

RETIRO MAYO 2018

** Situación de la Iglesia actual: tiempo de crecimiento (crisis) discernimiento, de esperanza, de purificación, de oración... también de la mujer... Cambio de mirada: ahora siempre tendrá que ser desde la víctima

** Noticias de esperanza: las buenas noticias.

** Pentecostés.

“El Espíritu Santo nos enseña el camino; nos recuerda y nos explica las palabras de Jesús; nos hace orar y decir Padre a Dios, nos hace hablar a los hombres en el diálogo fraterno y en la profecía.

El día de Pentecostés, cuando los discípulos «quedaron llenos de Espíritu Santo», fue el bautismo de la Iglesia, que nació “en salida”, en “partida” para anunciar a todos la Buena Noticia. Jesús fue perentorio con los Apóstoles: no debían alejarse de Jerusalén antes de haber recibido desde lo alto la fuerza del Espíritu Santo (cfr Hech 1,4.8). Sin Él no existe la misión, no hay evangelización. Por esto con toda la Iglesia invocamos: ¡Ven, Santo Espíritu!” (Papa Francisco)

20 de mayo, 69 años de la bendición de Bellavista; coronación; año jubilar.

** Exhortación Gaudete et Exsultate”

"Gaudete et Exsultate" es una exhortación apostólica de 40 páginas del Papa Francisco con fecha del 19 de marzo (día de San José), presentada este lunes 9 de abril, con el subtítulo **"sobre el llamado a la santidad en el mundo actual"**.

El Papa señala algunos de los **problemas del "mundo actual" que dificultan que los fieles sean santos**: la distracción del **zapping y las muchísimas ofertas, la modorra, acedia y adormecimiento** en la rutina de la vida eclesial... y una dificultad clásica, de toda la vida: **el demonio y sus asechanzas**, a las que dedica varias páginas, y que debe ser combatido con el don del discernimiento, un don del Espíritu Santo que hoy debe pedirse más que nunca y que requiere aprender a escuchar a Dios.

El Papa pide además lanzarse a la acción, agotarse, desgastarse en el apostolado, sin buscar perfeccionismos paralizantes. **Proponer orar constantemente, con oraciones breves, que no distraigan del actuar**. Pide "vivir la **contemplación en medio de la acción**". No hay que convertir la Iglesia en una ONG, pero tampoco huir del compromiso social que transforma el mundo. Esa actividad santifica, insiste.

35 ideas más importantes.

1. Objetivo: llamar a la santidad "por el amor"

"No es de esperar aquí un **tratado** sobre la santidad", dice el Papa. "Mi humilde objetivo es hacer resonar una vez más el llamado a la santidad, procurando encarnarlo en el **contexto actual**". Añade: "Porque a cada uno de nosotros el Señor nos eligió «para que fuésemos santos e irreprochables ante él **por el amor**»".

2. Ser santos como Abraham, Sara, Moisés... y tu abuela

Los santos de la Biblia nos sirven de modelos, una "nube de testigos" que nos alientan. Pero los hay más **cercanos**. "Entre ellos puede estar nuestra propia madre, una abuela u otras personas cercanas (cf. 2 Tm 1,5). Quizá su vida **no fue siempre perfecta**, pero aun en medio de imperfecciones y caídas siguieron adelante y agradaron al Señor".

3. Nadie se salva solo: vamos en comunidad

"El Señor, en la historia de la salvación, ha salvado a un pueblo. No existe identidad plena sin pertenencia a un pueblo. Por eso **nadie se salva solo**, como individuo aislado, sino que Dios nos atrae tomando en cuenta la compleja trama de relaciones interpersonales que se establecen en la comunidad humana".

En el párrafo 141 pone ejemplos de santos que han trabajado juntos: los 7 fundadores de los verbitas, las 7 beatas religiosas iniciales de la Visitación en Madrid, los mártires de Corea de San Andrés Kim, los de Japón con San Pablo Miki... También hay matrimonios santos, los mártires trapenses de Argelia...

4. La paciencia y constancia del pueblo, "clase media de la santidad"

Francisco siempre ha hablado mucho de los santos cotidianos, gente muy paciente y constante del pueblo. La paciencia y la constancia y el avanzar poco a poco son sus grandes herramientas. "En esta constancia para seguir adelante día a día, veo la santidad de la Iglesia militante. Esa es muchas veces la santidad «de la puerta de al lado», de aquellos que viven cerca de nosotros y son un reflejo de la presencia de Dios, o, para usar otra expresión, «la clase media de la santidad»", declara. Se refiere al libro que el novelista francés católico Joseph Malegoué no pudo acabar al morir en 1940: "Piedras Negras: las Clases Medias de la Salvación".

