

Día 7: Examen y discernimiento

Trabajaremos hoy en una de las herramientas características de los ejercicios espirituales de San Ignacio: El examen y el discernimiento espiritual. Durante la hora de oración de este día, comienza haciendo los pasos 1, 2, 3 y 4 que siempre hacemos, después lee este texto y responde a las preguntas finales. Encontrarás mucha luz en este ejercicio.

El examen (o los exámenes)

San Ignacio invita al que ora a preguntarse ¿Cómo te fue en la oración? ¿Por qué lo digo? ¿Qué aprendo de esto? Si le fue bien, al responder por qué podrá agradecer y seguir por ese mismo camino. Si le fue mal, podrá corregirse en adelante. También, al final del día podemos tomar 15 minutos para preguntarnos: ¿cómo me fue en este día? ¿por qué lo digo? ¿qué aprendo de esto? Luego, agradecemos con mucho afecto y nos ofrecemos a Dios para el día siguiente.

En la oración y en el día se dan “movimientos interiores” también llamados *mociones*. Por ejemplo: recuerdas una canción, o entiendes algo importante de repente; lees una frase que te conmueve o te encuentras con alguien; y resulta que eso tiene qué ver con algo muy importante para ti, o es justo lo que necesitabas. Todos esos pueden ser modos en los que Dios se comunica contigo. El examen no es algo para aprobar o reprobar; es regresar a la oración y rescatar esos momentos en los que intuyes que hubo una comunicación de parte de Dios. Además nos sirve para saber cómo respondimos, o si hubo movimientos de otro tipo.

Procura hacer *siempre* estos exámenes al final de tu oración y al final del día, recapitulando todo lo vivido. Es muy útil tener *un cuaderno* especial anotarlos y así hacer un discernimiento espiritual de todo ello.

El discernimiento espiritual Ignaciano (1a Parte)

La consolación espiritual

Aunque normalmente no nos damos cuenta, Dios se relaciona con nosotros a través de *toda* la creación y de la vida, produciendo las dichas *mociones* en nosotros: pensamientos, sentimientos, deseos, etc. Estos movimientos pueden ser consecuentados o rechazados por nosotros. Cuando los acogemos y vivimos de acuerdo a ellos, entramos en un estado espiritual llamado *consolación*.

En la consolación, estas mociones aceptadas por nosotros nos llevan a ver y a vivir la vida con más amor, esperanza, y fe; hay ánimo, paz profunda, y alegría verdadera; nos experimentamos verdaderamente amados y capaces de amar, incluso de hacer sacrificios y renunciaciones por amor. En la consolación podemos ver con más claridad el mejor modo de hacer el bien, somos realistas, y al mismo tiempo más confiados, aunque sintiéramos algo de temor. Otro signo de este estado es que hay alegría perdurable -no efímera-, y paz profunda -no mera tranquilidad-, aunque también podría haber dolor y lágrimas, pero de esas que sanan, que ayudan a reconocer los errores y a sentir el perdón y el amor de Dios.

La consolación espiritual es signo de que estamos diciendo ¡sí! a los movimientos que Dios produce en nosotros, aunque no supiéramos que es Dios quien nos acompaña. Cada vez que algo en tu interior te movía hacia esto, incluso en épocas malas, ése era Dios. ¿Te das cuenta?

La desolación espiritual

San Ignacio se dio cuenta de que el “mal espíritu” -así le llamaba el santo- también provoca movimientos o mociones en nuestro interior, pero contrarios a los de Dios. Si los aceptamos entramos en un estado espiritual llamado *desolación*.

En la desolación el alma se encuentra confundida, oscura, turbada, inclinada a cosas que le dañan, a

apegos que no la ayudan a realizarse. Aunque en el momento sean de su agrado o le parezcan buenos, los pensamientos, sentimientos y acciones que le propone el mal espíritu la llevarán de mal en peor, o por lo menos le quitarán el bienestar espiritual que tenía. En desolación la persona se siente inquieta, agitada por sentimientos encontrados, movida a desconfianza; sin esperanza, sin amor, "hallándose el alma toda perezosa, tibia, triste y como separada de Dios". También podría haber lágrimas, pero de desesperación; o alegría, pero efímera y vana; o una gran actividad y sentimientos intensos, pero sin buen cauce, a corto, mediano o largo plazo. ¿Qué elementos de la desolación te suenan familiares?

Leyendo con calma los apuntes que hayas hecho; o recordando los últimos días o semanas de tu vida, responde:

3. ¿En qué estado espiritual he estado? (no es posible estar en ambos al mismo tiempo)
4. ¿A qué pensamientos, sentimientos, actitudes y acciones me está llevando este estado espiritual?
5. Anota tus respuestas y comparte con Dios, y con tu acompañante.