



Sentido Espiritual del Duelo¹

The Spiritual Sense of Grief

Emilio Acosta Díaz²

Resumen

Estar dispuestos para dar razón de la esperanza significa, ante todo, tener apertura al Espíritu que da la sabiduría, ilumina y ayuda a comprender la esperanza a la que hemos sido llamados. Esta esperanza requiere construir un horizonte que le hable a la razón y permita penetrar en la hondura de la experiencia de la fe, cuya luz ilumina lo que falta en los momentos de pérdida, para ser recuperado en la nueva construcción de sentido. Desde esta perspectiva, moverse en el ámbito de lo espiritual en búsqueda de esperanza significa aprender a elaborar las pérdidas y canalizar el dolor, el caos y el sufrimiento causados por la ausencia y el vacío. Se aprenderá a elaborar y superar la pérdida en la medida en que se cultive el arte de cruzar el umbral de la esperanza. Aquí se procura revisar parte de este camino, con el propósito de servir de apoyo al acompañamiento que pueda realizarse en el duelo.

Palabras clave: acompañamiento, duelo, esperanza, espiritualidad, sentido de esperanza.

Abstract

Being prepared to give an account of hope requires, first and foremost, being receptive to the guidance of the Spirit, who grants wisdom, sheds light, and aids in comprehending the hope to which we are called. This hope requires constructing a horizon that appeals to reason and allows delving into the depths of the faith experience, which illuminates what is missing in times of loss, in order to be regained through the creation of new meaning. From this perspective, navigating the spiritual realm in search of hope, involves learning to process losses and channel the pain, chaos, and suffering caused by absence and emptiness.

The article emphasizes the cultivation of the art of crossing the threshold of hope as a means to elaborate on and overcome loss. The focus is on developing a spiritual understanding to navigate the complexities of grief.

Keywords: support, grief, hope, spirituality, sense of hope.

¹ Artículo derivado de la ponencia desarrollada durante el Foro *Duelo y sentido de esperanza: pérdida de seres queridos en el suicidio*, que se llevó a cabo el 23 de mayo de 2023, en el marco de la celebración del Sinodo Pastoral Diocesano 2023-2024 en Pasto.

² Sacerdote de la Diócesis de Pasto. Doctor en Filosofía, Universidad Pontificia Bolivariana. Líder del grupo de investigación Lumen, Universidad CESMAG. Áreas de interés: Filosofía, educación, psicología y derecho. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1834-0057> Correo electrónico: seacosta@unicesmag.edu.co

Publicaciones recientes:

Acosta, E. & Rojas, E. (2022). De la brevedad de la vida en Séneca y los principios rectos en Guillermo de Castellana. *Revista Institucional Tiempos Nuevos*, 27(29), 90-99. <https://doi.org/10.15658/rev.inst.tiempnuevos22.12272907>

Acosta, E. (2023). Ética y práctica del buen gobierno. *Boletín Ciencia, Ética y Humanismo (CEHUMA)*, 12(1), 21-23. <https://doi.org/10.15658/CESMAG23.07120105>



Introducción

Dentro de las experiencias difíciles e innegociables, que pueda vivir a profundidad el ser humano, está la del duelo como una realidad frente a la pérdida a la que se tiene que enfrentar en primera persona y de forma directa cada vez que se experimente dolor y sufrimiento por la ausencia o ruptura de la realidad compartida, ahora fracturada o perdida.

De todas maneras, la experiencia de duelo es una realidad que requiere del acompañamiento de los otros, de los más cercanos, de los familiares o a lo mejor de personas expertas que en casos de mayor gravedad sabrán conducir y acompañar a quien sufre, abriendo nuevos horizontes a partir de la experiencia vivida, de tal manera que se susciten mecanismos de autoayuda que favorezcan la elaboración de procesos de duelo y el fortalecimiento espiritual necesario para mantener el equilibrio y la armonía de la persona que vive la experiencia del duelo. En la acción pastoral de la Iglesia católica, contemplar una ruta de acompañamiento a quien sufre el duelo a través de la *Comisión de la Esperanza*, es abrir un camino posible en orden a fortalecer la experiencia de fe y el sentido de esperanza.

¿Por qué una Comisión de la Esperanza?