5. Lo decisivo no sale en periódicos ni libros

Cita a Edith Stein, Santa Teresa Benedicta, filósofa que entró al Carmelo, para señalar que "la corriente vivificante de la vida mística permanece invisible. Seguramente, los acontecimientos

decisivos de la historia del mundo fueron esencialmente influenciados por almas sobre las cuales nada dicen los libros de historia. Y cuáles sean las almas a las que hemos de agradecer los acontecimientos decisivos de nuestra vida personal, es algo que solo sabremos el día en que todo lo oculto será revelado». Así que la santidad pequeña, cotidiana, oculta, es clave.

6. Dios pide que todos sean santos... cada uno por su camino

Es un "llamado que te dirige también a ti", recuerda el Papa. «Sed santos, porque yo soy santo» (Levítico 11,45; 1 Pedro 1,16). El Concilio Vaticano II lo destacó con fuerza: «Todos los fieles, cristianos, de cualquier condición y estado, fortalecidos con tantos y tan poderosos medios de salvación, son llamados por el Señor, cada uno por su camino, a la perfección de aquella santidad con la que es perfecto el mismo Padre».

Aquí **Francisco destaca lo de "cada uno por su camino"**.

"No se trata de desalentarse cuando uno contempla modelos de santidad que le parecen inalcanzables. **Hay testimonios que son útiles para estimularnos y motivarnos, pero no para que tratemos de copiarlos**, porque eso hasta podría alejarnos del camino único y diferente que el Señor tiene para nosotros. Lo que interesa es que cada creyente discierna su propio camino y saque a la luz lo mejor de sí, aquello tan personal que Dios ha puesto en él, y no que se desgaste intentando imitar algo que no ha sido pensado para él. Todos estamos llamados a ser testigos, pero «existen muchas formas existenciales de testimonio». De hecho, cuando el gran místico san Juan de la Cruz escribía su Cántico Espiritual, prefería evitar reglas fijas para todos y explicaba que sus versos estaban escritos para que cada uno los aproveche «según su modo»".

7. Ser santo ya en lo cotidiano, en tu familia

"Todos estamos llamados a ser santos viviendo con amor y ofreciendo el propio testimonio en las ocupaciones de cada día, allí donde cada uno se encuentra. ¿Eres consagrada o consagrado? Sé santo viviendo con alegría tu entrega. **¿Estás casado? Sé santo amando y ocupándote de tu marido o de tu esposa, como Cristo lo hizo con la Iglesia.** ¿Eres un trabajador? Sé santo cumpliendo con honradez y competencia tu trabajo al servicio de los hermanos. **¿Eres padre, abuela o abuelo? Sé santo enseñando con paciencia a los niños a seguir a Jesús"**.

8. La Iglesia te ayudará a ser santo con "todo lo que necesitas"

"En la Iglesia, santa y compuesta de pecadores, encontrarás todo lo que necesitas para crecer hacia la santidad. El Señor la ha llenado de dones con la Palabra, los sacramentos, los santuarios, la vida de las comunidades, el testimonio de sus santos, y una múltiple belleza que procede del amor del Señor, «como novia que se adorna con sus joyas»".

9. Los pequeños gestos santifican

Francisco pone el ejemplo de "una señora que va al mercado a comprar" y le pasan varias cosas: renuncia a chismorrear, escucha con paciencia las fantasías de su hijo, reza el Rosario con fe y conversa con cariño con un pobre en la calle. Son pasos hacia la santidad. Como decía el cardenal Van Thuan, preso en las cárceles comunistas: «Vivir el momento presente colmándolo de amor», «aprovecho las ocasiones que se presentan cada día para realizar acciones ordinarias de manera extraordinaria».

10. ¿Cómo se mide la santidad? Por la caridad, dice Benedicto XVI

«La santidad no es sino la caridad plenamente vivida», señala Francisco citando una catequesis de 2011 de Benedicto XVI. Por lo tanto, «la santidad se mide por la estatura que Cristo alcanza en nosotros, por el grado como, con la fuerza del Espíritu Santo, modelamos toda nuestra vida según la suya», sigue citando a su predecesor. Así, cada santo es un mensaje que el Espíritu Santo toma de la riqueza de Jesucristo y regala a su pueblo.

