

Sesión 1:

Tips para el discernimiento diario en la familia

**Ponencia del Padre Alexis Bueno, sj: “Tips para el discernimiento personal y familiar”
del jueves 24 de septiembre de 2026**

Introducción

- ¿Por qué es importante el discernimiento? La búsqueda de la voluntad de Dios nos lleva al discernimiento, a la necesidad de escoger entre diversas opciones buenas y posibles.

- Porque los caminos no están hechos, porque el mundo está cambiando, porque la vida es compleja, porque los afectos nos marcan mucho y nos hacen engañarnos fácilmente...

- Como dice el papa Francisco:

“El discernimiento es un acto importante que nos implica a todos, porque las elecciones son una parte importante de la vida (...) Uno escoge la comida, la ropa, unos estudios, un trabajo, una relación. En todos ellos se realiza un proyecto de vida, y también se concreta nuestra relación con Dios”¹

1. ¿Qué no es el discernimiento espiritual?

- El discernimiento espiritual (DE) no es una técnica. Como dice el papa Francisco: «El discernimiento no es un manual de instrucciones rígido, sino un arte de vivir que requiere libertad interior... porque no somos máquinas que reciben instrucciones.» (Audiencia General 28/09/22)

- Y mucho menos un método fácil para “hacerlo uno mismo”. El ACOMPAÑAMIENTO es muy importante y conveniente.

- No hablamos del “discernimiento moral”: no se discierne entre el bien y el mal.

- No todos ni siempre somos capaces de discernir. Hacen falta condiciones: capacidad de introspección, autoconocimiento, capacidad de dejarse ayudar, voluntad de vivir al estilo de Jesús...

2. El discernimiento necesita un contexto vital y actitudes concretas

El modelo es Jesucristo

- En su continua búsqueda de la voluntad del Padre:

¹ En la primera de las 14 catequesis que el Papa Francisco dedicó al discernimiento entre el 31 de agosto de 2022 hasta el 4 de enero de 2023. Se pueden encontrar en www.humanitas.cl.

- Su alimento es hacer la voluntad del que lo ha enviado (Jn 4, 34)
- Detectando y venciendo las tentaciones del Maligno en el desierto (Mt 4, 1-11), y hasta el final de su vida (Mt 27,39-40).
- Busca en la oración la intimidad con el Padre, la fuente de su libertad de acción y de palabra.

«De madrugada, cuando todavía estaba oscuro, se levantó, salió y se fue a un lugar solitario, y allí se quedó orando. Simón y sus compañeros salieron a buscarlo. Cuando lo encontraron, le dijeron: “Todo el mundo te busca”. Él les dice: “Vamos a otros lugares, a los pueblos vecinos, para que también allí predique; para eso he venido.”» (Marcos 1, 35-38).

Vida cristiana en el seguimiento de Jesús

- Ya en las primeras comunidades surge la necesidad de una conversión constante, de encontrar el camino para crecer en el seguimiento del Maestro, alejarse de las tentaciones y de las argucias del mal espíritu:

«No os amoldéis a la mentalidad de este mundo, sino transformaos mediante la renovación de la mente, para que discernáis cuál es la voluntad de Dios, lo bueno, lo que le agrada y lo perfecto.» Para Ignacio, la meta del discernimiento es precisamente encontrar y cumplir esa voluntad. (Romanos 12, 2)

- Se trata de vivir en el marco de los valores de Jesús y del Evangelio, de lo que la Iglesia nos propone: los mandamientos... San Ignacio habla del Principio y Fundamento: el ser humano ha sido creado “para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor”. Y todas las cosas del mundo han sido creadas para ayudar a la persona a elegir y acertar en esta orientación de su vida.

3. El “buen espíritu” y el “mal espíritu”

- San Ignacio define la acción de estos dos espíritus en el marco de sus “Ejercicios Espirituales”, que tienen una doble finalidad:

- Ordenar el mundo afectivo interior: el desorden interior nos quita lucidez para ver, capacidad de escuchar al Espíritu y libertad para tomar el camino de Dios.

- Encontrar la voluntad de Dios para nosotros y responder a ella.

