



La Cuaresma nos ofrece una vez más la oportunidad de reflexionar sobre el corazón de la vida cristiana: la caridad. En efecto, éste es un tiempo propicio para que, con la ayuda de la Palabra de Dios y de los Sacramentos, renovemos nuestro camino de fe, tanto personal como comunitario. Se trata de un itinerario marcado por la oración y el compartir, por el silencio y el ayuno, en espera de vivir la alegría pascual.

(Benedicto XVI)



*Este Boletín CEP está dedicado a las Reglas de Discernimiento que San Ignacio ofrece para ayudarnos en el crecimiento de la Vida Espiritual. La espiritualidad es la fuerza interior o tono vital que nos mueve y lo que pone de manifiesto la calidad de relación que establecemos con nosotros mismos, con los demás, con el mundo y con Dios. Este tono vital depende de la profundidad de nuestro discernimiento.*

### **¡NO TE LO PIERDAS!**

- ◆ Ya están disponibles los insumos del P. Alejandro Goñi sj., para el Tiempo de Cuaresma y Semana Santa 2012. Se pueden solicitar en: [goniale@yahoo.com](mailto:goniale@yahoo.com)
- ◆ Envía a tus amigos y conocidos la Oración Semanal del CEP

Sólo me basta Señor, venir ante tu presencia para sentir el calor, el cariño y el amor,  
que a veces mi alma no encuentra.

Me basta sólo Señor, la gracia que tú me alcanzas,  
para tener la ilusión, la alegría y el valor, que a mi vida trae la esperanza.

La **vida espiritual** es una dimensión muy importante de la persona. Es lo que permite adentrarnos a nuestro interior y asumir conscientemente nuestros sentimientos y comportamientos. El fundamento de la espiritualidad es la necesidad de dar sentido a la propia vida. Es precisamente esta exigencia la que nos lleva a buscar, a trascender lo inmediato, e ir a la profundidad de cada uno. **La Espiritualidad es la actitud básica, práctica o existencial de la persona a partir de la propia visión religiosa y ética de la vida. Es la fuerza interior o tono vital que mueve la vida personal y pone de manifiesto la calidad de relación que se establece consigo mismo, con los demás, con el mundo y con Dios.** Este tono vital depende de la profundidad de nuestro **discernimiento**.

**El discernimiento es el olfato fino que permite captar los signos de Dios en nuestra vida. Es la capacidad de conocer las sutilezas de los componentes de la vida y nos ayuda a distinguir lo que es conveniente cambiar de lo que es necesario mantener.**

Con la **vida espiritual** sucede lo mismo que con la anatomía humana: hay que cuidarla, alimentarla y trabajarla. Sólo así se alcanza una madurez acorde con la edad biológica. Hay quienes se han hecho grandes en estatura, pero su fe es minúscula, empobrecida.

San Ignacio ofrece unas orientaciones que él llama Reglas, con el propósito de que tengamos mayor destreza para clarificar la acción de Dios en nuestra vida. Son un instrumento especial para calibrar nuestro tono vital.

A continuación presentamos las Reglas que S. Ignacio llama de 1ª Semana. Hemos hecho un sencillo retoque al texto original para que sean más accesibles a todos.



### REGLAS DE DISCERNIMIENTO (1ª SEMANA)

Reglas para ayudarnos a sentir y conocer la diversidad de mociones (movimientos) que se dan en una persona: las buenas para recibirlas y las malas para dejarlas de lado. Estas reglas son oportunas para quienes están comenzando a caminar en la vida espiritual. [Cf. nº 313 de EE]

#### 1.- DOS SITUACIONES EN LA VIDA HUMANO-ESPIRITUAL

##### 1.1.- *Personas que están ESTANCADAS o RETROCEDEN en la Vida Espiritual: (Van de mal a peor).*

**Regla 1:** En las **personas que van retrocediendo fuertemente en la vida espiritual**, es decir, “**de mal en peor**”, se experimentan dos fuerzas contrapuestas: la **destruictiva** y la **de superación y sanación**. **A)** Por un lado, la fuerza destructiva hace que le vengan comúnmente sensaciones y deseos relacionados con placeres aparentes, con la sensualidad, imaginando deleites con cosas vanas. Todo ello con la finalidad de que la persona no salga de su situación de empeoramiento. **B)** Por el otro lado, la fuerza de superación y sanación procede distinto a la fuerza destructiva, haciendo surgir la reflexión, la alerta y la toma de conciencia, para que la persona sienta el deseo de cambiar la vida que lleva. Estos pensamientos apuntan a la *sindéresis* de la razón. [Cf. nº 314 de EE].