Es propósito prioritario en la misión de la Iglesia evangelizar, comunicar la buena nueva a todas las gentes, mandato que lleva consigo enquistarse en el corazón de la fe y la esperanza como las fuerzas transformadoras cuya función es la de conducir hacia las orillas tranquilas del amor; así lo dice Jesús: “ámense los unos a los otros como yo los he amado” (Cfr. Jn 15, 12-17), indicando que este es un imperativo ético que sin duda conduce a la salvación. Según san Pablo, en su carta a los corintios, lo que realmente permanece es el amor (Cfr. 1Cor, 13, 1ss) y san Pedro consciente de su tarea insistirá con vehemencia: “estén siempre preparados a responder a todo aquel que les pida razón de la esperanza que ustedes tienen” (1Pe 3, 15). Esto, claro está, se corresponde con una esperanza fincada en el encuentro salvador propuesto por Jesús quien desea que todos sean partícipes del Reino de Dios.

Acerca de la esperanza Bloch (2004) dice que es “un 'optimismo militante', pero teniendo presente que la esperanza en el futuro no significa meramente confianza en él, sino trabajo en el sentido de construcción de ese horizonte emancipador” (pp. 14-15). A propósito de esta última afirmación de Bloch, es preciso dejar en evidencia el concepto de “horizonte”, como la posibilidad del ser humano para acceder al ámbito espiritual, trascendental, ejercicio de ir más allá de la realidad puramente material lo que, a su vez, indica que la vida no finaliza con la desaparición física de un escenario de interacción, ni se encierra en sí misma en la experiencia traumática de la pérdida; de todas maneras, vale recordar que somos espíritu habitando en un cuerpo material y el espíritu proporciona sentido de continuidad en ámbito de la finitud.

Por otra parte, es claro para los creyentes que en el corazón de la esperanza está inserto el anhelo de felicidad y una felicidad que, para el creyente, en primer lugar, es liberadora y que significa anhelo por el encuentro pleno con Dios, que al estilo y en la experiencia de encuentro con Jesús en Juan es Amor. “Dios es Amor” (1Jn 4, 8), lo repite



con vehemencia y seguridad. Por su parte, el Catecismo de la Iglesia Católica [CIC] así lo señala: “la virtud de la esperanza corresponde al anhelo de la felicidad puesto por Dios en el corazón de todo hombre” (CIC, núm. 1818); la esperanza es la encargada de inspirar e impulsar las acciones del ser humano, desde la interioridad, en la travesía del tiempo; además, ella se ocupa de ayudar, motivar y priorizar dichas acciones, dándoles orientación y orden en la dinámica de la perseverancia, sobre todo en los momentos de zozobra e incertidumbre, y especialmente cuando la fuerza incontenible de la angustia y el desaliento vacían el corazón humano de la capacidad de búsqueda y conquista del sentido de la vida.

En este marco extenso de requerimientos a los que está abocado el mundo de hoy, y especialmente el creyente, nace la intención pastoral de la Diócesis de Pasto de organizar una *Comisión de la Esperanza* que se interese por fortalecer una espiritualidad centrada en el Evangelio y en la misión de evangelizar de la Iglesia, que a la vez ayude en el manejo del duelo en todas sus versiones y que incentive el sentido de la vida, entendiendo que “si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda él solo; pero si muere, da mucho fruto” (Jn 12, 24). Devolverle el sentido a la vida y resignificarla para continuar siendo testigos del amor parece ser la tarea que eleva y dignifica al ser humano, incluso en los momentos de soledad y vacío existencial.

Para alcanzar este noble propósito en el camino de la evangelización, en la *Comisión Diocesana de la Esperanza*, se entiende que es necesario conocer, investigar, comprender y acompañar mediante estrategias, recursos y medios necesarios, con el apoyo del avance de las ciencias y especialmente con la experiencia espiritual, patrimonio humano de la Iglesia, en la elaboración del duelo en sus distintas formas y múltiples manifestaciones de la experiencia de pérdida, rupturas y desapegos que sienten los seres humanos en el transcurso de la vida. En el marco del Foro *Duelo y sentido de esperanza: pérdida de seres queridos en el suicidio*, se abre la posibilidad de aproximarse con espíritu solidario a esta realidad presente en la cotidianidad del corazón del ser humano.