- En el camino de la oración y la contemplación, pasando por el silencio y por el diálogo con el acompañante, el ejercitante tendrá que ir aprendiendo a discernir los espíritus que moverán sus sentimientos y pensamientos durante el retiro.

- Ignacio detecta que en nuestro corazón actúan dos fuerzas contrarias, el “buen espíritu” (Espíritu Santo) y el “mal espíritu”. El buen espíritu nos conduce a la vida e impulsa en nosotros el bien, el amor, la paz, la alegría... El mal espíritu, lo contrario:

“Es propio de Dios y de sus ángeles, en sus mociones, dar verdadera alegría y gozo espiritual, quitando toda tristeza y turbación, a las que el enemigo induce; del cual es propio guerrear contra esa alegría y consolación espiritual, trayendo razones aparentes, sutilezas y continuos engaños” (EE 329)

4. Dos mociones más puntuales: “consolación” y “desolación”

Consolación

- San Ignacio la define así: “todo aumento de esperanza, fe y amor, toda alegría interior que atrae el alma a las cosas de Dios, y de su salvación, aquietando y pacificando al alma en el Señor” [EE 316]. Es decir:

- **Paz y confianza:** serenidad, alegría, confianza en Dios, en mí mismo, en los demás, en el futuro...
- **Plenitud:** las cosas tienen sentido, experimento una alegría profunda, que perdura.
- **Integración:** hacemos cosas diversas, tengo relaciones diferentes, pero lo vivimos de manera integrada.
- **Compasión** por el dolor y sufrimiento de otros: nos afectan profundamente la injusticia y la opresión que sufren los demás. Pero esto no nos desanima, sino que nos impulsa a la acción y al compromiso.

Desolación

- Todo lo contrario de la consolación, en palabras de Ignacio: “oscuridad en el alma, turbación en ella, atracción hacia las cosas bajas y mundanas, inquietud, tentaciones que mueven a desconfianza, desesperanza, frialdad... La persona se encuentra floja, tibia, sin entusiasmo y como separada de su Creador y Señor.” [EE 317]. Es decir:

- **Desánimo y tristeza:** poca motivación.
- **Soledad y sentimiento de abandono**, “no cuento para nadie”, me pesa la vida acumulada.
- **Pereza, tibieza, pereza.**
- **Inquietud** en la vida cotidiana, en las relaciones, en la fe.
- **Falta de sentido en la vida** o en lo que hago, desconfianza, desengaño.
- **Desconfianza en Dios**, en mí mismo, en las personas, en el futuro...

5. ¿Cómo reaccionar ante la consolación y la desolación?

- En primer lugar, es clave el papel del acompañante: el diálogo con alguien que está fuera de nosotros y que tiene experiencia en el discernimiento es clave. El autoengaño es muy fácil.

- Ser consciente de que estos sentimientos no son necesariamente consecuencia de mis actos. Cuidado con los escrúpulos y la culpabilidad.

- Estamos llamados a reaccionar ante ellos y a crecer. Necesitamos darnos cuenta de lo que ocurre, saber interpretarlo correctamente.

Distinguir entre el sentimiento y el pensamiento

- La **moción**, el **sentimiento** (alegría/tristeza, paz/inquietud...) que a menudo sencillamente hay que aceptar, acoger con paz y fidelidad.
- Los **pensamientos** que vienen en la consolación o la desolación.
 - En la consolación, para acoger unos pensamientos que más fácilmente provienen del Espíritu Santo.
 - En la desolación, para no hacer caso, ni siquiera entrar en diálogo, con unos pensamientos que más fácilmente son promovidos por el mal espíritu.

Ante la desolación

- Salir de la apatía y de la inercia.
- Humildad: acoger la verdad de uno mismo. No soy Superman ni Superwoman.
- Buscar la gratuidad: actúo según mis convicciones y compromisos, a veces sin el “caramelo” del agradecimiento de los demás, el éxito o un sentimiento interior luminoso.
- Apostar por la fe y la confianza: Dios está aquí, aunque ahora no lo sienta.
- No cambiar de rumbo. El famoso “en tiempos de desolación no hacer mudanza”. Es como conducir con niebla: no es el momento de aventurarse fuera del camino.
- “Porque en la desolación nos guía [más fácilmente] el mal espíritu, con cuyo consejo no haremos nada bueno” (EE 318).