##### 1.2.- *Personas que PROGRESAN en la Vida Espiritual: (Van de bien a mejor).*

**Regla 2:** En las **personas que van avanzando seriamente en la vida espiritual**, es decir, “**de bien a mejor**”, todo sucede de modo contrario a como se da en la situación de retroceso espiritual. La fuerza destructiva y la de superación y sanación **invierten su influjo**. **A)** Es propio de la fuerza destructiva hacer que le vengan a la persona razonamientos que inquietan, entristecen, dando lugar a falsas razones (autoengaño) para que la persona no avance. **B)** Mientras que lo propio de la fuerza de superación y sanación es hacer que venga el ánimo, la fortaleza, las consolaciones, lágrimas, inspiraciones y quietud, haciendo que el camino se haga más a gusto porque se van quitando los impedimentos en el progreso espiritual. [Cf. nº 315 de EE].

**COMENTARIO:** *De lo dicho se desprende que cuando se comienza en la vida espiritual, hay que estar atentos a los pensamientos, sentimientos, imaginaciones y deseos que surgen, porque ellos pueden darnos pistas para saber hacia cual dirección estamos encaminados. La persona puede estar direccionada hacia dos horizontes: uno, el de realización humano-espiritual (de la mano de Dios), y otro, el de deterioro como persona (de la mano de la fuerza destructiva).*

## 2.- ¿QUÉ ES LA CONSOLACIÓN ESPIRITUAL?

*La Consolación Espiritual es un movimiento que surge en el interior de la persona. Para San Ignacio existen 3 formas de experimentar la consolación espiritual.*

### **Regla 3:** Hay 3 tipos de Consolación Espiritual:

- 1º) Hay **Consolación** cuando la persona **experimenta espontáneamente un amor intenso y limpio** por la vida, por el mundo, por las personas, que la hace sentir profundamente humana y hermana, comprendiendo que esta forma de amar sólo surge de Dios.
- 2º) Hay **Consolación** cuando la persona **experimenta profundo dolor por amor a Dios**, ya sea por arrepentirse del daño o mal que ha causado, por el sufrimiento en el mundo, o por otra cosa buena que tenga que ver con la alabanza y gloria de Dios.
- 3º) Hay **Consolación** cuando la persona **experimenta aumento de esperanza, de fe y de amor**. También, cuando se siente **pacificada o serena** por las noticias o informaciones que le llegan de fuera a lo más interno de su alma, atrayéndola a las cosas de Dios y a su propia sanación personal. [Cf. nº 316 de EE]



## 3.- ¿QUÉ ES LA DESOLACIÓN ESPIRITUAL?

*La Desolación Espiritual también es un movimiento. Pero San Ignacio considera que puede surgir tanto del interior de la persona como venirle de fuera. Para él hay también 3 tipos de Desolación.*

### **Regla 4:** Fundamentalmente la desolación espiritual es todo lo contrario a la consolación espiritual.

- 1º) Hay **Desolación** cuando la persona experimenta oscuridad, se siente turbada, dispersa.
- 2º) Hay **Desolación** cuando la persona se siente inclinada a cosas bajas, o está inquieta, agitada y/o tentada.
- 3º) Hay **Desolación** cuando la persona está movida a cualquier tipo de infidelidad, invadida por la pereza, sin esperanza, sin amor. Tibia, triste y como separada de Dios. Porque así como la consolación es contraria a la desolación, de la misma manera los pensamientos, sentimientos, imaginaciones y deseos que salen de la consolación **son contrarios** a los pensamientos, sentimientos, imaginaciones y deseos que salen de la desolación. [Cf. nº 317 de EE]

## 4.- ¿QUÉ HACER EN LA DESOLACIÓN Y EN LA CONSOLACIÓN?

### 4.1.- ¿Qué hacer en Desolación Espiritual?

**Regla 5:** En tiempo de desolación **nunca hacer mudanza** (no cambiar la decisiones tomadas), sino estar firme y constante en los propósitos y la determinación que se tenían antes de la desolación. Porque así como en la consolación estamos bajo el influjo de fuerzas de superación y sanación, así en la desolación estamos bajo el influjo de fuerzas destructivas, con cuyos consejos no podemos acertar. [Cf. nº 318 de EE]

**Regla 6:** En desolación aprovecha mucho **actuar contra la misma desolación en el mismo campo donde la desolación está afectando**. Por ejemplo: estar más tiempo en la oración o meditación, examinarnos (*revisamos*) mucho más y practicar aquel tipo de penitencia que sea conveniente. [Cf. nº 319 de EE]

### 4.2.- La Desolación también es una oportunidad para crecer en la Vida Espiritual.

**Regla 7:** [*Crecer en estima y confianza en sí mismo y en Dios*]. Al que está en desolación **le viene bien considerar cómo está siendo probado en sus capacidades humanas**, para que aprenda a resistir a las diversas agitaciones y tentaciones; porque **en su interior sigue contando con la gracia de Dios que nunca lo abandona** aunque claramente no lo sienta, ya que Dios le ha retirado su mucho fervor, su crecido amor y la intensidad de la gracia, pero **le ha dejado lo suficiente para que por sí mismo salga adelante**. [Cf. nº 320 de EE].