11. No todo lo que hizo un santo es santo

"No todo lo que dice un santo es plenamente fiel al Evangelio, no todo lo que hace es auténtico o perfecto. Lo que hay que contemplar es el conjunto de su vida, su camino entero de santificación, esa figura que refleja algo de Jesucristo...", añade Francisco, citando en este caso al jesuita suizo Hans Urs von Balthasar (1905-1988).

12. ¿Ser contemplativos? Sí, pero sin salir de la acción y el ruido

"No es sano amar el silencio y rehuir el encuentro con el otro, desear el descanso y rechazar la actividad, buscar la oración y menospreciar el servicio. Todo puede ser aceptado e integrado como parte de la propia existencia en este mundo, y se incorpora en el camino de santificación. Somos llamados a vivir la contemplación también en medio de la acción, y nos santificamos en el ejercicio responsable y generoso de la propia misión", insiste el Papa Francisco, que parece muy preocupado por esos católicos que buscan el silencio y el descanso.

Más aún: "¿acaso el Espíritu Santo puede lanzarnos a cumplir una misión y al mismo tiempo pedirnos que escapemos de ella, o que evitemos entregarnos totalmente para preservar la paz interior? A veces tenemos la tentación de relegar la entrega pastoral o el compromiso en el mundo a un lugar secundario, como si fueran «distracciones» en el camino de la santificación y de la paz interior".

13. Consumo y tecnología hacen difícil escuchar a Dios

El Papa no desprecia los momentos de quietud, soledad y silencio ante Dios. "Las constantes novedades de los recursos tecnológicos, el atractivo de los viajes, las innumerables ofertas para el consumo, a veces no dejan espacios vacíos donde resuene la voz de Dios. Todo se llena de palabras, de disfrutes epidérmicos y de ruidos con una velocidad siempre mayor. Allí no reina la alegría sino la insatisfacción de quien no sabe para qué vive. ¿Cómo no reconocer entonces que necesitamos detener esa carrera frenética para recuperar un espacio personal, a veces doloroso pero siempre fecundo, donde se entabla el diálogo sincero con Dios? En algún momento tendremos que percibir de frente la propia verdad, para dejarla invadir por el Señor".

El consumismo en el tiempo libre debilita al cristiano, por ejemplo, al "utilizar sin límites **esos dispositivos que nos brindan entretenimiento o placeres efímeros**. Como consecuencia, es la propia misión la que se resiente, es el compromiso el que se debilita, es **el servicio generoso y disponible el que comienza a retacearse** [palabra que en Argentina significa "escatimar", es decir, dar poco, con tacañería, ndReL]. Eso desnaturaliza la experiencia espiritual. **¿Puede ser sano un fervor espiritual que conviva con una acedia en la acción evangelizadora** o en el servicio a los otros?

Esto lo distingue, en una nota a pie de página, de "una sana cultura del ocio que nos abre al otro y a la realidad con espíritu disponible y contemplativo".

14. Los cristianos "gnósticos": teorías muy frías y controladoras

La santidad de una persona se mide con su caridad, no con la acumulación de datos ortodoxos que tenga, añade el Papa. Dedicaba bastante espacio contra los "gnósticos", intelectuales que intentan "tener atado a Jesús y el evangelio" con sus constructos y teorías. O los de su escuela teológica.

Son los que creen "que con sus explicaciones ellos pueden hacer perfectamente comprensible toda la fe y todo el Evangelio. Absolutizan sus propias teorías y obligan a los demás a someterse a los razonamientos que ellos usan. Una cosa es un sano y humilde uso de la razón para reflexionar sobre la enseñanza teológica y moral del Evangelio; otra es **pretender reducir la enseñanza de Jesús a una lógica fría y dura que busca dominarlo todo**".

Contra ellos cita a San Buenaventura, que pide **menos "operaciones intelectuales" y "más unción"**, **"poco a la lengua, mucho a la alegría interior"** (Itinerario de la mente a Dios, VII, 4-5).

Pone más adelante el ejemplo de San Francisco de Asís que dijo a San Antonio de Padua: "Me agrada **que enseñes sagrada teología a los hermanos con tal que en el estudio de la misma no apagues el espíritu de oración y de devoción**".

El Papa Francisco insiste contra el gnosticismo: "es una de las peores ideologías, ya que, al mismo tiempo que exalta indebidamente el conocimiento o una determinada experiencia, considera que su propia visión de la realidad es la perfección".

