



**CUADERNOS CONFER • 40**

## **El discernimiento personal y comunitario en la Vida Religiosa**

**Luis María García Domínguez, sj**

**Elías Royón Lara, sj**



**Conferencia Española de Religiosos**  
C/ Núñez de Balboa, 115-bis • 28006 Madrid  
Telf.: 915 193 635 • Fax: 915 195 657 • [www.confer.es](http://www.confer.es) [confer@confer.es](mailto:confer@confer.es)







**CUADERNOS CONFER • 40**

# **El discernimiento personal y comunitario en la Vida Religiosa**

**Luis María García Domínguez, sj**

**Elías Royón Lara, sj**



# CUADERNOS CONFER • 40 • 2014

**Director**

Secretaría General

**Edita**

Conferencia Española de  
Religiosos (CONFER)

Núñez de Balboa, 115 bis  
28006 Madrid (España)

Tel: 915 193 635

Fax: 915 195 657

Correo-e: [mcs@confer.es](mailto:mcs@confer.es)

**Imprime**

Gráficas Dehon

La Morera, 23-25

28850 Torrejón de Ardoz

Depósito Legal: M. 25.301-1995

ISSN: 1135-4429

**Administración y Publicidad**

Rafael González Álvarez, cssr

Correo-e: [administracion@confer.es](mailto:administracion@confer.es)

**Distribución**

Marisa Sanz Masa

Tels.: 915 193 635 - Ext. 113

Correo-e: [suscripciones@confer.es](mailto:suscripciones@confer.es)

# Índice |

<b>EL DISCERNIMIENTO PERSONAL EN LA VIDA RELIGIOSA</b> .....	7
<b>I. QUÉ ES EL DISCERNIMIENTO ESPIRITUAL</b> .....	8
<b>1. Discernimiento humano</b> .....	10
<i>Proceso antropológico</i> .....	13
<i>Sentir</i> .....	15
<i>Conocer</i> .....	17
<i>La integración de emoción y razón</i> .....	18
<b>2. Discernimiento espiritual</b> .....	21
<i>Una larga tradición</i> .....	23
<b>II. PRACTICAR EL DISCERNIMIENTO</b> .....	26
<b>1. Actitud de discernimiento</b> .....	26
<i>Crecer como personas</i> .....	26
<i>Atentos a Dios</i> .....	27
<i>Atención a lo interior</i> .....	28
<i>Libre docilidad</i> .....	30
<b>2. Los muchos modos de discernir</b> .....	31
<i>Practicar desde la formación inicial</i> .....	31
<i>Instrumentos para el individuo</i> .....	33
<i>Implicarse en el grupo de vida y de trabajo</i> .....	36
<b>3. Discernir para elegir</b> .....	40
<b>DISCERNIMIENTO ESPIRITUAL EN LA TOMA DE DECISIONES</b>	
<b>EN LA VIDA RELIGIOSA</b> .....	45
<b>I. EL GOBIERNO RELIGIOSO</b> .....	45
Un gobierno espiritual y apostólico .....	45
Ser hombres y mujeres de discernimiento .....	48
El desafío de elegir .....	48
<b>II. QUÉ ES DISCERNIR EN EL ESPÍRITU</b> .....	50
Elegir desde el discernimiento según el Espíritu .....	50
Responder a una llamada de Dios .....	52
<i>Vivir la vida como vocación</i> .....	52
La búsqueda de la voluntad de Dios .....	53
<i>Tarea de la existencia cristiana</i> .....	53

El combate interior .....	54
<i>Necesidad de la vigilancia</i> .....	54
<b>III. LA IGLESIA RECOMIENDA EL DISCERNIMIENTO EN EL GOBIERNO RELIGIOSO</b> .....	56
La Exhortación Vita Consecrata .....	56
La Instrucción "El servicio de la autoridad y la obediencia" .....	57
El Papa Francisco .....	59
<b>IV. PRESUPUESTOS Y ACTITUDES PARA DISCERNIR</b> .....	59
Dejar espacio a la actuación del Espíritu .....	60
El seguimiento y la identificación con Cristo .....	60
La indiferencia: la libertad del espíritu .....	61
Exige una fuerte experiencia de fe .....	62
Docilidad al Espíritu .....	62
Apertura a las sorpresas del Espíritu .....	63
Examen y purificación de nuestros "afectos desordenados" Discernimientos desde nuestras situaciones personales .....	63
El espíritu de comunión: un solo corazón y una sola alma .....	66
<b>V. LA ESCUCHA: CONDICIÓN ESENCIAL PARA DISCERNIR EN EL ESPÍRITU</b> .....	68
Actitudes para la escucha .....	68
Posibles formas de escucha no auténticas .....	69
<b>VI. CONCLUSIÓN</b> .....	70
Dos lugares .....	70
Dos estilos .....	71
Dos actitudes	
<i>Oración humilde y confiada</i> .....	71
<i>La actitud del que se cree lúcido</i> .....	72
Dos diferencias imprescindibles.	
<i>El Señor Jesús</i> .....	72
<i>El mundo</i> .....	72
<b>Esquema metodológico para la toma de decisiones en común. Inspirado en los Ejercicios Espirituales de San Ignacio</b> .....	73

# El discernimiento personal en la Vida Religiosa

Luis María García Domínguez, sj

**E**n estas páginas nos referiremos al discernimiento espiritual personal, pensando especialmente en su ejercicio por parte de personas que pertenecen a la vida religiosa. Tendremos en cuenta lo dicho en este mismo cuaderno sobre el discernimiento en el gobierno religioso y la práctica del discernimiento en común, procurando no repetir lo dicho allí. El discernimiento personal es un requisito para poder hacerlo en común y para la toma de decisiones apostólicas de cualquier equipo apostólico que desee incluir el discernimiento en su modo de proceder. Pero también es necesario el discernimiento personal en muchas otras situaciones donde parece que la repercusión sobre otros es mucho menor.

Por otra parte, sobre el discernimiento se ha escrito mucho y muy bien. Aquí tratamos simplemente de sintetizar algunos resultados de esos escritos, también con la intención de que puedan ayudar a algunas personas a discernir un poco mejor.

## I.-Qué es el discernimiento espiritual

Ciertamente, el *discernimiento* no es un conjunto de sofisticadas destrezas espirituales reservadas a unas pocas privilegiadas personas que tienen un acceso a la divinidad misteriosamente fácil. Tampoco consiste en una serie de técnicas psicológicas que algunas tradiciones espirituales dominan y a otras les está vedado. El discernimiento está ciertamente muy vinculado a la literatura espiritual cristiana occidental<sup>1</sup>, que recoge una tradición bíblica. Pero el discernimiento es una serie de operaciones mentales que pueden realizar las personas adulta desde el origen de la humanidad, como nos recuerda la historia de Adán y Eva; cuyo mal discernimiento, por cierto, determinó efectos para todos sus descendientes. Y, desde entonces, todos los humanos seguimos realizando discernimientos buenos y malos cada día, con mayor o menor incidencia para el resto de la humanidad, pero siempre con repercusión para el que discierne.

Veamos el sentido de algunos términos empleados en torno a este concepto en el lenguaje castellano común<sup>2</sup>.

*Discernir*, es “distinguir algo de otra cosa, señalando la diferencia que hay entre ellas”. Discernir es ver una cosa como distinta de otra y reconocer entre varias cuál es cada una. Es reconocer. Es saber cuáles cosas son buenas y cuáles no. Es tener criterio para conocer la bondad o maldad, la conveniencia o inconveniencia de

---

1 *Dis-cernere* es la palabra que empleó la tradición latina para traducir el *krinein* griego utilizado en la tradición cristiana oriental; aunque el vocabulario del discernimiento es mucho más amplio.

2 Las definiciones entrecomilladas de *discernir*, *deliberar* y *decidir* son del *Diccionario de la Real Academia Española*. La explicación que sigue a las definiciones se toma del *Diccionario del uso del español* de María Moliner.

las cosas. Tener *discernimiento* es tener la capacidad para discernir, para juzgar; es tener criterio.

*Deliberar* es "considerar atenta y detenidamente el pro y el contra de los motivos de una decisión, antes de adoptarla, y la razón o sinrazón de los votos antes de emitirlos". Es "resolver algo con premeditación". También es tratar un asunto entre varias personas; o bien pensar o reflexionar una persona sobre un asunto.

Y, finalmente, *decidir* es "cortar la dificultad, formar juicio definitivo sobre algo dudoso o contestable. Decidir una cuestión. Resolver (tomar determinación de algo)". Decidir es acordar una persona, o acordar entre varias, cierta conducta.

Con lo cual podríamos ver que una persona discierne formándose conceptos y juicios adecuados sobre las cosas; luego delibera entre las distintas realidades discernidas contrastando unas con otras, sea de un modo individual o bien con otras personas; y finalmente decide sobre lo que conviene hacer, sobre lo discernido y deliberado.