Pérdida y Duelo

Siempre que haya vida existen riesgos, incertidumbres y fragilidad como realidades inherentes a la existencia y presencia humana en la realidad, de allí que aprender a perder, a desapegarse y elaborar duelos sea un arte de continuo aprendizaje, mediado por la disposición espiritual y la búsqueda de sentido que todo ser humano conserva en el equipaje de la vida.

El Desafío de Perder

Una de las realidades recurrentes en todos los órdenes consiste en ponerse frente al desafío de perder, situación que implica hacer conciencia de la brevedad e incertidumbre de la vida como una realidad conexas con la experiencia de estar con otros dentro de un espacio y de un tiempo; en esta dimensión es posible experimentar vacío, ausencia, sufrimiento y frustración como experiencias que se afrontan a nivel individual y social y que a la vez se resuelve de distintas formas, también de forma individual o con ayuda de



los más cercanos o quizá con el acompañamiento de expertos en el tema cuando esta experiencia se torna compleja. En esta ocasión, la reflexión y la atención se centran en torno a la pérdida en general y el suicidio en particular como realidad traumática que afecta especialmente a los cercanos y, por su puesto, a la familia en su contexto social.

El Dolor por la Pérdida

Es preciso recordar que somos seres de vínculos y conexiones, que crecemos y compartimos la vida junto a otros, nos desarrollamos y estabilizamos por la fuerza del encuentro; a mayor cercanía más se estrechan los vínculos afectivos, de allí que cuando algunos de esos vínculos y conexiones se rompen por cualquier motivo o circunstancia sobreviene el caos, el dolor y el sufrimiento que requiere de atención y acompañamiento a fin de alcanzar un proceso personal y socialmente adecuado de duelo o de resignificación del mismo proyecto de vida.

Hay “pérdidas relacionales” como separaciones, divorcios, abandonos y abusos, entre otros; “pérdidas intrapersonales” que hacen relación a las capacidades que un individuo puede estar perdiendo de su propio cuerpo, como habilidades, competencias o funcionalidades; “pérdidas materiales”, representadas en pertenencias u objetos que hacen parte del diario vivir, así como pérdidas que tienen que ver con el desarrollo normal de la persona en sus distintas etapas de vida.

Conviene considerar que cuando la pérdida es radical y definitiva se afectan todas las dimensiones del ser humano, como lo refiere Carrasquilla (2008); el dolor que se siente es total, por lo tanto, compromete el orden biológico (duele el cuerpo), el ámbito psicológico (duele la personalidad), el conglomerado social (duele la sociedad y su forma de ser), la familia (por cuanto nos duele el dolor de otros) y por supuesto, el mundo del espíritu (duele el alma), porque involucra la existencia de manera integral.

En realidad, en la pérdida, el dolor sobrepasa el tiempo pasado, presente y futuro afectando la vida en su integridad; el dolor profundo implica sin reservas la vida de quien lo sufre, puede ser temporal, prolongado o patológico, lo que supone tener un grado de atención y de cuidado. En el caso de ser prolongado y patológico se requiere la ayuda y el acompañamiento especializado de personas expertas que puedan proporcionar recursos y estrategias de salida de esta compleja situación, de tal manera que sean una ayuda para elaborar el proceso de duelo, además del acompañamiento en los rituales de pérdida que se puedan prestar desde la solidaridad familiar, social y cultural.

Sin lugar a dudas, en ese ejercicio de vuelta a la armonía externa e interna, interviene la experiencia espiritual compartida en la Iglesia con sus rituales particulares, así como también las formas culturales con sus paradigmas, expresiones y procesos educativos y preventivos, así mismo están las empresas de servicios funerarios encargadas del acompañamiento directo e inmediato en el ritual de despedida de los seres queridos y, por supuesto, están también las voces de solidaridad en las distintas formas de expresión cercana y afectiva.



La Pérdida por Suicidio

El abordaje de esta realidad tan difícil y compleja, presente en la cultura actual, su comprensión requiere partir de una perspectiva multidimensional en el sentido de considerar distintas dimensiones de la vida, tanto física y psíquica como espiritual; interdisciplinaria, en la medida en que participan distintas disciplinas con su aporte cognitivo e investigativo; transdisciplinaria, por cuanto va más allá de los aportes de los saberes específicos e integra el apoyo de los fundamentos científicos con sus métodos investigativos; y finalmente, comunitaria por cuanto se vive e interactúa en sociedad.

