y la desolación entonces es la respuesta más clara a la objeción que la experiencia de Dios sea una forma de sugestión, una simple proyección de nuestros deseos. La desolación es no sentir nada, todo oscuro: pero tú buscas a Dios en la desolación. En este caso, si pensamos que es una proyección de nuestros deseos, siempre seríamos nosotros quienes la programáramos, siempre estaríamos felices y contentos, como un disco que repite la misma música. En cambio, quien reza se da cuenta de que los resultados son imprevisibles: experiencias y pasajes de la Biblia que a menudo nos han entusiasmado, hoy, extrañamente, no suscitan ningún entusiasmo. E, igualmente de forma inesperada, experiencias, encuentros y lecturas a los que nunca se había hecho caso o que se prefería evitar —como la experiencia de la cruz— dan una paz inmensa. No tener miedo a la desolación, llevarla adelante con perseverancia, no huir. Y en la desolación tratar de encontrar el corazón de Cristo, encontrar al Señor. Y la respuesta llega, siempre.

Frente a las dificultades, por tanto, nunca desanimarse, por favor, sino afrontar la prueba con decisión, con la ayuda de la gracia de Dios que nunca nos falla. Y si escuchamos dentro de nosotros una voz insistente que quiere distraernos de la oración, aprendamos a desenmascararla como la voz del tentador; y no nos dejemos impresionar: simplemente, ¡hagamos precisamente lo contrario de lo que nos dice! Gracias.

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

En esta catequesis volvemos al tema del discernimiento, y hoy hablamos de la desolación. Es un estado de la vida espiritual en el que se experimenta insatisfacción, tristeza y soledad. Dios no responde, parece estar alejado, no sentimos los gustos en la oración que antes percibíamos. Y esto, lejos de ser un mal, es algo benéfico que nos ayuda a crecer, a mantenernos alerta y a ser humildes, disuadiéndonos de buscar en Dios nuestra satisfacción. Como vemos en la vida de los santos, esta prueba puede dar un impulso en nuestra vida. Por el contrario, querer siempre vivir una serenidad aséptica, nos hace caer en una indiferencia inhumana.

La desolación es también una llamada a la gratuidad, a no buscar jamás la gratificación emotiva. Esta es la base de una relación auténtica y madura con Dios y con los demás; nos lleva a aceptar al otro por sí mismo y no por lo que me aporta o por interés. Si captamos en profundidad la humanidad de Cristo como puerta del cielo, podremos llegar a preguntarle: "¿Cómo estás?", aprendiendo a amarle precisamente en su sufrimiento y su soledad, y a hacerlos nuestros.

PAPA FRANCISCO
Plaza de San Pedro
Miércoles, 16 de noviembre de 2022

9. La consolación

Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días!

Seguimos con las catequesis sobre el discernimiento del espíritu: cómo discernir lo que sucede en nuestro corazón, en nuestra alma. Y después de haber considerado algunos aspectos de la desolación —esa oscuridad del alma— hablamos hoy de la consolación, que sería la luz del alma, y que es otro elemento importante para el discernimiento, que no debe darse por descontado, porque se puede prestar a equívocos. Nosotros debemos entender qué es la consolación, como hemos tratado de entender bien qué es la desolación.

¿Qué es la consolación espiritual? Es una experiencia de alegría interior, que consiente ver la presencia de Dios en todas las cosas; esta refuerza la fe y la esperanza, y también la capacidad de hacer el bien. La persona que vive la consolación no se rinde frente a las dificultades, porque experimenta una paz más fuerte que la prueba. Se trata por tanto de un gran don para la vida espiritual y para la vida en su conjunto. Y vivir esta alegría interior.

La consolación es un movimiento íntimo, que toca lo profundo de nosotros mismos. No es llamativa, sino que es suave, delicada, como una gota de agua en una esponja (cfr. S. Ignacio de L., Ejercicios espirituales, 335): la persona se siente envuelta en la presencia de Dios, siempre de una forma respetuosa con la propia libertad. Nunca es algo desafinado, que trata de forzar nuestra voluntad, tampoco es una euforia pasajera: al contrario, como hemos visto, también el dolor —por ejemplo, por los propios pecados— puede convertirse en motivo de consolación.

Pensemos en la experiencia vivida por san Agustín cuando habla con su madre Mónica de la belleza de la vida eterna; o en la perfecta leticia de san Francisco —asociada además a situaciones muy duras de soportar—; y pensemos en tantos santos y santas que han sabido hacer grandes cosas, no porque se consideraban buenos y capaces, sino porque fueron conquistados por la dulzura pacificante del amor de Dios. Es la paz que san Ignacio notaba en sí con estupor cuando leía las vidas de los santos. Ser consolado es estar en paz con Dios, sentir que todo está arreglado en paz, todo es armónico dentro de nosotros. Es la paz que siente Edith Stein después de la conversión; un año después de haber recibido el Bautismo, ella escribe – así dice Edith Stein: «Cuando me abandono a este sentimiento, me invade una vida nueva que, poco a poco, comienza a colmarme y que, sin ninguna presión por parte de mi voluntad, va a impulsarme hacia nuevas realizaciones. Este aflujo vital me parece ascender de una actividad y de una fuerza que no me pertenecen, pero que llegan a hacerse activas en mí» (Psicologia e scienze dello spirito, Città Nuova, 1996, 116). Es decir, una paz genuina es una paz que hace brotar los buenos sentimientos en

nosotros.

La consolación tiene que ver sobre todo con la esperanza, mira hacia el futuro, pone en camino, consiente tomar iniciativas hasta ese momento siempre postergadas, o ni siquiera imaginadas, como el Bautismo para Edith Stein.

La consolación es una paz grande, pero no para permanecer sentados ahí disfrutándola, no, te da la paz y te atrae hacia el Señor y te pone en camino para hacer cosas, para hacer cosas buenas. En tiempo de consolación, cuando somos consolados, nos vienen ganas de hacer mucho bien, siempre. En cambio, cuando llega el momento de la desolación, nos vienen ganas de cerrarnos en nosotros mismos y de no hacer nada. La consolación te impulsa adelante, al servicio de los demás, de la sociedad, de las personas. La consolación espiritual no es "controlable" —tú no puedes decir ahora que venga la consolación, no, no es controlable— no es programable a voluntad, es un don del Espíritu Santo: permite una familiaridad con Dios que parece anular las distancias. Santa Teresa del Niño Jesús, visitando la basílica de Santa Cruz en Jerusalén a la edad de catorce años en Roma, intenta tocar el clavo allí venerado, uno de aquellos con los que Jesús fue crucificado. Teresa siente esta osadía suya como un arranque de amor y confianza. Y luego escribe: «Fui realmente demasiado audaz. Pero el Señor ve el fondo de los corazones, sabe que mi intención era pura [...]. Actuaba con él como niña que se cree todo permitido y considera como propios los tesoros del Padre» (Manuscrito autobiográfico, 183). La consolación es espontánea, te lleva a hacer todo espontáneo, como si fuéramos niños. Los niños son espontáneos, y la consolación te lleva a ser espontáneo con una dulzura, con una paz muy grande. Una chica de catorce años nos da una descripción espléndida de la consolación espiritual: se advierte un sentido de ternura hacia Dios, que nos hace audaces en el deseo de participar de su misma vida, de hacer lo que le agrada, porque nos sentimos familiares con Él, sentimos que su casa es nuestra casa, nos sentimos acogidos, amados, revitalizados. Con esta consolación no nos rendimos frente a las dificultades: de hecho, con la misma audacia, Teresa pedirá al Papa el permiso para entrar en el Carmelo, aunque sea demasiado joven, y le será concedido. ¿Qué quiere decir esto? Quiere decir que la consolación nos hace audaces: cuando estamos en tiempo de oscuridad, de desolación, y pensamos: "Esto no soy capaz de hacerlo". Te abate la desolación, te hace ver todo oscuro: "No, yo no puedo hacerlo, no lo haré". En cambio, en tiempo de consolación, ves las mismas cosas de forma diferente y dices: "No, yo voy adelante, lo hago". "Pero ¿estás seguro?". "Yo siento la fuerza de Dios y voy adelante". Y así la consolación te impulsa a ir adelante y a hacer las cosas que en tiempo de desolación tú no serías capaz; te impulsa a dar el primer paso. Esto es lo hermoso de la consolación.

