

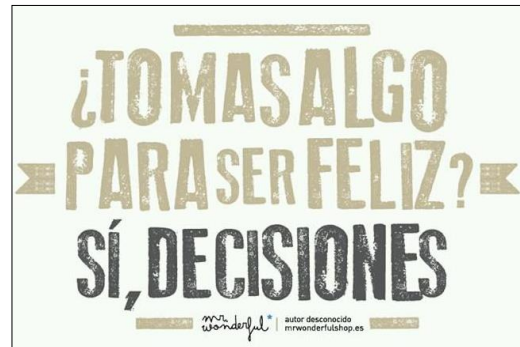
# APRENDER A DECIDIR: EL DISCERNIMIENTO

«No os ajustéis a este mundo, sino transformaos por la renovación de la mente, para que sepáis discernir lo que es la voluntad de Dios, lo bueno, lo que le agrada, lo perfecto»  
(Rom 12,2)

«Examinadlo todo y quedaos con lo bueno (con lo mejor)»  
(1 Tes 5,21)

## 1. Introducción

- Nos pasamos la vida tomando decisiones... Paradójicamente, no hay opción: para ser verdaderamente humanos, hemos de tomar decisiones. Nuestra libertad sólo es tal si la ponemos en funcionamiento.
- No sólo hay decisiones a nivel ético, moral. Un cristiano también decide desde su experiencia espiritual. Un cristiano elige, y está llamado a elegir bajo la inspiración de Dios, a tomar decisiones que lo conduzcan a vivir la voluntad de Dios, a estar “en la onda” de Dios, a sentir y actuar como Jesús. Un cristiano es —como decía el beato Carlos de Foucauld— aquel que se pregunta “¿qué haría Jesús en mi lugar?”, y lo lleva a cabo.



Las preguntas que nos haremos en esta sesión son las siguientes: ¿Cómo decide un cristiano? ¿Cómo acompañar las decisiones de otra persona?

- Como cristianos, hemos de aprender el arte de discernir, y como acompañantes de jóvenes, estamos llamados a ayudarles en su discernimiento, para que sus decisiones sean cada vez más según Dios, según el Evangelio. Para que nuestras opciones y las suyas sean *las mejores* desde el punto de vista evangélico.

«Te he dado a elegir entre la vida y la muerte, entre la bendición y la maldición. Elige la vida y viviréis tú y tu descendencia» (Dt 30,19).

En nuestras manos está decidirnos a favor o en contra de la vida. Como se recoge en este texto del libro del Deuteronomio, Dios colocó ya a los israelitas ante la decisión entre la vida y la muerte. Elegir la vida no es solamente una decisión fundamental que tenemos que tomar una única vez. Constantemente nos vemos desafiados a decidirnos ahora, en este preciso momento, por la vida. Dicho en clave religiosa, esto significa también decidirse a cada instante por Dios, decidirse por una vida que corresponda a la voluntad de Dios.

- Antes de discernir, o de acompañar a alguien en su discernimiento, miremos a la Escritura, tengamos presentes dos aspectos fundamentales que la Revelación nos muestra. En las **promesas de Dios** a Abrahán, a Jacob, a Moisés, a Josué, al pueblo... vemos claramente **dos premisas** (que a la vez son caminos) del proceso espiritual personal y comunitario, y también del acompañamiento y del discernimiento:

- ✓ La primera promesa —“Yo estoy contigo” (Ex 3,12)— refleja una convicción profunda: la fe en que Dios es el Señor de la historia (personal y universal), que está

constantemente presente y lo acompaña con su amor<sup>1</sup>. Es la certeza y la confianza en que el lugar de encuentro con el Señor es la propia vida, la propia historia. Si algo podemos comprobar en un recorrido por la Biblia es la pedagogía de Dios, que se atiene a los procesos humanos y en ellos se va revelando. Desde esta perspectiva, el proceso personal y comunitario del cristiano será el de *buscar y hallar a Dios en todas las cosas*.

- ✓ La segunda promesa —“Os llevaré a la tierra que prometí” (Ex 6,8)— no se centra tanto en el camino en el que Dios se hace presente y acompaña, sino sobre todo en el *horizonte* hacia el que Dios nos conduce, la “tierra prometida” a la que Dios nos llama, la vocación de cada uno de los miembros de este “pueblo en marcha”.
- Ambas promesas son también *comunitarias*. El discernimiento se hace con otros, igual que el camino se hace acompañado...