De modo que adoptar decisiones acertadas para la vida individual de un religioso o de las comunidades e instituciones requiere procesos previos en que se exploran motivos de todo tipo que nos inclinan a dichas decisiones, sean razones bien reflexionadas, sean intuiciones o sentimientos que se incorporan en este proceso. El discernimiento personal, de este modo, ha de formar parte de todo procedimiento individual o grupal que desee llegar a alguna determinación que tenga buen fundamento.

Pero sabemos que no todas las decisiones se toman con el mismo grado de conciencia y ponderación. De hecho muchas veces, también en la vida religiosa, podemos actuar por automatismos más o menos aprendidos o por costumbres que nos resultan cómodas. O decidimos



conforme a preceptos y normas establecidas desde fuera o desde arriba, sin haberlas hecho nuestras. O bien obramos muy atentos a lo que pensarán determinadas figuras significativas para nosotros. O tal vez nos movemos en función de algunos intereses personales más inmediatos y menos espirituales. Y en muchas ocasiones, la verdad, ni siquiera nos tomamos la molestia de discernir en modo alguno.

Veamos, pues, qué es esto del discernimiento natural, para entender mejor qué puede ser y cómo funciona el discernimiento espiritual.

## 1.-Discernimiento humano

En el *lenguaje común* actual no hablamos mucho de discernimiento, concepto que ha quedado muy circunscrito al vocabulario espiritual, sino que empleamos otras expresiones. Y así podemos comentar que un niño o niña alcanzan ya el uso de razón, o que tal persona tiene sentido común, buen entendimiento, buena cabeza o, simplemente, está en sus cabales. Tales afirmaciones indican que dicho sujeto puede utilizar bien sus funciones mentales; es decir, puede percibir y recordar; puede distinguir, comprender, conocer, apreciar y juzgar; y consiguientemente puede concluir y resolver, determinar y disponer, elegir y tomar decisiones. Una persona así puede discernir.

Tampoco los *psicólogos* suelen utilizar la palabra discernir (concepto que no aparece en los índices temáticos de sus libros), pero sí analizan los procesos psíquicos que intervienen en lo que la tradición espiritual cristiana llama discernimiento. Y de hecho la psicología analiza con profundidad todo lo referido a la sensación humana, la percepción y la organización perceptiva, la memoria, el pensamiento y la inteligencia, la emoción y la motivación.

Por lo tanto discernir, también desde el punto de vista psicológico, es un proceso mental común en las personas normales; o, mejor, enlaza una serie de operaciones psíquicas cuyo correcto funcionamiento hacen acertado el proceso que va desde la percepción hasta el conocimiento. El discernimiento nos ayuda a entender mejor lo que sucede dentro y fuera de nosotros y, por eso, nos facilita el tomar decisiones más acertadas.

También *la filosofía y la teología* consideran estas operaciones del sujeto humano que reconoce el lenguaje común y que estudia la psicología cuando quiere clarificar las bases teóricas de su método y cuando desea fundamentar el estilo maduro del vivir creyente<sup>3</sup>. Estas disciplinas consideran más bien los procesos conscientes e intencionales de un sujeto cabal y responsable, que mediante dichas operaciones se trasciende a sí mismo en la búsqueda de la verdad y el bien.

Pues bien, el *discernimiento espiritual* se realiza a partir de esta estructura antropológica y apoyado en estos procesos mentales. Por ejemplo, Ignacio de Loyola señala las principales operaciones psíquicas implicadas en el discernimiento espiritual: dice que discernir es *sentir y conocer* para tomar las decisiones adecuadas<sup>4</sup>. Pero el discernimiento espiritual cristiano incorpora explícitamente una apertura de dichas operaciones humanas a la acción del Espí-

---

3 B. LONERGAN, *Método en teología*, Sígueme, Salamanca 1988, 14-20, describe "el esquema fundamental de las operaciones", que constituye el método transcendental. Pero "en cierta forma todo hombre conoce y aplica el método transcendental" (p. 21), empleando ese esquema fundamental de las operaciones. El autor fundamentó su análisis en su anterior obra *Insight*.

4 "Reglas para en alguna manera *sentir y conocer* las mociones que en el ánima se causan: las buenas para recibir y las malas para lanzar": IGNACIO DE LOYOLA, *Ejercicios espirituales*, n. 313.

ritu, que puede intervenir en cualquier momento del proceso, pero se hace sentir especialmente a través de las *mociones* espirituales que son el objeto primero del discernimiento; mociones que se suscitan y perciben en el corazón humano, aunque su origen puede desbordar al sujeto mismo<sup>5</sup>. Esta apertura al Espíritu requiere ciertamente algunas condiciones añadidas al discernimiento humano común, como es la condición creyente del sujeto que discierne y las consecuencias que ello trae para el discernimiento, que más adelante explicitaremos.

Pero de momento nos detenemos en esta base común del discernimiento humano y espiritual. Porque conviene destacar que antes de *sentir y conocer* se requiere un adecuado proceso de *percepción*, a la que sigue ciertamente una intensa interacción entre sentimientos y pensamientos. De modo que el discernimiento es una operación mental común, pero puede resultar complejo en algunos momentos y frustrarse. Y esto puede suceder en opciones importantes de la vida personal (como una elección vocacional), en la toma de decisiones institucionales relevantes o en cuestiones más sencillas de la vida personal y comunitaria de cada día.

El discernimiento (humano o espiritual) puede malograrse por la falta de datos sobre el objeto de discernimiento o por el manejo de criterios insuficientes, de valores inadecuados; es decir, puede fallar porque el entendimiento no maneja bien los datos o las categorías con las que juzga. Pero también puede fallar por inadvertencia, pues algunas de las complejas operaciones que realiza la *psiqué*

---

5 "Presupongo ser tres pensamientos en mí, es a saber, uno propio mío [...], y otros dos que vienen de fuera: uno del buen espíritu y otro del malo": IGNACIO DE LOYOLA, *Ejercicios espirituales*, n. 32.

humana para sentir y conocer no son siempre plenamente conscientes<sup>6</sup>. Sin necesidad de aceptar todos los postulados freudianos, sabemos que no siempre controlamos todos los pasos de la sensación y de la percepción, que nuestra imaginación (esa “loca de la casa”, que decía santa Teresa) va por sus caminos y que nuestros sentimientos nos sobrevienen y a veces nos dominan. Y tampoco estamos siempre seguros de que nuestros pensamientos sean justos y adecuados, pues a veces sospechamos que pueden ser un poco ideológicos, y en buena parte suscitados por tomas de posición previas que, de este modo, constituyen verdaderos pre-juicios. Pensar es formar conceptos con los que nuestra mente organiza el mundo que nos rodea, resuelve problemas, toma decisiones y emite juicios con eficacia. Pero no todos los procesos implicados en el discernimiento son plenamente racionales ni conscientes; por eso a veces nos equivocamos.

### *Proceso antropológico*

Decimos que todo discernimiento espiritual tiene que recorrer adecuadamente todas las operaciones psíquicas implicadas para que el procedimiento completo termine con garantías de verdad. Además, si alguno de los pasos del proceso se distorsiona es probable que los errores se arrastren y los resultados finales no sean fiables. ¿Cuáles son, pues, estos pasos necesarios en todo discernimiento antropológico?

---

6 Algunos temas estudiados por la psicología (como la percepción, el aprendizaje, la memoria, el pensamiento y el lenguaje, las emociones) “revelan que procesamos mucha información más allá de la consciencia” y que realmente “la mayor parte del procesamiento de la información se realiza inconscientemente y sin intervención del lenguaje”: D. G. MYERS, *Psicología*, Editorial Médica Panamericana, Madrid 2003 (5ª ed.), 208 y 330.

Ante todo, el discernimiento se hace ante algún *objeto de discernimiento* que puede ser de muchos tipos: físico (las cosas materiales que nos rodean y están a nuestro alcance); mental o psíquico (malestar o bienestar, sentimientos, pensamientos, conceptos); espiritual (mociones interiores); relacional o grupal (las relaciones familiares, de amistad, de convivencia o de comunidad); institucional (una obra apostólica, algún aspecto de la Iglesia como organización); etc. En realidad podemos discernir sobre toda la realidad, pero siempre debemos saber cuál es el objeto preciso del discernimiento, qué cosa estamos discerniendo.

Dicho esto, el primer paso es *percibir* las cosas de modo adecuado, concretamente el objeto de discernimiento. La percepción elabora los datos sensoriales inmediatos, pero también se forma a partir de las sensaciones internas y de las memorias que guarda el sujeto. En la elaboración de la percepción interviene, pues, la sensación y todos los datos recibidos y captados; pero también las memorias, los recuerdos, las expectativas y la elaboración que sobre todo ello hace la imaginación.