Pero estemos atentos. Tenemos que distinguir bien la consolación que es de Dios, de las falsas consolaciones. En la vida espiritual sucede algo similar a lo que sucede en las producciones humanas: están los originales y están las imitaciones. Si la consolación auténtica es como una gota en una esponja, es suave e íntima, sus imitaciones son más ruidosas y llamativas, son puro entusiasmo, son un fuego fatuo,

sin consistencia, llevan a plegarse sobre uno mismo, y a no cuidar de los otros. La falsa consolación al final nos deja vacíos, lejos del centro de nuestra existencia. Por esto, cuando nosotros nos sentimos felices, en paz, somos capaces de hacer cualquier cosa. Pero no confundir esa paz con un entusiasmo pasajero, porque el entusiasmo hoy está, después cae y ya no está.

Por eso se debe hacer discernimiento, también cuando uno se siente consolado. Porque la falsa consolación puede convertirse en un peligro, si la buscamos como fin en sí misma, de forma obsesiva, y olvidándonos del Señor. Como diría san Bernardo, se buscan las consolaciones de Dios y no se busca al Dios de las consolaciones. Nosotros debemos buscar al Señor y el Señor, con su presencia, nos consuela, nos hace ir adelante. Y no buscar a Dios porque nos trae las consolaciones, con esto implícito, no, esto no va, no debemos estar interesados en esto. Es la dinámica del niño de la que hablábamos la vez pasada, que busca a los padres solo para obtener cosas de ellos, pero no por ellos mismos: va por interés. "Papá, mamá". Y los niños saben hacer esto, saben jugar y cuando la familia está dividida, y tienen esta costumbre de buscar ahí y buscar aquí, esto no hace bien, esto no es consolación, eso es interés. También nosotros corremos el riesgo de vivir la relación con Dios de forma infantil, buscando nuestro interés, buscando reducir a Dios a un objeto para nuestro uso y consumo, perdiendo el don más hermoso que es Él mismo. Así vamos adelante en nuestra vida, que procede entre las consolaciones de Dios y las desolaciones del pecado del mundo, pero sabiendo distinguir cuando es una consolación de Dios, que te da paz hasta el fondo del alma, de cuando es un entusiasmo pasajero que no es malo, pero no es la consolación de Dios.

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

En nuestras catequesis sobre el discernimiento hemos hablado anteriormente de la desolación, hoy reflexionamos sobre otro elemento importante: la consolación. La consolación espiritual es un don del Espíritu Santo que nos hace experimentar la presencia de Dios en nuestro interior, nos da alegría y paz, y refuerza en nosotros la fe, la esperanza y el deseo de hacer el bien. También nos da fortaleza en los momentos de prueba y nos impulsa a buscar a Dios sobre todas las cosas.

El discernimiento nos ayuda a distinguir la consolación auténtica de otras falsas consolaciones que en realidad nos alejan de Dios y nos dejan vacíos. La vida de los santos nos brinda hermosos ejemplos de verdadera consolación espiritual. Su "secreto" fue abandonarse con confianza en las manos de Dios y dejarle que sea Él quien haga su obra en ellos y por medio de ellos. Los santos nos enseñan que lo esencial en nuestra vida no es buscar los consuelos de Dios sino al Dios de los

consuelos.

PAPA FRANCISCO
Plaza de San Pedro
Miércoles, 23 de noviembre de 2022

10. La consolación verdadera

Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días!

Prosiguiendo nuestra reflexión sobre el discernimiento, y en particular sobre la experiencia espiritual llamada "consolación", de la cual hablamos el pasado miércoles, nos preguntamos: ¿cómo reconocer la verdadera consolación? Es una pregunta muy importante para un buen discernimiento, para no ser engañados en la búsqueda de nuestro verdadero bien.

Podemos encontrar algunos criterios en un pasaje de los Ejercicios espirituales de san Ignacio de Loyola. «Debemos mucho advertir el discurso de los pensamientos —dice san Ignacio—; y si el principio, medio y fin es todo bueno, inclinado a todo bien, señal es de buen ángel; mas si en el discurso de los pensamientos que trae, acaba en alguna cosa mala o distractiva, o menos buena que la que el ánima antes tenía propuesta de hacer, o la enflaquece o inquieta o conturba a la ánima, quitándola su paz, tranquilidad y quietud que antes tenía, clara señal es proceder de mal espíritu, enemigo de nuestro provecho y salud eterna» (n. 333). Porque es verdad: hay una verdadera consolación, pero también hay consolaciones que no son verdaderas. Y por esto es necesario entender bien el recorrido de la consolación: ¿cómo va y dónde me lleva? Si me lleva a algo que no va bien, que no es bueno, la consolación no es verdadera, es "falsa", digamos así.

Y estas son indicaciones valiosas, que merecen un breve comentario. ¿Qué significa que el principio está orientado al bien, cómo dice san Ignacio de una buena consolación? Por ejemplo, tengo el pensamiento de rezar, y noto que se acompaña del afecto hacia el Señor y el prójimo, invita a realizar gestos de generosidad, de caridad: es un principio bueno. Sin embargo, puede suceder que ese pensamiento surja para evitar un trabajo o un encargo que se me ha encomendado: cada vez que debo lavar los platos o limpiar la casa, ¡tengo un gran deseo de ponerme a rezar! Esto sucede en los conventos. Pero la oración no es una fuga de las propias tareas, al contrario, es una ayuda para realizar ese bien que estamos llamados a realizar, aquí y ahora. Esto respecto al principio.

Está también el medio: san Ignacio decía que el principio, el medio y el fin deben ser buenos. El principio es esto: yo tengo ganas de rezar para no lavar los platos: ve, lava los platos y después ve a rezar. Después está el medio, es decir, lo que viene después, lo que sigue a ese pensamiento. Quedándonos en el ejemplo precedente, si empiezo a rezar y, como hace el fariseo de la parábola (cfr. Lc 18,9-14), tiendo a complacerme de mí mismo y a despreciar a los otros, quizá con ánimo resentido y ácido, entonces estos son signos de que el mal espíritu ha usado ese pensamiento como llave de acceso para entrar en mi corazón y transmitirme sus sentimientos. Si

yo voy a rezar y me viene a la mente eso del fariseo famoso —"te doy gracias, Señor, porque yo rezo, no soy como otra gente que no te busca, no reza"—, esa oración termina mal. Esa consolación de rezar es para sentirse un pavo real delante de Dios. Y este es el medio que no va bien.