## 2. ¿Qué es el discernimiento? ¿Para qué discernir?

Por discernimiento entendemos la interpretación o reinterpretación, a la luz de la Palabra de Dios, de cada situación concreta en que uno se encuentra<sup>2</sup>.

El discernimiento responde básicamente a dos llamadas del Evangelio: la llamada —primera— al amor, y también la llamada a la “vigilancia”, a la atención.

- La primera y principal llamada del evangelio es la llamada al amor; y el amor nunca es estático, sino que siempre es dinámico: el amor siempre está buscando y preguntándose ¿cómo amar más?, ¿en qué gestos puedo concretarme?, ¿cómo puedo manifestarme más delicadamente?, ¿cómo puedo servir mejor?... Son las preguntas inherentes a un amor vivo, para el que no existe la rutina, sino que cada instante es nuevo. Eso es «buscar la voluntad de Dios»: buscar la forma de concretar en mi vida personal y en la realidad en la que me muevo el designio de amor de Dios. Todo amor busca concretarse para hacerse verdadero. El amor que no se concreta se evapora: ¿qué gestos concretos son los idóneos para amar a esta persona, en este momento, en esta circunstancia?

Es la misma lógica “divina” que refleja de modo sublime el comienzo del capítulo 13 del evangelio de Juan: «después de haber amado a los suyos del mundo, los amó hasta el extremo» (v. 1), pero ese amor, precisamente por ser extremo, necesita concretarse en un gesto que, obviamente, también va a ser “extremo”: «se puso a lavarles los pies a los discípulos» (v. 5). La verdad del amor se verifica en los gestos concretos en que se encarna. Y ése es precisamente el tema y la pregunta del discernimiento: ¿qué me pide el amor? ¿hacia dónde me lleva ahora? El discernimiento es situar nuestra vida más allá de los parámetros del cálculo, la mediocridad, lo que “se puede o no se puede”, del ir a mínimos, del “vamos tirando”... Situados en la lógica del amor, Jesús es la referencia básica y el horizonte del discernimiento como forma y expresión del amor. La conciencia viva de su amor por mí (Gal 2,20) es la que pone en marcha el proceso de respuesta y búsqueda, y en Él encuentro el modelo y el horizonte de lo que significa amar<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Merece la pena leer el sugerente texto de Núm 9,15-23 sobre la misteriosa presencia de Dios en medio de su pueblo a través de la *columna de nube* y del *fuego*.

<sup>2</sup> Cf. Ángel MORENO, *¿Cómo voy a comprender, si nadie me lo explica?* PPC, Madrid 2014. p.275.

<sup>3</sup> Cf. Darío MOLLÁ, “Horizontes de vida”, Cuadernos Eides nº 54. Cristianismo y Justicia: Barcelona, marzo 2009.

- El objeto de mi discernimiento es *el mayor bien* que Dios ha pensado para mí, es mi “tierra prometida”, es *la magis* del que habla san Ignacio en sus *Ejercicios*: «*solamente deseando y eligiendo lo que más me conduce para el fin que somos criados*» (EE 23).
- Discernir, entonces, es *des-cubrir*, des-velar, aquello que más y mejor me conduce hacia la “tierra prometida”, dejándome guiar por Quien sé que “está conmigo”.
- Discernir es una osadía: la osadía de dejarse llevar por el Señor. Discernir no es escoger entre el bien y el mal, sino optar siempre por el medio más eficaz, el que mejor me sitúa en la disposición de “dejarme llevar hasta ponerme con el Hijo en la cruz” (dentro de su propia lógica: la muerte que trae vida). Es el modo como Dios nos ha llevado siempre y por donde promete seguir llevándonos. Es lo que algunos autores llaman la consigna<sup>4</sup>.
- El discernimiento es el reconocimiento de los deseos de Dios. Y para distinguir si algo está “en la onda de Dios”, es necesario tener un profundo conocimiento de uno mismo y un conocimiento básico de cuáles son los *gustos* de Dios, cómo es su modo.
- Dicho todo esto, es obvio que el discernimiento sólo tiene lugar en un clima y actitud constantes de oración. Sólo se discierne de verdad en presencia de Dios y con su ayuda. El auténtico discernimiento es un proceso verdaderamente “espiritual” y no sólo racional e intelectual, porque su lógica es la del Amor, hay que orar y no sólo “investigar”.

