

Sessió 1:

Tips per al discerniment diari en la família

Ponència del Pare Alexis Bueno, sj: “Tips per al discerniment personal i familiar” del dijous 24 de setembre de 2026

Introducció

- Per què és important el discerniment? La recerca de la voluntat de Déu ens porta al discerniment, a la necessitat d'escollir entre diverses opcions bones i possibles.
- Perquè els camins no estan fets, perquè el món està canviant, perquè la vida és complexa, perquè els afectes ens marquen molt i ens fan enganyar-nos fàcilment...
- Com diu el papa Francesc:
“El discerniment és un acte important que ens implica a tots, perquè les eleccions són una part important de la vida (...) Un escull el menjar, la roba, uns estudis, un treball, una relació. En tots ells es realitza un projecte de vida, i també es concreta la nostra relació amb Déu”¹

1. Què no és el discerniment espiritual?

- El discerniment espiritual (DE) no és una tècnica. Com diu el papa Francesc: «El discerniment no és un manual d'instruccions rígid, sinó un art de viure que requereix llibertat interior... perquè no som màquines que reben instruccions.» (Audiència General 28/09/22)
- I molt menys un mètode fàcil per “fes-t'ho tu mateix”. L'ACOMPANYAMENT és molt important i convenient.
- No parlem del “discerniment moral”: no es discerneix entre el bé i el mal.
- No tothom ni sempre som capaços de discernir. Calen condicions: capacitat d'introspecció, autoconeixement, capacitat de deixar-se ajudar, voluntat de viure a l'estil de Jesús...

2. El Discerniment necessita context vital i actituds concretes

El model és Jesucrist

- En la seva contínua recerca de la voluntat del Pare:
 - El seu aliment és fer la voluntat del qui l'ha enviat (Jn 4, 34)

¹ A la primera de les 14 catequesis que el papa Francesc va dedicar al discerniment entre el 31 d'agost del 2022 fins al 4 de gener del 2023. Les podeu trobar a www.humanitas.cl

- Detectant i vencent les temptacions del maligne al desert (Mt 4, 1-11), i fins al final de la seva vida (Mt 27,39-40).

- Busca en la pregària la intimitat amb el Pare, la font de la seva llibertat d'acció i de paraula.

«De bon matí, quan encara era fosc, es va llevar, sortí, se n'anà en un lloc solitari i s'hi va quedar pregant. Simó i els seus companys es posaren a buscar-lo. Quan el van trobar li digueren: “Tothom et busca”. Ell els diu: “Anem a altres llocs, als pobles veïns, que també allí vull predicar-hi; és per això que he vingut.» (Marc 1, 35-38) .

Vida cristiana en el seguiment de Jesús

- Ja en les primeres comunitats sorgeix la necessitat d'una conversió constant, de trobar el camí per créixer en el seguiment del Mestre, allunyar-se de les temptacions i de les argücies del mal esperit:

«No us conformeu a la mentalitat d'aquest món, sinó transformeu-vos amb la renovació de la ment, perquè discerniu quina és la voluntat de Déu, el que és bo, allò que li agrada i allò que és perfecte.» Per a Ignasi, la meta del discerniment és precisament trobar i complir aquesta voluntat. (Romans 12, 2)

- Es tracta de viure dins del marc dels valors de Jesús i de l'Evangeli, del que l'Església ens proposa: els manaments... Sant Ignasi parla del Principi i Fonament: la persona humana ha sigut creada “para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor”. I totes les coses del món han sigut creades per ajudar a la persona a elegir i encertar en aquesta orientació de la seva vida.

3. El “bon esperit” i el “mal esperit”

- Sant Ignasi defineix l'acció d'aquests dos esperits en el marc dels seus “Exercicis Espirituals”, que tenen una doble finalitat:

- Ordenar el món afectiu interior: el desordre interior ens treu lucidesa per veure, capacitat d'escoltar l'Esperit i llibertat per prendre el camí de Déu.

- Trobar i respondre a la voluntat de Déu per nosaltres.

- En el camí de la pregària i la contemplació, passant pel silenci i pel diàleg amb l'acompanyant, l'exercitant haurà d'anar aprenent a discernir els esperits que mouran els seus sentiments i pensaments durant el recés.

- Ignasi detecta que en el nostre cor actuen dues forces contràries: el “bon esperit” (Esperit Sant) i el “mal esperit”. El bon esperit ens condueix a la vida i impulsa en nosaltres el bé, l'amor, la pau, la joia... El mal esperit, el contrari:

“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. Dues mocions més puntuals: “consolació” i “desolació”

Consolació

- Sant Ignasi la defineix així: “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]. És a dir:

- **Pau i confiança:** serenitat, joia, confiança en Déu, en mi mateix, en els altres, en el futur...
- **Plenitud:** les coses tenen sentit, experimento una alegría fonda, que es manté.
- **Integració:** fem coses diverses, tinc relacions diferents, però ho vivim de manera integrada.
- **Compassió** pel dolor i sofriment d'altres: ens afecta profundament la injustícia i l'opressió que pateixen els altres. Però això no ens desanima, sinó que ens empeny a l'acció i al compromís.