**Regla 8:** [*Aprender el arte de la paciencia*]. El que está en desolación **aproveche para aumentar su paciencia**, que es contraria al desorden, descontrol o desánimo que experimenta, y **piense** que la consolación vendrá con tal de que ponga los medios como está dicho en la 6ª regla. [Cf. nº 321 de EE].

**Regla 9:** [*Reconocer mi negligencia, asumir la prueba, vivir la gratuidad y dejar a Dios ser Dios*]. Hay **tres causas por las que nos hallamos desolados:**

- 1ª) Por ser **tibios, perezosos o negligentes** en nuestros ejercicios espirituales, y así por nuestras faltas se aleja la consolación espiritual de nosotros (*Conviene pues aprender esta regla básica*).
- 2ª) Por **probarnos** para que así **nos hagamos resistentes** en la vida del espíritu. Y para que **aprendamos a ponderar** hasta dónde llega nuestro servicio y nuestra fe **cuando no sentimos la presencia de Dios en nuestra vida**.
- 3ª) Por **darnos verdadera información y conocimiento para que internamente sintamos:**
  - ◆ Que **no depende de nosotros** tener más devoción, amor intenso, lágrimas, ni consolación espiritual alguna, **sino que todo es don y gracia de Dios**.
  - ◆ Que **en cosa ajena no pongamos nido** (*no adueñarnos de lo que es de Dios*), porque daríamos lugar a la soberbia o vanidad espiritual, atribuyéndonos a nosotros mismos la devoción o cualquier otro aspecto de la consolación espiritual. [Cf. nº 322 de EE]

#### **4.3.- La Consolación también ayuda a Madurar en la Vida Espiritual.**

**Regla 10:** [*Aprender a apertrecharse en el camino*]. El que está en consolación piense cómo se hallará en la desolación que después vendrá, **tomando nuevas fuerzas para entonces**. [Cf. nº 323 de EE]

**Regla 11:** [*Aprender el arte de combinar humildad y magnanimidad*]. Al que está **en consolación** le ayuda mucho **pensar lo poco que es cuando está bajo el influjo de la desolación**. Por eso, **cuando se sienta consolado vívalo con humildad**. Y por el contrario, cuando se está **en desolación** ayuda **pensar que puede mucho con lo que es él mismo** y así resista a las tristezas o tentaciones, tomando fuerzas en Dios. Por eso, **cuando se sienta desolado vívalo con magnanimidad**. [Cf. nº 324 de EE]

### **5.- OTRAS AYUDAS PARA AFRONTAR LAS DIFICULTADES O TENTACIONES EN LA VIDA ESPIRITUAL**

#### **5.1.- La dificultad espiritual y la tentación desaparecen cuando se las enfrenta con valentía y firmeza**

**Regla 12:** El enemigo se hace fuerte con el débil y débil ante el que es fuerte. Porque, así como es propio del que riñe con mucho estruendo y a voz alzada huir cuando el contrincante le muestra mucho rostro; así mismo, la dificultad o tentación se debilita y empieza a desaparecer cuando la persona le hace frente con valentía y firmeza. Pero si por el contrario, es uno quien se debilita, empezando a tener miedo o a desanimarse, entonces la dificultad o tentación se agranda de forma desmesurada y dañina. Por eso conviene **hacer lo diametralmente opuesto** a la dificultad o tentación que se experimenta.

#### **5.2.- La dificultad espiritual y la tentación se debilitan cuando se las descubre ante quien pueda ayudarnos**

**Regla 13:** La dificultad espiritual y la tentación **quieren mantenerse ocultas y no ser descubiertas**. Porque, así como quien habla mal de los demás o actúa con doble intención, requiere que sus palabras o actuaciones se mantengan en secreto y se incomoda cuando es descubierto, ya que no se saldrá con la suya; así mismo, la dificultad espiritual y la tentación hacen mucho daño cuando se mantienen ocultas. Pero si la persona **conversa con transparencia** con alguien que sepa de vida espiritual o con quien le pueda ayudar, rápidamente comienza a sentirse con paz y serenidad, porque se desvanecen los engaños y la maldad.

#### **5.3.- La dificultad espiritual y la tentación se evitan si fortalecemos lo que está débil en nosotros**

**Regla 14:** La dificultad espiritual y la tentación se parecen al contrincante que ataca para vencernos. Porque, así como un contrincante se asegura de cuánto puede, mirando las fuerzas o disposición del contrario para combatirlo por la parte más débil; de la misma manera, la dificultad y la tentación **se aprovechan de la debilidad** que tengamos **en las virtudes teologales, cardinales o morales**, y por ahí nos agarra para vencernos y destruimos.