Ante la consolación

- Ser agradecido y humilde. No creer que la consolación viene por lo bueno que soy. No dar lecciones a los demás. Es un regalo gratuito de Dios.
- Aprovechar la claridad y el “viento favorable”: quizá sea tiempo de tomar alguna decisión, de asumir un mayor compromiso... Aportar a los demás ilusión, iniciativa, apoyo...
- Grabar lo que he visto: momento de luz, de claridad. Ayudará cuando lleguen momentos más brumosos.

Tres consejos finales

- Ante el miedo: plantarle cara con decisión. El mal espíritu “es fuerte por fuera y débil por dentro” (EE 325). Si uno se muestra titubeante, él se agranda y se envalentona.
- Comunicarse con una persona madura y de confianza (si es posible, un acompañante espiritual). Al mal espíritu le gusta el secreto, “que no se sepan sus malas intenciones” (EE 326).
- Autoconocimiento: sobre todo de los puntos débiles. Por ahí entrará el mal espíritu: “como un general que quiere tomar una fortaleza” (EE 327).

6. ¿Discernir en grupo? ¿En familia? La conversación espiritual

-- Atención, porque estamos dando un “salto cualitativo”: ¡propriadamente haría falta otra conferencia! Daremos aquí solo algunas notas introductorias.

- Llevar el discernimiento al grupo, por ejemplo a la familia, requiere unas **condiciones no siempre fáciles**.

- Por eso hablaré aquí de la **conversación espiritual (CE) que prepara un discernimiento y, a veces, puede ser el paso previo a un discernimiento**.

- ¿Qué es la **CE**?

- Es un camino para buscar juntos la voluntad de Dios y construir comunidad sinodal.

- La conversación espiritual es **tiempo de oración** y puede tener efectos muy positivos para cualquier decisión o compromiso que haya que tomar en la vida.

- Los participantes comparten el **fruto de su oración**, lo que sienten interiormente, sus deseos y mociones respecto a las opciones posibles.

- Características de la CE:

- En la CE las personas comparten sobre un tema sin ninguna intención de **convencer ni debatir**.

- Tienen la voluntad clara y explícita de expresar con **honestidad** lo que el Espíritu les inspira sobre el tema y **de escuchar** desde el corazón y sin prejuicios lo que los demás dicen.

- Los participantes comparten la convicción profunda de que Dios habla también a través del hermano que se expresa.

- Algunas condiciones para la CE

- Un **buen clima en el grupo**, que permita la expresión de los sentimientos de cada uno y una acogida franca, sin prejuicios que envenenen el intercambio.

- Los participantes deben estar implicados en la decisión que se quiere tomar: les **afecta**, están dispuestos a hablar de ello y a buscar juntos una solución.

- Deben tener capacidad de **escucha profunda**: escuchamos lo que el otro dice, y cómo lo dice, y en todo ello creo que Dios está hablando[1].

- Ahora bien, también hay que decir que, aunque ningún grupo tendrá jamás las condiciones ideales, vale la pena ponerse en camino. Conversar espiritualmente, intentar un discernimiento, si se hace con buena voluntad y ganas de aprender, prepara al grupo para hacerlo mejor las próximas veces.

- Como dice el P. Josep Rambla, la conversación espiritual es ya vida de comunidad y construye la comunidad.

7. El discernimiento en la vida cotidiana

- En el marco de unos Ejercicios Espirituales, alejado de las ocupaciones y preocupaciones de la vida cotidiana, en un retiro, con la ayuda de un acompañante espiritual, todo es más fácil. La intensidad de la oración también hace que las mociones (consolaciones y desolaciones) sean más intensas y evidentes.

- Pero la espiritualidad cristiana es una espiritualidad para la vida, para vivir nuestra vida habitual “al aire” del Espíritu de Jesús.

- El objetivo es una vida en la que habitualmente discernimos y decidimos buscando la voluntad de Dios, dejándonos guiar por el Espíritu. Pero esto, evidentemente, no es fácil ni automático.