Desolació

- Tot el contrari de la consolació, en paraules d'Ignasi: “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]. És a dir:

- **Desànim i tristesa:** poca motivació.
- **Solitud i sentiment d'abandonament**, “no cuento para nadie”, em pesa la vida acumulada.
- **Mandra, tebiesa.**
- **Inquietud** en la vida quotidiana, en les relacions, en la fe.
- **Manca de sentit en la vida** o en el que faig, desconfiança, desengany.
- **Desconfiança en Déu**, en mi mateix, en les persones, en el futur...

5. Com reaccionar davant la consolació i la desolació?

- En primer lloc, és clau el paper de l'acompanyant: el diàleg amb algú que està fora de nosaltres, i que té pràctica en el discerniment, és clau. L'autoengany és molt fàcil.

- Ser conscient que aquests sentiments no són necessàriament conseqüència dels meus actes. Compte amb els escrúpols i la culpabilitat.

- Estem cridats a reaccionar-hi i créixer. Necessitem adonar-nos del que passa, saber interpretar correctament.

Distingir entre el sentiment i el pensament

- La moció, el **sentiment** (alegria/tristesia, pau/inquietud...) que sovint senzillament cal acceptar, acollir amb pau i fidelitat.
- Els **pensaments** que venen en la consolació o la desolació.
 - En la consolació, per acollir uns pensaments que més fàcilment provenen de l'Esperit Sant.
 - En la desolació, per no fer cas, ni tan sols entrar en diàleg, amb uns pensaments que més fàcilment són promoguts pel mal esperit.

Davant la desolació

- Sortir de l'atonía i de la inèrcia.
- Humilitat: acollir la veritat d'un mateix. No soc Superman ni Super-woman.
- Buscar la gratuïtat: actuo segons les meves conviccions i compromisos, a vegades sense el "caramel" de l'agraïment dels altres, l'èxit o el sentiment interior brillant.
- Apostar per la fe i la confiança: Déu és aquí, encara que ara no el sento.
- No canviar de rumb. El famós "en tiempos de desolación no hacer mudanza". És com conduir a la boira: no és el moment per aventurar-se fora de la pista.
- "Porque en la desolación nos guía [más fácilmente] el mal espíritu, con cuyo consejo no haremos nada bueno" (EE 318).

Davant la consolació

- Ser agraït i humil. No creure que la consolació ve per com soc de bo. No donar lliçons als altres. És un regal gratuït de Déu.
- Treure profit de la claredat i el "vent favorable": potser és temps de prendre alguna decisió, de més compromís... Aportar als altres il·lusió, iniciativa, suport...
- Gravar el que he vist: moment de llum, de claredat. Ajudarà per quan vinguin moments més boirosos.

Tres consells finals

- Davant de la por: plantar cara amb decisió. El mal esperit "es fuerte por fuera y débil por dentro" (EE 325). Si un es mostra titubejant, ell s'engrandeix i s'engal·leix.
- Comunicar-se amb una persona madura i de confiança (si és possible, un acompanyant espiritual). Al mal esperit li agrada el secret, "que no se sepan sus malas intenciones" (EE 326).
- Autoconeixement: sobretot dels punts febles. Per aquí entrarà el mal esperit: "como un general que quiere tomar una fortaleza" (EE 327).

6. Discernir en grup? En família? La conversa espiritual

- Atenció, perquè estem fent un "salt qualitatiu": pròpiament caldria una altra conferència! Donarem aquí només alguns apunts introductoris.

- Portar el discerniment al grup, per exemple a la família demana unes **condicions no sempre fàcils**.
- Per això parlaré aquí de la **conversa espiritual (CE) que prepara un discerniment i, de vegades, pot ser el pas previ a un discerniment**.
- Què és la **CE**?
 - És un camí per buscar junts la voluntat de Déu i construir comunitat sinodal.
 - La conversa espiritual és **temps de pregària**, i pot tenir efectes molt positius per a qualsevol decisió o compromís a prendre per a la vida.
 - Els participants comparteixen el **fruit de la seva pregària**, el que senten interiorment, els seus desitjos i mocions respecte a les opcions possibles.
- Característiques de la CE:
 - En la CE les persones comparteixen sobre un tema sense cap voluntat de **convèncer ni debatre**.
 - Tenen la voluntat clara i explícita d'expressar amb **honestedat** el que l'Esperit els inspira sobre el tema i **d'escollar** des del cor i sense prejudicis el que els altres diuen.
 - Els participants comparteixen la convicció profunda que Déu parla també a través del germà que s'expressa.
- Algunes condicions per a la CE
 - Un **bon clima en el grup**, que permeti l'expressió de sentiments de cadascú i l'acollida franca i sense prejudicis que enverinin l'intercanvi.
 - Els participants han d'estar implicats en la decisió que es vol prendre: els **afecta**, estan disposats a parlar-ne i buscar junts una solució.
 - Han de tenir capacitat **d'escolta profunda**: escoltem el que l'altre diu, i com ho diu, i en tot això crec que Déu està parlant[1].

