

AUDIENCIAS  
GENERALES

PAPA  
FRANCISCO

## CATEQUESIS DEL PAPA

En este folleto encontraréis una síntesis con las frases más importantes de las audiencias generales del Papa Francisco sobre el discernimiento y sus elementos más importantes.

# DISCERNIMIENTO



# ¿QUÉ SIGNIFICA DISCERNIR?

*El discernimiento es un acto importante que concierne a todos, porque las elecciones son una parte esencial de la vida.*

Para el papa, *Jesús habla del discernimiento con imágenes tomadas de la vida ordinaria:*

- **Pescador:** selecciona los peces buenos y descarta los malos.
- **Mercader:** sabe identificar, entre muchas perlas, la de mayor valor.
- **Arador:** encuentra algo que resulta ser un tesoro.

Entre las características necesarias para una buena elección encontramos:

1. Inteligencia.
2. Habilidad.
3. Voluntad.

El papa habla de *un coste necesario o esfuerzo* durante el discernimiento. *Dios nos invita a evaluar y elegir: nos ha creado libres y quiere que ejerzamos nuestra libertad.*

**El discernimiento se presenta como un ejercicio de inteligencia, y también de habilidad y también de voluntad, para aprovechar el momento favorable.**

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. [...]

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.

Dios es Padre y no nos deja solos, siempre está dispuesto a aconsejarnos. [...] Pero nunca impone su voluntad.

<< EL DISCERNIMIENTO ES AGOTADOR PERO INDISPENSABLE PARA VIVIR >>

**En la vida tenemos que tomar decisiones,  
siempre, y para tomar decisiones debemos  
hacer un camino, un camino de  
discernimiento.**



**Papa Francisco  
(19 octubre 2022)**

*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 entienda— se deleitaba mucho; mas cuando después de cansado lo dejaba, hallábase seco y descontento; y cuando en ir a Jerusalén descalzo, y en no comer sino yerbas, y en hacer todos los demás rigores que veía 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*

— San Ignacio de Loyola



San Ignacio de Loyola es, según el papa Francisco, un testimonio concreto de discernimiento. Analizando esta experiencia concreta de su vida el papa destaca en ella dos aspectos aplicables al discernimiento:

1. El tiempo que dura la paz cuando acogemos los pensamientos de Dios.
2. El punto de llegada de los pensamientos tras una historia que precede. *Las grandes preguntas surgen cuando en la vida hemos hecho un tramo de camino.*

*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.*

***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?”.***

Termina aludiendo a la aparente casualidad en los acontecimientos de la vida, donde un contratiempo crea un punto de inflexión:

***Dios trabaja a través de los eventos no programables, y también en los contratiempos. [...] Os doy un consejo, estad atentos a las cosas inesperadas. [...] El discernimiento es la ayuda para reconocer las señales con las cuales el Señor se hace encontrar en las situaciones imprevistas, incluso desagradables***

# ELEMENTOS DEL DISCERNIMIENTO

- ✓ **Familiaridad con el Señor**
- ✓ **Conocerse a sí mismo**
- ✓ **El deseo**
- ✓ **El libro de la vida**



# LA ORACIÓN: FAMILIARIDAD CON EL SEÑOR

Un elemento necesario para el discernimiento, que analiza en primer lugar el papa, es la oración. *Para discernir es necesario estar en un ambiente, en un estado de oración.*

Entre las **características** de la oración destaca:

- La oración *involucra los afectos.*
- La oración consiste en *dirigirnos a Dios con sencillez y familiaridad, como se habla a un amigo.*
- La oración *va más allá de los pensamientos.*
- La oración consiste en *entrar en intimidad con el Señor, con una espontaneidad afectuosa.*