Y después está el fin: el principio, el medio y el fin. El fin es un aspecto que ya hemos encontrado, es decir: ¿dónde me lleva un pensamiento? Por ejemplo, dónde me lleva el pensamiento de rezar. Aquí puede suceder que trabaje duro por una obra hermosa y digna, pero esto me empuja a no rezar más, porque estoy muy ocupado por muchas cosas, me encuentro cada vez más agresivo y enfurecido, considero que todo depende de mí, hasta perder la confianza en Dios. Aquí evidentemente está la acción del mal espíritu. Yo me pongo a rezar, después en la oración me siento omnipotente, que todo debe estar en mis manos porque yo soy el único, la única que sabe llevar adelante las cosas: evidentemente no está el buen espíritu ahí. Es necesario examinar bien el recorrido de nuestros sentimientos y el recorrido de los buenos sentimientos, de la consolación, en el momento en el que yo quiero hacer algo. Cómo es el principio, como es el medio y cómo es el fin.

El estilo del enemigo —cuando hablamos del enemigo, hablamos del diablo, porque el demonio existe, ¡está!— su estilo, lo sabemos, es presentarse de forma astuta, disfrazada: parte de lo que está más cerca de nuestro corazón y después nos atrae a sí, poco a poco: el mal entra a escondidas, sin que la persona se dé cuenta. Y con el tiempo la suavidad se convierte en dureza: ese pensamiento se revela por cómo es realmente.

De aquí la importancia de este paciente, pero indispensable examen del origen y de la verdad de los propios pensamientos; es una invitación a aprender de las experiencias, de lo que nos sucede, para no seguir repitiendo los mismos errores. Cuanto más nos conocemos a nosotros mismos, más nos damos cuenta de dónde entra el mal espíritu, sus "contraseñas", sus puertas de entrada a nuestro corazón, que son los puntos en los que somos más sensibles, para poner atención para el futuro. Cada uno de nosotros tiene puntos más sensibles, puntos más débiles en su propia personalidad: y por ahí entra el mal espíritu y nos lleva por el camino que no es justo, o nos quita del verdadero camino justo. Voy a rezar pero me quita de la oración.

Los ejemplos podrían multiplicarse como se desee, reflexionando sobre nuestros días. Por esto es tan importante el examen de conciencia cotidiano: antes de terminar el día, pararse un poco. ¿Qué ha pasado? No en los periódicos, no en la vida: ¿qué ha pasado en mi corazón? ¿Mi corazón ha estado atento? ¿Ha crecido? ¿Ha sido un camino por el que ha pasado todo, sin mi conocimiento? ¿Qué ha pasado en mi corazón? Y este examen es importante, es la fatiga valiosa de releer lo vivido bajo un punto de vista particular. Darse cuenta de lo que sucede es importante, es signo de que la gracia de Dios está trabajando en nosotros, ayudándonos a crecer en libertad y conciencia. No estamos solos: es el Espíritu Santo que está con nosotros. Vemos cómo han ido las cosas.

La auténtica consolación es una especie de confirmación del hecho de que estamos realizando lo que Dios quiere de nosotros, que caminamos en sus caminos, es decir, en los caminos de la vida, de la alegría, de la paz. El discernimiento, de hecho, no se centra simplemente en el bien o en el máximo bien posible, sino en lo que es bueno para mí aquí y ahora: sobre esto estoy llamado a crecer, poniendo límites a otras propuestas, atractivas pero irreales, para no ser engañado en la búsqueda del verdadero bien.

Hermanos y hermanas, es necesario entender, ir adelante en la comprensión de lo que sucede en mi corazón. Y para esto hace falta el examen de conciencia, para ver qué ha sucedido hoy. "Hoy me he enfadado, no he hecho eso...": pero ¿por qué? Ir más allá del porqué es buscar la raíz de estos errores. "Pero, hoy he sido feliz, estaba molesto porque tenía que ayudar a esa gente, pero al final me he sentido pleno, plena por esa ayuda": y está el Espíritu Santo. Aprender a leer en el libro de nuestro corazón qué ha sucedido durante la jornada. Hacedlo, solo dos minutos, pero os hará bien, os lo aseguro.

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

Seguimos reflexionando sobre el discernimiento, y hoy nos preguntamos: ¿cómo se reconoce la consolación verdadera?, ¿cómo podemos saber si buscamos el bien verdadero o nos estamos engañando? San Ignacio de Loyola nos dice que cuando el principio, el medio y el fin de los pensamientos es bueno, y todo está orientado hacia el bien, es un signo del buen espíritu. En cambio, cuando los pensamientos no son buenos, nos distraen, nos agitan y nos quitan la paz, es un signo del mal espíritu.

El enemigo actúa de manera engañosa y solapada, por eso es importante examinar el origen y la verdad de nuestros pensamientos, confrontarlos y aprender de las experiencias para no repetir los mismos errores en el futuro. Darnos cuenta de lo que nos pasa es un indicio de que la gracia de Dios está trabajando en nosotros y nos ayuda a crecer en libertad interior. La consolación verdadera nos confirma en el camino que Dios quiere para nosotros, dándonos alegría y paz.

PAPA FRANCISCO
Plaza de San Pedro
Miércoles, 30 de noviembre de 2022

11. La confirmación de la buena decisión

Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días!

En el proceso del discernimiento, es importante permanecer atentos también a la fase que sigue inmediatamente a la decisión tomada, para captar los signos que la confirman o los que la desmienten. Debo tomar una decisión, hago el discernimiento, pro o contra, sentimientos, rezo... después termina este proceso y tomo la decisión y después viene esa parte en la que debemos estar atentos, ver. Porque en la vida hay decisiones que no son buenas y hay signos que la desmienten, mientras que para las buenas hay signos que la confirman.

Hemos visto de hecho cómo el tiempo es un criterio fundamental para reconocer la voz de Dios en medio de otras muchas voces. Solo Él es Señor del tiempo: esto es una marca de garantía de su originalidad, que lo diferencia de las imitaciones que hablan en su nombre sin lograrlo. Uno de los signos distintivos del espíritu bueno es el hecho de que comunica una paz que dura en el tiempo. Si tú haces una profundización, después tomas la decisión y esto te da una paz que dura en el tiempo, esto es una buena señal e indica que el camino ha sido bueno. Una paz que trae armonía, unidad, fervor, celo. Tú sales del proceso de profundización mejor de cómo has entrado.

Por ejemplo, si tomo la decisión de dedicar media hora más a la oración, y después me doy cuenta de que vivo mejor los otros momentos del día, estoy más sereno, menos ansioso, desempeño con más cuidado y gusto el trabajo, incluso las relaciones con algunas personas difíciles se vuelven más fáciles...: todos estos son signos importantes que sostienen la bondad de la decisión tomada. La vida espiritual es circular: la bondad de una elección es beneficiosa para todos los ámbitos de nuestra vida. Porque es participación en la creatividad de Dios.