En consecuencia, familia, escuela y cultura están llamadas a revisar sus estrategias de escucha, acompañamiento, resolución de conflictos y especialmente recordar que “cada cual es responsable de su vida” (CIC, núm. 2280) y que en este tipo de experiencias que son dolorosas para todos “la Iglesia ora por las personas que han atentado contra su vida” (CIC, núm. 2283) como gesto de solidaridad ante la pérdida y el sufrimiento; esto significa redescubrir en la fe y la oración los medios de sanación de las heridas profundas del alma y la posibilidad de reavivar el sentido de la vida y de la esperanza esto, claro está, sin olvidar la tarea específica de acompañamiento de la familia y la experticia de la Iglesia en los procesos de humanización y el cuidado de la vida.

El suicidio, especialmente en niños y adolescentes, es una situación de problemática psicosocial que se ha incrementado en las últimas décadas de forma generalizada hasta convertirse en una “pandemia silenciosa” que afecta a los jóvenes, al corazón de las familias y por lo tanto, también a los propósitos de las instituciones educativas de preservar, educar y cultivar la vida. No hay duda que esta situación dolorosa de intento o realización del suicidio, genera desestabilidad en el corazón de la familia, en la escuela y en el ámbito social, en donde las preguntas no tienen respuesta inmediata, ni hay razones suficientes para justificar determinaciones de carácter individual y particular.

Ante este panorama tan desolador, las disciplinas y los distintos campos de acción institucional están llamados a prevenir, cuidar y optar a favor del cuidado de la vida con el fin de estrechar lazos de unidad y solidaridad, en orden a favorecer los procesos de consolidación y desarrollo de medios y estrategias comunes dirigidos a la prevención, la superación de las causas y las crisis que ponen en riesgo de suicidio a los niños y adolescentes. En este sentido, las instituciones educativas, sensibles al corazón de los jóvenes y cercanas a sus afanes de la vida siguen siendo las abanderadas de la noble causa de propender por una educación integral encaminada a proporcionar razones y estrategias que permitan a las personas sostenerse en la decisión de favorecer la vida y superar las crisis que las asechan, y hacerlo desde el horizonte de la esperanza.

Elaboración del Duelo

La elaboración de pérdidas reviste importancia para los seres humanos, por lo que su desarrollo y salud mental y social merecen especial atención y cuidado; una de las consideraciones a tener en cuenta en esta tarea, será la de reconocer que el dolor ocasionado por la pérdida hace parte de la vida y el desarrollo humano. “El duelo es un proceso normal, una experiencia humana por la que pasa toda persona que sufre la



pérdida de un ser querido” (Cobodevilla, 2007, p. 165); por lo tanto, es preciso reconocer que no se trata de ninguna patología pues, más bien, se puede considerar de manera positiva si se ve como indicador de la cercanía y el amor hacia la persona fallecida; en ese sentido, se podría afirmar que no hay amor sin duelo por la pérdida.

Sin embargo, cuando ese proceso de duelo no se logra en un tiempo oportuno, se requiere de apoyo especializado con el fin de recuperar el equilibrio, mantener la sana relación con los demás y con el contexto en el que se habita. No se puede vivir acribillados por los complejos y suposiciones de culpa, es necesario elaborar las pérdidas para darle un nuevo sentido a la vida y reintegrarse de manera saludable a la familia y a la sociedad.

Desde esta perspectiva es preciso considerar cuatro momentos que son importantes en el proceso de elaboración del duelo: aceptar la realidad de la pérdida, expresar las emociones y el dolor, adaptarse a un medio en el que el ser querido está ausente y relocalizar emocionalmente al fallecido para continuar viviendo. Todo esto sin olvidar “que la expresión del duelo no es universal, ni uniforme, ni homogénea, y posee diferentes matices, expresiones, ritos y comprensiones desde variables socioculturales” (Cobodevilla, 2007, p. 168), razón además para reconocer las diferencias y variedades en las expresiones de cercanía, apoyo y acompañamiento que pueden suscitarse. Ante todo, es de gran importancia demostrar actitudes de cercanía con la persona que sufre; Bermejo (2012) lo manifiesta asociado al valor de la solidaridad.