### 3. “Personajes” del discernimiento

- Para “dejarse llevar”, es preciso reconocer al Espíritu de Dios que obra en nosotros y quiere acompañar y guiar nuestro caminar. “Dejarse llevar” no ocurre en una atmósfera de tranquilidad y quietud, sino en un clima de conflictos y movimientos contradictorios en la intimidad personal. Hay diversos impulsos, opuestos a menudo, que batallan por nuestra libertad. Estamos ante la experiencia de la propia división y de la lucha de cada persona consigo misma (más que ante el combate contra un “enemigo” externo)<sup>5</sup>.

*«Presupongo que hay tres pensamientos en mí, es a saber: uno propio mío, el cual sale de mi propia libertad y querer, y otros dos que vienen de afuera, uno del buen espíritu y otro del malo»* (EE 32)

Desde la perspectiva ignaciana, especificando, vemos que los “personajes” del discernimiento son tres:

- a) La propia persona (yo con mi libertad, con el peso de mis *heridas* y la riqueza de mi *manantial*)
- b) El Buen Espíritu (BE): el Espíritu de Dios, la *Ruah* que me impulsa, me lleva y promete seguirme guiando a través de las invitaciones o *mociones* que produce en mi interior.
- c) Mal Espíritu (ME): el espíritu del mundo, el *diablo* (“el que divide”), cuyas invitaciones las denominamos *tretas* o trampas.



<sup>4</sup> Cf. Carlos R. CABARRÚS, *La danza de los íntimos deseos*. DDB, Bilbao 2006, pp. 137-143.

<sup>5</sup> Cf. José Ignacio GONZÁLEZ FAUS, *Adiestrar la libertad. Meditaciones de los Ejercicios de San Ignacio*. Sal Terrae, Santander 2007, p.149.

- El primer personaje es **la propia persona**, con su historia, con sus circunstancias, con su conciencia, con el don de su libertad. Esa libertad que es nuestra mayor aspiración, porque cada persona llega a realizarse plenamente como persona cuando se plenamente libre, Y al mismo tiempo, esa libertad que es nuestro temor más profundo, porque la libertad enfrenta a cada persona con su soledad más íntima y radical.

Acompañar decisiones es, ante todo, respetar a la persona, “descalzarse” ante esa “tierra sagrada” (Cf. Ex 3,5). En el fondo, es lo que el mismo Dios hace: respetar totalmente nuestra libertad, nos ha hecho libres con todas las consecuencias. Si nosotros acompañamos en nombre de Dios, ésta debería ser una característica esencial de nuestro modo de actuar.

*«Vosotros, hermanos, habéis sido llamados a la libertad. Pero no toméis esa libertad como pretexto para el instinto; antes bien, servíos mutuamente por amor» (Gál 5,13)*

Desde estas premisas está claro que, si en todo momento del acompañamiento es importante este enorme respeto hacia la persona acompañada, más necesario se vuelve aún a la hora en que tiene que tomar decisiones. Ayudar a una persona a decidir no es decirle lo que tiene que hacer, sustituirla en su libertad y responsabilidad (la estaríamos anulando y haciendo dependiente de nosotros). De igual modo —por el otro extremo— acompañar decisiones tampoco es dejarla a la intemperie con el “*allá tú con tu libertad*”. En el fondo no la estaríamos respetando, porque sería una muestra de indiferencia por nuestra parte... Lo que sí podemos hacer es ayudarla a profundizar en lo que se mueve en su interior, a tomar conciencia de la situación en la que se encuentra, abrir su perspectiva para que tenga en cuenta todos los elementos que están en juego y, sobre todo, promover en ella un proceso espiritual que le ayude a clarificar sus motivaciones y ponga en relación su libertad con el querer de Dios.

En el fondo, como en muchos otros momentos del acompañamiento, se trataría de evitar dar “recetas” apresuradas, ayudando a la persona acompañada a objetivar, a confrontar, a mirar serenamente la situación. En definitiva, hacer de “espejos” para que la persona vaya mirándose a fondo, con honestidad, cara a cara, y descubra en su propia experiencia interior la elección que más se acerca al deseo de Dios en esas circunstancias<sup>6</sup>.

- Nosotros sólo podemos creer en Dios, en su Espíritu. El **mal** no es ningún principio ontológico. Pero esto no significa que la desmitificación de Satanás como un cuasi dios del mal, nos lleve a la trivialización del mal, a la pérdida de seriedad y gravedad que entraña.