Podemos reconocer algunos aspectos importantes que ayudan a leer el tiempo sucesivo a la decisión como posible confirmación de su bondad, porque el tiempo sucesivo confirma la bondad de la decisión. Estos aspectos importantes ya los hemos visto, de alguna manera, a lo largo de estas catequesis, pero ahora encuentran una aplicación ulterior.

Un primer aspecto es si la decisión es considerada como un posible signo de respuesta al amor y a la generosidad que el Señor tiene hacia mí. No nace del miedo, no nace de un chantaje afectivo o de una obligación, sino que nace de la gratitud por el bien recibido, que mueve el corazón a vivir con liberalidad la relación con el Señor.

Otro elemento importante es la conciencia de sentirse en el propio lugar en la vida — esa tranquilidad: "Estoy en mi lugar"— y sentirse parte de un diseño más grande, al

que se desea ofrecer la propia contribución. En la plaza de San Pedro hay dos puntos precisos —los focos de la elipse— desde donde se ven las columnas de Bernini perfectamente alineadas. De forma análoga, el hombre puede reconocer que ha encontrado lo que está buscando cuando su jornada se vuelve más ordenada, advierte una creciente integración entre sus múltiples intereses, establece una correcta jerarquía de importancia y logra vivir todo con facilidad, afrontando con renovada energía y fuerza de ánimo las dificultades que se presentan. Estas son las señales de que has tomado una buena decisión.

Otro buen signo, por ejemplo, de confirmación es el hecho de permanecer libres respecto a lo decidido, dispuestos a volver a cuestionarlo, también a renunciar frente a posibles desmentidos, tratando de encontrar en ellos una posible enseñanza del Señor. Esto no porque Él quiera privarnos de lo que más queremos, sino para vivirlo con libertad, sin apego. Solo Dios sabe qué es verdaderamente bueno para nosotros. Ser posesivo es enemigo del bien y mata el afecto, estad atentos a esto, ser posesivo es enemigo del bien, mata el afecto: los muchos casos de violencia en ámbito doméstico, de los que lamentablemente tenemos noticias frecuentes, nacen casi siempre de la pretensión de poseer el afecto del otro, de la búsqueda de una seguridad absoluta que mata la libertad y sofoca la vida, haciéndola un infierno.

Podemos amar solo en la libertad, por esto el Señor nos ha creado libres, libres también de decirle no. Ofrecerle a Él lo que más queremos está en nuestro interés, nos consiente vivirlo de la mejor manera posible y en la verdad, como un don que nos ha hecho, como un signo de su bondad gratuita, sabiendo que nuestra vida, así como la historia entera, está en sus manos benévolas. Es lo que la Biblia llama el temor de Dios, es decir, el respeto de Dios, no que Dios me asuste, no, sino un respeto, una condición indispensable para acoger el don de la Sabiduría (cfr. Sir 1,1-18). Es el temor que expulsa cualquier otro temor, porque está orientado a Aquel que es Señor de todas las cosas. Frente a Él nada puede inquietarnos. Es la experiencia asombrada de san Pablo, que decía así: «Sé andar escaso y sobrado. Estoy avezado a todo y en todo: a la saciedad y al hambre: a la abundancia y a la privación. Todo lo puedo en Aquel que me conforta» (Fil 4,12-13). Este es el hombre libre, que bendice al Señor tanto cuando vienen las cosas buenas como cuando vienen las cosas no tan buenas: ¡bendecido sea y vamos adelante!

Reconocer esto es fundamental para una buena decisión, y tranquiliza sobre lo que no podemos controlar o prever: la salud, el futuro, las personas queridas, nuestros proyectos. Lo que cuenta es que nuestra confianza esté puesta en el Señor del universo, que nos ama inmensamente y sabe que podemos construir con Él algo maravilloso, algo eterno. Las vidas de los santos nos lo muestran de la forma más hermosa. Vayamos siempre adelante tratando de tomar las decisiones así, en oración y sintiendo qué sucede en nuestro corazón e ir adelante lentamente, ¡ánimo!

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

Seguimos avanzando en el tema del discernimiento. Cuando tomamos una decisión, hay algunos signos que nos permiten ver si Dios confirma que vamos por el buen camino. Uno de los signos es la paz, una paz que dura con el paso del tiempo y nos da armonía y nos da fervor, aun en la cruz. Otro signo es la gratitud que experimentamos por los bienes recibidos de Dios, lo que nos lleva a vivir con más generosidad la relación con Él. También es importante cuando sentimos que hemos encontrado nuestro lugar en la vida, y eso nos permite afrontar con fortaleza los momentos difíciles que lleguen.

El hecho de sentirnos libres frente a una decisión tomada, es decir, estar abiertos para cambiar o renunciar a ello sin apegos, también es un buen signo. Sólo Dios sabe lo que es bueno para nosotros, por eso, reconociendo su presencia providente en nuestra vida, le ofrecemos lo que somos y tenemos, sabiendo que todo es un don suyo. Esta confianza en Dios es indispensable para poder tomar siempre una buena decisión.

PAPA FRANCISCO
Aula Pablo VI
Miércoles, 07de diciembre de 2022

12. La vigilancia

Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días!

Entramos en la fase final de este recorrido de catequesis sobre el discernimiento. Iniciamos por el ejemplo de san Ignacio de Loyola; después consideramos los elementos del discernimiento —es decir, la oración, el conocerse a uno mismo, el deseo y el "libro de la vida"—; nos detuvimos en la desolación y la consolación, que forman la "materia", y así hemos llegado a la confirmación de la decisión tomada.

Considero necesario incluir en este punto la referencia a una actitud esencial para que no se pierda todo el trabajo realizado para discernir lo mejor y tomar la decisión correcta, y esta sería la actitud de la vigilancia. Nosotros hemos hecho el discernimiento, consolación y desolación; hemos elegido una cosa... todo va bien, pero ahora vigilar: la actitud de la vigilancia. Porque de hecho hay un riesgo, como hemos escuchado en el pasaje del Evangelio que se ha leído. El riesgo es que el "aguafiestas", es decir, el Maligno, puede arruinarlo todo, haciéndonos volver al punto de partida, es más, a una condición aún peor. Y esto sucede, por eso es necesario estar atentos y vigilar. Por eso es indispensable estar vigilantes. Por tanto, hoy me ha parecido oportuno destacar esta actitud, que todos necesitamos para que el proceso de discernimiento llegue a buen término y permanezca ahí.

En efecto, Jesús en su predicación insiste mucho en el hecho de que el buen discípulo está vigilante, no se duerme, no se deja llevar por la excesiva seguridad cuando las cosas van bien, sino que permanece atento y preparado para hacer el propio deber.

Por ejemplo, en el Evangelio de Lucas, Jesús dice: «Estén ceñidos vuestros lomos y las lámparas encendidas, y sed como hombres que esperan a que su señor vuelva de la boda, para que, en cuanto llegue y llame, al instante abran. Dichosos los siervos, que el señor al venir encuentre despiertos» (12,35-37).