- Ara bé, també cal dir que, encara que les condicions ideals mai cap grup les tindrà, val la pena posar-se en camí. Conversar espiritualment, intentar un discerniment, si es fa amb bona voluntat i ganes d'aprendre, prepara el grup per fer-lo millor les properes vegades.

- Com diu el P. Josep Rambla, la conversa espiritual és ja vida de comunitat i construeix la comunitat.

7. El discerniment en la vida quotidiana

- En el marc d'uns Exercicis Espirituals, allunyat de les ocupacions i preocupacions de la vida quotidiana, en un recés, amb l'ajuda d'un acompanyant espiritual, tot és més fàcil. La intensitat de la pregària també fa que les mocions (consolacions i desolacions) siguin més intenses i evidents.
- Però l'espiritualitat cristiana és una espiritualitat per a la vida, per a viure la nostra vida habitual "a l'aire" de l'Esperit de Jesús.
- L'objectiu és una vida en la que, habitualment, discernim i decidim buscant la voluntat de Déu, deixant-nos guiar per l'Esperit. Però això, evidentment, no és fàcil ni automàtic.

Les “cinc rodes”

- Podríem parlar de “cinc rodes” que ajuden a una vida espiritual i al discerniment en la quotidianitat

- 1) Pregària personal. Sant Ignasi recomana, almenys, fer un “examen diari” que permet estar atent al pas de Déu per la nostra vida. Pot prendre 5 o 10 minuts, o més si li dediquem més temps. Els passos són:

- a) **Aturar-se**, calmar la respiració, posar-se en presència de Déu.

- b) Repassar el **que ha passat durant el dia** (o els dos dies, o la setmana) per fora (moviments, accions, trobades) i per dins (emocions, pensaments, actituds...).

- c) **Acció de gràcies**: és el més important i el més llarg. Aturar-se aquí. Viure tota la vida com un regal.

- d) **Demandar perdó**: segur que hem copsat coses que podríem haver fet millor.

- e) **Demandar ajuda** per al dia següent.

- 2) **Celebració comunitària** de la fe: missa dominical...

- 3) **Formació**: lectura espiritual, teologia, cursos, grup on comparteixo i il·lumino la meua fe...

- 4) **Acompanyament**: pot ser un acompanyament més formal (fórmula “jesuítica”: 1/mes, 1 hora de temps, o altres fórmules), o una trobada més espaiada amb algú experimentat espiritualment, la celebració tranquil·la de la reconciliació...

- 5) **Servei**: en algunes èpoques de la vida, pot ser un voluntariat. Però sempre, l'orientació de tota la nostra vida vers el servei als germans, especialment els qui més pateixen.

La vida en l'Esperit del Senyor

- Si aquesta “infraestructura espiritual” està posada, és possible i lògic viure un cert discerniment habitual sobre el que fem, en les decisions que hem de prendre.

- Sovint ens deixarem interpel·lar per l'Evangeli sobre les opcions que sostenen la nostra vida.

- Sovint preguntarem a persones de la nostra fe, amb certa experiència, què pensen sobre tal opció o tal altra.

- De tant en tant pregarem sobre un assumpte concret que ens ocupa, demanant a Déu la seva ajuda.

- Si tenim un grup, podem portar a una sessió tal tema que ens preocupa...

- Buscarem espais de pregària i de recés per anar mirant la pròpia vida a la llum de l'Evangeli...

- En definitiva, una vida discernida és una vida que combina la fermesa interior d'unes conviccions fortes, d'una passió central per Déu i el seu Regne, amb la flexibilitat de qui se sap pelegrí, en camí sempre, sempre en recerca, en un món canviant, on les solucions no estan predeterminades. I on la recerca constant de la voluntat de Déu és un exercici que ens pren el cor i el cap.

Per a compartir amb el grup: Practicar la conversa espiritual

0) Pregària inicial

- Deixeu un moment de silenci, invocant junts l'Esperit per tal que la conversa espiritual sigui temps de pregària.

1) Primera ronda

- Cadascú expressa breument alguna idea que li ha agradat o cridat l'atenció, o algun sentiment que li deixa la xerrada.

- Tothom escolta en silenci, en pregària.

- No es respon ni es discuteix.

- Deixem uns segons de silenci entre cada intervenció.

2) Segona ronda: cadascú expressa de manera breu alguna cosa que li ressona del que un altre ha dit en el grup.

3) Tercera ronda: Cadascú expressa molt breument quina crida personal o comunitària es podria desprendre del que s'ha compartit en el grup

* Per acabar, podeu llegir junts aquesta pregària.

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..