En definitiva, el mal existe, nos atrae y nos ataca. Resaltamos dos maneras fundamentales que emplea el mal para alejarnos del Dios de Jesús y la construcción de su Reino:

- ✓ Una es aprovechándose de los propios instintos (haciéndonos incapaces de manejarlos) y de nuestras heridas (agrandándolas, haciéndonoslas sentir con más dolor) para hundirnos más en el momento presente.
- ✓ Otra —encubierta— es aprovechándose de lo mejor de cada uno(a), de una cualidad muy importante (nos la saca de quicio haciéndonos caer en el propio encumbramiento, convirtiéndonos con ella en jueces y criterio de verdad para los(as) demás, o haciéndonos ver como virtud las propias compulsiones y mecanismos de defensa).

---

<sup>6</sup> Cf. Ángel MORENO, *o.c.*, pp.255-256

Estos dos modos típicos del ataque del mal, constituyen lo que denominamos dos *épocas espirituales* o dos tácticas fundamentales. Según la *época espiritual* en que nos encontremos, el ME actuará de un modo o de otro, con una *táctica* u otra.

## 4. Criterios para el discernimiento

### 4.1. La mesa del banquete del Reino<sup>7</sup>

Si vamos a la esencia del proceso de discernimiento, podemos desdoblarlo en dos proposiciones o cuestiones básicas:

- Qué es lo que experimento;
- Hacia dónde me lleva eso que experimento: el derrotero de la moción.

Fundamentalmente, todo lo que nos lleva al Reino de Dios, es de Dios. Por el contrario, todo lo que nos aleja de ese Reino estaría provocado por el espíritu de este mundo. Para representar el Reino, el Evangelio usa constantemente una imagen que vamos a retomar. Se trata de la idea del “**banquete** del Reino”, donde se destaca la imagen de fiesta y del compartir.

Aquí se hace énfasis en decir que es una “mesa de banquete”. Una mesa que tiene **cuatro patas** o pedestales donde se sostiene. Una mesa que es una estructura. Esto quiere decir que estos “pedestales” son los quicios fundamentales para que acontezca ese Reino, y que no pueden darse de una manera desintegrada sino como un todo coherente y estructurado.

Las mociones —los impulsos e invitaciones experimentados en el corazón— deben acercarnos a esa mesa del Reino con todas sus patas. Ahora bien, esto no quiere decir, necesariamente, que siempre deban estar los cuatro pies presentes y explícitos. Lo que sí es necesario es que en la moción que se analiza, por lo menos estén latentes y nunca negados formalmente. Por consiguiente, toda moción (sentimientos, deseo, idea, imagen) si es de Dios, me debe llevar a esos cuatro derroteros. No son propósitos míos, sino la identificación de que algo procede de Dios, y no puedo provocarlos yo con mis propias fuerzas.

#### a) Primer derrotero: a las obras de justicia solidaria (Mt 25,31ss.)

Se trata de verificar si algo que experimento, si algo que siento, si las ideas que se me ocurren, me llevan a ser solidario con la persona menesterosa. Al hablar del pobre nos referimos al *empobrecido*, por una parte, que tiene que ver más con las necesidades materiales, y por otra, el *desahuciado* cuyas necesidades van más allá de lo material y lo que pone en evidencia es su absoluto abandono y miseria humana, es decir, los marginalizados de la sociedad. El servicio a todos ellos se vuelve criterio para conocer si algo viene o no de Dios.

Toda moción de Dios tiene que llevarnos a esta realidad manifestada en este texto mateano o *por lo menos* a no negar este tipo de compromiso y misión. Con todo, tener como criterio únicamente este pivote de las obras de justicia solidaria no es signo inequívoco de que esto sea de Dios. Pueden realizarse estas obras, por otro tipo de motivos: por compulsividad, por compensaciones, por deseo de ganar cariño, por cualquier mecanismo de defensa. Por eso es importante que este criterio vaya armónicamente enlazado con los otros pedestales de la mesa.

---

<sup>7</sup> Cf. Carlos R. CABARRÚS, *La mesa del banquete del Reino. Criterio fundamental del discernimiento*. DDB, Bilbao 2007<sup>6</sup>, pp.147-202.

b) Segundo derrotero: a la alegre misericordia (Lc 6, 36)

Si algo proviene de Dios y lleva a su Reino habrá siempre en ello el toque de misericordia. El texto clave para entender el mandato de Jesús (Lc 6,36) no es otro que la parábola del Hijo Pródigo, o mejor dicho, del Padre misericordioso (Lc 15,11-32). Allí se dibujan todas las características de lo que significa misericordia. Sentirse cristianamente movido a algo por el Espíritu de Jesús, es, por tanto, según Jesús:

- estar dispuesto a dar siempre, a pesar de que se imagine que lo que se ha entregado podrá ser desperdiciado;
- es no guardar resentimiento por los destrozos de los bienes otorgados, sino todo lo contrario, estar siempre esperando el regreso en lontananza;
- es no dejar que se expresen las culpas y los pecados; es tapar la boca para recibir con cariño de madre y padre juntos, con un cariño ciego;
- es un abrazo largo y profundo; es experimentar perderse en la seguridad de Dios acogedor.

