*Conocerse a sí mismo para defenderse de las manipulaciones*

*El Santo Padre ha recomendado en su catequesis durante la Audiencia general de hoy, dedicar tiempo al examen de conciencia, a pensar qué fue lo que realmente movió a cada uno a tomar decisiones durante el día y por qué. Ha dicho que así se aprenderá a ver realmente qué sacia el corazón*

***Texto completo de la catequesis del Santo Padre traducida al español***

*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


Phoca PDF

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



Phoca PDF

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.

## *Saludos*

Saludo cordialmente a los **peregrinos de lengua francesa**, en particular a los fieles de la diócesis de Metz y a los jóvenes del Colegio San José. Hermanos y hermanas, en este mes de oración por las misiones, aprendamos a cultivar momentos de silencio y de encuentro con el Señor para que nos inspire caminos y medios para ser siempre fieles a nuestra vocación de discípulos misioneros. ¡Dios os bendiga!

Doy la bienvenida a todos los **peregrinos de lengua inglesa** presentes en la audiencia de hoy, especialmente a los de Escocia, Noruega,



Phoca PDF

Suecia, Australia, India, Vietnam y Estados Unidos de América. Dirijo un saludo especial a los nuevos alumnos del Colegio Pontificio Beda y a los miembros de la Asociación Católica de Predicadores de Inglaterra. Sobre todos invoco la alegría y la paz de Cristo nuestro Señor. ¡Dios os bendiga!

Saludo con afecto a los **peregrinos de lengua alemana**, en particular a los monaguillos de Colonia, así como a los participantes en la semana de información de la Guardia Suiza Pontificia. ¡Os deseo a vosotros, jóvenes, una buena y fructífera estancia espiritual en Roma! ¡Que el Señor os ayude a todos a crecer en el amor y os proteja siempre!

Saludo cordialmente a los **peregrinos de lengua española**. Pidamos a Jesús que nos enseñe a orar para poder conocer su Corazón, y que nos ayude a conocernos a nosotros mismos. Así seremos capaces, con su gracia, de seguir sus huellas con libertad y sencillez de corazón. Que Dios os bendiga y la Virgen Santa os cuide. Muchas gracias.

Queridos **peregrinos de lengua portuguesa**, ¡bienvenidos! Al saludaros a todos, en particular a los grupos brasileños de Goiânia y de la archidiócesis de São Paulo, así como a los fieles portugueses de Alcanena y de la parroquia de São Paolo en Setúbal, os invito a pedir al Señor una gran fe para ver la realidad con la mirada de Dios, y una gran caridad para acercarse a las personas con su corazón misericordioso. ¡Fiaos de Dios, como la Virgen María! Que la bendición del Señor descienda sobre vosotros y vuestras familias.

Saludo a los **fieles de lengua árabe**. La oración y el conocimiento de sí mismo son elementos básicos de la existencia cristiana, elementos preciosos para encontrar el propio lugar en la vida. ¡El Señor os bendiga a todos y os proteja siempre de todo mal!

Saludo cordialmente a los **polacos** presentes en esta audiencia. Hoy recordamos a Santa Faustina Kowalska en la liturgia. A través de ella, Dios señaló al mundo a que buscase la salvación en su misericordia. Recordemos esto especialmente hoy, pensando especialmente en la guerra en Ucrania. Como dije el domingo pasado en el Ángelus, confiemos en la misericordia de Dios, que puede cambiar los corazones, y en la maternal intercesión de la Reina de la Paz. Os bendigo de corazón.

Dirijo una cordial bienvenida a los **peregrinos de lengua italiana**. En particular, saludo a los fieles de la parroquia de Santo Tomás Apóstol de Roma y a los de la parroquia de Santiago Apóstol de Grugliasco. Saludo además a los representantes de Caritas de Teramo-Atri, acompañados por su obispo, al grupo de los Servicios Sociales Salesianos y a los alumnos de la escuela Sagrado Corazón de Francavilla Fontana. Invito a todos a imitar a san Francisco, patrón



Phoca PDF

de Italia, cuya fiesta celebramos ayer: que su ejemplo de consagración a Dios, de servicio a los hombres y de fraternidad con las criaturas guíe vuestro camino.

Y no olvidemos rezar por la atormentada Ucrania, pidiendo siempre al Señor el don de la paz.

Mi pensamiento se dirige, por último, como siempre, a los **jóvenes**, **enfermos**, **ancianos y recién casados**. Os animo también a vosotros ir a la escuela del *Poverello de Asís,* imitándolo en el amor y en la contemplación del Crucifijo. A todos mi bendición.

*Fuente:* ***vatican.va*** */* ***romereports.com***

*Traducción de* ***Luis Montoya***



Phoca PDF