opusdei.org

Acostumbrarse a releer la propia vida para notar los pequeños milagros

Durante la audiencia general el Papa recomendó aprender a releer la propia vida. Dijo que acostumbrarnos a hacer este ejercicio de lectura de la propia vida, y también contar nuestra historia a otras personas, son instrumentos muy valiosos para el discernimiento.

19/10/2022

Queridos hermanos y hermanas:

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.

Libreria Editrice Vaticana / Rome Reports

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-ec/article/discernimiento-releer-vida/ (04/12/2025)