La misericordia, con todo, no es algo adusto y serio: está revestida toda ella de fiesta y de felicidad. Todo lo que proviene de Dios debe estar impregnado de esa misericordia alegre. Si una moción es suya me debe llevar a la alegre misericordia para con los demás. La misericordia, como derrotero, nos lleva a la capacidad de entrar en el proceso del perdón. Es la misericordia la que nos lleva a comportamientos como la del Buen Samaritano (Lc 10,30-35), quien más allá de planteos ideológicos, religiosos, étnicos, ayuda al necesitado.

Pero fijarse sólo en el derrotero hacia la misericordia podría no ser difícil para algunas personas con la compulsividad del servicio, de la entrega interesada de su cariño a los demás. Estas personas —como veremos en el cuarto pedestal— no se tienen a sí mismas misericordia.

c) Tercer derrotero: A la incomprensión y la persecución (Mt. 8, 34 y paralelos)

Hasta ahora se ha formulado que las mociones son de Dios si nos llevan a la justicia solidaria y a la misericordia alegre. Esto en el modo de Jesús siempre trae la incomprensión y hasta la muerte. El episodio de Jesús en la sinagoga de Nazaret (Lc 4,14ss) es muy rico en este sentido. La persecución o incomprensión se genera precisamente a causa de la solidaridad con los demás, a causa de ser misericordioso. El mismo Padre de la parábola es mal aceptado e incomprensido por el hermano mayor. Esta incomprensión se convierte, a veces, en la cruz. Pero se entiende la cruz que nos ganamos por ser fieles a la predicación y construcción del Reino.

Es que el modo del Reino se opone a todos los poderes dominantes. Jesús se opone al poder religioso: el sábado está hecho para el hombre y no al revés. Se opone al poder económico: bienaventuranzas y malaventuranzas; expulsión de los mercaderes del templo. Se opone al poder político: a Dios lo que es de Dios, y al César lo que es del César. Se opone a toda discriminación: mujeres discípulas, pecadores, “enemigos”...

Nuevamente la sola controversia, únicamente la incomprensión en sí misma, no es signo de Dios. Habrá personas que por exhibicionismo o masoquismo busquen hacerse el mal a sí mismas. La persecución es derrotero del Reino cuando es a causa de ser solidarios y misericordiosos con los demás. Y también con nosotros mismos.

d) Cuarto derrotero: Al amor de sí mismos (Mt 19, 19)

Si algo viene de Dios y nos lleva a su Reino tendrá que convertirnos también en solidarios con nuestras debilidades, nuestras hambres, nuestras inseguridades, nuestras prisiones que nos sofocan. Más aún, la misericordia del Padre la tenemos que ejercitar con nosotros mismos: apostando por nosotros, teniendo esperanza en nuestra posibilidad de cambio, estando a gusto con nosotros mismos, pudiendo dar testimonio de las obras que Dios hace en nosotros, como María: *“¡salta de gozo mi corazón en Dios que me salva... En adelante me van a llamar dichosa!”*

Una de las cosas más difíciles en los procesos psicológicos es poderse dar el perdón a uno mismo. Es de los caminos más costosos porque allí las heridas y los traumas saltan a la luz; porque allí la culpabilidad innata se pone de manifiesto. Encima, tanto que nos han hablado de “negarnos a nosotros mismos”...

El proceso de *autorreconciliación* debe trabajarse a nivel psicológico, pero también a nivel espiritual. Hay una frase de Juan (1 Jn 3, 20): *“Si os condena la conciencia, Dios es más grande que vuestra propia conciencia”*. Y cuando Jesús nos habla de “negarnos”, nos está invitando a negar todo lo que llevamos de “hombre viejo”: negar nuestras compulsividades, nuestras reacciones desproporcionadas, nuestra culpabilidad imparables. Hay que desterrar todo lo que nos produce muerte en nosotros mismos y produce muerte en los demás. Dios quiere la vida: *“No niegues la obra de tus manos”*.

