

Módulo N° 16
Discernimiento Espiritual y Crecimiento Personal y Profesional

MATERIAL DE APOYO [1]

MI DISCERNIMIENTO ESPIRITUAL

La expresión “discernimiento” viene de “*discernere*”: acción de distinguir, etc¹. Esta expresión está compuesta por: el prefijo “dis” y la raíz “cernir, “cerno”.

El prefijo “**dis**” significa: diversos, abundante, variedad. Y la raíz “**cernir, “cerno”**”, significa: cribar, tamizar, limpiar, o percibir bien, distinguir bien mediante los sentidos, conocer, comprender, penetrar, apreciar. **De ahí que discernimiento implique elegir, escoger o decidir entre diversas alternativas.**

El discernimiento es como el OLFATO FINO que permite distinguir lo que es conveniente cambiar de lo que es necesario mantener o profundizar². A ese olfato, o mejor dicho, a esta capacidad de conocer las sutilezas de los componentes de la vida, es a lo que Ignacio de Loyola llama DISCERNIMIENTO ESPIRITUAL.

El discernimiento ayuda a alcanzar la madurez humana y la madurez espiritual. La persona va creciendo y haciéndose cada vez más y mejor persona en la medida que entra en relación sana y madura consigo mismo, con las demás personas y con las cosas. **Sobre la base de esta madurez es que podemos hablar de discernimiento.**

Bien entendido, el discernimiento espiritual es un diálogo de deseos: los deseos que tiene cada persona con los deseos de Dios. Se trata de los deseos profundos: los que dicen quién es cada uno en lo más íntimo. Ese diálogo de deseos se da para producir algo nuevo, algo que brota del corazón de Dios y del propio corazón de cada persona, y tendrá que ver siempre con el gran anhelo de la vida³.

Discernir exige que cada uno escudriñe dentro, en lo más profundo de sí mismo, aquellos anhelos que se tienen guardados y cotejarlos con los deseos de Dios, para seguir caminando por la vida en una tónica de camino permanente, de apertura permanente y de búsqueda permanente⁴.

A medida que se va creciendo en el encuentro con Dios, el discernimiento va alcanzando mayor profundidad. Puede que caigamos en la tentación de usar el discernimiento como si fuera una herramienta perfecta para tomar decisiones. Así, el discernimiento **quedaría reducido a fórmulas que nada tienen que ver con la experiencia de fe.**

Es cierto que habrá momentos en los que haya que decidir algo puntual o hacer una elección concreta, y también para ello hay que usar el discernimiento. Pero el discernimiento como tal no se agota en una elección específica⁵, porque el discernimiento es el olfato fino que nos ayuda a conducirnos en nuestra cotidianidad.

El discernimiento espiritual cristiano se sustenta sobre dos pilares inseparables: uno el **influjo de las mociones**⁶ (movimientos, impulsos), **que influyen** en el psiquismo humano. Y el otro, **la figura histórica de la vida de Cristo**⁷.

¹ REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, “Diccionario de la Lengua Española, Madrid, 2001.

² ARTURO SOSA. El Liderazgo Social y Ciudadano (28 Septiembre de 2006).

³ CARLOS CABARRÚS, “La danza de los íntimos deseos”, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2006. Segunda Parte.

⁴ Ídem.

⁵ Ídem.

⁶ **Mociones:** son los movimientos internos que se producen en la persona bajo el influjo de sentimientos, razonamientos y afectos. Son las pistas que ayudan a conducirse en la vida, a configurar y recrear el camino de crecimiento humano-espiritual.

⁷ SANTIAGO ARZUBIALDE. “Discernimiento – Unción del Espíritu y Discreto”. En Manresa vol 70 (1998), pág 231-267.

I.- CONDICIONES PARA EL DISCERNIMIENTO ESPIRITUAL CRISTIANO

Para que haya discernimiento espiritual hay que trabajar dos condiciones indispensables: **1ª)** la **“libertad de los afectos desordenados”** o **“libertad interior”**, y ello supone tanto la *abnegación del amor propio* y *condicionamiento previo*, como la *relativización del propio juicio*. **2ª)** La otra condición es la **“rectitud de intención”**. A estas dos condiciones o principios se les pueden llamar, "sinceridad y verdad", que a su vez son indispensables para la escucha del Espíritu.