*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.*

## COMO NO REZAR

*No es recitar oraciones como un loro, bla, bla, bla, no.*

*Estar en oración no significa decir palabras, palabras, no*



## COMO REZAR

*La verdadera oración es esta espontaneidad y afecto con el Señor.*

*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.*

*Una sonrisa, un gesto sencillo y no recitar palabras que no llegan al corazón.*

*Hablar con Jesús como un amigo habla a otro amigo.*

*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”.*

# EL EXAMEN DE CONCIENCIA: CONOCERSE A SÍ MISMO

*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.*

*«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»*

*Thomas H. Green ("La cizaña entre el trigo")*



## 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"*



*Requiere también distinguir entre las emociones y las facultades espirituales.*

*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.*

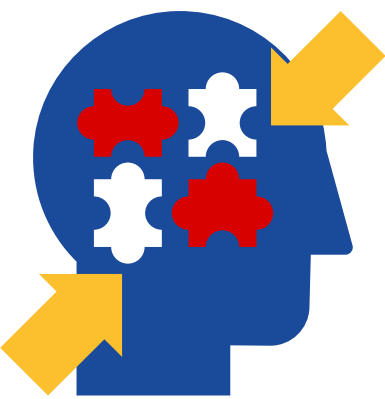


**TÚ, POR EJEMPLO, CUANDO PIENSAS EN UN ESTUDIO QUE ESTÁS HACIENDO, ¿LO PIENSAS SOLAMENTE PARA PROMOVERTE A TI MISMO, POR TU INTERÉS, O TAMBIÉN PARA SERVIR A LA COMUNIDAD? AHÍ SE PUEDE VER CUÁL ES LA INTENCIONALIDAD DE CADA UNO DE NOSOTROS.**

## ¿ QUÉ ES EL EXAMEN DE CONCIENCIA?

*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.*

*Se trata de ver el recorrido de los sentimientos, de las atracciones en mi corazón durante la jornada.*



# EL DESEO

El papa propone el deseo como el tipo de conocimiento de aquello que nos falta. Esto comporta un camino de búsqueda como el discernimiento.



DESEO (*de-sidus*: “la falta de la estrella”)

*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*



**EL DESEO TE HACE FUERTE, VALIENTE, TE HACE IR ADELANTE SIEMPRE PORQUE TÚ QUIERES LLEGAR A ESO: “YO DESEO ESO”.**

El deseo, según el papa, dura en el tiempo, no es la emoción momentánea, poniendo como ejemplo análogo a un joven que quiere ser médico. que impulsado por el deseo tiene que superar posibles distracciones y poner límites para llegar a conseguirlo.



*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.*

**<< DIALOGANDO CON EL SEÑOR,  
APRENDEMOS A ENTENDER QUÉ  
QUEREMOS REALMENTE DE  
NUESTRA VIDA. >>**

*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 haga 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”.*

**<< ÉL TIENE UN GRAN DESEO RESPECTO A NOSOTROS: HACERNOS PARTÍCIPES DE SU PLENITUD DE VIDA. >>**



# EL LIBRO DE LA PROPIA VIDA: TU HISTORIA

*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.*

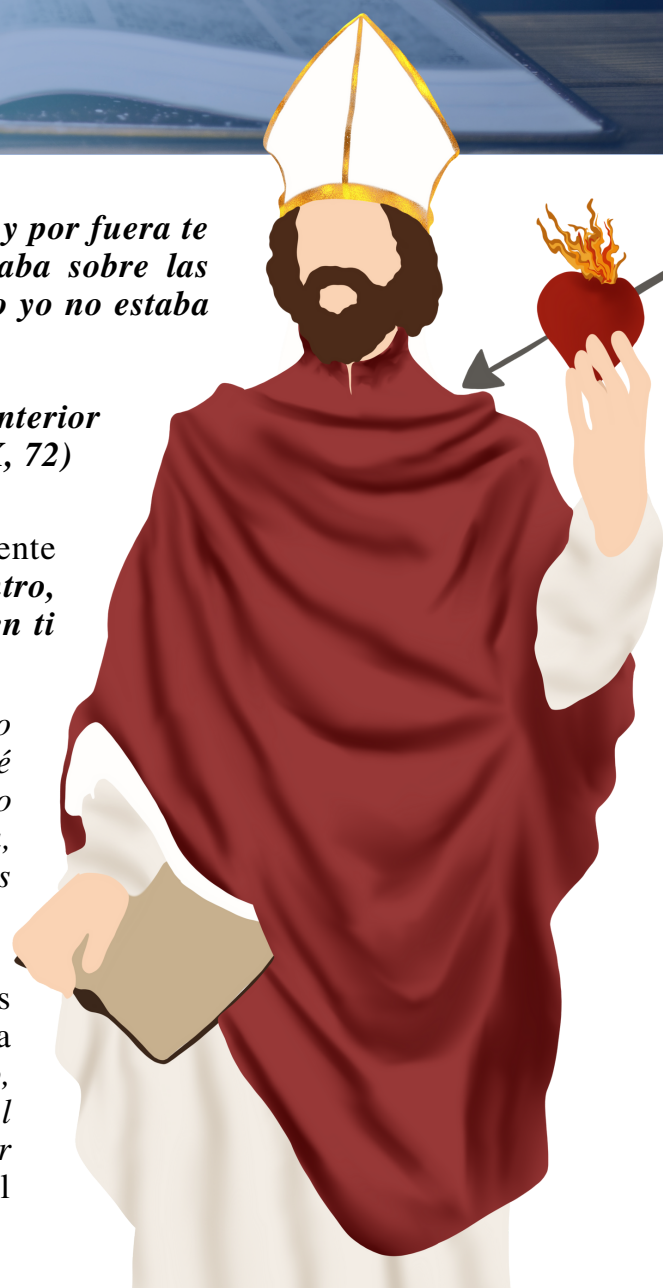
*«Y he aquí que tú estabas dentro de mí y yo fuera, y por fuera te andaba buscando; y deforme como era, me lanzaba sobre las bellezas de tus criaturas. Tú estabas conmigo, pero yo no estaba contigo» (Confesiones X, 27.38)*