Las mociones de Dios me llevarán, por tanto, a cuidar de mí mismo con la misma dedicación que la que tengo que tener con el prójimo, con la misma solicitud del buen samaritano, con el cariño del Padre de la alegre misericordia.

#### **4.2. Otros criterios: la imagen del Dios de Jesús y los frutos del Espíritu**

Como hemos visto<sup>8</sup>, la imagen de Dios de la persona acompañada es clave en su proceso espiritual. Un criterio para comprobar la autenticidad del proceso de discernimiento es precisamente el que ayuda a desenmascarar los “fetiches” o “ídolos” que la persona se ha ido configurando (habitualmente de manera inconsciente), y caminar hacia la interiorización y vivencia del Dios de Jesús. Todo aquello que nos conduce a la verdadera imagen del Dios de Jesús es signo de auténtico discernimiento. En la obra de Carlos R. Cabarrús tenemos desarrollada esta propuesta<sup>9</sup>.

También es un criterio muy evangélico el examinar las manifestaciones exteriores (los “frutos”) que garantizan la presencia del Espíritu en una persona, y la rectitud en las decisiones que toma<sup>10</sup>.

*«Por sus frutos los conoceréis» (Mt 7,17). «El fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, tolerancia, agrado, generosidad, lealtad, sencillez, dominio de sí. Contra esto no hay ley que valga» (Gál 5,22-23)*

Frutos del Espíritu que —si acudimos a la Escritura— se resumen en una cosa fundamental: el amor. Ante Dios sólo cuenta el amor (no cualquier sucedáneo del amor, ni mucho menos el cumplimiento legalista con el que imaginamos estar cumpliendo el precepto del amor).

<sup>8</sup> Sesión impartida en este curso por Antonio Caño, sdb.

<sup>9</sup> Cf. CABARRÚS, *La mesa del banquete del Reino...* pp.178-202.

<sup>10</sup> Cf. José M<sup>a</sup> CASTILLO, *El discernimiento cristiano*, pp.105-126. También encontramos una perspectiva similar en Ángel MORENO, o.c., pp.259-273.

## 5. “Estados” y “épocas” del discernimiento

Todo discernimiento se puede reducir a saber dar razón a esta doble pregunta:

En la oración...

¿Qué experimento? (estado)

Clave: Consolación-Desolación

¿A dónde me lleva? (derrotero)

Clave: Moción-Treta

Los impulsos del BE (*mociones*) o del ME (*tretas*) se vehiculan o se expresan en dos estados básicos: la consolación y la desolación.

- La **Consolación**: es un estado de ánimo que me saca de mí mismo, me hace contemplar como parte de un mundo; me impulsa a buscar el amor y la justicia junto con otros; me deja un mayor sentido de vida y gusto de vivir; existe una alegría duradera y fuerza para enfrentar las dificultades. La consolación da quietud, fuerza interior, claridad del proyecto de Dios, y una satisfacción profunda.
- La **Desolación**: es un estado de ánimo que me centra en mí mismo, me hace perder el sentido de vida, desvalorizando lo que soy, me deja una tristeza y una desesperanza. Tiene alegrías efímeras. La desolación da todo lo contrario a la consolación: oscuridad interior, turbación, inclinación a las cosas superficiales, baja nuestra esperanza, nos hallamos sin amor, con flojera y tibieza.

San Ignacio habla de *semanas* (nosotros de “épocas” espirituales) para designar dos cosas:

- 1) la manera como actúa el ME (descarada en la 1ª, encubierta en la 2ª)
- 2) el nivel en el proceso espiritual de una persona: “*los que van de pecado en pecado mortal, y los que van intensamente purgando y de bien en mejor subiendo*” (EE 315)

Al principio de la vida espiritual —primera época— Dios nos llena de mimos y de mucha consolación. Al paso del tiempo comienza a ayudarnos a madurar y nos impone el mismo principio de realidad que se impone a los niños: no se rige uno sólo por el placer y por el gusto. Éste es el momento de los desafíos —hemos entrado ya en la segunda época—. Lo importante es no perder de vista que, como veremos después, para contraatacar al enemigo hay que utilizar tácticas y estrategias diferentes si estamos en una u otra época.