Por ejemplo, ante la propuesta de una nueva misión, presentada inicialmente sin mucho detalle, el religioso o religiosa que lo escucha recoge los datos que se le dan y los une a los que previamente tiene para imaginarse el lugar, las personas, el trabajo y verse a sí mismo en medio de todo ello. La percepción del conjunto se elabora a partir de los datos que le presenta el superior, pero también de las noticias previas, de las opiniones que personas conocidas le hayan transmitido, de la fama que tenga en la provincia religiosa dicha obra apostólica o comunidad, de las expectativas que dicho religioso o religiosa tenga sobre su propio futuro, etc. En definitiva, sobre los datos aportados en una conversación religiosa aporta mucho el psiquismo humano para generar su propia percepción final de las cosas.

## *Sentir*

Esta percepción elaborada por el sujeto incide inmediatamente sobre el sentimiento y el pensamiento, en un orden secuencial que se discute desde tiempos antiguos<sup>7</sup>, aunque todos están de acuerdo que hay una rápida reacción de ambas facultades humanas a la percepción; por nuestra parte seguimos la opinión de que el sentimiento precede al pensamiento y lo condiciona<sup>8</sup>. De este modo, entendemos que el segundo paso del proceso de discernimiento lo constituye *sentir*, en cuanto experimentar la reacción afectiva, la emoción suscitada por la percepción del objeto o el tema de discernimiento. El objeto percibido suscita una primera reacción afectiva de atracción o rechazo, de gusto o de disgusto, junto con el deseo de apropiarse dicho objeto o de alejarse de él. Puede ser una emoción fuerte o ligera, muy llamativa o suavemente sentida; pero está presente y activa. Y no sólo deja una huella emotiva para adelante, sino que también conecta y se alimenta (a través de su memoria afectiva) con experiencias anteriores, de modo consciente o no.

Por ejemplo, en la situación indicada de un nuevo destino, en el religioso o religiosa se suscitará espontáneamente un sentimiento de agrado o de disgusto, una predisposición a aceptar o rechazar dicha propuesta. Entre las vivencias previas en la vida de esta persona consagrada, sin duda, tendría que estar la experiencia espiritual de su vocación, de su disponibilidad ante la voluntad de Dios,

---

7 “¿Es el pensamiento el que excita las pasiones o son las pasiones las que mueven el pensamiento? Se debe reflexionar. Unos opinan lo primero, otros lo segundo”: EVAGRIO PÓNTICO, *Tratado práctico*, n. 37, en *Obras espirituales*, Ciudad Nueva, Madrid 1995, 151.

8 San Ignacio utiliza con frecuencia este mismo orden (sentir - conocer): ver *Ejercicios*, nn. 118, 151, 313, 334, 345. Con todo, usa también el orden inverso (conocer - sentir), por ejemplo en *Ejercicios* nn. 44, 63, 104 y 322.



de su deseo de seguir “en la pena y en la gloria” al Cristo que llama y atrae<sup>9</sup>. De este modo, la real huella de esta llamada cooperará a elaborar la percepción de lo que solicita la obediencia y suscitará emociones positivas (de consolación espiritual) en la acogida generosa de la propuesta. Pero si la vocación no ha pasado por una real experiencia de disponibilidad ante Dios, otros factores menos espirituales determinarán una reacción más humana.

La memoria afectiva (que guarda de modo no siempre consciente las experiencias emotivas del pasado) se despierta siempre ante nuevos objetos y experiencias. Esa memoria afectiva puede ser espiritual, pero también muy “natural”. Por ejemplo, es sabido por todos los formadores que unos padres autoritarios suelen generar en sus hijos, cuando optan por la vocación consagrada, cierta dificultad para una obediencia serena. Como es aceptado que experiencias negativas y heridas no sanadas en la historia pasada de una persona pueden dificultar su adecuado progreso para el ministerio ordenado, si no se atienden adecuadamente a lo largo de la formación<sup>10</sup>. De este modo parece que hay que estar atento a la reacción afectiva actual y a las evocaciones que el objeto presente suscita; aunque no siempre son plenamente conscientes. Si, por ejemplo, una situación presente que tengo que discernir o asumir evoca y remueve sentimientos pasados de inseguridad, suscita comparaciones y celos, despierta resentimientos o envidias antiguas, es probable que el discernimiento ante tal situación se vea muy afectado y no sea fácil incorporarle un sentido espiritual.

---

9 Como sucede en la meditación del Rey eternal que abre la etapa del seguimiento: IGNACIO DE LOYOLA, *Ejercicios espirituales*, n. 95.

10 CONGREGACIÓN PARA LA EDUCACIÓN CATÓLICA, *Orientaciones para el uso de las competencias de la psicología en la admisión y en la formación de los candidatos al sacerdocio* (2008), n. 5.

### *Conocer*

El tercer paso para el discernimiento es *conocer*. La función de la inteligencia es preguntarse, llegar a entender, formular lo comprendido, elaborar implicaciones; y posteriormente reflexionar y sistematizar las evidencias alcanzadas, y emitir juicios sobre la verdad o falsedad de las afirmaciones. De modo que por la inteligencia llegamos a comprender, a elaborar conceptos, a captar el sentido de las cosas. Hay que tener en cuenta que la inteligencia normal opera sobre todo el resultado de las operaciones anteriores, de modo que considera también las emociones surgidas en el impacto afectivo de la realidad percibida y las valora en su justa medida. Y de todo ello concluye los conceptos y las verdades parciales que le servirán para una justa deliberación y para tomar su decisión.

Por ejemplo, el diseño arquitectónico de un edificio puede ser muy audaz y futurista, muy hermoso y atractivo. Emociona ver los diseños artísticos del proyecto y apetece ver levantado ese edificio; pero los cálculos racionales de los ingenieros son los que dirán si el resultado final es viable constructivamente, o si convienen algunos cambios técnicos para que pueda edificarse con seguridad. Generalmente el discernimiento de ingenieros y arquitectos es acertado; pero no sucede siempre en otros campos de la realidad social, como en la política, la información, el comercio internacional o el consumo. Ni tampoco en muchos campos de las relaciones interpersonales es muy adecuado el discernimiento.

En el caso de la vida consagrada se pueden dar muchas situaciones. Una indudable generosidad con fundamento espiritual, por ejemplo, para ofrecerse a un país de misión que está en condiciones extremas de pobreza o peligrosidad, ha de tener cuenta de la edad, salud, disposición y resistencia de las personas enviadas, así

como otras circunstancias objetivas del lugar al que se envía a la persona. Y no vale solamente apostar por voluntarismos personales apoyados en opciones un tanto espiritualistas. Los superiores harán bien en hacer todos los cálculos, como pide el evangelio<sup>11</sup>, antes de tomar tales decisiones.

### *La integración de emoción y razón*

En todo caso, sentimiento y razón elaboran su discernimiento en una especie de diálogo entre ellos, que a veces es sosegado y otras veces muy agitado. Si la inteligencia es consciente del mundo emotivo que le precede, es más fácil un discernimiento libre que termine en una decisión acertada. Si la inteligencia ignora algunos datos de la emoción realmente presente, en tal caso lo más probable es que la emoción actúe indirectamente y afecte a la conclusión racional sin que el individuo se dé cuenta.

Por eso un discernimiento lúcido sabe considerar estas relaciones (que a veces se pueden convertir en interferencias) para no equivocarse. Por ejemplo, si nos hacemos un juicio global de un compañero de comunidad por el último encontronazo que hayamos tenido con él, es muy probable que tal juicio esté un poco sesgado; el enfado puede distorsionar mi juicio, al menos por un tiempo. También los juristas suelen recomendar “no legislar en caliente”, por ejemplo inmediatamente después de un crimen execrable con alta repercusión mediática, pues la emoción puede distorsionar la percepción de todos los datos o la objetividad del razonamiento final.

---

11 *Lucas 14, 28-32*. Aunque el análisis intelectual ha de tener también en cuenta, por supuesto, los valores del evangelio (y no solo un cálculo puramente racional) que están presentes y funcionan en el sujeto enviado y en el espíritu de la congregación.

Pero hay que advertir también que una excesiva racionalidad puede controlar (o reprimir) sentimientos profundos que pujan por emerger y que aportan elementos de comprensión a una reacción cualquiera. Ignorar la dureza de un fracaso apostólico, sublimar espiritualmente una situación afectiva, o reaccionar con decisión en dirección contraria a una deficiencia personal podría ser emplear mecanismos de enmascaradores que una vida religiosa plenamente humana no pide. Jeremías se quejó mucho ante Dios de sus sufrimientos personales y apostólicos<sup>12</sup> y por eso los integró en su fe pura y en la docilidad amorosa a su difícil misión; y de este modo es considerado como una figura del Siervo sufriente que es Cristo (ver *Marcos* 14, 34-42). También los salmos nos muestran muchos modos creyentes de expresión y de integración de las emociones en la fe<sup>13</sup>. De modo que, sin la adecuada integración de emoción y pensamiento, el resultado del discernimiento se puede sesgar.