El gnosticismo, dice, «por su propia naturaleza quiere domesticar el misterio», tanto el misterio de Dios y de su gracia, como el misterio de la vida de los demás. Cuando alguien tiene respuestas a todas las preguntas, demuestra que no está en un sano camino y es posible que sea un falso profeta, que usa la religión en beneficio propio, al servicio de sus elucubraciones psicológicas y mentales. **Dios nos supera infinitamente, siempre es una sorpresa y no somos nosotros los que decidimos** en qué circunstancia histórica encontrarlo, ya que no depende de nosotros determinar el tiempo y el lugar del encuentro. **Quien lo quiere todo claro y seguro pretende dominar la trascendencia de Dios**", insiste el Pontífice.

15. Dios puede estar en vidas muy extrañas

"Tampoco se puede pretender definir dónde no está Dios, porque él está misteriosamente en la vida de toda persona, está en la vida de cada uno como él quiere, y no podemos negarlo con nuestras supuestas certezas. Aun cuando la existencia de alguien haya sido un desastre, aun cuando lo veamos destruido por los vicios o las adicciones, Dios está en su vida. Si nos dejamos guiar por el Espíritu más que por nuestros razonamientos, podemos y debemos buscar al Señor en toda vida humana. Esto es parte del misterio que las mentalidades gnósticas terminan rechazando, porque no lo pueden controlar".

16. La doctrina se puede "explicitar" lícitamente de muchas maneras

"Llegamos a comprender muy pobremente la verdad que recibimos del Señor. Con mayor dificultad todavía logramos expresarla. Por ello no podemos pretender que nuestro modo de entenderla nos autorice a ejercer una supervisión estricta de la vida de los demás. Quiero recordar que **en la Iglesia conviven lícitamente distintas maneras de interpretar muchos aspectos de la doctrina y de la vida cristiana** que, en su variedad, «ayudan a explicitar mejor el riquísimo tesoro de la Palabra». Es verdad que «a quienes sueñan con una doctrina monolítica defendida por todos sin matices, esto puede parecerles una imperfecta dispersión»", explica, insistiendo con frases que ya usó en 2013 en *Evangelii Gaudium*.

17. Cuidado con los pelagianos, los del "tú puedes"

Si los gnósticos insisten en "la teoría", los pelagianos insisten en "la práctica", o al menos en algunas prácticas.

"Los que responden a esta mentalidad pelagiana o semipelagiana, aunque hablen de la gracia de Dios con discursos edulcorados **«en el fondo solo confían en sus propias fuerzas y se sienten superiores a otros por cumplir determinadas normas** o por ser inquebrantablemente fieles a cierto estilo católico», explica, citando su "Evangelii Gaudium" de 2013.

"Cuando algunos de ellos **se dirigen a los débiles diciéndoles que todo se puede con la gracia de Dios, en el fondo suelen transmitir la idea de que todo se puede con la voluntad humana**, como si ella fuera algo puro, perfecto, omnipotente, a lo que se añade la gracia. Se pretende ignorar que «no todos pueden todo», explica el Papa, citando de nuevo a San Buenaventura ("Las seis alas del serafín, 3,8) y el catecismo (punto 1735). **"En esta vida las fragilidades humanas no son sanadas completa y definitivamente por la gracia"**, puntualiza el Papa, remitiéndose a la Summa de Santo Tomás de Aquino ("la gracia entraña cierta imperfección en cuanto no sana perfectamente al hombre").

18. Ponte con Dios, haz camino con Él, mejora poco a poco

"La gracia, precisamente porque supone nuestra naturaleza, no nos hace superhombres de golpe", avisa el Papa. "De ordinario, nos toma y transforma de forma progresiva", detalla.

"En cualquier caso, como enseñaba san Agustín, Dios te invita a hacer lo que puedas y a pedir lo que no puedas; o bien a decirle al Señor humildemente: «Dame lo que me pides y pídeme lo que quieras»", añade el Pontífice.

La clave está, dice, en ponernos cerca de Dios y dejarnos transformar poco a poco por Él: "Si ya no ponemos distancias frente a Dios y vivimos en su presencia, podremos permitirle que examine nuestro corazón para ver si va por el camino correcto. Así conoceremos la voluntad agradable y perfecta del Señor y dejaremos que él nos moldee como un alfarero".

Más adelante insisten ello: **"Lo primero es pertenecer a Dios**. Se trata de ofrecernos a él que nos primerea, de entregarle nuestras capacidades, nuestro empeño, nuestra lucha contra el mal y nuestra creatividad, para que su don gratuito crezca y se desarrolle en nosotros".

19. Nos justifica la gracia, no las obras

Dedica varios párrafos a contrarrestar la idea popular (y pelagiana) de que nos salvamos, justificamos o vamos al Cielo por las obras buenas.