*«Entra dentro de ti mismo, porque en el hombre interior reside la verdad» (De la verdadera religión, XXXIX, 72)*

Siguiendo a San Agustín el papa propone el siguiente lema: **Entra en ti mismo. Lee tu vida. Léete dentro, cómo ha sido tu recorrido. Con serenidad. Entra en ti mismo.**

Invita a buscar aquellos pensamientos tóxicos (*yo no valgo nada; a mí todo me va mal; nunca realizaré nada bueno*) en la lectura de la propia vida, *pero para ampliar después la trama de nuestra historia, aprendiendo a notar otras cosas, haciéndola más rica, más respetuosa con la complejidad.*

Es necesario, según él, leer nuestra vida, para ver las cosas buenas y las que no. Para ello invita a **detenerse**: *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.* Para ello es bueno preguntarse al final del día: *¿qué ha sucedido hoy en mi corazón?*



# MATERIAS DEL DISCERNIMIENTO

## ✓ La desolación

- ¿Por qué estamos desolados?

## ✓ La consolación

- ¿Cómo reconocer la verdadera consolación?

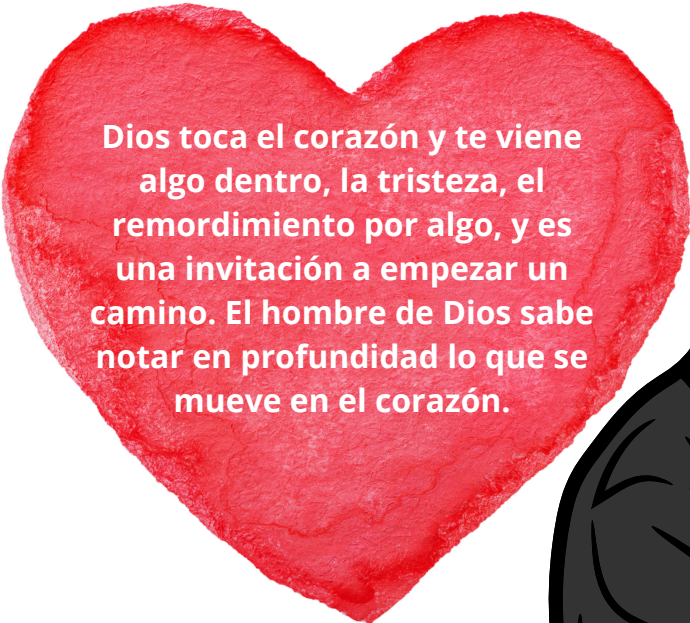


# LA DESOLACIÓN

*Escuridad del ánimo, 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. [...] 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.***



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.

El Papa invita a leer la tristeza, que aunque es considerada de forma negativa es una campana de alarma indispensable para vivir.

***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: ¿por qué estoy triste?***



Traéis una dichosa nueva que darne: ¿por qué me hacéis esperar tanto?

¿Una buena nueva, yo? Tengo el infierno en el corazón; ¿como os voy a dar una buena nueva? Decidme vos, si lo sabéis, cual es esta buena nueva que esperáis de alguien como yo.