Esta interferencia del afecto en la racionalidad sucede más fácilmente cuando el tema que hay que dirimir afecta profundamente al que discierne; es lo que justifica el dicho de que “nadie es buen juez en causa propia”. Y no es muy grave que el “forofo” de un equipo de fútbol perciba mejor los errores del árbitro en contra de su equipo que las equivocaciones en contra del otro; pero no veríamos con el mismo sosiego que un juez dictara sentencia movido por la animadversión o por la igualmente injusta benevolencia hacia personas, ideologías o territorios.

Pero en esta interacción sucede también un fenómeno de otro signo. Los valores espirituales y los criterios racionales pueden verse

---

12 Los textos son innumerables; ver *Jeremías* 1, 6; 8, 18-23; 11, 20; 12, 1ss; etc.

13 Ver, por ejemplo, *Salmos* 5, 6, 7, 17, 22, 28, 37, 38, 39, 88, 90, 102, 143, etc.

muy reforzados al ser cargados de afecto. Y una idea que se convierte así en convicción sentida, lo mismo que un valor que se apropia afectivamente, se ven notablemente fortalecidos por la carga emotiva que incorporan. Un ideal humano o divino (como la justicia o la verdad) puede vivirse emotivamente en modo tal que se va convirtiendo en algo cada vez más apetecido y defendible. Y una verdad evangélica que se ha *sentido y gustado* en la oración<sup>14</sup> repetidas veces se va incorporando con nueva evidencia y prioridad a los valores y criterios racionales de esa persona, que luego la aplicará en su discernimiento. Y eso es así porque la emoción humana procede no solamente de las primeras reacciones fisiológicas y casi instintivas (a veces inconscientes), sino también de la experiencia de la verdad, del bien y del absoluto. Es la experiencia de Carlos de Foucauld y de tantos otros: “tan pronto como creí que había un Dios, comprendí que no podía hacer otra cosa sino vivir para Él”.

Pero lo cierto es que esta relación entre inteligencia y emoción (sea cual sea el orden de su sucesión) no es nada simple, en modo alguno. La psicología más bien nos advierte que los conflictos emotivos pueden colarse indirectamente en los razonamientos intelectuales. De hecho, si una persona vive radicalmente de espaldas a sus emociones (o, por el contrario, radicalmente invadido por ellas), esa persona está reflejando alguna inmadurez o fragilidad psíquica. Pues más bien se considera que la madurez humana pasa por la buena integración entre afecto y pensamiento, donde un dato *sentido* puede ser plenamente considerado de modo *racional* (calculando riesgos y posibilidades, renunciando y logros). Es decir, la

---

14 “Porque no el mucho saber harta y satisface al ánimo, sino el sentir y gustar de las cosas internamente”: IGNACIO DE LOYOLA, *Ejercicios espirituales*, n. 2.

madurez humana pasa por dicha integración; y a ello puede ayudar la adquisición de una buena *inteligencia emocional*<sup>15</sup> en cuanto capacidad de percibir, entender y regular las propias emociones; lo que suele propiciar mejor control sobre sí mismo, mayor empatía con los demás y un adecuado manejo de los conflictos.

## 2.-Discernimiento espiritual

Como hemos aludido antes, el discernimiento espiritual cristiano incluye algunas novedades respecto al proceso puramente natural. Fundamentalmente acepta y espera la intervención de la gracia (del Espíritu Santo) en su secuencia funcional psíquica. De este modo aporta un plus al discernimiento natural, aunque sigue discurriendo a través del curso antropológico presentado más arriba.

Esto ocurre desde la primera *percepción* de las cosas. El cristiano tiene una cosmovisión creyente que le permite captar la realidad con un cierto "filtro", con una sensibilidad propiciada por sus valores previos, por sus experiencias afectivas de la fe. Si, por ejemplo, ha orado con gusto y consolución sobre el nacimiento de Jesús pobre en Belén, su sensibilidad natural hacia la pobreza actual será muy distinta del que vive naturalmente un aprecio por el bienestar, las comodidades y las múltiples posibilidades que parece ofrecer la riqueza. Si, por el contrario, el creyente que discierne no ha sentido ni gustado nunca alguna consolución espiritual ante la pobreza de Jesús, no será fácil que pueda elaborar una percepción amable y atractiva hacia la pobreza actual.

También sucede la novedad espiritual al *sentir emociones*. Al creyente (y a la persona consagrada) se le producen emociones natu-

---

15 El término fue acuñado por Peter Salovey y John Mayer en torno a 1990.

rales (por ejemplo, de rechazo) ante algunas consecuencias de seguir un camino de obediencia; pero al mismo tiempo puede poner en diálogo esas emociones de repugnancia natural con las atracciones del valor evangélico de la disponibilidad ante Dios, que también siente como fuerte deseo. De este modo va integrando emoción natural y emoción sobrenatural, y va eligiendo con más libertad el modo de obediencia cristiana y consagrada que Dios le puede pedir a él en concreto.

Pero, por otra parte, si una persona consagrada pensara que su consagración le "blinda" contra sentimientos demasiado humanos, es probable que su discernimiento no fuera muy integrador, sino demasiado espiritualista y desencarnado. Si no experimentara nunca ninguna resistencia ante la obediencia, si no añorara alguna vez un amor humano de pareja o familiar, si no deseara poseer con libertad lo que tiene ahora recibe con el permiso de sus superiores, esa persona consagrada sería demasiado espiritual para ser real. O quizá su mundo interior está demasiado reprimido y anestesiado, sea por efecto de una espiritualidad desencarnada, sea como resultado de una actividad apostólica desmesurada, que tiene una función claramente defensiva.

Otra novedad del discernimiento espiritual se da en el momento del *pensamiento, la comprensión y el juicio*. La verdad racional es aceptada plenamente por el creyente que discierne, pero la verdad revelada en el evangelio se muestra como un criterio superior. El evangelio también es razonable, en la lógica de la fe. Y por eso, para el creyente, son también criterios racionales de referencia aquellos conceptos y criterios de verdad constituidos a partir de la vida y de la persona de Jesús y de las concreciones carismáticas de la propia vocación. La racionalidad del creyente que discierne ha ido adoptando una jerarquía de valores determinada que es la

que le funciona a la hora de discernir, cuando emplea sus juicios de valor y procura llevarlos a la práctica.

En resumen, el discernimiento espiritual es, por lo tanto, *sentir y conocer para decidir* alguna cosa; es experimentar atracciones y repulsiones (a veces de modo contradictorio) y acabar entendiendo cuál es la buena dirección que debemos tomar, cuál es la respuesta adecuada, cuál es la vida verdadera que ofrece el Señor muerto y resucitado a quienes le siguen libremente.

### *Una larga tradición*

El discernimiento espiritual individual tiene una larga tradición hasta el punto de que podríamos decir que se trata de una palabra "técnica". La primera Iglesia recibe la tradición bíblica del *discernimiento en el campo moral* que distingue lo moralmente bueno de lo malo no solamente mediante el uso del juicio natural, sino aplicando los criterios evangélicos a las situaciones concretas.

Pero la tradición cristiana entiende muy pronto que el *discernimiento espiritual* se sitúa un poco más allá del discernimiento moral, por cuanto trata de distinguir no sólo lo bueno de lo malo, sino lo bueno de lo mejor; se discierne ante objetos buenos<sup>16</sup>. La tradición monástica potenció mucho el discernimiento de espíritus, puesto que en la soledad del desierto los pensamientos y mociones interiores (los *logismo*) se despertaban con todo tipo de contenidos; de modo que los más ancianos y probados tenían que orientar a los que empezaban aquella vida retirada a comprender un mundo interior

---

16 Se discierne ante sentimientos, pensamientos, mociones, agitaciones, juicios, decisiones, situaciones, objetos, actuaciones, etc., que son indiferentes o buenas en sí.

que se mostraba más agitado que cuando esos cristianos vivían “en el mundo”. Y es que, privados de los estímulos y distracciones de la vida ordinaria, la soledad del desierto les dejaba solos ante su mundo interior, semejante en todo al de cualquier hijo de Adán. El carisma del discernimiento (*diorasis*) que poseían estos ancianos era un conocimiento doble: el conocimiento de los misterios de Dios y el conocimiento de los secretos de los corazones humanos<sup>17</sup>.

La tradición bíblica del discernimiento que pasa primero a la vida eremítica y luego a la vida cenobítica y monástica llega también al pueblo de Dios que está en contacto con los monjes y a las distintas formas de vida religiosa que, poco a poco, pasan del monasterio al convento y del convento a la casa religiosa o a los caminos. De modo que las distintas tradiciones espirituales incorporan a su manera el discernimiento en su espiritualidad, y en lo reelaboran y aplican a distintas realidades individuales, comunitarias e institucionales.

Por eso hoy el discernimiento es un patrimonio de la Iglesia y heredad de todo el pueblo de Dios, por lo que todos los miembros de la Iglesia son invitados a discernir<sup>18</sup>. Y el discernimiento personal, para los religiosos, formará parte del ejercicio maduro del voto de obediencia, tanto en el que obedece como en quien confiere la misión.