"La Iglesia enseñó reiteradas veces que no somos justificados por nuestras obras o por nuestros esfuerzos, sino por la gracia del Señor que toma la iniciativa. Los Padres de la Iglesia, aun antes de san Agustín, expresaban con claridad esta convicción primaria. San Juan Crisóstomo decía que Dios derrama en nosotros la fuente misma de todos los dones antes de que nosotros hayamos entrado en el combate. San Basilio Magno remarcaba que el fiel se gloría solo en Dios, porque «reconoce estar privado de la verdadera justicia y que es justificado únicamente mediante la fe en Cristo».

«Aun el querer ser limpios se hace en nosotros por infusión y operación sobre nosotros del Espíritu Santo», afirma citando al II Sínodo de Orange. "Aun cuando el Concilio de Trento destacó la importancia de nuestra cooperación para el crecimiento espiritual, reafirmó aquella enseñanza dogmática: «Se dice que **somos justificados gratuitamente, porque nada de lo que precede a la justificación, sea la fe, sean las obras, merece la gracia** misma de la justificación; “porque **si es gracia, ya no es por las obras; de otro modo la gracia ya no sería gracia**”.

Añade que los mismos santos "evitan depositar la confianza en sus acciones", y cita a una gran predicadora de la gracia, Santa Teresita de Lisieux: "En el atardecer de esta vida me presentaré ante ti con las manos vacías, Señor, porque **no te pido que lleves cuenta de mis obras. Todas nuestras justicias tienen manchas a tus ojos**".

20. Grupos que empezaron bien... y se fosilizaron

"Muchas veces, en contra del impulso del Espíritu, la vida de la Iglesia se convierte en una pieza de museo o en una posesión de pocos. Esto ocurre cuando algunos grupos cristianos dan excesiva importancia al cumplimiento de determinadas normas propias, costumbres o estilos. De esa manera, se suele reducir y encorsetar el Evangelio, quitándole su sencillez cautivante y su sal. [...] Esto afecta a grupos, movimientos y comunidades, y es lo que explica por qué tantas veces comienzan con una intensa vida en el Espíritu, pero luego terminan fosilizados... o corruptos. Sin darnos cuenta, por pensar que todo depende del esfuerzo humano encauzado por normas y estructuras eclesiales, complicamos el Evangelio y nos volvemos esclavos de un esquema que deja pocos resquicios para que la gracia actúe. Santo Tomás de Aquino nos recordaba que **los preceptos añadidos al Evangelio por la Iglesia deben exigirse con moderación «para no hacer pesada la vida a los fieles**», porque así «se convertiría nuestra religión en una esclavitud»".

21. ¿Cómo ser un buen cristiano? Con las Bienaventuranzas

El Papa dedica todo un capítulo a comentar cada bienaventuranza de Jesús, una guía para la vida cristiana, "muy a contracorriente respecto a lo que es la costumbre". Santidad es: ser pobre de corazón, ser manso (aunque piensen que eres tonto o débil), llorar con los demás, buscar la justicia con hambre y sed, "mirar y actuar con misericordia...", mantener el corazón limpio de lo que mancha el amor, aceptar que el Evangelio nos traiga problemas, sembrar paz...

22. ¿Ser santo? Una "sana y permanente insatisfacción"... también social

Pide una "sana y permanente insatisfacción" en la acción por el bien. "Los obispos de Canadá lo expresaron claramente mostrando que, en las enseñanzas bíblicas sobre el Jubileo, por ejemplo, no se trata solo de realizar algunas buenas obras sino de buscar un cambio social: «Para que las generaciones posteriores también fueran liberadas, claramente el objetivo debía ser la restauración de sistemas sociales y económicos justos para que ya no pudiera haber exclusión». (Se refiere a una "carta abierta al Parlamento" que escribieron en 2001, sobre "El bien común, o exclusión: una elección para los canadienses").

23. No somos una ONG pero hay que volcarse en el compromiso social

A Francisco de Asís, Teresa de Calcuta, Vicente de Paul y otros santos "ni la oración ni el amor de Dios ni la lectura del Evangelio les disminuyeron la pasión o eficacia de su entrega al prójimo, sino todo lo contrario", señala el Papa. Pide que el cristianismo no se convierta en una ONG, aunque al mismo tiempo debe comprometerse en lo social.

24. Hay que defender al no nacido, y también a los pobres

"Es nocivo e ideológico el error de quienes viven sospechando del compromiso social de los demás, considerándolo algo superficial, mundano, secularista, inmanentista, comunista, populista. O lo relativizan como si hubiera otras cosas más importantes o como si solo interesara una determinada ética o una razón que ellos defienden".