Vigilar para custodiar nuestro corazón y entender qué sucede dentro. Se trata de la disposición del alma de los cristianos que esperan la venida final del Señor; pero se puede entender también como la actitud ordinaria que hay que tener en la conducta de vida, de forma que nuestras buenas decisiones, realizadas a veces después de un arduo discernimiento, puedan proseguir de forma perseverante y coherente y dar fruto.

Si falta la vigilancia, es muy fuerte, como decíamos, el riesgo de que se pierda todo. No se trata de un peligro de tipo psicológico, sino de tipo espiritual, una verdadera insidia del espíritu malo. Este, de hecho, espera precisamente el momento en el que estamos demasiado seguros de nosotros mismos, ahí está el peligro: "Estoy seguro

de mí mismo, he ganado, ahora estoy bien…" este es el momento que el espíritu malo espera, cuando todo va bien, cuando las cosas van "como la seda" y tenemos, como se dice, "el viento en popa". De hecho, en la pequeña parábola evangélica que hemos escuchado, se dice que el espíritu impuro, cuando vuelve a la casa de la que había salido, «la encuentra desocupada, barrida y en orden» (Mt 12,44). Todo está bien, todo está en orden, pero ¿el dueño de la casa dónde está? No está. No hay nadie que la vigile y que la custodie. Este es el problema. El dueño de la casa no está, ha salido, se ha distraído; o está en casa, pero dormido, y por tanto es como si no estuviera. No está vigilante, no está atento, porque está demasiado seguro de sí y ha perdido la humildad de custodiar el propio corazón. Debemos custodiar siempre nuestra casa, nuestro corazón y no estar distraídos… porque aquí está el problema, como decía la parábola.

Entonces, el espíritu malo puede aprovecharse y volver a esa casa. Pero el Evangelio dice que no vuelve solo, sino junto a otros «siete espíritus peores que él» (v. 45). Una mala compañía, una banda de delincuentes. Pero —nos preguntamos— ¿cómo es posible que puedan entrar tranquilos? ¿Por qué el dueño no se da cuenta? ¿No había sido tan bueno al hacer el discernimiento y a expulsarlos? ¿No había recibido también las felicitaciones de sus amigos y de los vecinos por esa casa tan hermosa y elegante, tan ordenada y limpia? Sí, pero quizá precisamente por esto se había enamorado demasiado de la casa, es decir, de sí mismo, y había dejado de esperar al Señor, de esperar la venida del Esposo; quizá por miedo a arruinar ese orden ya no acogía a nadie, no invitaba a los pobres, a los sin techo, esos que molestan… Una cosa es cierta: aquí se trata del orgullo malo, la presunción de ser justos, de ser buenos, de ser correctos. Muchas veces oímos decir: "Sí, yo era malo antes, me convertí y ahora, ahora la casa está en orden gracias a Dios, y estás tranquilo por esto…". Cuando confiamos demasiado en nosotros mismos y no en la gracia de Dios, entonces el Maligno encuentra la puerta abierta. Entonces organiza la expedición y toma posesión de esa casa. Y Jesús concluye: «Y el final de aquel hombre viene a ser peor que el principio» (v. 45).

¿Pero el dueño no se da cuenta? No, porque estos son los demonios educados: entran sin que tú te des cuenta, llaman a la puerta, son corteses. "No va bien, venga, venga, entra…" y después al final mandan ellos en tu alma. Estad atentos a estos diablillos, a estos demonios: el diablo es educado, cuando finge ser un gran señor. Porque entra con la nuestra para salirse con la suya. Es necesario custodiar la casa de este engaño de los demonios educados. Y la mundanidad espiritual va por este camino, siempre.

Queridos hermanos y hermanas, parece imposible, pero es así. Muchas veces perdemos, somos vencidos en las batallas, por esta falta de vigilancia. Muchas veces, quizá, el Señor ha dado muchas gracias y al final no somos capaces de perseverar en esta gracia y lo perdemos todo, porque nos falta la vigilancia: no hemos custodiado las puertas. Y además hemos sido engañados por alguien que viene, educadamente se mete dentro y adiós… el diablo tiene estas cosas. Cada uno puede también verificarlo

pensando en la propia historia personal. No basta con hacer un buen discernimiento y tomar una buena decisión. No, no basta: es necesario permanecer vigilantes, custodiar esta gracia que Dios nos ha dado, pero vigilar, porque tú puedes decirme: "Pero cuando yo veo algún desorden, me doy cuenta enseguida que es el diablo, que es una tentación..." sí, pero esta vez viene disfrazada de ángel: el demonio sabe disfrazarse de ángel, entra con palabras corteses, y te convence y al final es peor que al principio... Es necesario permanecer vigilantes, vigilar el corazón. Si yo preguntara a cada uno de nosotros y también a mí mismo: "¿qué está sucediendo en tu corazón?". Quizá no sabríamos decir todo: diremos una cosa o dos cosas, pero no todo. Vigilar el corazón, porque la vigilancia es signo de sabiduría, es signo sobre todo de humildad, porque tenemos miedo de caer y la humildad es el camino maestro de la vida cristiana.

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

Estamos llegando al final del ciclo de catequesis sobre el discernimiento. Una actitud esencial para que el proceso de discernimiento llegue a buen término es la vigilancia, saber lo que pasa dentro de nosotros. Jesús insiste mucho en que los discípulos permanezcan vigilantes, que no se duerman ni estén demasiado seguros de sí mismos, sino que estén atentos, porque el mal espíritu —como acabamos de escuchar en la lectura del evangelio— siempre aprovecha las ocasiones para "entrar en nuestra casa", para meterse dentro del corazón y alejarnos del Señor.

Podríamos preguntarnos, ¿cuándo le dejamos la puerta abierta al mal espíritu? Por ejemplo, cuando confiamos más en nosotros mismos que en la gracia de Dios, o cuando nos distraemos y nos olvidamos de esperar al Señor. También cuando nos acomodamos y dejamos de ayudar a las personas que nos necesitan. Por eso, no basta hacer un buen discernimiento y tomar buenas decisiones. Es necesario estar atentos, como el centinela de la mañana. Vigilar qué pasa dentro de nosotros, porque vigilar es signo de sabiduría y, sobre todo, de humildad, que es el gran camino de la vida cristiana

PAPA FRANCISCO
Aula Pablo VI
Miércoles, 14 de diciembre de 2022

13. Ayudas que facilitan el discernimiento

Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días y bienvenidos!

Continuamos —están terminando— las catequesis sobre el discernimiento, y quien ha seguido hasta ahora estas catequesis podría quizá pensar: pero ¡qué complicado es discernir! En realidad, es la vida la que es complicada y, si no aprendemos a leerla, complicada como es, corremos el riesgo de malgastarla, llevándola adelante con trucos que terminan por desalentarnos.

En nuestro primer encuentro habíamos visto que siempre, cada día, lo queramos o no, realizamos actos de discernimiento, en lo que comemos, leemos, en el trabajo, en las relaciones, en todo. La vida nos pone siempre frente a elecciones, y si no las realizamos de forma consciente, al final es la vida la que elige por nosotros, llevándonos donde no quisiéramos.

Pero el discernimiento no lo hacemos solos. Hoy entramos más concretamente en algunas ayudas que pueden facilitar este ejercicio del discernimiento, indispensable de la vida espiritual, aunque de alguna manera ya las hemos visto en el transcurso de estas catequesis. Pero un resumen nos ayudará mucho.