Las “cinco ruedas”

- Podríamos hablar de “cinco ruedas” que ayudan a la vida espiritual y al discernimiento en la vida cotidiana

- 1) Oración personal. San Ignacio recomienda, al menos, hacer un “examen diario” que permite estar atento al paso de Dios por nuestra vida. Puede llevar 5 o 10 minutos, o más si le dedicamos más tiempo. Los pasos son:

- a) **Detenerse**, calmar la respiración, ponerse en presencia de Dios.

- b) Repasar lo **que ha pasado durante el día** (o los dos días, o la semana) por fuera (movimientos, acciones, encuentros) y por dentro (emociones, pensamientos, actitudes...).

c) **Acción de gracias**: es lo más importante y lo más largo. Detenerse aquí. Vivir toda la vida como un regalo.

- d) **Pedir perdón**: seguro que hemos percibido cosas que podríamos haber hecho mejor.

- e) **Pedir ayuda** para el día siguiente.

- 2) **Celebración comunitaria** de la fe: misa dominical...

- 3) **Formación**: lectura espiritual, teología, cursos, grupo donde comparto e ilumino mi fe...

- 4) **Acompañamiento**: puede ser un acompañamiento más formal (fórmula “jesuítica”: 1/mes, 1 hora de tiempo, u otras fórmulas), o un encuentro más espaciado con alguien experimentado espiritualmente, la celebración tranquila de la reconciliación...

- 5) **Servicio**: en algunas etapas de la vida, puede ser un voluntariado. Pero siempre, la orientación de toda nuestra vida hacia el servicio a los hermanos, especialmente a quienes más sufren.

La vida en el Espíritu del Señor

- Si esta “infraestructura espiritual” está asentada, es posible y lógico vivir un cierto discernimiento habitual sobre lo que hacemos, en las decisiones que debemos tomar.

- A menudo nos dejaremos interpelar por el Evangelio sobre las opciones que sostienen nuestra vida.

- A menudo preguntaremos a personas de nuestra fe, con cierta experiencia, qué piensan sobre una opción u otra.

- De vez en cuando oraremos sobre un asunto concreto que nos ocupa, pidiendo a Dios su ayuda.

- Si tenemos un grupo, podemos llevar a una sesión ese tema que nos preocupa...

- Buscaremos espacios de oración y de retiro para ir contemplando la propia vida a la luz del Evangelio...

- En definitiva, una vida discernida es una vida que combina la firmeza interior de unas convicciones fuertes, de una pasión central por Dios y su Reino, con la flexibilidad de quien

se sabe peregrino, siempre en camino, siempre en búsqueda, en un mundo cambiante, donde las soluciones no están predeterminadas. Y donde la búsqueda constante de la voluntad de Dios es un ejercicio que nos ocupa el corazón y la cabeza.

Para compartir en los grupos: practicar la conversación espiritual

0) Oración inicial

- Dejad un momento de silencio, invocando juntos al Espíritu para que la conversación espiritual sea un tiempo de oración.

1) Primera ronda

- Cada uno expresa brevemente alguna idea que le ha gustado o llamado la atención, o algún sentimiento que le deja la charla.

- Todos escuchan en silencio, en oración.

- No se responde ni se discute.

- Dejamos unos segundos de silencio entre cada intervención.

2) Segunda ronda: *cada uno expresa brevemente algo que le resuena de lo que otro ha dicho en el grupo.*

3) Tercera ronda: *Cada uno expresa muy brevemente qué llamada personal o comunitaria podría desprenderse de lo que se ha compartido en el grupo*

* Para terminar, podéis leer juntos esta oración.

Oración para pedir el don del discernimiento

Señor, sé que me amas

y que sueñas una vida plena para mí.

Pero a veces me agobia pensar en mi futuro.

Muéstrame cómo caminar hacia adelante, paso a paso.

Dame serenidad y fuerza mientras busco,

Abriéndome a todas las opciones

Escuchando los consejos de los demás,

prestando atención a lo que se mueve

dentro de mi corazón.

Ayúdame, Señor, a escuchar tu Voz

En medio de tantas voces y ruidos de la vida

Deseo encontrar un estilo de vida, unos estudios, un trabajo

que me permitan amar y servir a los demás,

poniendo en juego los talentos que me has dado

para construir el Reino junto a otros. Amén...