El discernimiento de espíritus tiene simplemente una **función clarificadora, y nada más**. Una función que consiste en las tres cosas siguientes:

1ª) La **objetivación del origen de las mociones**: *¿qué me mueve y hacia dónde me conduce?*

2ª) La **elección del mejor modo de comportarse frente a lo que provocan estas mociones**: *¿cuál actitud o comportamiento elijo?*

3ª) El **equilibrio para atemperar los extremos hacia los que puede inclinarse la persona**: *“ni alzarse ni hundirse”*.

Por este motivo, al discernimiento sólo se le puede pedir:

1º) la **opción global de la libertad**,

2º) la **elección de estado de vida** (soltero, casado, consagrado),

3º) el **análisis de la situación espiritual** en la que se encuentra la persona.

Hay que afirmar que **“el discernimiento es una experiencia personal”**. Se refiere solamente a la **determinación** de las **líneas maestras de la actitud y proceder en la vida** que cada persona va construyendo dentro de sí misma, desde su interioridad. Y en este sentido, el discernimiento es el **ejercicio de la libertad**.

Ahora bien, dada la tendencia inconsciente (en principio natural y buena) del psiquismo humano a “instalarse” en seguridades que terminan por convertirse en auténticas ataduras, entra en juego ese segundo pilar que se menciona al principio de este apartado, que es la **referencia a la figura histórica de Jesús** (para el caso de los cristianos), o **aquellos valores universales** (para los no creyentes). En el discernimiento cristiano, la humanidad de Cristo, su modo de vivir, amar y servir (su modo de proceder), es la referencia objetiva.

El discernimiento implica:

- a)** capacidad de escucha, de apertura, de búsqueda, de relación y encuentro con los demás. La convicción de que no me lo sé todo, de que mi juicio y opiniones no son siempre los mejores, ni los más correctos.
- b)** conocimiento y dominio de los propios condicionamientos afectivos o ideológicos, ansias de poder, de controlar, de poseer, de figurar. Hacerse conciente de los propios prejuicios que desenfocan, distraen. Darse cuenta de que se es muy sensible a ciertos valores y ciego ante otros; inclinado a ciertas prácticas sociales y no a otras; con determinados intereses que se defienden, pero que no son tan buenos como se cree; muy atento a cómo pueden reaccionar determinados interlocutores y sordo a lo que opinan otros⁸. **A todos estos aspectos, San Ignacio les llama “afectos desordenados”**.
- c)** capacidad de cambio. La libertad para asumir riesgos y prontitud para responder sin que la prudencia anule la valentía que inspira el Espíritu. Capacidad para afrontar situaciones de forma novedosa y creativa, para abandonar estrategias que ya no sirven y optar por nuevas ideas. Todo esto tiene que ver con la libertad, la generosidad y la disponibilidad que la persona tenga o vaya adquiriendo en la vida⁹.

Con el discernimiento la persona puede **buscar y hallar lo que más le conduce a su realización humano-espiritual**. Puede alcanzar mayores niveles de libertad y generosidad. Y puede lograr mayor capacidad de respuesta a los retos que le plantea la vida.

La finalidad del discernimiento espiritual es **aprender a vivir con alegría, con esperanza, como gente, fraternos, solidarios, eficaces, servidores**. San Ignacio diría que el discernimiento es la base para que la persona viva y se desarrolle guiada por la **“ley interna de la Caridad”** (ley del Amor). Una norma interior capaz de enseñarnos a conducirnos de la mejor manera posible, en el aquí y ahora de las circunstancias concretas de la vida, como persona, como miembro de una familia, como ciudadano y como profesional.

⁸ Cf. Discernimiento Orante en Común, Provincia de Loyola, Bilbao (2005) p. 11

⁹ Idem.

II. REGLAS PARA AYUDARNOS EN EL DISCERNIMIENTO¹⁰

Con la finalidad de que cada persona profundice en su vida espiritual ofrecemos las reglas para discernir espíritus que inventó San Ignacio.