Pero siempre la tradición eclesial ha advertido sobre la necesidad de manejar correctamente los dos elementos principales que intervienen en todo discernimiento espiritual: la adecuada referencia

---

17 T. SPIDLIK, *La espiritualidad del Oriente cristiano*, Monte Carmelo, Burgos 2004, 116.

18 Ver, por ejemplo, *Catecismo de la Iglesia Católica*, que se refiere al discernimiento de los pastores (nn. 801, 1676) y de todo el pueblo cristiano (nn. 407, 1780, 2820, 2846ss).

a los *criterios* de verdad que se aplican a cada situación y el funcionamiento de los *procesos* interiores (psíquicos y espirituales) que entran en juego en el discernimiento. Los *criterios* del discernimiento cristiano se descubren en la Escritura asimilada, en la vida de Jesús y de los santos que le siguieron, en el propio carisma religioso; y se apropian poco a poco en el silencio contemplativo, en retiros y ejercicios espirituales, en la conversación espiritual y en la lectura sapiencial y teológica. Los criterios últimamente son valores objetivos que se ha de apropiarse y aplicar el que discierne; son externos al sujeto.

Pero los *procesos* los ha de cuidar el sujeto y tienen un carácter más subjetivo, pues dependen en gran medida de historias previas, de memorias afectivas, de emociones latentes y de mecanismos defensivos. En los procesos cabe el *autoengaño involuntario* y por eso la tradición del discernimiento (desde los padres del desierto) proponen siempre que otra persona desde fuera ayude en el método y objective todo el proceso lo más posible. El discernimiento se hace *entre dos*, porque uno solo se puede engañar, no viendo lo que le condiciona. Un testigo que confirma que la disposición inicial es la adecuada, que los datos están bien recibidos y procesados, que los sentimientos humanos y espirituales se distinguen bien y que los razonamientos usan criterios cristianos y no resultan ser justificaciones (aunque tengan apariencia de bien). Por eso el discernimiento ha de ser acompañado<sup>19</sup>. En estas páginas se ha insistido más en los procesos que en los criterios por considerar que los fallos en los procesos malogran más frecuentemente el discernimiento personal y contagian el hecho en común.

---

19 Acompañado algunas veces, especialmente a los comienzos y cuando están en juego cuestiones importantes. Pero es claro que cada uno debe practicar muchas veces a solas el discernimiento para aprenderlo y para convertirlo en una actitud estable y habitual.



## II.-Practicar el discernimiento

Hemos tratado de aclarar qué es discernir es para poder hacerlo mejor en adelante, para practicarlo con más frecuencia, para ayudar a nuestros hermanos más jóvenes a iniciarse en él y para emplearlo como modo de proceder habitual en nuestra vida consagrada. Hacemos algunas sugerencias para ello.

### 1.-Actitud de discernimiento

Para discernir mejor parece que lo primero es fomentar en cada uno de nosotros una *actitud de discernimiento* que se vaya haciendo con-natural a la persona, una disposición casi espontánea, que fluya cuando se requiera, que se aplique casi automáticamente, sin darse uno cuenta. Que se vaya haciendo un hábito del corazón. ¿Cómo se forma esta actitud de discernimiento? ¿Qué elementos la garantizan? Apuntamos algunos importantes, aunque se podrían añadir otros.

#### *Crecer como personas*

En las páginas anteriores hemos señalado bastantes indicadores de lo que puede significar tener un sujeto humano entrenado para un discernimiento natural. De ellos resulta claro que madurar como persona ayudará a tener ese sujeto humano para discernir. Se discierne empleando las facultades humanas superiores, explorando los procesos menos conscientes de la percepción y la emoción, interpretando la propia imaginación y guiando la dirección de la fantasía, reconociendo nuestras expectativas evidentes o escondidas, elaborando racionalmente los datos recogidos y relacionán-

dolos con verdades seguras y con convicciones asentadas. Practicar todas las operaciones implicadas en el sentir y conocer ayudarán, por lo tanto, a ser personas más capaces de discernir.

En esta madurez humana hay también que fortalecer la voluntad, la capacidad de decidir, de elegir lo que se vea mejor, incluyendo las renunciaciones implicadas en toda opción. Aunque dejando sin duda un espacio para la duda normal y sabiendo aceptar equívocos con sencillez, y así asumir eventuales rectificaciones, sin que la autoestima ni el orgullo sufran demasiado. Formará la actitud de discernimiento el crecer como personas humildes y realistas.

### *Atentos a Dios*

El discernimiento espiritual implica actitudes netamente creyentes, que no sean espiritualistas, pero que busquen inequívocamente la voluntad de Dios. Por eso la actitud cristiana de tratar de ver a Dios en todas las cosas dispone muy bien para esta búsqueda de las señales de la gracia. Para ello hay que estar atentos a Dios en toda nuestra vida, pues "en él vivimos, nos movemos y existimos", como reconocieron incluso algunos paganos (*Hechos 17, 28*).

Estar atento a Dios requiere estar *descentrado* de sí mismo. A veces relativizarse a sí mismo no es posible sin haber recorrido antes un cierto itinerario de desarrollo natural: haber intentado crecer en autonomía, en autoafirmación y en búsqueda de autorrealización. Solamente quien ha recorrido de alguna manera este camino podrá cambiar sus valores, relativizar un camino de autorrealización que le ha dejado secretamente insatisfecho y podrá entregarse libremente al proyecto de Dios. Sin haber estado centrado en sí mismo será difícil des-centrarse. Sin saberse pecador reconciliado parece difícil buscar otro camino que el propio.

Estar atento a Dios es mirar hacia fuera, escuchar con más atención. Educarnos al *silencio* nos puede facilitar esta escucha necesaria a unas señales de la trascendencia que generalmente son tenues, como la suave brisa que percibió Elías en el Horeb (1 Reyes 19, 12). Hay que dejar espacios para el retiro, la soledad, el contacto contemplativo con la naturaleza, la gratuidad del tiempo dedicado y “no productivo” ante Dios. A Dios se le encuentra (o más bien se nos manifiesta el que desde siempre está ahí) en muchas operaciones espirituales, no solamente en la oración formal: por ejemplo, al recogerse, al aquietar el espíritu; al considerar, recordar, ponderar, examinar, ordenar la intención. Estas y otras muchas operaciones espirituales<sup>20</sup> preparan y disponen para una oración más viva y afectiva, para un meditar y contemplar que lleven al “conocimiento interno” de sí mismo y del Señor. Si Dios se quiere comunicar directamente al corazón del creyente, éste tiene que estar a la escucha y permanecer muy atento.

Atender a Dios supone también atender a las *mediaciones* ordinarias por las que Dios también se comunica al creyente. La Iglesia es la mediación por excelencia para la vida del cristiano: con toda su historia y su tradición, con su enseñanza y magisterio, con su vida litúrgica y sacramental, con la estructura que integra al pueblo de Dios y a sus pastores. Discernimos dentro de la Iglesia y con las herramientas que la Iglesia nos proporciona, a pesar de sus debilidades.

### *Atención a lo interior*

Para estar a la escucha de Dios hay que reconocer las posibles interferencias. *Conocerse a sí mismo* un poco mejor es requisito

---

20 J. GARCÍA DE CASTRO, *Qué hacemos cuando hacemos Ejercicios. La actividad del ejercitante a través de sus verbos*: Manresa 74 (2002) 11-40.

para no atribuir a Dios mociones que no provienen sino de nosotros mismos. Por lo tanto, la actitud de discernimiento se construye sobre el propio conocimiento. Es decir, sentir habitualmente las *emociones* suscitadas ante las situaciones de la vida, en las relaciones con las personas y en las experiencias espirituales. Hay que aprender a poner nombre a los sentimientos, reconocer resentimientos y culpas, amarguras o prepotencias, envidias o cariños. Hay que aprender a llamar a las cosas de nuestro interior por su nombre, sea fracaso o éxito, frustración o plenitud, inferioridad u orgullo, dependencia o dominación. Poner nombre a nuestras emociones (tantas veces reflejo de nuestras necesidades psíquicas) nos hará más lúcidos en el discernimiento.

Pero también hay que familiarizarse con las *emociones propiamente espirituales*, como la consolación espiritual y la desolación espiritual. Reconocer consolaciones que provienen de algunas causas bien reconocibles y otras que quizá nos sobrevienen sin esperarlas; saber captar los consuelos humanos y distinguirlos de las consolaciones divinas, poder diferenciar las tristezas humanas de las desolaciones espirituales. Así reconocemos cada vez mejor lo que se nos suscita en nuestro interior al discernir. Por lo tanto, estar atento a las operaciones todas del ser humano (unas más conscientes y otras menos) facilitará tener una condición humana más cabal y una capacidad mayor para el discernimiento espiritual.

Este volverse más atento y consciente hacia uno mismo produce dos efectos que parecen contradictorios: por un lado, se experimenta un asombro inquietante por la complejidad y diversidad de nuestro misterioso psiquismo; pero también se goza con admiración y agradecimiento al descubrir las potencialidades escondidas, las capacidades que duermen en nuestro interior habitado por

Dios<sup>21</sup> y que se manifiestan en un crecimiento también humano del que así se conoce y acepta.