"La defensa del inocente que no ha nacido, por ejemplo, debe ser clara, firme y apasionada, porque allí está en juego la dignidad de la vida humana, siempre sagrada, y lo exige el amor a cada persona más allá de su desarrollo".

"Pero igualmente sagrada es la vida de los pobres que ya han nacido, que se debaten en la miseria, el abandono, la postergación, la trata de personas, la eutanasia encubierta en los enfermos y ancianos privados de atención, las nuevas formas de esclavitud, y en toda forma de descarte", enumera.

25. Los migrantes no son un tema menor que la bioética

"Suele escucharse que, frente al relativismo y a los límites del mundo actual, sería un asunto menor la situación de los migrantes, por ejemplo. **Algunos católicos afirman que es un tema secundario al lado de los temas «serios» de la bioética.** Que diga algo así un político preocupado por sus éxitos se puede comprender; pero no un cristiano, a quien solo le cabe la actitud de ponerse en los zapatos

de ese hermano que arriesga su vida para dar un futuro a sus hijos. ¿Podemos reconocer que es precisamente eso lo que nos **reclama Jesucristo cuando nos dice que a él mismo lo recibimos en cada forastero**? San Benito lo había asumido sin vueltas y, aunque eso pudiera «complicar» la vida de los monjes, estableció que a todos los huéspedes que se presentaran en el monasterio se los acogiera «como a Cristo», expresándolo aun con gestos de adoración, y que a los pobres y peregrinos se los tratara «con el máximo cuidado y solicitud».

26. La misericordia es más grande que el culto que demos

"No puedo dejar de recordar aquella pregunta que se hacía santo Tomás de Aquino cuando se planteaba cuáles son nuestras acciones más grandes, cuáles son las obras externas que mejor manifiestan nuestro amor a Dios. Él respondió sin dudar que son las obras de misericordia con el prójimo, más que los actos de culto: «No adoramos a Dios con sacrificios y dones exteriores por él mismo, sino por nosotros y por el prójimo. Él no necesita nuestros sacrificios, pero quiere que se los ofrezcamos por nuestra devoción y para la utilidad del prójimo. Por eso, **la misericordia, que socorre los defectos ajenos, es el sacrificio que más le agrada, ya que causa más de cerca la utilidad del prójimo**».

27. Vive en austeridad, desaténtate y prepárate para desgastarte

Francisco advierte contra las trampas del consumismo hedonista, y también de los que quieren relajarse y descansar. Pide "**desgastarse y cansarse intentando vivir las obras de misericordia**". **Cita a Teresa de Calcuta**: "Dios depende de nosotros para amar al mundo y demostrarle lo mucho que lo ama. Si nos ocupamos demasiado de nosotros mismos, no nos quedará tiempo para los demás».

"Será difícil que nos ocupemos y dediquemos energías a dar una mano a los que están mal **si no cultivamos una cierta austeridad, si no luchamos contra esa fiebre que nos impone la sociedad de consumo** para vendernos cosas, y que termina convirtiéndonos en pobres insatisfechos que quieren tenerlo todo y probarlo todo", avisa el Papa.

Eso incluye **desengancharse del "consumo de información superficial y las formas de comunicación rápida y virtual"**, que pueden ser "un factor de atontamiento que se lleva todo nuestro tiempo y nos aleja de la carne sufriente de los hermanos. En medio de esta vorágine actual, el Evangelio vuelve a resonar para ofrecernos una vida diferente, más sana y más feliz".

28. Los riesgos de hoy contra la vida cristiana

Especifica el Papa algunos "riesgos y límites de la cultura de hoy":

- "la ansiedad nerviosa y violenta que nos dispersa y nos debilita;
- la negatividad y la tristeza;
- la acedia cómoda, consumista y egoísta;
- el individualismo,
- y tantas formas de falsa espiritualidad sin encuentro con Dios que reinan en el mercado religioso actual".

29. Déjate humillar y te harás humilde

El Papa dedica bastante espacio a la necesidad de ser humilde, algo que se logra viviendo humillaciones, afirma. "La humildad solamente puede arraigarse en el corazón a través de las humillaciones. Sin ellas no hay humildad ni santidad. Si tú no eres capaz de soportar y ofrecer algunas humillaciones no eres humilde y no estás en el camino de la santidad", dice tajante. "No digo que la humillación sea algo agradable, porque eso sería masoquismo, sino que se trata de un camino para imitar a Jesús y crecer en la unión con él. Esto no se entiende naturalmente y el mundo se burla de semejante propuesta. Es una gracia que necesitamos suplicar".

