



**Santa María**  
madre de Dios

## Guía para el discernimiento cristiano

*Basado en los documentos «Cómo discernir» de S. Rodríguez sj; y «Cuatro pasos clave para el discernimiento» de J. Martín sj.*

"A Dios hablamos cuando oramos.

A Dios escuchamos cuando leemos sus palabras."

San Ambrosio


### ÍNDICE

1. ENFRENTARNOS A UNA DECISIÓN
2. ¿QUÉ ES DISCERNIR?
3. EL PROCESO DE DISCERNIMIENTO
  - Delimita el objeto de discernimiento
  - Formula posibles respuestas
  - Resume lo trabajado y reza sobre ello
  - Toma la decisión
  - Aguarda la confirmación
  - Ejecuta la decisión tomada
4. ALGUNA HERRAMIENTA MÁS

### 1. ENFRENTARNOS A UNA DECISIÓN

Al enfrentarnos a una decisión me pregunto: ¿ Debo hacer esto?, ¿Estoy llamado a esto?, ¿Qué desea Dios de mí?

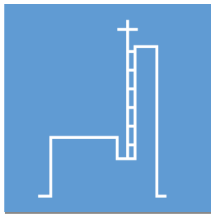
Nuestros deseos y los de Dios no son necesariamente los mismos y se desata una lu-

 Dirección: Avenida de Viñuelas 18. Tres Cantos. Madrid. 28760

 Teléfono: 91 421 37 45  E-mail: parroquiasantamaria3c.org

Síguenos en





cha interior. La intensidad del combate varía y arrecia a medida que uno se acerca al momento de la decisión. Hay que tener en cuenta que raramente los sueños de las personas coinciden exactamente con los de Dios.

## **2. ¿QUÉ ES DISCERNIR?**

“Discernimiento” en el lenguaje común es la habilidad de juzgar sabiamente y ser capaz de escoger cuidadosamente entre muchas opciones.

Es la práctica orante de tomar decisiones a partir de herramientas espirituales específicas.

Es ser consciente de que Dios nos ayudará a tomar buenas decisiones, aún siendo conscientes de vernos motivados por fuerzas contradictorias o contrarias entre sí. Unas que nos llevan hacia Dios y otras que nos empujan para alejarnos de él. Cualquiera que haya tomado una decisión importante conoce esta experiencia. Nos sentimos impulsados y orientados por una variedad de fuerzas internas: motivos egoístas contra motivos generosos, motivos libres contra los no libres, motivos sanos y saludables contra motivos enfermizos.

Es la habilidad de ver claramente cuáles son esas fuerzas; ser capaces de identificar, ponderar y juzgar. Y finalmente escoger el camino más alineado con los deseos de Dios para ti y para el mundo.

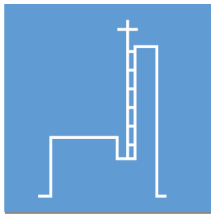
Los Evangelios y las enseñanzas de la Iglesia son esenciales para la formación de nuestra conciencia pero, sobre todo, en tiempos de complejidad uno también debe confiar en los propios impulsos y acciones de Dios dentro de nuestro propio corazón.

## **3. EL PROCESO DE DISCERNIMIENTO**

Una propuesta para un proceso completo de discernimiento puede ser la siguiente:

Delimita el objeto de discernimiento

Es importante determinar con precisión el asunto que se trata. ¿Qué es lo que se quiere discernir? Necesitamos clarificar y entender la cuestión planteada.



¿Cuál es la historia y cuáles son los antecedentes?

¿Qué sentimientos suscita en mí?

Continúa haciéndote preguntas como éstas: qué, por qué, cómo, dónde, cuándo... Trata de descubrir por varios medios cuál es tu actitud ante el asunto, cuáles tus sentimientos, prejuicios, temores, ambiciones, deseos... Es decir, el ambiente afectivo que lo rodea.

Separa las cuestiones básicas de las menos importantes y de las que pueden distraerte. Aunque se trate de un único problema es necesario clarificar, analizar y considerar cualquier otro dato que deliberada o inadvertidamente permanezca oculto. Procura que aflore.