### ACTUACIÓN DE LOS ESPÍRITUS

Época	Mal Espiritu	Buen Espiritu
<b>Época 0:</b> De mal en peor bajando.	Placeres aparentes, “alegría desbordante” (sentimiento).	Tristeza, remordimiento de conciencia, vergüenza (razón).
<b>Primera Época:</b> De bien en mejor subiendo.	Tristeza, desánimo (sentimiento).	Consolación: deseos de reparar el daño, conduce a lo importante en la vida (razón)
<b>Segunda Época:</b> En seguimiento a Jesús pobre y humilde.	Fervores indiscretos Falsas razones Falsas consolaciones Miedos infundados (razón)	Consolación: deseos de seguir a Jesús pobre y humilde (sentimiento).



- Primera época o Primera Semana

El BE y el ME actúan de modo “contrario” entre sí, por eso, es importante darse cuenta de la situación en la que se encuentra la persona. Quien está en necesidad de conversión puede ser una persona DESLIGADA o alguien que ya está CAMINANDO.

Época 0

¿Cómo actúan el BE y el ME **con una persona DESLIGADA?** (EE 314). El estar desligada supone que la persona está todavía amarrada a una situación de pecado, es decir, está viviendo una situación de opción fundamental contra Dios y el Evangelio, por eso, tiene frecuentes caídas graves, va de mal en peor... El enemigo le propondrá o le hará imaginar placeres aparentes, goces, excita la imaginación, descanso, alimentando así su mal camino y haciendo que la persona se enrolle más y más en la situación de pecado. En cambio el espíritu de Dios le punzará, inquietará, le hará sentir lo que pide un razonamiento y un equilibrio superior, para que cambie de vida.

1ª época

¿Cómo actúan el BE y el ME **con una persona que está CAMINANDO?** (EE 315). Si la persona ha logrado saltar, liberarse y progresar en el camino propuesto (va de bien en mejor), emprendiendo un proceso de conversión la estrategia es distinta. El enemigo le morderá, le entristecerá, le desanimará, le inquietará para que no siga adelante... Mientras que el espíritu de Dios le infundirá fuerza, consolación, estímulo, inspiración, facilitando cualquier dificultad, quitando cualquier obstáculo para que no se le ocurra volver atrás o estancarse en el bien emprendido.

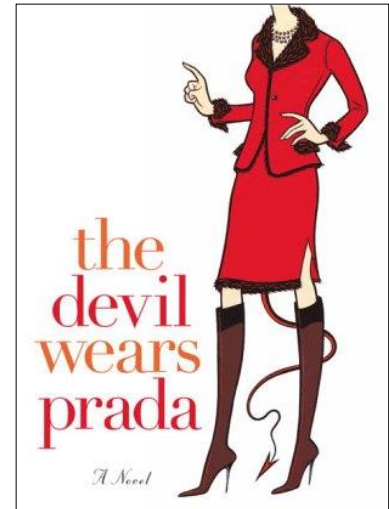
- Segunda época o Segunda Semana

### EL MAL ESPÍRITU

Comportamiento	Primera Época	Segunda Época
Expresión-experiencia	Sentimientos (315) Razones	Razones aparentes (329) Sentimientos, actitudes
Engarza con... (vinculación psicológica)	Heridas (327) Reacciones desproporcionadas	Fervores indiscretos (332) Ideales exagerados, compulsiones, mecanismos de defensa, compensaciones.
Prevalencia	Desolación (315)	Falsa consolación
Estrategia	Derrumbar (317)	Minar a largo plazo (332)
Táctica	Complicidad (326)	Camuflaje (329)
Tentación	Algo malo evidente (317)	Algo bueno en sí, malo para mí (332)
Signos	Perceptibles (317)	Encubiertos: <i>sub angelo lucis</i> (332)
Efectos	Malestar, desaliento (317), tristeza, desesperación	Arrebatos, encandilamiento,
Se le vence...	Desmontando la treta No hacer mudanza (318) Haciendo <i>oppositum</i> (319)	Descubriendo menguas en interés por el Reino, en sentido de la consigna (333) Verificando cómo las falsas razones cambian actitudes típicas de la consigna

	Descubriéndolo (326) Teniendo paciencia Revirtiendo impulso	Estudiando trayectoria del discurso (334) Cotejarlo con el acompañante No dialogar nunca sin testigo
--	---	--

- En la 1ª época, el ME ataca descaradamente. Me ataca por los sentimientos [315]. Se aprovecha de nuestras heridas y traumas: que se hacen caldo de cultivo para las *tretas*; es mi parte débil que provoca en mí reacciones desproporcionadas. Y se aprovecha también de nuestros instintos sacados de quicio: el poder, tener, ser apreciado, sexo... los aprovecha para sacarlos de quicio, y así los instintos se convierten en el móvil de la persona.
- En la 2ª época, El ME ataca de manera encubierta [329], con "razones aparentes, sutilezas y asiduas falacias". Aquí, el ME "*viste de Prada*"... Se aprovecha de nuestros fervores indiscretos y de nuestros mecanismos de defensa. Saca la cualidad mejor que uno tiene, el don más bonito..., para desde ahí salir con la suya.