También anima a gozar del bien de los demás, especialmente deseando y procurando el bien de los que nos caen peor, alegrándonos de que reciban bienes, según enseñaba San Juan de la Cruz.

30. Con alegría sobrenatural y buen humor

"Hay momentos duros, tiempos de cruz, pero nada puede destruir la alegría sobrenatural", explica el Papa. "Es una seguridad interior, una serenidad esperanzada que brinda una satisfacción espiritual incomprensible para los parámetros mundanos. Ordinariamente la alegría cristiana está acompañada del sentido del humor, tan destacado, por ejemplo, **en santo Tomás Moro, en san Vicente de Paúl o en san Felipe Neri**. El mal humor no es un signo de santidad", añade.



ORACIÓN DEL BUEN HUMOR

Santo Tomás Moro¹⁰ (mártir inglés)

Concédeme, Señor, una buena digestión,
y también algo que digerir.

Concédeme la salud del cuerpo,
con el buen humor necesario para mantenerla.

Dame, Señor, un alma santa que sepa aprovechar lo que es bueno
y puro, para que no se asuste ante el pecado,
sino que encuentre el modo de poner
las cosas de nuevo en orden.

Concédeme un alma que no conozca el aburrimiento,
las murmuraciones, los suspiros y los lamentos
y no permitas que sufra excesivamente
por ese ser tan dominante que se llama: YO.

Dame, Señor, el sentido del humor.

Concédeme la gracia de comprender las bromas,
para que conozca en la vida un poco de alegría
y pueda comunicársela a los demás.

Así sea.

¹⁰ Patrono de la revista Eutrapelia, por su ejemplo de humor religioso y testimonio de vida cristiana llevada hasta las últimas consecuencias. A Santo Tomás Moro le pedimos interceda ante la Divina Trinidad por la Santa Iglesia Católica y sus hijos.

31. Con parresía, como Jesús, salir a sanar y liberar

Ser santos implicar ejercer la "parresía", palabra griega que significa audacia libre y fervorosa. Así eran Jesús y los apóstoles. "Miremos a Jesús: su compasión entrañable no era algo que lo ensimismara, no era una compasión paralizante, tímida o avergonzada como muchas veces nos sucede a nosotros, sino todo lo contrario. Era una compasión que lo movía a salir de sí con fuerza para anunciar, para enviar en misión, para enviar a sanar y a liberar. Reconozcamos nuestra fragilidad pero dejemos que Jesús la tome con sus manos y nos lance a la misión".

32. Contra la costumbre, la modorra, ¡despertad!

"La costumbre nos seduce y nos dice que no tiene sentido tratar de cambiar algo, que no podemos hacer nada frente a esta situación, que siempre ha sido así y que, sin embargo, sobrevivimos. [...] **Dejemos que el Señor venga a despertarnos, a pegarnos un sacudón en nuestra modorra**, a liberarnos de la inercia. Desafiemos la costumbre, abramos bien los ojos y los oídos, y sobre todo el corazón, para dejarnos descolocar por lo que sucede a nuestro alrededor y por el grito de la Palabra viva y eficaz del Resucitado. [...] Nos moviliza el ejemplo de tantos sacerdotes, religiosas, religiosos y laicos que se dedican a anunciar y a servir con gran fidelidad, muchas veces arriesgando sus vidas y ciertamente a costa de su comodidad. Su testimonio nos recuerda que **la Iglesia no necesita tantos burócratas y funcionarios, sino misioneros apasionados, devorados por el entusiasmo** de comunicar la verdadera vida. Los santos sorprenden, desinstalan, porque sus vidas nos invitan a salir de la mediocridad tranquila y anestesiante".

33. La oración ha de ser constante, más que larga

"El santo es una persona con espíritu orante, que necesita comunicarse con Dios. Es alguien que no soporta asfixiarse en la inmanencia cerrada de este mundo, y en medio de sus esfuerzos y entregas suspira por Dios, sale de sí en la alabanza y amplía sus límites en la contemplación del Señor. **No creo en la santidad sin oración, aunque no se trate necesariamente de largos momentos o de sentimientos intensos.**[...] San Juan de la Cruz recomendaba «procurar andar siempre en la presencia de Dios, sea real, imaginaria o unitiva, de acuerdo con lo que le permitan las obras que esté haciendo». En el fondo, es el deseo de Dios que no puede dejar de manifestarse de alguna manera en medio de nuestra vida cotidiana. **«Procure ser continuo en la oración, y en medio de los ejercicios corporales no la deje.** Sea que coma, beba, hable con otros, o haga cualquier cosa, siempre ande deseando a Dios y apegando a él su corazón».