Con la Vida Espiritual sucede como con la Vida Cotidiana: hay que cuidarla, alimentarla y trabajarla para que alcance una madurez acorde con nuestra edad biológica. Hay quienes se han hecho grandes en estatura, pero su fe es minúscula, empobrecida. Por eso, lo que más ayuda al crecimiento humano-espiritual es el discernimiento. San Ignacio ofrece unas pautas para que nos hagamos expertos en este camino de humanización y divinización que es el discernimiento. En este itinerario, Ignacio distingue dos tiempos: 1) Los que tienen poco camino en la vida espiritual, es decir, los que tienen lo básico de la fe o comienzan a transformar su vida (*los que están en 1ª Semana*). Y 2) los que han avanzado en la vida espiritual, es decir, quienes han profundizado su fe y quieren progresar hacia una madurez mayor (*los que están en 2ª Semana*).

REGLAS de 1ª SEMANA

[Para los que tienen lo básico de la fe o comienzan a transformar su vida]

Reglas para ayudarnos a sentir y conocer la diversidad de mociones (movimientos) que se dan en una persona: las buenas para recibirlas y las malas para dejarlas de lado. Estas reglas son oportunas para quienes están comenzando a caminar en la vida espiritual. [Cf. n° 313 de EE]

1.- DOS SITUACIONES EN LA VIDA HUMANO-ESPIRITUAL

1.1.- Personas que están ESTANCADAS o RETROCEDEN en la Vida Espiritual: (Van de mal a peor).

Regla 1: En las **personas que van retrocediendo fuertemente en la vida espiritual**, es decir, “**de mal en peor**”, se experimentan dos fuerzas contrapuestas: **la destructiva** y **la de superación y sanación**. **A)** Por un lado, la fuerza destructiva hace que le vengan comúnmente sensaciones y deseos relacionados con placeres aparentes, con la sensualidad, imaginando deleites con cosas vanas. Todo ello con la finalidad de que la persona no salga de su situación de empeoramiento. **B)** Por el otro lado, la fuerza de superación y sanación procede distinto a la fuerza destructiva, haciendo surgir la reflexión, la alerta y la toma de conciencia, para que la persona sienta el deseo de cambiar la vida que lleva. Estos pensamientos apuntan a la *sindéresis* de la razón. [Cf. n° 314 de EE].

1.2.- Personas que PROGRESAN en la Vida Espiritual: (Van de bien a mejor).

Regla 2: En las **personas que van avanzando seriamente en la vida espiritual**, es decir, “**de bien a mejor**”, todo sucede de modo contrario a como se da en la situación de retroceso espiritual. La fuerza destructiva y la de superación y sanación **invierten su influjo**. **A)** Es propio de la fuerza destructiva hacer que le vengan a la persona razonamientos que inquietan, entristecen, dando lugar a falsas razones (autoengaño) para que la persona no avance. **B)** Mientras que lo propio de la fuerza de superación y sanación es hacer que venga el ánimo, la fortaleza, las consolaciones, lágrimas, inspiraciones y quietud, haciendo que el camino se haga más a gusto porque se van quitando los impedimentos en el progreso espiritual. [Cf. n° 315 de EE].

COMENTARIO: De lo dicho se desprende que cuando se comienza en la vida espiritual, hay que estar atentos a los pensamientos, sentimientos, imaginaciones y deseos que surgen, porque ellos pueden darnos pistas para saber hacia cual dirección estamos encaminados. La persona puede estar direccionada hacia dos horizontes: uno, el de realización humano-espiritual (de la mano de de Dios), y otro, el de deterioro como persona (de la mano de la fuerza destructiva).

¹⁰ Adaptación de las Reglas de San Ignacio para este Módulo del Plan de Formación Integral de la ACSI.

2.- ¿QUÉ ES LA CONSOLACIÓN ESPIRITUAL?

La Consolación Espiritual es un movimiento que surge en el interior de la persona. Para San Ignacio existen 3 formas de experimentar la consolación espiritual.

Regla 3: Hay 3 tipos de Consolación Espiritual:

1º) Hay **Consolación** cuando la persona **experimenta espontáneamente un amor intenso y limpio** por la vida, por el mundo, por las personas, que la hace sentir profundamente humana y hermana, comprendiendo que esta forma de amar sólo surge de Dios.

2º) Hay **Consolación** cuando la persona **experimenta profundo dolor por amor a Dios**, ya sea por arrepentirse del daño o mal que ha causado, por el sufrimiento en el mundo, o por otra cosa buena que tenga que ver con la alabanza y gloria de Dios.