Después de haber recogido toda la información pertinente y de que hayas entendido el problema en sus justos términos, prueba a enunciar una pregunta "abierta" (que dé lugar a varias respuestas) y que pueda abarcar todas o la mayor parte de las facetas del asunto. Por ejemplo ¿Cómo podría yo...?

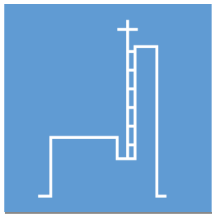
#### *Formula posibles respuestas*

Intenta encontrarle diferentes soluciones dejando aparte las que claramente no son realistas. Elige las que son apropiadas y posibles. Jerarquízalas, es decir, ponlas en orden de mayor a menor importancia. Exprésala en términos claros y positivos, seguidos de su contraria o alternativa. Por ejemplo: casarme o no casarme, estudiar a o b, ser sacerdote o no. Sigue este procedimiento con todas las respuestas que has encontrado.

A continuación sigue el método de las cuatro columnas. En un papel escribe todas las ventajas e inconvenientes de un tema. Haz lo mismo con las disyuntivas.

Completa las cuatro columnas en varios días: No lo hagas de una vez. Deja «dormir» el tema todo el tiempo de que dispongas. Luego, al releerlo despacio, ¿crees que has encontrado la respuesta definitiva a tu dilema?

Usa criterios muy concretos para valorar las razones a favor y en contra. Si es necesario, fórmalos y juzga las alternativas con lógica acorde con esos principios. Pondera las razones y motivaciones que has encontrado. ¿Cuál es el resultado «en buena lógica»?



### *Resume lo trabajado y reza sobre ello*

Ponte en presencia de Dios, pide luz para ver con la mayor claridad posible lo que más le agrada, lo que El sueña para ti. Repasa ante Él todo que has escrito y elaborado. Mira si tus argumentos o motivaciones se «sostienen» en su pre-sencia, si sientes que aprueba lo que se deduce del proceso.

Añade nuevas ventajas y desventajas que te vayan sur-giendo, aun las más insignificantes. Tacha las razones que no te parecen tales a la luz de Dios.

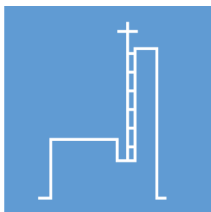
¿Te ves con fuerzas para llevar adelante esa opción? ¿La ves realista? ¿Tienes lo necesario para poder llevarla a cabo? ¿cuentas sólo con tus cualidades y habilidades o pones tu confianza en Dios que te ama a pesar de tu pobreza y pequeñez? ¿Intuyes o conoces que hay instancias externas que te empujan o te disuaden de tomar ese derrotero? ¿po-drían inclinar tu decisión en un sentido u otro?

Al tomar una resolución, no importan los datos, los razonamientos, las inclinaciones sino la experiencia de una creciente consciencia de la iniciativa de Dios en tu vida. Elimina de tus alternativas todo lo que te parezca que no le gusta a Dios.



### *Toma la decisión*

Después de sopesar las razones que has escrito en las cuatro columnas, elige aquella opción que te parece que responde mejor a tus deseos de amar y de servicio. Mientras haces esto, presta mucha atención a la oscilación o alternancia de consolaciones y desolaciones que te acompañan durante ese proceso orante. Dios siempre viene en ayuda de una persona sincera. Una buena decisión es en sí misma una expresión de amor. Decidete por una opción y considérala provisional hasta que no tengas la confirmación por parte de Dios.



### *Aguarda la confirmación*

La confirmación viene dada en forma de duradera consolación, es decir, experiencia de paz, gozo, amor, tranquilidad, entusiasmo, anchura de corazón, convicción honda, certeza inexplicable, sin inquietud ni preocupación. Esto lo da el Señor en la oración o en cualquier momento de la jornada, a veces, en el lugar y el momento menos pensado.

### *Ejecuta la decisión tomada*

La decisión final tiene que ser explícita y clara. Sin sombras, ambigüedades o condiciones. Una resolución firme sin posibilidad de cambio, aunque surjan dudas y momentos de desaliento o vértigo. Sólo podrás ponerla en práctica si Dios te ayuda. Así que no confíes en tus fuerzas sino en Él.