Para ello, "también son necesarios algunos momentos solo para Dios, en soledad con él. Para santa Teresa de Ávila la oración es «tratar de amistad estando muchas veces a solas con quien sabemos nos ama»[111]. **Quisiera insistir que esto no es solo para pocos privilegiados, sino para todos**, porque «todos tenemos necesidad de este silencio penetrado de presencia adorada»".

Insiste mucho en que no se use el silencio como excusa para la evasión. "Ruego que **no entendamos el silencio orante como una evasión que niega el mundo que nos rodea.** El «Peregrino ruso», que

caminaba en oración continua, cuenta que esa oración no lo separaba de la realidad externa: «Cuando me encontraba con la gente, me parecía que eran todos tan amables como si fueran mi propia familia. [...] Y la felicidad no solamente iluminaba el interior de mi alma, sino que el mundo exterior me aparecía bajo un aspecto maravilloso»".

34. Cuidado con el demonio, ¡no es un mito!

El Papa Francisco dedica todo un capítulo de 5 páginas a la lucha contra el demonio y sus engaños y exhorta a usar el discernimiento contra él.

Empieza señalando que el cristiano estará en "lucha constante contra el diablo, que es el príncipe del mal".

"Cuando **Jesús nos dejó el Padrenuestro quiso que termináramos pidiendo al Padre que nos libere del Malo**. La expresión utilizada allí no se refiere al mal en abstracto y su traducción más precisa es **«el Malo»**. Indica un ser personal que nos acosa. Jesús nos enseñó a pedir cotidianamente esa liberación para que su poder no nos domine. Entonces, no pensemos que es un mito, una representación, un símbolo, una figura o una idea. Ese engaño nos lleva a bajar los brazos, a descuidarnos y a quedar más expuestos. **Él no necesita poseernos. Nos envenena con el odio, con la tristeza, con la envidia, con los vicios**. Y así, mientras nosotros bajamos la guardia, él **aprovecha para destruir nuestra vida, nuestras familias y nuestras comunidades**, porque «como león rugiente, ronda buscando a quien devorar». La Palabra de Dios nos invita claramente a «afrontar las asechanzas del diablo» (Ef 6,11) y a detener «las flechas incendiarias del maligno»".

35. Pedir don de discernimiento: aprender a escuchar a Dios

"El desarrollo de lo bueno, la maduración espiritual y el crecimiento del amor son el mejor contrapeso ante el mal. **Nadie resiste si opta por quedarse en un punto muerto, si se conforma con poco**, si deja de soñar con ofrecerle al Señor una entrega más bella. Menos aún si cae en un espíritu de derrota, porque **«el que comienza sin confiar perdió de antemano la mitad de la batalla y entierra sus talentos»**".

Para eso, se necesita el don de discernimiento, "que no supone solamente una buena capacidad de razonar o un sentido común, es también un don que hay que pedir. Si lo pedimos confiadamente al Espíritu Santo, y al mismo tiempo nos esforzamos por desarrollarlo con la oración, la reflexión, la lectura y el buen consejo, seguramente podremos crecer en esta capacidad espiritual".

Siempre hizo falta, pero **"hoy día, el hábito del discernimiento se ha vuelto particularmente necesario**. Porque la vida actual ofrece enormes posibilidades de acción y de distracción, y el mundo las presenta como si fueran todas válidas y buenas. Todos, pero **especialmente los jóvenes, están expuestos a un zapping constante**. Es posible navegar en dos o tres pantallas simultáneamente e

interactuar al mismo tiempo en diferentes escenarios virtuales. Sin la sabiduría del discernimiento podemos convertirnos fácilmente en marionetas a merced de las tendencias del momento".

El Papa avisa de que "**las fuerzas del mal nos inducen a no cambiar, a dejar las cosas como están, a optar por el inmovilismo o la rigidez.** Entonces impedimos que actúe el soplo del Espíritu. Somos libres, con la libertad de Jesucristo, pero él nos llama a examinar lo que hay dentro de nosotros —deseos, angustias, temores, búsquedas— y lo que sucede fuera de nosotros —los «signos de los tiempos»— para reconocer los caminos de la libertad plena: **«Examinadlo todo; quedaos con lo bueno»** (1 Tesalonicenses 5,21).