

# Discernimiento 2.0: Cómo entrenarlo y fortalecerlo

(A partir de las catequesis del papa Francisco sobre el discernimiento)

## 1. Introducción

Si hiciéramos un mapa de palabras del papa Francisco, seguramente una de las más destacadas sería Discernimiento. El Papa desea enseñarnos a los cristianos a saber escuchar la voz del buen Pastor que camina delante de nosotros y nos va indicando el camino. El discernimiento es un arte imprescindible para la vida cristiana. Sin discernimiento, no hay una vida fructífera. Saber discernir es saber escuchar, es reconocer si la voz que escuchamos en nuestro corazón es la del Señor, o la del mal espíritu, o mi capricho o la presión social... San Ignacio tuvo una gran luz sobre el tema del discernimiento y el Papa nos quiere ayudar a descubrirlo.

## 2. ¿Qué significa discernir?

Se estima que tomamos alrededor de 4.000 decisiones al día: la mayoría son inconscientes o bien fruto de un hábito. Nuestra vida, lo que somos, es el resultado de una amplia suma de decisiones pequeñas o no tan pequeñas. A veces es necesario tomar decisiones arriesgadas y a veces hay que estar muy atentos a la vida, ya que una gran oportunidad puede venir de una manera muy sencilla. ¿Del 1 al 10, cómo te evalúas como discernidor? Discernir nos lleva a la mejor versión de nosotros mismos.

## 3. Ignacio de Loyola aprende a discernir en una circunstancia adversa.

Está enfermo en la cama, herido en una pierna por una bala de cañón. San Ignacio, leyendo vidas de Santos, comienza a darse cuenta de la dinámica de los espíritus. En nuestro interior hay sentimientos diferentes y debemos adquirir sabiduría para saber cómo funcionan. Debemos mirar cuáles son los sentimientos que habitan en nuestro corazón. Vemos que las cosas de Dios siempre dan paz. También vemos que es necesario distinguir entre lo que me gusta y me motiva y lo que da paz. Si me dicen que haga algo que me gusta, de entrada, sé que eso me hará ilusión, pero lo que debemos mirar es si esa ilusión está ungida por la paz del Señor y perdura en el tiempo.

## 4. Oración como ámbito privilegiado del discernimiento.

Si queremos discernir, debemos ser personas de oración: la oración nos ayuda a conocer a Jesús y esto nos connaturaliza con Él y nos hace conocer lo que desea su corazón. La familiaridad con Dios rompe otra gran tentación, nos dice el Papa: el miedo a pensar que si busco hacer la voluntad de Dios se me complicará la vida. Necesitamos hacer oración con la palabra de Dios para saber cómo habla Dios.

## Formació d'adults

### 5. La propia vida para aprender a discernir bien.

Nuestra propia vida es la gran escuela para poder descubrir cómo Dios actúa en ella. Por eso, acostumbrarse a releer la propia vida educa la mirada, la afina y nos ayuda a detectar los pequeños milagros que el buen Dios realiza por nosotros cada día.

### 6. ¿Qué es la desolación y por qué estamos desolados?

Estamos tristes, perezosos, tibios, sentimos a Dios como si estuviera alejado (lo sentimos distante). La desolación también formará parte de nuestra vida de vez en cuando. A veces hay tristezas positivas: cuando Dios no quiere que hagamos algo, una manera que tiene de advertirnos es retirarnos la paz y eso deja una sensación de tristeza. Pero también hay tristezas que vienen del mal espíritu. Una de las principales tentaciones del demonio es ponernos tristes, exagerar, pintarlo todo de la peor manera, quitando toda esperanza e impidiéndonos ver que eso puede cambiar. El discernimiento es una especie de antivirus que hace que te deshagas de muchos sentimientos que vienen del mal espíritu. A veces Dios permite que seamos tentados con la desolación para hacernos crecer: El Papa habla de gratuidad: "estar desolados nos ofrece la posibilidad de crecer, de iniciar una relación más madura, más hermosa con el Señor". "Nos hace mucho bien aprender a estar con Él, a estar con el Señor sin ninguna otra finalidad, tal como nos pasa con las personas a las que amamos". En los momentos de desolación no debemos abandonar al Señor, sino serle aún más fieles.

### 7. El consuelo y el consuelo verdadero.

Es necesario diferenciar entre lo que es un consuelo que viene de Dios (con paz) y las cosas que simplemente nos gustan por nuestra propia manera de ser. Las cosas de Dios comienzan bien, continúan bien y terminan bien, es decir, que hay paz en todo momento. Pero también puede haber cosas del mal espíritu que comienzan bien, continúan regular y terminan mal. Por eso, podemos aprender mucho si revisamos nuestra propia historia: cuanto más nos conocemos a nosotros mismos, nos damos cuenta antes de los lugares por donde entra el mal espíritu en nuestra vida, conocemos sus "contraseñas", sus puertas de entrada a nuestro corazón.

### 8. La confirmación de la buena decisión.

"Es importante seguir estando atentos a la fase que sigue inmediatamente a la decisión tomada, para captar los signos de Dios que la confirman o la desmienten". Un buen signo es la conciencia de sentir que en tu vida estás en el lugar apropiado para ti, esa tranquilidad: "Estoy en mi lugar" y sentirse parte de un diseño más grande, al cual se quiere ofrecer la propia contribución. Otro buen signo de confirmación es el hecho de permanecer libres respecto a lo decidido. Ser posesivo es enemigo del bien y mata el afecto.

### 9. La vigilancia y la confrontación

Estar atentos y confrontarlo todo con el acompañamiento personal y la palabra de Dios es muy importante para avanzar adecuadamente en nuestro discernimiento. Como decía san Agustín, "cuando rezas, le hablas a Dios" pero "cuando lees la Palabra es Dios quien te habla a ti".

#### **Preguntas para compartir en Preguntas para compartir en grupo:**

¿En qué te ha aportado más esta charla?

¿Alguna vez has pensado que si le haces demasiado caso a Dios se te complicará la vida? ¿Que está bien seguirlo... pero sin pasarse?

¿Qué te ha parecido todo lo que se ha dicho sobre la tristeza? ¿Y la idea de que estos pensamientos son como spams?

¿Estás creciendo en el discernimiento? ¿En qué se nota en tu vida?