### *Libre docilidad*

El creyente que mira la realidad desde Dios y se acepta a sí mismo como criatura limitada no tendrá mucha dificultad para relativizarse lo que es justo y para ser cada más *dócil a la voz del Espíritu*. Sabe que no puede comprenderlo todo, que el misterio humano es insondable (*Romanos 11, 33*), que Dios tiene caminos que el ser humano no puede controlar (*Isaías 55, 8*) y que es capaz de sacar bien del mal. De modo que se entrega al plan de Dios sin querer controlarlo. Desde esta perspectiva, la docilidad a Dios no es una apocada sumisión infantil, sino realismo antropológico e incluso cálculo inteligente pues, paradójicamente, esta humildad ante Dios nos hace sabedores de nuestro propio potencial: “¿Qué es el hombre, para que te acuerdes de él...? ¡Lo hiciste poco menos que un dios!” (*Salmo 8*).

La actitud de discernimiento se cultiva en esta docilidad a Dios, como también en la consecuente *disponibilidad personal a las mediaciones eclesiales*. El cristiano, y más el religioso, admite la realidad eclesial como mediación divina, como lugar concreto en el que realiza su seguimiento de Jesús, donde practica su consagración a Dios y su servicio a la comunidad humana. La docilidad lleva a la *indiferencia* espiritual, que es libertad de corazón y de movimientos, disponibilidad para ser enviado. Pues a Dios y a sus hijos se les sirve en los *cómos*, no en los *dóndes*. Se sirve cuando se tiene una acti-

---

21 “Mirar cómo Dios habita en las criaturas [...] y así en mí dándome ser, animando, sensando y haciéndome entender; asimismo haciendo templo de mí”: IGNACIO DE LOYOLA, *Ejercicios espirituales*, n. 235.

tud de servicio, no cuando se está en un lugar o en otro; se construye comunidad con una disposición fraterna y mostrando un buen carácter, no en esta comunidad o en aquella otra; se anuncia en evangelio cuando se testimonia con sencillez y se comunica con habilidad, y eso se puede intentar en todas partes.

La indiferencia espiritual se apoya también en la relativización de las propias seguridades. Quien ha hecho un poco de introspección se vuelve más humilde, pues conoce su limitada percepción de las cosas, percibe el sinfín de sus sentimientos interiores y acepta la limitación de su juicio; por lo que puede exclamar: “¿qué sé yo lo que Dios nuestro Señor quiere hacer?”<sup>22</sup>. Esta relativización de uno mismo dispone al discernimiento, pues desde la humildad se pueden escuchar y reconocer las mociones “que vienen de fuera”, y proporciona también mayor la libertad interior.

## **2.-Los muchos modos de discernir**

La actitud de discernimiento se cultiva con algunas disposiciones interiores, pero también necesita de ejercicio y de práctica. Indicamos algunas posibilidades de ejercitar el discernimiento.

### *Practicar desde la formación inicial*

La actitud y los hábitos de discernimiento no se improvisan: hay que cultivarlos. Pero es algo que se puede enseñar y practicar

---

22 Es la expresión de san Ignacio de Loyola cuando el Papa y el Emperador quieren nombrar cardenal a Francisco de Borja, ya jesuita. Ignacio no lo querría, pero admite que no sabe lo que Dios quiere. Pero esta misma aceptación de su ignorancia permite su indiferencia espiritual y (con oración y discernimiento) se oponer con santa libertad: IGNACIO DE LOYOLA, carta a Francisco de Borja de 5 de junio de 1552, en *Obras*, BAC Maior 104, Madrid 2013, 827.

desde el inicio de la formación religiosa. Se puede *enseñar*, porque algo de teoría y fundamentación se requiere para saber lo que es y lo que significa; por eso se puede introducir alguna lectura, hacer algún taller, explicar la base antropológica que lo sustenta.

Y se debe *practicar* desde el principio. Algunos formadores y formadoras tienen miedo de usar el discernimiento en las etapas iniciales, porque consideran que lo primero que deben aprender quienes empiezan la vida religiosa es la docilidad de la obediencia. Pero el discernimiento forma parte de la obediencia madura y sin él este voto no se internaliza. Obedecer es escuchar, es buscar y hallar la voluntad de Dios; y ya obedece a Dios quien ha entrado en la vida religiosa, tras la lucha espiritual que toda vocación suele traer. Quien ha dado ese paso parece capacitado para seguir practicando el discernimiento. Además existe algún tipo de discernimiento que aprender en cada etapa formativa. Y, por el contrario, quien nunca lo haya practicado en su formación, muy difícilmente estará preparado para discernir cuando sea nombrado responsable de una obra o de una comunidad.

A los comienzos de la vida religiosa habrá que educar a la *interioridad*, al mundo de las mociones internas, a reconocer la consolación y la desolación, y a distinguir las alegrías humanas y de las tristezas naturales. Pero se puede discernir no sólo la oración, sino también las *relaciones* con la familia, las amistades ordinarias y las relaciones pastorales, que son todas un buen campo de prueba para el futuro discernimiento apostólico. También se pueden discernir, en la formación, muchas de las experiencias que se realizan a lo largo de ella. Con una evaluación que no sea solamente formal, ni demasiado técnica, sino espiritual: recogiendo mociones, luces, inspiraciones, novedades, contrastes. Se revisan,

claro está, las mociones del joven o de la joven en su experiencia, no tanto el funcionamiento de la obra o la comunidad en que estuvieron.

Todo ello en un discernimiento ayudado desde fuera, con un *acompañante* que, como testigo, pueda escuchar, ayude a explorar y sepa objetivar sentimientos, criterios y pareceres. Pero habrá de ser un discernimiento que comience el mismo religioso o religiosa joven por sí mismo, aunque luego contrasta con su formador o formadora; un discernimiento que se aprende a través de equivocaciones y rectificaciones, de ensayo y error, dejando la necesaria autonomía de ejercicio a las personas en formación, experiencia que luego se recoge en un diálogo confiado.

### *Instrumentos para el individuo*

Para el tiempo de la formación, y para toda persona consagrada que quiera practicar el discernimiento, se han propuesto desde hace mucho distintos instrumentos que siguen teniendo su vigencia, si cada uno sabe personalizar su modo de utilizarlo. Enumeramos algunos a continuación.

Usar un *cuaderno personal* en donde se escribe a solas es un recurso muy antiguo y muy eficaz. Unas hojas, una libreta o un diario. Un rincón privado donde estar a solas, donde escribir las mociones que surgen en la oración, el examen de la noche o los propósitos de un retiro. Un cuaderno privado, para no dejar a nadie, aunque sirva para hablar con el acompañante o con el superior. Un cuaderno de viaje, para tomar las notas de la peregrinación espiritual que todos emprendemos y en la que conviene no perderse. Para repasar la ruta, para recordar vicisitudes, para aprender en adelante. Escribir para formular, para poner nombres, para no olvidarlos.

El *examen del día* puede ser un lugar de agobios (“¿qué hice mal, cómo lo puedo remediar mañana?”) o un lugar de reconocimiento y reconciliación (“te doy gracias, Padre, porque has estado conmigo en este día, aunque yo no lo sabía...”). Un lugar donde dar gracias y donde pedir luz. Un momento para verse a la luz de Dios, y no a la luz propia. Sobre todo, para reconocer las propias emociones (muy humanas) y las mociones que se han sucedido en la comunidad, en el trabajo, en las relaciones. Un momento para ponerse frente al evangelio. Un momento para discernir.

El *examen de la oración*, que no es examen de si la hice o no, si me distraje más o menos; sino que es buscar mociones, saber leerlas. No basta dedicar tiempo suficiente a la oración (lo que no tiene poco mérito en la vida apostólica), sino que hay que mirar qué sucedió en ella. ¿Qué he sentido y gustado, qué he visto con más claridad, a qué he sido invitado? ¿Qué cosas se repiten, hacia dónde me mueve el Señor? ¿Qué palabra de la Escritura me resuena, qué me querrá decir?

El *examen particular* sería, tradicionalmente, el seguimiento sistemático a lo largo del día o de la semana de una falta más persistente o de un defecto particular. Es la observación especial de una situación, un rasgo de carácter, una mala costumbre. Se supone que con mayor advertencia se puede disminuir la reincidencia excesiva. Es un esfuerzo de la atención y de la voluntad. Pero también se puede poner este examen en los buenos propósitos, en adecuadas intenciones, en practicar una virtud. Se puede proponer alguna buena cosa al comienzo del día y al menos examinarse de ello al mediodía y al final del día. Hablar con alguien, mandar una señal de perdón o de cercanía, emprender una actividad obligada que siempre posponemos, etc. Se trata de un ejercicio vinculado a la ejecución de determinadas conductas, a hacer operativa la deci-

sión, a aplicar lo discernido. Un ejercicio espiritual para no dejar inconcluso el fruto del discernimiento.