La solidaridad ante el corazón herido es un deber ético, pero lo es también de salud, de prevención de patologías asociadas al duelo no afrontado o resuelto, así como una obligación de intervención social cuando hablamos de duelos complicados y patológicos. (p. 9)

Todo esto ayuda a comprender que la vida continúa y que las personas o las cosas sobre las que se ha orientado el afecto siguen siendo fuerza de vida y vitalidad en los nuevos propósitos de las personas.

[La realidad es que] no hay vínculos significativos sin duelo. No podemos vincularnos con lazos de amor y pretender que no nos duela perder a una persona a la que queremos. O nos pierden o perdemos, o les duele o nos duele. (Bermejo, 2012, p. 10)

Lo que significa que nuestra relación con los demás y con el contexto en el que vivimos requiere de un continuo acomodamiento, monitoreado por el sentido de esperanza y de la vida que se está viviendo. Todo duelo requiere de la solidaridad natural de la familia o la amistad; sin embargo, otros necesitan ser acompañados profesionalmente, y en este acompañamiento hay una dimensión importante como lo es la espiritual que se ha de manejar con naturalidad y sabiduría para que sus efectos sean transformadores y devuelvan el sentido a todo cuanto se vive y hace.

La Espiritualidad en el Duelo

Cuando se pierde algo o alguien, afectivamente se está perdiendo “una parte del yo, del mundo interno, de la estructura personal” (Cobodevilla 2007, p. 166) y este tipo de pérdidas no solo afectan las dimensiones física y psicológica, sino también la espiritual



en donde se confecciona el sentido de las cosas; de allí que sea de gran importancia considerar esta dimensión en la elaboración del duelo.

La dimensión espiritual es la llamada a impulsar la realización de nuevos constructos, de nuevas formas de relación y formas de vivir con las personas y con el contexto en el que se interactúa, resignificando la antigua relación con los seres queridos, para lo que se requiere reorganización y capacidad de adaptación a las distintas circunstancias y estilos de vida que ofrece el mundo, de manera que se deje atrás el aturdimiento o la etapa de *shock*, el anhelo de reunirse con la persona desaparecida y la desorganización o pérdida de esperanza agravada con la falta del deseo de vivir.

La dimensión espiritual “permite y motiva la búsqueda personal de sentido, propósito, significado, conexión, paz, esperanza y bienestar” (González, 2016, p. 200) de los individuos en estado de incertidumbre y desconcierto; por lo que, cultivar la dimensión espiritual es abrir una ventana en medio de la incertidumbre, el sufrimiento y el dolor para que se deje entrar el aire renovador y transformador, capaz de atenuar o modificar el sentido de vida de quien se siente herido, fatigado, desprovisto, desprotegido por los acontecimientos de pérdida y confundido por la ruptura de vínculos naturales con los seres queridos.

Sentido de Esperanza

Una de las claves fundamentales para superar los impases, por complejos que estos sean, si se quiere vivir con sentido y encontrar significado a lo que se hace o se comparte con los otros será mantener siempre encendida la llama de la esperanza, esforzándose de manera sensata en función de futuro; se trabaja y se esfuerza buscando un mañana mejor, por ejemplo. De esta manera reafirma Bloch (2004) que “solo cuando la razón comienza a hablar, comienza de nuevo a florecer la esperanza en la que no hay falsía” (p. 181); es así como las utopías son necesarias en el ser humano, quien lucha por alcanzarlas todos los días, así se escapan de su presencia cada vez más y con mayor frecuencia de la esperada.

Ese mismo anhelo de esperanza, que en sentido espiritual se ve anclado en Cristo Resucitado, resignifica la vida cotidiana y por consiguiente también su propio sentido. San Pablo, así lo expresa:

Por eso, también yo, al tener noticia de vuestra fe en el Señor Jesús y de vuestra caridad para con todos los santos, no ceso de dar gracias por vosotros recordándoos en mis oraciones, para que el Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre de la gloria, os conceda espíritu de sabiduría y revelación para conocerle perfectamente; iluminando los ojos de vuestro corazón para que conozcáis cuál es la esperanza a que habéis sido llamados por él; cual la riqueza de la gloria otorgada por él en herencia a los santos, y cuál la soberana grandeza de su poder para con nosotros, los creyentes, conforme a la eficacia de su fuerza poderosa, que desplegó en Cristo, resucitándole de entre los muertos y sentándole a su diestra en los cielos. (Ef 1, 15-20)

Esta es una esperanza que cuenta con la razón, con la fe y la sabiduría para iluminar los “ojos del corazón” que con frecuencia se entenebrecen ante la complejidad, el dolor y el sufrimiento que causa la pérdida de los seres queridos.