Una primera ayuda indispensable es la confrontación con la Palabra de Dios y la doctrina de la Iglesia. Estas nos ayudan a leer lo que se mueve en el corazón, aprendiendo a reconocer la voz de Dios y a distinguirla entre otras voces, que parecen imponerse a nuestra atención, pero que al final nos dejan confundidos. La Biblia nos advierte que la voz de Dios resuena en la calma, en la atención, en el silencio. Pensemos en la experiencia del profeta Elías: el Señor le habla no en el viento que rompe las piedras, no en el fuego o en el terremoto, sino que le habla en una brisa suave (cfr. 1 Re 19,11-12). Es una imagen muy hermosa que nos hace entender cómo habla Dios. La voz de Dios no se impone, la voz de Dios es discreta, respetuosa, yo me permitiría decir que la voz de Dios es humilde, y precisamente por esto es pacificadora. Y solo en la paz podemos entrar en lo profundo de nosotros mismos y reconocer los auténticos deseos que el Señor ha puesto en nuestro corazón. Y muchas veces no es fácil entrar en esa paz del corazón, porque estamos ocupados en muchas cosas todo el día... Pero por favor, cálmate un poco, entra en ti mismo, en ti misma. Dos minutos, párate. Mira qué siente tu corazón. Hagamos esto, hermanos y hermanas, nos ayudará mucho, porque en ese momento de calma sentimos enseguida la voz de Dios que nos dice: "Mira, es bueno lo que estás haciendo...". Dejemos que en la calma venga enseguida la voz de Dios. Nos espera por esto.

Para el creyente, la Palabra de Dios no es simplemente un texto que hay que leer, la Palabra de Dios es una presencia viva, es una obra del Espíritu Santo que conforta,

instruye, da luz, fuerza, descanso y gusto por vivir. Leer la Biblia, leer un fragmento, uno o dos fragmentos de la Biblia, son como pequeños telegramas de Dios que te llegan enseguida al corazón. La Palabra de Dios es un poco —y no exagero—, es un poco como un auténtico anticipo de paraíso. Y lo había comprendido bien un gran santo y pastor, Ambrosio, obispo de Milán, que escribía: «Cuando leo la divina Escritura, Dios vuelve a pasear en el paraíso terrestre» (Epist., 49,3). Con la Biblia nosotros abrimos la puerta a Dios que pasea. Interesante...

Esta relación afectiva con la Biblia, con la Escritura, con el Evangelio, lleva a vivir una relación afectiva con el Señor Jesús: ¡no tener miedo de esto! El corazón habla al corazón, y esta es otra ayuda indispensable y no descontada. Muchas veces podemos tener una idea distorsionada de Dios, considerándolo como un juez hosco, un juez severo, preparado para vernos fallar. Jesús, al contrario, nos revela un Dios lleno de compasión y de ternura, dispuesto a sacrificarse a sí mismo para salir a nuestro encuentro, precisamente como el padre de la parábola del hijo pródigo (cfr. Lc 15,11-32). Una vez, alguien le preguntó —no sé si a su madre o a su abuela, me lo contaron— "¿qué debo hacer, en este momento?" — "Escucha a Dios, Él te dirá qué debes hacer. Abre el corazón a Dios": un buen consejo. Recuerdo una vez, durante una peregrinación de jóvenes que se hace una vez al año en el Santuario de Luján, a 70 kilómetros de Buenos Aires: se hace toda la jornada para llegar allí; yo tenía la costumbre de confesar durante la noche. Se acercó un joven, unos 22 años, todo lleno de tatuajes. "Dios mío —pensé yo— ¿qué será este?". Y me dijo: "Sabe usted, he venido porque tengo un problema grave y se lo he contado a mi madre y mi madre me ha dicho: 'Ve donde la Virgen, haz la peregrinación, y la Virgen te dirá'. Y he venido. He tenido contacto con la Biblia, aquí, he escuchado la Palabra de Dios y me ha tocado el corazón y debo hacer esto, esto, esto, esto, esto". La Palabra de Dios te toca el corazón y te cambia la vida. Lo he visto muchas veces, esto, muchas veces. Porque Dios no quiere destruirnos, Dios quiere que seamos más fuertes, más buenos cada día. Quien permanece ante el Crucifijo advierte una paz nueva, aprende a no tener miedo de Dios, porque Jesús en la cruz no da miedo a nadie, es la imagen de la impotencia total y a la vez del amor más pleno, capaz de afrontar cualquier prueba por nosotros. Los santos siempre han tenido una predilección por Jesús Crucificado. La historia de la Pasión de Jesús es el camino maestro para confrontarnos con el mal sin dejarse abrumar por él; en ella no hay juicio ni tampoco resignación, porque está atravesada por una luz mayor, la luz de la Pascua, que permite ver un designio mayor en esas terribles acciones, que ningún impedimento, obstáculo o fracaso puede frustrar. La Palabra de Dios siempre te hace mirar al otro lado: es decir, está la cruz, aquí, es terrible, pero hay otra cosa, una esperanza, una resurrección. La Palabra de Dios te abre todas las puertas, porque Él, el Señor, es la puerta. Tomemos el Evangelio, tomemos la Biblia en la mano: cinco minutos al día, no más. Llevad un Evangelio de bolsillo con vosotros, en el bolso, y cuando estéis de viaje tomadlo y leed un poco, durante el día, un fragmento, dejar que la Palabra de Dios se acerque al corazón. Haced esto y veréis cómo cambiará vuestra vida con la cercanía a la Palabra de Dios. "Sí, Padre, pero yo estoy acostumbrado a leer la Vida de los Santos": esto hace bien, hace bien, pero no dejar la Palabra de Dios. Toma el

Evangelio contigo, y léelo también solo un minuto al día.

Es muy hermoso pensar en la vida con el Señor como una relación de amistad que crece día tras día. ¿Habéis pensado en esto? ¡Es el camino! Pensemos en Dios que nos ama, ¡nos quiere amigos! La amistad con Dios tiene la capacidad de cambiar el corazón; es uno de los grandes dones del Espíritu Santo, la piedad, que nos hace capaces de reconocer la paternidad de Dios. Tenemos un Padre tierno, un Padre afectuoso, un Padre que nos ama, que nos ha amado desde siempre: cuando se experimenta, el corazón se derrite y caen dudas, miedos, sensaciones de indignidad. Nada puede oponerse a este amor del encuentro con el Señor.