3º) Hay **Consolación** cuando la persona **experimenta aumento de esperanza, de fe y de amor**. También, cuando se siente **pacificada o serena** por las noticias o informaciones que le llegan de fuera a lo más interno de su alma, atrayéndola a las cosas de Dios y a su propia sanación personal. [Cf. nº 316 de EE]

3.- ¿QUÉ ES LA DESOLACIÓN ESPIRITUAL?

La Desolación Espiritual también es un movimiento. Pero San Ignacio considera que puede surgir tanto del interior de la persona como venirle de fuera. Para él hay también 3 tipos de Desolación.

Regla 4: Fundamentalmente la desolación espiritual es todo lo contrario a lo que es la consolación espiritual.

1º) Hay **Desolación** cuando la persona experimenta oscuridad, se siente turbada, dispersa.

2º) Hay **Desolación** cuando la persona se siente inclinada a cosas bajas, o está inquieta, agitada y/o tentada.

3º) Hay **Desolación** cuando la persona está movida a cualquier tipo de infidelidad, invadida por la pereza, sin esperanza, sin amor. Tibia, triste y como separada de Dios.

Porque así como la consolación es contraria a la desolación, de la misma manera los pensamientos, sentimientos, imaginaciones y deseos que salen de la consolación **son contrarios** a los pensamientos, sentimientos, imaginaciones y deseos que salen de la desolación. [Cf. nº 317 de EE]

4.- ¿QUÉ HACER EN LA DESOLACIÓN Y EN LA CONSOLACIÓN?

4.1.- ¿Qué hacer en Desolación Espiritual?

Regla 5: En tiempo de desolación **nunca hacer mudanza** (*no cambiar la decisiones tomadas*), sino estar firme y constante en los propósitos y la determinación que se tenían antes de la desolación.

Porque así como en la consolación estamos bajo el influjo de fuerzas de superación y sanación, así en la desolación estamos bajo el influjo de fuerzas destructivas, con cuyos consejos no podemos acertar. [Cf. nº 318 de EE]

Regla 6: En desolación aprovecha mucho **actuar contra la misma desolación en el mismo campo donde la desolación está afectando**. Por ejemplo: estar más tiempo en la oración o meditación, examinarnos (*revisarnos*) mucho más y practicar aquel tipo de penitencia que sea conveniente. [Cf. nº 319 de EE]

4.2.- La Desolación es una Escuela para Madurar en la Vida Espiritual.

Regla 7: [*Creer en estima y confianza en sí mismo y en Dios*]. Al que está en desolación **le viene bien considerar cómo está siendo probado en sus capacidades humanas**, para que aprenda a resistir a las diversas agitaciones y tentaciones; porque **en su interior sigue contando con la gracia de Dios que nunca lo abandona** aunque claramente no lo sienta, ya que Dios le ha retirado su mucho fervor, su crecido amor y la intensidad de la gracia, pero **le ha dejado lo suficiente para que por sí mismo salga adelante**. [Cf. nº 320 de EE].

Regla 8: *[Aprender el arte de la paciencia]*. El que está en desolación **aproveche para aumentar su paciencia**, que es contraria al desorden, descontrol o desánimo que experimenta, y **piense** que la consolación vendrá con tal de que ponga los medios como está dicho en la 6ª regla. [Cf. nº 321 de EE].

Regla 9: *[Reconocer mi negligencia, asumir la prueba, vivir la gratuidad y dejar a Dios ser Dios]*. Hay **tres causas por las que nos hallamos desolados:**

1ª) Por ser **tibios, perezosos o negligentes** en nuestros ejercicios espirituales, y así por nuestras faltas se aleja la consolación espiritual de nosotros (*Conviene pues aprender esta regla básica*).

2ª) Por **probarnos** para que así **nos hagamos resistentes** en la vida del espíritu. Y para que **aprendamos a ponderar** hasta dónde llega nuestro servicio y nuestra fe **cuando no sentimos la presencia de Dios en nuestra vida**.

3ª) Por **darnos verdadera información y conocimiento para que internamente sintamos:**

- que **no depende de nosotros** tener más devoción, amor intenso, lágrimas, ni consolación espiritual alguna, **sino que todo es don y gracia de Dios**.
- que **en cosa ajena no pongamos nido** (*no adueñarnos de lo que es de Dios*), porque daríamos lugar a la soberbia o vanidad espiritual, atribuyéndonos a nosotros mismos la devoción o cualquier otro aspecto de la consolación espiritual. [Cf. nº 322 de EE]

4.3.- La Consolación también ayuda a Madurar en la Vida Espiritual.

