



Vivimos en una época marcada por el ruido: opiniones constantes, estímulos inmediatos, decisiones rápidas... y, sin embargo, una profunda confusión interior. Nunca hemos tenido tantas opciones y, al mismo tiempo, tan poca claridad sobre qué elegir. En este contexto, el **discernimiento espiritual** no es un lujo reservado a monjes o sacerdotes: es una necesidad urgente para cualquier cristiano que quiera vivir con sentido, libertad y fidelidad a Dios.

Este artículo quiere ser una guía clara, profunda y práctica para entender qué es el discernimiento espiritual, de dónde viene, cuál es su fundamento teológico y cómo aplicarlo hoy. Nos apoyaremos especialmente en las reglas de los **Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola (nn. 316-336)**, una de las aportaciones más finas y realistas de la tradición espiritual de la Iglesia.

1. ¿Qué es el discernimiento espiritual?

El discernimiento espiritual es el arte —y la gracia— de **reconocer qué viene de Dios y qué no**, dentro de nuestra propia vida interior: pensamientos, deseos, emociones, decisiones.

No se trata simplemente de elegir entre lo bueno y lo malo (eso ya lo marca la moral), sino de **elegir entre lo bueno y lo mejor**, entre caminos aparentemente válidos pero que conducen a destinos distintos.

La Sagrada Escritura nos invita constantemente a este ejercicio:

| *“Examinadlo todo y quedaos con lo bueno” (1 Tesalonicenses 5,21)*

El discernimiento, por tanto, es una actitud vigilante, humilde y profundamente espiritual.

2. Raíces bíblicas y tradición de la Iglesia

Desde el Antiguo Testamento encontramos figuras que discernían: los profetas, el rey Salomón —que pidió a Dios “un corazón que escuche”—, o los salmistas que examinaban su



Discernir o perderse: las reglas espirituales que pueden cambiar tu vida (y por qué hoy son más necesarias que nunca) | 2

interior ante Dios.

En el Nuevo Testamento, este tema alcanza plenitud. San Pablo habla claramente de la lucha interior:

“No hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero” (Romanos 7,19)

Y también distingue entre distintos “espíritus” que influyen en el alma:

- El Espíritu de Dios
- El espíritu del mundo
- El espíritu del mal

La tradición patrística desarrolló esta enseñanza, pero será **San Ignacio de Loyola** quien sistematice de forma magistral las reglas prácticas del discernimiento, especialmente en los números 316–336 de sus Ejercicios.

3. Fundamento teológico: ¿por qué es necesario discernir?

El discernimiento no es opcional porque el ser humano vive en un **campo de batalla espiritual**.

Tres actores principales en el alma:

1. **Dios**, que atrae hacia el bien, la verdad y la vida.
2. **El demonio**, que engaña, confunde y desvía.
3. **La propia naturaleza humana**, herida por el pecado original.

Esto significa que **no todo lo que sentimos o pensamos es fiable**. Aquí está el núcleo del problema contemporáneo: hemos absolutizado las emociones, cuando en realidad necesitan ser discernidas.



4. San Ignacio de Loyola: una pedagogía del alma (nn. 316-336)

Las reglas de San Ignacio se centran en un aspecto clave: **los movimientos interiores**, que él llama:

- **Consolación espiritual**
- **Desolación espiritual**

4.1. ¿Qué es la consolación espiritual? (n. 316)

Es todo aquello que:

- Inflama el alma en amor de Dios
- Aumenta la fe, la esperanza y la caridad
- Da paz profunda y sentido

No es simplemente “sentirse bien”. Es una alegría que **acerca a Dios**.

Ejemplo actual:

Una decisión que te cuesta, pero que te da paz profunda y claridad interior.

4.2. ¿Qué es la desolación espiritual? (n. 317)

Es lo contrario:

- Oscuridad interior
- Inquietud
- Tristeza sin causa clara
- Alejamiento de Dios

Ejemplo actual:

Una vida llena de distracciones, ansiedad, vacío... aunque externamente todo “funcione”.