Y esto nos recuerda otra gran ayuda, el don del Espíritu Santo, que está presente en nosotros, y que nos instruye, hace viva la Palabra de Dios que leemos, sugiere significados nuevos, abre puertas que parecían cerradas, indica sendas de vida allí donde parecía que hubiera solo oscuridad y confusión. Yo os pregunto: ¿vosotros rezáis al Espíritu Santo? ¿Pero quién es este gran Desconocido? Nosotros rezamos al Padre, sí, el Padre Nuestro, rezamos a Jesús, ¡pero olvidamos al Espíritu! Una vez, haciendo la catequesis a los niños, hice una pregunta: "¿Quién de vosotros sabe quién es el Espíritu Santo?". Y un niño: "¡Yo lo sé!" — "¿Y quién es?" – "El paralítico" ¡me dijo! Él había oído "el Paráclito", y pensaba que era un paralítico. Y muchas veces —esto me ha hecho pensar— para nosotros el Espíritu Santo está ahí, como si fuera una Persona que no cuenta. ¡El Espíritu Santo es el que te da vida al alma! Dejadle entrar. Hablad con el Espíritu, así como habláis con el Padre, como habláis con el Hijo: hablad con el Espíritu Santo —¡que no tienen nada de paralítico!—. En Él está la fuerza de la Iglesia, es el que te lleva adelante. El Espíritu Santo es discernimiento en acción, presencia de Dios en nosotros, es el don, el regalo más grande que el Padre asegura a aquellos que lo piden (cfr. Lc 11,13). ¿Y Jesús cómo lo llama? "El don": "Permaneced aquí en Jerusalén esperando el don de Dios", que es el Espíritu Santo. Es interesante llevar la vida en amistad con el Espíritu Santo: Él te cambia, Él te hace crecer.

La Liturgia de las Horas hace iniciar los principales momentos de oración de la jornada con esta invocación: «Dios mío, ven en mi auxilio. Señor, date prisa en socorrerme». "¡Señor, ayúdame!", porque solo no puedo ir adelante, no puedo amar, no puedo vivir... Esta invocación de salvación es la petición irreprimible que brota de lo profundo de nuestro ser. El discernimiento tiene el objetivo de reconocer la salvación que el Señor ha obrado en mi vida, me recuerda que nunca estoy solo y que, si estoy luchando, es porque lo que está en juego es importante. El Espíritu siempre está con nosotros. "Oh, Padre, he hecho algo malo, tengo que ir a confesarme, no puedo hacer nada...". Pero, ¿has hecho una cosa mala? Habla con el Espíritu que está contigo y dile: "Ayúdame, he hecho esto que está muy mal". Pero no cancelar el diálogo con el Espíritu Santo. "Padre, estoy en pecado mortal": no importa, habla con Él así te ayuda a recibir el perdón. No dejar nunca este diálogo con el Espíritu Santo. Y con estas ayudas, que el Señor nos da, no debemos temer. ¡Adelante, ánimo y con alegría!.

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

En esta catequesis, reflexionamos sobre algunos elementos concretos e indispensables que nos ayudan en el ejercicio del discernimiento. El primer elemento es confrontarse con la Palabra de Dios y la doctrina de la Iglesia. La Palabra de Dios no se impone, es discreta, nos pacifica; de ese modo, nos ayuda a entrar en nosotros mismos y a reconocer los deseos auténticos que el Señor ha puesto en nuestro corazón, distinguiéndolos de otras voces que pueden confundirnos y alejarnos de Él.

Otro elemento importante que ayuda al discernimiento es vivir una relación afectiva con Jesús. La amistad con Dios nos hace experimentar su amor, su compasión y su ternura; y esto nos va transformando el corazón y nos mueve a imitarlo. Y, por último, recordemos que otro gran auxilio para la vida espiritual es el don del Espíritu Santo que habita en nosotros. Su presencia vivificante nos guía y nos instruye, nos ilumina en los momentos de oscuridad y nos anima a seguir adelante sin miedo, sostenidos por su amor.

PAPA FRANCISCO
Aula Pablo VI
Miércoles, 21 de diciembre de 2022

14. El Acompañamiento espiritual

Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días!

Antes de comenzar esta catequesis, quisiera que nos uniéramos a los que, aquí al lado, están rindiendo homenaje a Benedicto XVI y dirijo mi pensamiento a él, que fue un gran maestro de catequesis. Su pensamiento agudo y educado no era autorreferencial, sino eclesial, porque siempre quiso acompañarnos al encuentro con Jesús. Jesús, el Crucificado resucitado, el Viviente y el Señor, fue la meta a la que nos condujo el Papa Benedicto, llevándonos de la mano. Que nos ayude a redescubrir en Cristo la alegría de creer y la esperanza de vivir.

Con esta catequesis de hoy concluimos el ciclo dedicado al tema del discernimiento, y lo hacemos completando el discurso sobre las ayudas que pueden y deben sostenerlo: sostener el proceso de discernimiento. Una de ellas es el acompañamiento espiritual, importante, en primer lugar, para el conocimiento de uno mismo, que hemos visto que es una condición indispensable para el discernimiento. Mirarse en el espejo, a solas, no siempre ayuda, porque uno puede fantasear la imagen. En cambio, mirarse al espejo con la ayuda de otro, eso ayuda mucho porque el otro te dice la verdad —cuando es veraz— y así te ayuda.

La gracia de Dios en nosotros siempre actúa sobre nuestra naturaleza. Pensando en una parábola evangélica, podemos comparar la gracia a la buena semilla y la naturaleza a la tierra (cf. Mc 4,3-9). Es importante, en primer lugar, darnos a conocer, sin tener miedo a compartir los aspectos más frágiles, en los que nos descubrimos más sensibles, débiles o temerosos de ser juzgados. Darse a conocer, manifestarse a una persona que nos acompañe en el viaje de la vida. No que decida por nosotros, no: que nos acompañe. Porque la fragilidad es, en realidad, nuestra verdadera riqueza: somos ricos en fragilidad, todos; la verdadera riqueza, que debemos aprender a respetar y acoger, porque, cuando se la ofrecemos a Dios, nos hace capaces de ternura, de misericordia y de amor. Ay de las personas que no se sienten frágiles: son duras, dictatoriales. En cambio, las personas que reconocen con humildad sus propias fragilidades son más comprensivas con los demás. La fragilidad —diría— nos hace humanos. No es casualidad que la primera de las tres tentaciones de Jesús en el desierto —la relacionada con el hambre— intente robarnos nuestra fragilidad, presentándonosla como un mal del que hay que deshacerse, un impedimento para ser como Dios. En cambio, es nuestro tesoro más preciado: de hecho, Dios, para hacernos semejantes a Él, quiso compartir hasta el final nuestra propia fragilidad. Miremos el crucifijo: Dios que baja precisamente a la fragilidad. Miremos al pesebre donde llega con una fragilidad humana grande. Él compartió nuestra fragilidad.

Y el acompañamiento espiritual, si es dócil al Espíritu Santo, ayuda a desenmascarar malentendidos, incluso graves, en la consideración que tenemos de nosotros mismos y en nuestra relación con el Señor. El Evangelio presenta varios ejemplos de conversaciones clarificadoras y liberadoras hechas por Jesús. Pensemos, por ejemplo, en la de la Samaritana, que leemos, leemos, y siempre hay esa sabiduría y ternura de Jesús; pensemos en la que tuvo con Zaqueo, con la mujer pecadora, con Nicodemo y con los discípulos de Emaús: la manera de acercarse del Señor. Las personas que tienen un verdadero encuentro con Jesús no temen abrirle su corazón, presentarle su vulnerabilidad, su propia insuficiencia, su propia fragilidad. De este modo, su compartir se convierte en una experiencia de salvación, de perdón libremente recibido.

