

4 EJERCICIOS PARA IDENTIFICAR SI TUS INTUICIONES VIENEN DEL ESPÍRITU SANTO



Shutterstock

Marzena Wilkanowicz-Devoud - publicado el 21/11/22

¿Cómo identificar entre la corriente de pensamientos tóxicos que cruzan la mente las inspiraciones que realmente provienen de Dios? Aquí el método de san Francisco de Sales en cuatro ejercicios

¿Por qué es tan difícil tomar en serio este consejo de san Pablo: «*Dejaos llevar por el Espíritu*» (Gal 5,16)?

De hecho, algunos consideran que una vida guiada por el Espíritu Santo está reservada solo para una élite que practica un deporte extremo, otros inmediatamente imaginan un estilo al margen de toda vida «normal».

Sin embargo, para san Francisco de Sales no es ni un lujo ni una extravagancia, sino fundamento esencial de toda vida cristiana.

En *Introducción a la vida devota*, el religioso recomienda prestar atención a las «**inspiraciones interiores**», es decir, a «todas las atracciones, movimientos, sentimientos de contrición, iluminación, conocimiento que Dios ha hecho conocer en nosotros».

Sin embargo, como explica el Padre Joël Guibert en su libro, en francés, *El secreto de la serenidad, la confianza en Dios con San Francisco de Sales* (Artège), **estas inspiraciones sopladadas por el Espíritu son extremadamente delicadas, «no imponen nunca la fuerza sobre la libertad humana».**

Son tan sutiles que simplemente pueden pasar desapercibidas.

«La persona que no cultiva un cierto **silencio** en su vida difícilmente podrá escuchar la voz del Espíritu», explica.

Una vez que el oído interno está **atento** y la **oración** enfocada en lo esencial, ¿cómo podemos discernir esta sutil y discreta voz del Espíritu de nuestra propia vocecita interior?

¿Cómo identificar en el flujo de pensamientos que cruzan la mente las inspiraciones provenientes del Espíritu? He aquí el método de san Francisco de Sales en cuatro ejercicios.



FRENAR LOS PENSAMIENTOS TÓXICOS

Adam Hester/Getty Images

Para escuchar las sugerencias del Espíritu, san Francisco de Sales aconseja rechazar sistemáticamente todos los pensamientos tóxicos, como

los relacionados con la **amargura**, la **ira**, los **celos** o la **venganza**... Cuando se identifique un pensamiento así, debe ser inmediatamente rechazado. El santo aconseja:

«Estas pequeñas tentaciones de ira, sospecha, celos, envidia, infidelidad de corazón, frivolidad, vanidad, fingimiento, coquetería, malos pensamientos. Si vienen a agujonearte, y se detienen algo en tu corazón, **no las combatas, no las respondas, sino simplemente sácalas de ahí**, manifestando interiormente lo contrario y especialmente tu amor a Dios. En cambio, dirige tu corazón a Jesucristo».

¿Un consejo que puede ayudar a detectar mejor estos «malos pensamientos»? A diferencia de las indicaciones del Espíritu, **los pensamientos tóxicos hacen mucho más ruido y crean cierta agitación interna.**

2 PRACTICA LA ORACIÓN DEL CORAZÓN

fizkes | Shutterstock

¿Quién no ha rumiado algún día hasta la obsesión en torno a una preocupación cotidiana? ¿Quién no ha cultivado con anticipación el oscuro escenario de una entrevista o un encuentro que despierta inquietud?

Estos pensamientos pueden parecer triviales y sin importancia, pero en realidad pueden terminar creando un muro interior que el Espíritu Santo no podrá derribar. ¿Por qué?



«Cuanto más nos abruma la preocupación, más buscamos por nosotros mismos y con tensión una solución para vencerla», analiza el padre Joël Guibert.

Para él, la trampa está precisamente ahí: «Salimos poco a poco de la confianza en el poder del Espíritu hacia nosotros insistiendo en valernos por nosotros mismos». San Francisco de Sales lo deja claro en una carta a un amigo:

«Debes desahogarte, **despreciando todas esas tristes y melancólicas sugerencias** que nos hace el enemigo con el único fin de cansarnos y preocuparnos».

Para él sólo hay un camino: practicar la «oración del corazón». En cada momento de angustia, consiste en repetir con fe:

«¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador!».

También llamada «oración de Jesús», tiene como objetivo hacer presente a Cristo en el corazón de quien ora.

3 CONSERVAR SIEMPRE LA FE

Piotr Grzywna | Shutterstock

El Espíritu Santo **actúa** en la medida de



la **confianza** depositada en su acción. Las curaciones relatadas en el Evangelio ilustran esto muy bien.

En consecuencia, el atajo de los pensamientos tóxicos «no es sólo una cuestión de virtud o ascetismo, es una cuestión de fe en la influencia real de Dios sobre nuestro lugar», explica en su libro Joël Guibert.

Tener fe es, por tanto, **hacer la elección de descargarse de la preocupación** que abrumba el espíritu y **encomendárselo a Dios**.

Al detener este «mal pensamiento» de esta manera, dejamos actuar al Espíritu Santo, quien luego se hace cargo de las cosas. Esto es lo que explica Francisco de Sales en una carta a santa Juana de Chantal:

«Nuestro Señor quiere despojaros de todas las cosas para que solo Él lo sea todo para nosotros!».

Y le toca a ella confiarle:

«Me parece que ya no debo pensar en nada, desear, ni pretender más que lo que Nuestro Señor me haga pensar, amar y querer».

4 CUIDADO CON EL PERFECCIONISMO



Giuseppe Milo-(CC BY 2.0)

Entre el torrente de pensamientos excesivamente ruidosos y las sutiles inspiraciones del Espíritu, este ejercicio de discernimiento requiere una cierta **disciplina** interior. Sin embargo, no se trata sobre todo de caer en cierto perfeccionismo.

San Francisco de Sales lo explica muy bien dando este precioso consejo a un conocido visiblemente comprometido en obras de caridad:

«Cuidado con todos esos pensamientos mezquinos de **vanagloria** que vienen a tu alma entre tus buenas obras. Así que **no te entretengas en examinar si has consentido o no**; pero simplemente, **continúa con tus obras como si no fuera de tu incumbencia**», le escribió.

Para los religiosos sólo hay una **regla de oro: el amor**. Debemos rechazar los pensamientos tóxicos por amor a Dios.

Lo que cuenta en este ejercicio no es el número de pequeñas victorias, sino una actitud **humilde** y un deseo profundo de avanzar en este camino, de dejarse guiar cada vez más en la propia vida por el Espíritu Santo.