## EL BUEN ESPÍRITU

La consolación puede venir *sin causa precedente*:

- Se da una desproporción entre lo que se pedía y lo que se nos ha dado,
- entre el propio esfuerzo y la iluminación recibida.
- Hay una profundización de la consigna.

Si la consolación tiene una *causa precedente*:

- Clarificar si viene de Dios o es una falsa consolación: ¿A dónde me lleva?
- Es de Dios si nos acerca a nuestra consigna, si nos conduce al Reino de Dios, deja una honda paz interior, hay crecimiento espiritual, aumenta nuestro sentido de vida, etc.
- Es falsa consolación si queda una alegría deslumbrante que confunde, se engarza en mecanismos de defensa, en ideales exagerados y/o fervores indiscretos.

Los *Frutos* más significativos que entrega la consolación:

- tener claridad de lo realmente importante en la vida, lograr indiferencia ante las cosas creadas y libertad para el Espíritu en nosotros.
- experimentar el perdón y la misericordia, sentirnos profundamente amados por Dios.
- sentirnos llamados a rehacer la historia, un deseo de seguir a Jesús y colaborar con el Reinado de Dios.
- sentir dolor y deseos de acompañar a Jesús crucificado ayer y hoy, ser compañero de Jesús rumbo a la cruz.
- sentirnos confirmados y enviados para la misión.

La confirmación más real de un buen discernimiento se da en la capacidad que tiene el sujeto para hacer avanzar el Reino, puesto que la consolación capacita para ponerse al lado de los pobres, donde está Jesús y donde carga todavía la cruz.

## 6. Reglas de discernimiento (Anexo 1)

## 7. Estudio de casos (Anexo 2)

## 8. Actitudes y herramientas que ayudan al discernimiento

- Para discernir *mociones espirituales*, hay que sentir previamente *mociones espirituales*. Por eso se debe orar utilizando todas las facultades humanas que se puedan poner en juego.
- Educar al silencio, a la atención y a la escucha interior. Puede ayudar mucho para esto el llevar un *cuaderno personal* como lugar de reflexión escrita donde la persona refleje su examen del día, su examen de oración.
- Examen del día y Examen de oración (ver fichas)
- En el diálogo de acompañamiento, preguntar más el *por qué* y no sólo el *qué* de las cosas. Buscar menos la información y más la motivación (lo que se “mueve” debajo...)

## 9. Bibliografía consultada y para completar

- SAN IGNACIO DE LOYOLA, *Ejercicios Espirituales* nn.313-336 (Reglas de discernimiento)
- Carlos R. CABARRÚS, *La mesa del banquete del Reino. Criterio fundamental del discernimiento*. DDB, Bilbao 2007<sup>6</sup>.
- Carlos R. CABARRÚS, *La danza de los íntimos deseos. Siendo persona en plenitud*. DDB, Bilbao 2006.
- José M<sup>a</sup> CASTILLO, *El discernimiento cristiano. Por una conciencia crítica*. Ediciones Sígueme, Salamanca 1984.
- Luis M<sup>a</sup> GARCÍA DOMÍNGUEZ, *Discernir la llamada*. San Pablo, Madrid 2008.
- Luis M<sup>a</sup> GARCÍA DOMÍNGUEZ, *El libro del discípulo. El acompañamiento espiritual*. Sal Terrae-Mensajero, Santander-Bilbao 2011, pp.81-113,162-191.
- Luis M<sup>a</sup> GARCÍA DOMÍNGUEZ, *La entrevista en los Ejercicios Espirituales*. Mensajero-Sal Terrae, Bilbao-Santander 2010, pp.165-187 (“Acompañar el discernimiento”)
- Anselm GRÜN, *¿Qué quiero? Coraje para tomar decisiones*. Verbo Divino, Estella (Navarra) 2013.
- Ángel MORENO, *¿Cómo voy a comprender, si nadie me lo explica? Acompañados, acompañantes y compañeros espirituales*. PPC, Madrid 2014, pp.227-297.