Regla 10: *[Aprender a apertrecharse en el camino]*. El que está en consolación piense cómo se hallará en la desolación que después vendrá, **tomando nuevas fuerzas para entonces**. [Cf. nº 323 de EE]

Regla 11: *[Aprender el arte de combinar humildad y magnanimidad]*. Al que está **en consolación** le ayuda mucho **pensar lo poco que es cuando está bajo el influjo de la desolación**. Por eso, **cuando se sienta consolado vívalo con humildad**. Y por el contrario, cuando se está **en desolación** ayuda **pensar que puede mucho con lo que es él mismo** y así resista a las tristezas o tentaciones, tomando fuerzas en Dios. Por eso, **cuando se sienta desolado vívalo con magnanimidad**. [Cf. nº 324 de EE]

5.- OTRAS AYUDAS PARA AFRONTAR LAS DIFICULTADES O TENTACIONES EN LA VIDA ESPIRITUAL

5.1.- La dificultad espiritual y la tentación desaparecen cuando se las enfrenta con valentía y firmeza

Regla 12: El enemigo se hace fuerte con el débil y débil ante el que es fuerte. Porque, así como es propio del que riñe con mucho estruendo y a voz alzada huir cuando el contrincante le muestra mucho rostro; así mismo, la dificultad o tentación se debilita y empieza a desaparecer cuando la persona le hace frente con valentía y firmeza. Pero si por el contrario, es uno quien se debilita, empezando a tener miedo o a desanimarse, entonces la dificultad o tentación se agranda de forma desmesurada y dañina. Por eso conviene **hacer lo diametralmente opuesto** a la dificultad o tentación que se experimenta.

5.2.- La dificultad espiritual y la tentación se debilitan cuando se las descubre ante quien pueda ayudarnos

Regla 13: La dificultad espiritual y la tentación **quieren mantenerse ocultas y no ser descubiertas**. Porque, así como quien habla mal de los demás o actúa con doble intención, requiere que sus palabras o actuaciones se mantengan en secreto y se incomoda cuando es descubierto, ya que no se saldrá con la suya; así mismo, la dificultad espiritual y la tentación hacen mucho daño cuando se mantienen ocultas. Pero si la persona **conversa con transparencia** con alguien que sepa de vida espiritual o con quien le pueda ayudar, rápidamente comienza a sentirse con paz y serenidad, porque se desvanecen los engaños y la maldad.

5.3.- La dificultad espiritual y la tentación se evitan si fortalecemos lo que está débil en nosotros.

Regla 14: La dificultad espiritual y la tentación se parecen al contrincante que ataca para vencernos. Porque, así como un contrincante se asegura de cuánto puede, mirando las fuerzas o disposición del contrario para combatirlo por la parte más débil; de la misma manera, la dificultad y la tentación **se aprovechan de la debilidad** que tengamos **en las virtudes teologales y cardinales o morales**¹¹, y por ahí nos agarra para vencernos y destruirnos.

Al final, oro con el siguiente texto:

VEN ESPÍRITU DE DIOS

Ven, Espíritu divino, de Jesús, vida y aliento;
ven, soplo eterno del Padre, que creas el hombre nuevo;
ven, intimidad de Cristo, que das savia a los sarmientos.

Ven, energía divina, tempestad de Dios y viento,
que abres las puertas cerradas, que quitas todos los miedos,
que liberas al esclavo, que rompes todos los cepos.

Baja, hoguera trinitaria, bautízanos con tu fuego,
somos carbón apagado, todo oscuridad e invierno,
enciéndenos en amores, conviértenos en luceros.

Ábrete, fuente dichosa, agua que mana del cielo,
que limpia las impurezas, que riega todos los huertos,
sacia nuestra sed profunda, haz nuestro amor sincero.

Ven, consejero y amigo, ven, defensor y Maestro
ven, tesoro inagotable, de todos los dones lleno,
intimidad misteriosa, nuestro yo más verdadero. AMÉN

¹¹ **Virtudes teologales:** fe, esperanza y caridad. **Virtudes cardinales o morales:** prudencia, fortaleza, templanza y justicia.