**Es claro: la de que Dios os ha tocado el corazón.**

*Los novios, Cap. XXIII  
(Alessandro Mazoni)*



**Mt 4,1-11**

**<< NO HAY QUE HACER CAMBIOS CUANDO SE ESTÁ DESOLADO >>**

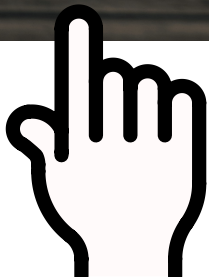
# ¿POR QUÉ ESTAMOS DESOLADOS?

Cuando todo en el corazón es oscuro, es triste, este estado de desolación puede ser una oportunidad de crecimiento. Porque si no hay un poco de insatisfacción, un poco de sana tristeza, una sana capacidad de habitar en la soledad y de estar con nosotros mismos sin huir, corremos el riesgo de quedarnos 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 agitara; nos mantiene despiertos, fomenta la vigilancia y la humildad y nos protege de los vientos del capricho. Estas son condiciones indispensables para el progreso en la vida, y por lo tanto también en la vida espiritual.



*La sana inquietud, el corazón inquieto, el corazón que trata de encontrar su camino, es bueno. Es el caso, por ejemplo, de Agustín de Hipona o de Edith Stein o de Joseph Benedict Cottolengo o de Charles de Foucauld.*

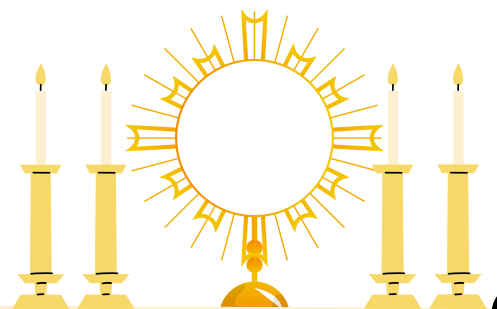


*Las elecciones importantes no vienen por sorteo, no; tienen un precio y hay que pagar ese precio. Es un precio que tienes que hacer con el corazón, es un precio de decisión, un precio de esfuerzo. No es gratis, pero es un precio al alcance de todos.*

La desolación es no sentir nada, toda oscuridad: pero tú buscas a Dios en la desolación. En ese caso, si pensamos que es una proyección de nuestros deseos, lo programaríamos siempre, estaríamos siempre felices y contentos, como un disco que repite la misma música. En cambio, los que rezan se dan cuenta de que los resultados son imprevisibles: experiencias y pasajes de la Biblia que a menudo nos han emocionado, hoy, extrañamente, no despiertan ningún transporte. Y, de forma igualmente inesperada, experiencias, encuentros y lecturas a las que nunca se había prestado atención o que se preferían evitar -como la experiencia de la cruz- aportan una inmensa paz.



*La vida espiritual no es una técnica a nuestra disposición, no es un programa de “bienestar” interior que nos corresponde planificar. No. La vida espiritual es la relación con Dios, el Viviente, irreductible a nuestras categorías.*



¿CÓMO ESTAS?



<< ANTE LAS DIFICULTADES, NO TE DESANIMES NUNCA >>

# LA CONSOLACIÓN

¿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.

¿Qué piensas tú 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.

<<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.>>

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.

"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"



*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: no, esto no va, no debemos estar interesados en esto.*



<< LA CONSOLACIÓN TE IMPULSA A IR ADELANTE Y A HACER LAS COSAS QUE EN TIEMPO DE DESOLACIÓN TÚ NO SERÍAS CAPAZ >>

# ¿CÓMO RECONOCER LA VERDADERA CONSOLACIÓN?

*"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).*

## ¿Qué significa que el principio está orientado al bien?



*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*



*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.*

## ¿Qué significa que el medio está orientado al bien?

*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.*

## ¿Qué significa que el fin está orientado al bien?

*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.*



## ¿PARA QUÉ SIRVE EL EXAMEN DE CONCIENCIA?

*Para 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.*

**LA AUTÉNTICA CONSOLACIÓN ES UNA ESPECIE DE CONFIRMACIÓN DEL HECHO DE QUE ESTAMOS REALIZANDO LO QUE DIOS QUIERE DE NOSOTROS.**