Los tiempos de *retiro espiritual* son necesarios para pararse, reponer fuerzas, reconsiderar el camino. El retiro anual es un momento privilegiado. Se puede aprovechar más, quizá, si hacemos unos Ejercicios espirituales *personalizados*, donde se contraste diariamente con otra persona el discernimiento de la oración y se plantee con libertad una pequeña reforma de vida. El fruto de un retiro acompañado personalmente consiste en que se practica el discernimiento acompañado, contrastado, confirmado desde fuera. Es un momento privilegiado para intensificar el discernimiento y conocerme mejor en esa situación.

El *acompañamiento espiritual* puede hacerse de muchas maneras, y en cada etapa de la vida puede ser más conveniente un estilo u otro. Pero hay unos acompañamientos espirituales que incorporen más explícitamente el discernimiento que otros. Y el acompañamiento con discernimiento es, sin duda, un instrumento importante para aprender a discernir, para conocerse mejor y para adquirir familiaridad con las mociones que suceden dentro de cada uno. Nos estamos refiriendo a un acompañamiento espiritual que no se refiere al gobierno religioso. El superior religioso debe discernir, y mucho, tanto de modo privado como con sus consejeros y con las personas a las que asigna una misión. Pero el gobierno religioso tiene algunas funciones que el acompañante espiritual no tiene. Y el acompañante espiritual tiene una libertad que el superior religioso no debe invadir. Por eso conviene que se trate de dos figuras distintas (a no ser en algunos momentos de la formación inicial).

Hasta aquí hemos hecho algunas propuestas sin duda conocidas. Otras muchas pueden ser posibles y facilitarán el ejercicio del



discernimiento; cada persona ha de ir encontrando las que más le ayuden en su deseo de buscar y hallar la voluntad de Dios para su vida.

### *Implicarse en el grupo de vida y de trabajo*

Quizá hemos observado que quien está acostumbrado a discernir de modo individual (como actitud de base, como práctica frecuente) también se implica con su discernimiento en el grupo de trabajo apostólico o en la comunidad de vida. No puede no hacerlo. El que discierne se incluye, desea que haya tono de discernimiento en el trabajo en equipo, en la comunidad. Esas personas tienden a ejercitar su estilo y su actitud de discernimiento en toda su vida. Y se encuentran a gusto en comunidades que usan el discernimiento.

Por otra parte, el discernimiento en común es una tarea a la que hay que prepararse con tiempo. No se puede pasar de cero a cien sin pasos intermedios. Un grupo apostólico o una comunidad necesita entrenarse con experiencias progresivas para capacitarse a afrontar alguna deliberación común. Si queremos practicarla debemos preparar a nuestras comunidades para ello. Pero la vida religiosa en comunidad posibilita muchos ámbitos y permite muchas prácticas que no sólo pueden favorecer el futuro discernimiento en común, sino que mejoran sin duda la calidad de la vida comunitaria y de los equipos. Recordamos algunas.

a) *Participar la fe en grupo*, orar en común con espacios para alguna comunicación personal, en forma de *lectio divina* compartida o en otro modo espontáneamente preparado por algún participante. Es una forma de comunión en el espíritu, pero también resulta ocasión de escucha respetuosa de las mociones de otras personas, distintas de las mías, que pueden tener gran autenticidad espiritual.

En este ejercicio aprendemos que las mociones del otro son diferentes, valiosas y respetables; y esas mociones nos pueden abrir a vivir nuestra fe con otra mirada. Y escuchar mociones ajenas (y confiar en ellas) nos capacita para la deliberación en común.

b) Otro modo de ofrecer el propio discernimiento en un contexto de reunión comunitaria es la *comunicación de experiencias personales* pasadas o actuales de cierta significación. No sólo se comunica la situación (agradable o desagradable), sino también la elaboración espiritual que el religioso o la religiosa hace de ello, su lectura creyente del suceso. Se puede hacer este ejercicio por ejemplo al comienzo de curso, cuando una comunidad se constituye de nuevo por un grupo veterano que permanece y algunas personas nuevas que llegan; en estos momentos cabe una presentación sosegada de las historias personales, de las expectativas o temores al iniciar una nueva singladura. Es una comunicación no anecdótica, sino espiritual; una lectura creyente de la historia personal que también se abre libremente a la participación de los demás. Y los que escuchan pueden mostrar acogida, pero también preguntar alguna cosa, ofrecer algún punto de vista nuevo, alguna clave distinta de la expuesta. Todo ello permite un conocimiento mutuo más profundo, una mayor comprensión y abre a la comunidad a dinámicas más constructivas e integradoras.

c) También se pueden *poner en común algunos discernimientos personales* sobre asuntos adecuados. Por ejemplo, una religiosa a la que se le propone un destino a otro país puede comunicar en su comunidad sus ilusiones e inquietudes, sus dudas y seguridades, sus consolaciones y agitaciones. Y puede recibir de la comunidad algunos ecos de sus hermanas, con la acogida y oración por ella. Este discernimiento no se hace con la comunidad, sino con la superiora y la acompañante; pero este ejercicio comunitario puede serle



de gran apoyo y abre a la comunidad a discernimientos ajenos. Lo mismo se diga de un religioso al que se le propone un destino difícil o muy novedoso, pues su propio discernimiento puede ser compartido en una comunidad respetuosa y participativa.

d) En las organización de las *reuniones de comunidad* se puede optar por muchas fórmulas, sin duda. Pero una manera de posibilitar un nivel alto de comunicación franca y espiritual es la de dedicar algunas reuniones a una *comunicación interpersonal libre*, donde el "tema" de la reunión sea simplemente la vida que a cada cual le toca vivir, las relaciones comunitarias, algún problema surgido (de tipo interpersonal o grupal), cualquier suceso que haya afectado a cualquiera de los participantes. Lo ideal es la comunicación espontánea de sentimientos (humanos y espirituales) que puedan ser comunicados por la persona que los experimenta (de modo conflictivo o gozoso), de modo que pueda producirse un diálogo posterior de aclaración, de manifestación de diferentes puntos de vista, de contraste de pareceres o sentidos; o bien de alegría compartida, de agradecimiento, de esperanza.

En caso de conflictos, no se trata evidentemente de dirimir en público todas las tensiones, pero sí de dar algún cauce a dificultades comunes para que no se enquisten y para que se pueda abordar en común lo que seguramente se habla en común (por ejemplo en forma de crítica insana). La comunidad que puede hacer este ejercicio con libertad y caridad se capacita, sin duda, para hacer discernimientos comunitarios de mayor envergadura.

e) De modo un poco más organizado y sistemático se pueden hacer en grupo reuniones de *revisión de vida* (según el conocido esquema de ver - juzgar - actuar), de *corrección fraterna* u otros ejercicios semejantes, previo discernimiento personal. Pues antes

de hablar de mí he de examinarme ante Dios. Y antes de hablar de otros tendré que orar por ellos, desear su bien y ajustar mis palabras según la caridad y la intención recta de ayudar.

En estas propuestas sencillas (y en tantas otras variantes que se le puede ocurrir a cada grupo) se puede fomentar y cultivar el discernimiento individual para la vida concreta. Se trata de que cada uno participe en la vida común desde la profundidad de sí mismo, y desde el propio conocimiento existencial: ése que adquirimos no en la sola introspección individual, sino en el contraste existencial con la comunidad, con el apostolado y con vida de cada día. Se trata también de que intervengamos en la vida de los otros desde la profundidad de nuestra mirada sobre ellos: habiendo escuchado sus circunstancias, habiendo acogido sus sentimientos y habiendo entendido (con empatía) desde dónde hablan y por qué sufren y gozan. Es decir, haciendo discernido sus situaciones, a las que después podemos responder con deseo constructivo de ayudar. Se trata de la proyección grupal del discernimiento personal.

Finalmente, para que se produzca este crecimiento en la práctica del discernimiento individual y su proyección en el grupo parece necesario cierto liderazgo de los superiores. Deben creer en él y fomentarlo, ofreciendo cauces desde la formación inicial, pero también en el apresurado ritmo de horarios que suele caracterizar nuestra vida consagrada apostólica. Los animadores de equipos apostólicos deben creer que todos los miembros de los equipos hacen su discernimiento y saben escuchar espiritualmente, así como mostrar con libertad sus propios resultados. Es decir, para que el discernimiento individual y en común sea posible, todo el Instituto debe creer en él y fomentarlo desde el gobierno religioso en las diferentes instancias en que se concreta la vida de dicha congregación.