Contar ante otra persona lo que hemos vivido o lo que buscamos ayuda a aportar claridad en nuestro interior, sacando a la luz los muchos pensamientos que nos habitan y que a menudo nos perturban con sus insistentes estribillos. Cuántas veces, en momentos oscuros, tenemos pensamientos así: "Lo he hecho todo mal, no valgo nada, nadie me comprende, nunca tendré éxito, estoy destinado al fracaso", cuántas veces se nos ha ocurrido pensar estas cosas. Pensamientos falsos y venenosos, que la confrontación con el otro ayuda a desenmascarar, para sentirnos amados y estimados por el Señor por lo que somos, capaces de hacer cosas buenas por Él. Descubrimos con sorpresa formas distintas de ver las cosas, signos de bondad que siempre han estado presentes en nosotros. Es verdad, podemos compartir nuestras fragilidades con el otro, con el que nos acompaña en la vida, en la vida espiritual, el maestro de vida espiritual, sea laico, sea sacerdote, y decir: "Mira lo que me pasa: soy un desgraciado, me pasan estas cosas". Y quien nos acompaña responde: "Sí, todos pasamos estas cosas". Esto nos ayuda a aclararlas bien y ver de dónde vienen las raíces y así superarlas.

Quien acompaña —el acompañante o la acompañante— no sustituye al Señor, no hace el trabajo en lugar del acompañado, sino que camina a su lado, le anima a leer lo que se mueve en su corazón, el lugar por excelencia donde habla el Señor. El acompañante espiritual, al que llamamos director espiritual —no me gusta este término, prefiero acompañante espiritual, es mejor—, es el que te dice: "Muy bien, pero mira aquí, mira aquí", te llama la atención sobre cosas que pueden estar pasando; te ayuda a comprender mejor los signos de los tiempos, la voz del Señor, la voz del tentador, la voz de las dificultades que no logras superar. Por eso es muy importante no caminar solos. Hay un dicho en la sabiduría africana —porque tienen esa mística de la tribu— que dice: "Si quieres ir rápido, ve solo; si quieres llegar lejos, ve acompañado", ve acompañado, ve con tu gente. Esto es importante. En la vida espiritual es mejor estar acompañado por alguien que conozca nuestras cosas y nos ayude. Y eso es acompañamiento espiritual.

Este acompañamiento puede ser fructífero si, ambas partes, han experimentado la filiación y la fraternidad espiritual. Descubrimos que somos hijos de Dios cuando descubrimos que somos hermanos, hijos del mismo Padre. Por eso es indispensable formar parte de una comunidad en camino. No estamos solos, somos gente de un

pueblo, de una nación, de una ciudad que camina, de una Iglesia, de una parroquia, de este grupo... una comunidad en camino. No vamos solos al Señor: esto no está bien. Tenemos que entenderlo. Como en el relato evangélico del paralítico, a menudo somos sostenidos y curados gracias a la fe de otra persona (cf. Mc 2,1-5); que nos ayuda a avanzar, porque todos tenemos a veces parálisis interiores y hace falta alguien que nos ayude a superar ese conflicto con su ayuda. No vamos solos al Señor, recordémoslo; otras veces, somos nosotros quienes asumimos ese compromiso por otro hermano o hermana. Y somos acompañantes para ayudar al otro. Sin una experiencia de filiación y fraternidad, el acompañamiento puede dar lugar a expectativas irreales, malentendidos y formas de dependencia que dejan a la persona en un estado infantil. Acompañamiento, pero como hijos de Dios y hermanos con nosotros.

La Virgen María es maestra de discernimiento: habla poco, escucha mucho y guarda en su corazón (cf. Lc 2,19). Las tres actitudes de la Virgen: hablar poco, escuchar mucho y guardar en el corazón. Y las pocas veces que habla, deja huella. Por ejemplo, en el Evangelio de Juan, hay una frase muy breve pronunciada por María que es una consigna para los cristianos de todos los tiempos: «Hagan lo que Él les diga» (cf. 2,5). Es curioso: una vez oí a una anciana muy buena, muy piadosa; no había estudiado teología, nada. Era muy sencilla. Y me dijo: "¿Sabe el gesto que hace siempre la Virgen?". No sé: te mima, te llama... "No, el gesto que hace la Virgen es éste" [señala con el índice]. No entendí y le pregunté: "¿Qué significa?" . Y la anciana me contestó: "Siempre señala a Jesús". Qué bonito: la Virgen no toma nada para sí, señala a Jesús. Hagan lo que Jesús les diga: así es la Virgen. María sabe que el Señor habla al corazón de cada uno, y nos pide que traduzcamos esta palabra en acciones y opciones. Ella supo hacerlo mejor que nadie, y de hecho está presente en los momentos fundamentales de la vida de Jesús, especialmente en la hora suprema de su muerte de cruz.

Queridos hermanos y hermanas, terminamos esta serie de catequesis sobre el discernimiento: el discernimiento es un arte, un arte que se puede aprender y que tiene sus propias reglas. Si se aprende bien, permite vivir la experiencia espiritual de manera cada vez más bella y ordenada. Ante todo, el discernimiento es un don de Dios, que hay que pedir siempre, sin presumir nunca de experto y autosuficiente. Señor, dame la gracia de discernir en los momentos de la vida, qué tengo que hacer, qué tengo que entender. Dame la gracia de discernir, y dame la persona que me ayude a discernir.

La voz del Señor siempre se reconoce, tiene un estilo único, es una voz que apacigua, anima y tranquiliza en las dificultades. El Evangelio nos lo recuerda constantemente: «No temas» que bellas las palabras del ángel a María después de la resurrección de Jesús; «no temas», «no tengáis miedo», es justo el estilo del Señor: «no temas». «¡No temas!», nos repite el Señor hoy también a nosotros; «no temas»: si confiamos en su palabra, jugaremos bien el partido de la vida, y podremos ayudar a los demás. Como dice el Salmo, su Palabra es lámpara para nuestros pasos y luz en nuestro camino

(cf. 119.105). Gracias.

Resumen leído por el Santo Padre en español

Queridos hermanos y hermanas:

Antes de comenzar, quiero pedirles que nos unamos a cuantos en este momento están rezando por Benedicto XVI en la basílica. Él fue un gran catequista que nos ayudó a descubrir la alegría de creer y la esperanza de vivir en Cristo.

Hoy finalizamos el ciclo dedicado al discernimiento, y lo hacemos hablando del acompañamiento espiritual. Dejarnos acompañar, es decir, confrontar nuestra vida con otra persona que tenga experiencia en este ámbito, estando abiertos —tanto el acompañado como el acompañante— a la acción del Espíritu Santo, es de gran ayuda para conocernos a nosotros mismos y poder así desenmascarar engaños, confusiones o dudas que impidan nuestro seguimiento del Señor.

La persona que acompaña no sustituye a Dios, sino que camina junto a la persona acompañada y la anima a leer lo que se mueve en su corazón, que es el lugar privilegiado donde habla el Señor.

El modelo por excelencia en el arte de discernir y acompañar es la Virgen María. Ella habla poco, escucha mucho y medita en su corazón. Lo hace con humildad, sin considerarse experta o autosuficiente. María, discípula y misionera, nos enseña a no tener miedo, a alabar a Dios en cada circunstancia de nuestra vida y a "hacer todo lo que Él nos diga" (cf. Jn 2,5).

PAPA FRANCISCO
Aula Pablo VI
Miércoles, 04 de enero de 2023