San Ignacio llama a esta forma de discernimiento elección de «tercer tiempo». Es decir, cuando el ánimo del sujeto no está agitado y la persona usa su entendimiento con libertad y serenidad. La razón trabaja normalmente y puede considerar y valorar las distintas alternativas. Los «pros» y «contras» se sopesan. Y luego, todo este procedimiento se lleva a la oración y se presta atención a los estados de ánimo espirituales que se producen durante ese rato de diálogo con Dios.

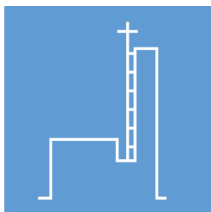
Para San Ignacio, elección de «primer tiempo» es aquella en que la persona experimenta sin dudar ni poder dudar que Dios le pide algo en concreto. Tiene la certeza y convicción absolutas de que Dios está detrás de esa demanda o misión sin suspicacia alguna.

## **4. ALGUNA HERRAMIENTA MÁS**

PRIMERO, tratar de ser "indiferente", eso es, libre de todo lo que te retiene para seguir los deseos de Dios.

Por ejemplo, si estás discerniendo si vas o no a visitar un amigo enfermo al hospital y estás demasiado preocupado de si te vas a enfermar, no eres "libre". Algo te está impidiendo el hacer un bien.





“Indiferente” no quiere decir que no te importe, sino que estás libre para seguir los deseos de Dios.

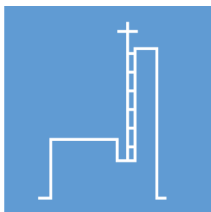
SEGUNDO, pide la ayuda de Dios. El discernimiento no se lleva a cabo por su propia cuenta. Necesitas la ayuda de Dios para escoger el camino correcto. También necesitas partir de la base del Evangelio y las enseñanzas de la Iglesia, como un sólido punto de partida. (Es decir, nunca ‘discernirás’ sobre si debes a alguien). Y todo esto debe ser realizado en el contexto de la oración. Pero el intelecto está completamente acoplado también. Como les gusta decir a los jesuitas: “confía en tu corazón, pero usa tu cabeza”.

TERCERO, sopesa los variados “movimientos” dentro de tí mismo, para ver cuál se origina en Dios y cuál no. Para alguien que esté progresando en la vida espiritual, dice San Ignacio, el “buen espíritu” le traerá apoyo, aliento y paz mental. Piensa en alguien que decide perdonar a otra persona y que siente una sensación de consuelo calmado cuando lo piensan. Lo opuesto es el ‘Mal Espíritu’. Este, causa ansiedad y presenta falsos obstáculos para obstaculizar nuestro progreso espiritual. Esto normalmente se manifiesta como la voz del egoísmo. En el caso de una persona buscando perdonar a otro, el “espíritu maligno” nos dirá: “si tú perdonas, la gente te verá como una alfombra!”.



Curiosamente, dice Ignacio, para la persona que va en sentido contrario (del bien al mal) las cosas se invierten. El ‘Buen Espíritu’ no nos alienta, sino que más bien nos despierta con un sobresalto. Ese es el aguijón de la conciencia. El ‘Mal Espíritu’ nos alienta al mal comportamiento. “No te preocupes. Sigue robándole a la compañía. Todos lo hacen. Continúa...” La persona en experiencia en el discernimiento pronto se vuelve experta en identificar estos movimientos sutiles en su corazón.

CUARTO, si no hay una respuesta clara, puedes recurrir a otras prácticas sugeridas por Ignacio.



a) Puedes imaginarte a alguien en la misma situación tuya, y pensar qué consejo le darías a él o ella: esto puede ayudar a disminuir la influencia de nuestros deseos desordenados en el discernimiento.

b) O imagínate qué te gustaría decirle a Jesús en el Juicio Final: esto no funciona con todas las decisiones, pero puede ser clarificador para las decisiones éticas complejas, en particular.

c) O piensa cómo juzgarías tu decisión en tu lecho de muerte: esto puede ayudarte a priorizar lo que es importante en tu vida.

d) Consulta a tu Director Espiritual o a un sacerdote amigo.

Por último, después de hacer un buen discernimiento experimentarás un sentimiento de lo que Ignacio llama "confirmación", o un sentido de rectitud. Te sientes en sintonía con los deseos de Dios porque tú estás en su misma frecuencia. Y esto naturalmente trae paz.