Ahora, la esperanza consciente es fruto de la razón, la fe y la sabiduría dejan de ser simple ilusión superficial y morbosa, por cuanto en la línea de pensamiento de Bloch (2004) “en la esperanza consciente y sabida no hay nada débil, sino que una voluntad la penetra: debe ser así, tiene que ser así” (p. 184), como una nueva forma de ver lo que en el pasado no se podía mirar y tampoco esperar; este se convierte entonces en el principio válido para la elaboración y superación de encrucijadas difíciles que involucran a los seres humanos y en donde el dolor y el sufrimiento vienen ampliamente resignificados y superados por la fuerza de la fe y la esperanza.

Nuevamente Bloch (2004) anuncia cómo “la esperanza mantiene el valor para los bienes que faltan, entereza y no-resignación frente a los que no han llegado aún, y allí donde desaparece, el proceso inmanente al mundo se pierde” (p. 389). Esto se da así por cuanto la esperanza que es trascendencia muestra el bien que le falta al ser humano, todavía débil y frágil arropado en los brazos del dolor y el sufrimiento intenso que lo aniquila; no obstante, el rescate vendrá de la fe y la esperanza que como un rayo de luz resiliente espera fortalecer otra vez la vida. En ese sentido, bien lo expresa san Juan Pablo II (1998), “hoy no basta despertar la esperanza en la interioridad de las conciencias; es preciso cruzar juntos los umbrales de la esperanza” (núm. 7). En la medida en que se recuperen las fuerzas para cruzar dicho umbral es posible alcanzar el equilibrio, la armonía y el sentido de todo cuanto se hace en la vida.

Conclusión

Recuperar el sentido espiritual del duelo es, de alguna manera, fortalecer la esperanza como virtud anclada en un horizonte de aceptación de la realidad y de reconocimiento de su fuerza que es transformadora y se convierte en una ayuda eficaz para consolidar los proyectos de la vida.

De tal manera que, estar dispuestos a dar razón de la propia esperanza significa mantener el optimismo permanente que viene desde dentro y que tiene una gran fuerza espiritual, capaz de contribuir a la resignificación de todo cuanto existe y hace parte del equipaje transitorio de la vida.

Es importante resaltar que todos los gestos de apoyo y solidaridad serán siempre una oportunidad para comprender que la vida tiene su propio sentido y que vivirla y compartirla hace parte de la mayor construcción social y cultural que todo ser humano puede experimentar para sí mismo y para los demás, en el ámbito individual y en el compartir social.

Aprender a elaborar las pérdidas es de alguna forma alcanzar la madurez suficiente y el crecimiento espiritual necesario, en orden a compartir una vida sana y estable en relación con los compañeros de viaje, no obstante, el drama del dolor y el sufrimiento que pueda experimentar cada individuo en su peregrinar diario.



Referencias

- Bermejo, J. (2012). *Duelo y espiritualidad*. Santander: Editorial Sal Terrae.
- Biblia de Jerusalén*. (s.f.). Biblia Católica Online.
<https://www.bibliacatolica.com.br/la-biblia-de-jerusalen>
- Bloch, E. (2004). *El principio de la esperanza*. Editorial Trotta, S. A.
- Carrasquilla, M. (2008). *Pérdida, aflicción y luto*. Litoservicios.
- Catecismo de la Iglesia Católica. (1997, 15 de agosto).
https://www.vatican.va/archive/catechism_sp/index_sp.html
- Cobodevilla Eraso, I. (2007). Las pérdidas y los duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(sup. 3), 163-176.
- González Rivera, J. (Editor). (2016). *Espiritualidad en las Profesiones de Ayuda: Del Debate a la Integración*. Ediciones Psicoespiritualidad.
- Juan Pablo II. (1998, 11 de noviembre). *Audiencia General*.
https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/es/audiencias/1998/documents/hf_jp-ii_aud_11111998.pdf