### 3.-Discernir para elegir

El discernimiento no tiene necesariamente que terminar en una decisión; por ejemplo, el discernimiento de la oración personal nos orienta en lo que Dios nos quiere comunicar, pero frecuentemente no tiende a una decisión inmediata. Pero un modo de tomar decisiones y de elegir es, ciertamente, mediante el discernimiento de espíritus, aunque hay otros modos<sup>23</sup>. Indicamos ahora un cierto esquema lógico de procedimiento para un discernimiento individual que quiera llegar a alguna decisión para la propia vida.

a) La persona que discierne ha de partir de la *actitud de indiferencia* espiritual o libertad de apegos que le determinen. Tendrá inclinaciones naturales (afectos familiares, deseos de un trabajo más que de otro, preferencias por algún lugar), pero se ha de sentir libre para no elegir por ellas, sino por las mociones espirituales que surjan. En paralelo a la indiferencia se ha de cultivar la *recta intención*: desear ser movido solamente por el amor de Dios y el bien de los demás. Estas actitudes se pueden cultivar antes y durante el discernimiento mismo, pero son una condición previa al mismo.

b) Luego se ha de tener claro el *objeto de discernimiento*, que sea delimitado y adecuado (pues hay cosas que no pueden ser objeto de discernimiento). Se discierne alguna cosa; o, más bien, se discierne *ante* algo: se discierne qué es lo mejor, qué me pide Dios ante esta situación, esa conducta, en esta bifurcación del

---

23 Habla de tres métodos o momentos de elección (literalmente habla de tres "tiempos") IGNACIO DE LOYOLA, *Ejercicios espirituales*, nn. 175-177. Y solamente el segundo emplea propiamente el discernimiento; aunque existe entre los tres tiempos una cierta complementariedad y "circularidad" (K. Rahner): S. Arzubiade, *Ejercicios espirituales. Historia y análisis*, Mensajero – Sal Terrae, Bilbao – Santander 2009, 2ª ed., 468.

camino o en tal circunstancia. Y conviene tener todos los datos disponibles al comienzo del discernimiento. De modo que no se discierne si ese objeto es bueno o malo (pues un discernimiento moral previo ha de excluir lo que está claramente mal). *Se disciernen las mociones espirituales* que me suscita un objeto, pues en la consolación del buen espíritu se manifiesta la voluntad de Dios que busco.

c) Luego, ante la consideración tan completa como se pueda del objeto, hay que dejar que surja el *proceso natural de las emociones y razonamientos*. Es probable (si la cosa es de importancia) que aparezca cierta agitación de espíritus, sea por el riesgo, la duda y el temor, sea por la expectativa gozosa, la ilusión, la seguridad. Ponemos de relieve que hay que dejar fluir la emotividad y la racionalidad humana y natural, sin espiritualizar demasiado pronto. Y tomar nota de estos procesos, aunque surjan de modo un poco desordenado todavía.

d) Sobre el resultado de tales sentimientos y pensamientos conviene *orar largamente*, en distintos momentos. Dejar que reposen. Esperar también que surjan (o se reconozcan) las *emociones espirituales*, lo que el Señor parece mover o sugerir. También en este momento conviene escribir, para ir haciendo el discernimiento acertado de las mociones, pues en las mociones con causa que provienen fundamentalmente del buen espíritu (aunque haya también causas humanas reconocibles) está la verdad que Dios me parece pedir ahora. Esta fase puede ser larga. Pero el discernimiento también tiene en cuenta la *racionalidad* humana iluminada por la fe. No se mueve uno por pura intuición, ni por puro gusto (por muy espiritual que sea); pero es claro que en esta razón iluminada por la fe los criterios evangélicos tienen un peso mayor que otras consideraciones más humanas.

e) Cuando uno ha iniciado su propio discernimiento, es necesario *compartir con otra persona* el mundo interior percibido. Con el

cuaderno de notas en la mano, se comunica el camino recorrido: el objeto de discernimiento, los datos aportados, las emociones humanas y las mociones espirituales. Se relata de nuevo la historia, en un intento de ir la clarificando al narrarla y escuchando alguna intervención del acompañante. Pues se consigue una mayor seguridad cuando otra persona espiritual acompaña un discernimiento, especialmente en asuntos importantes.

El diálogo puede ser fluido y coincidente, porque los dos ven las cosas (disciernen) de la misma manera; en tal caso se sigue adelante. Pero es posible que en el diálogo surjan algunas preguntas, haya que recabar nuevos datos, fijarse en algún aspecto no suficientemente examinado. En tal caso el que discierne se vuelve a su trabajo personal de repasar su discernimiento a la luz del contraste recibido: orar, reflexionar y escribir; sentir y conocer de nuevo a la luz del diálogo tenido y del evangelio re-leído. Otros diálogos van llevando al consenso en el discernimiento.

Pero todavía cabe la posibilidad de que el diálogo con el acompañante señale alguna posible trampa del mal espíritu que el sujeto que discierne no ha percibido. Quizá el acompañante, al escuchar la narración (especialmente si conoce bien al que hace el discernimiento) podría indicarle alguna "ganancia secundaria", alguna ventaja personal en la inclinación que va sintiendo; o la contradicción con algún valor vocacional en juego. En estos casos el discernimiento se complica porque no hay coincidencia entre los dos discernimientos y porque el que acompaña cree percibir un engaño espiritual en el que discierne. Examinar esta situación es un poco más trabajosa y no siempre se llega a un acuerdo. Pero en tal caso el que discierne debería dudar mucho de su propio discernimiento porque, como hemos dicho, nadie es buen juez en causa propia; y el discernimiento generalmente se confirma cuando hay acuerdo

del que discierne con quien desde fuera le acompaña su discernimiento<sup>24</sup>.

Ordinariamente, después de estos procesos de diálogo se continúa con la oración personal y recogiendo el fruto de su examen, viendo y valorando las inclinaciones y los pensamientos naturales, así como las mociones y pensamientos espirituales. Y esto, especialmente, si el acompañante propone un enfoque distinto, nuevos textos evangélicos o algún cambio de perspectiva.

f) Con todo esto el que discierne se va *inclinando* a una cosa con cierta claridad. Y el discernimiento termina ordinariamente en alguna *decisión*, que es la conducta que parece más apropiada para seguir el querer de Dios. Decisión que toma y quizá escribe. Esto se puede conferir también con el acompañante.

g) El siguiente paso, con la decisión tomada, es *confirmar* en la oración y en la vida, con la consolación, la paz y serenidad ante la opción tomada, una paz espiritual que no subestima las posibles dificultades o incertidumbres de la realización de dicha opción. La confirmación (mediante la consolación del buen espíritu) se comparte también con el acompañante, que ordinariamente tendría que dar por buena dicha confirmación.

h) Tomada la decisión, generalmente se lleva a efecto en el tiempo siguiente. Pero en esa ejecución de la decisión también se ha de verificar en la vida que la decisión ha sido acertada. Pues es claro que el discernimiento ha mostrado la búsqueda honrada de la voluntad de Dios, pero no garantiza el acierto total. Por eso el discerni-

---

24 Se puede acudir a otro acompañante, aunque sería bueno empezar de nuevo todo el proceso y no partir del último desencuentro. Pero no descansar hasta dar con el acompañante que confirme los propios planteamientos es algo que toda la tradición espiritual desaconseja grandemente.

miento continúa siempre, pues nuevos datos y nuevos retos exigirán nuevas búsquedas, que incluso pueden aconsejar el cambio de la decisión anterior (ordinariamente al cabo de un cierto tiempo). Pero es más frecuente que una decisión bien discernida y tomada no se cambie, aunque sí se pueda abrir a ulteriores invitaciones divinas.

\* \* \*

En conclusión, Dios se quiere comunicar hoy a los creyentes como siempre lo ha hecho en la Escritura y en la historia de la Iglesia. Dios puede usar modos extraordinarios de comunicar su voluntad (y a veces los utiliza), y es capaz de hacer que una higuera se seque de raíz o que una montaña se tire al mar (ver *Mateo* 21, 21). Pero habitualmente utiliza signos más cotidianos y sutiles para comunicarse al corazón del hombre. Y toda la tradición eclesial reconoce que el discernimiento es un modo ordinario y habitual para que el creyente atento reciba las inspiraciones de Dios.

De este modo, el resultado del discernimiento bien hecho es salvíficamente fiable. Pues “Dios no juega a los dados” (según la citada frase de Albert Einstein) haciendo aleatoria nuestra búsqueda de su voluntad. Pero también es verdad que puede llevar al que le sigue hasta donde él no sabe y por caminos que ignora<sup>25</sup>. Así lo vivieron muchos místicos que emplearon el discernimiento para ser más fieles al Señor, pero también se dejaron desbordar por su misterio divino cuando el mismo Señor se les quiso comunicar así. De modo que por nuestra parte debemos discernir lo mejor que podamos; el Señor, por su parte, dará su gracia abundante en el modo que en cada momento disponga.

---

25 “Para venir a gustarlo todo, no quieras tener gusto en nada. Para venir a poseerlo todo, no quieras poseer algo en nada. Para venir a serlo todo, no quieras ser algo en nada. Para venir a saberlo todo, no quieras saber algo en nada”: JUAN DE LA CRUZ, *Subida del Monte Carmelo*, libro 1, cap. 13, 11.