5. Reglas clave del discernimiento (316-336)

5.1. Regla fundamental: actuar según el estado del alma

San Ignacio distingue dos tipos de personas:

1. Los que van de pecado en pecado (n. 314)

El demonio los tranquiliza falsamente.
Dios los inquieta para despertarlos.

2. Los que buscan sinceramente a Dios

Ocurre lo contrario:

- Dios consuela
- El demonio inquieta

□ Aquí está una clave decisiva:

no todo consuelo viene de Dios, ni toda inquietud es mala.

5.2. Regla de oro: nunca cambiar decisiones en desolación (n. 318)

San Ignacio es tajante:

| *En tiempo de desolación, nunca hacer mudanza.*

¿Por qué?

Porque en la desolación:

- Perdemos claridad
- Somos más vulnerables



Discernir o perderse: las reglas espirituales que pueden cambiar tu vida (y por qué hoy son más necesarias que nunca) | 5

- El enemigo actúa con más fuerza

Aplicación práctica:

No tomar decisiones importantes en momentos de crisis emocional.

5.3. Qué hacer en la desolación (nn. 319-321)

San Ignacio propone tres actitudes:

1. **Orar más**
2. **Examinarse**
3. **Hacer penitencia moderada**

Además, entender que la desolación puede venir por:

- Tibieza espiritual
 - Prueba permitida por Dios
 - Pedagogía divina para crecer
-

5.4. Cómo actuar en la consolación (n. 323)

En la consolación:

- Humildad
- Prepararse para futuras pruebas
- Aprovechar el momento para fortalecer el alma

□ La consolación no es meta, es **medio para amar más a Dios**.

5.5. El enemigo actúa con estrategia (nn. 325-326)

San Ignacio describe al demonio con gran realismo:

- Como un seductor que actúa en secreto



Discernir o perderse: las reglas espirituales que pueden cambiar tu vida (y por qué hoy son más necesarias que nunca) | 6

- Como un falso amante que quiere ocultarse
- Como un general que estudia nuestras debilidades

Esto es profundamente actual:

Hoy, las tentaciones no son evidentes. Son sutiles:

- Relativismo
- Autojustificación
- Espiritualidad sin compromiso

6. Relevancia actual: discernir en un mundo confundido

Hoy más que nunca necesitamos discernimiento porque vivimos en una cultura que:

- Confunde libertad con capricho
- Confunde bienestar con verdad
- Confunde emoción con criterio

El discernimiento nos devuelve algo esencial:

la capacidad de vivir con verdad interior.

7. Aplicaciones prácticas para la vida diaria

7.1. Antes de tomar decisiones

Pregúntate:

- ¿Esto me acerca o me aleja de Dios?
- ¿Me da paz profunda o solo satisfacción momentánea?
- ¿Es coherente con el Evangelio?



Discernir o perderse: las reglas espirituales que pueden cambiar tu vida (y por qué hoy son más necesarias que nunca) | 7

7.2. En la vida espiritual cotidiana

- Dedica tiempo al silencio
 - Practica el examen diario
 - Busca dirección espiritual si es posible
-

7.3. En momentos de crisis

- No decidas en caliente
 - Aférrate a lo que ya sabes que es verdad
 - Persevera
-

8. Discernimiento y cumplimiento del precepto cristiano

El discernimiento no es solo una herramienta: es **un medio necesario para vivir la voluntad de Dios**, y por tanto para cumplir el precepto fundamental:

| *“Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón” (Mateo 22,37)*

Sin discernimiento:

- Podemos hacer cosas buenas... por motivos equivocados
- Podemos desviarnos sin darnos cuenta
- Podemos vivir una fe superficial

Con discernimiento:

- Actuamos con libertad
- Elegimos lo que más glorifica a Dios
- Caminamos hacia la santidad real



Discernir o perderse: las reglas espirituales que pueden cambiar tu vida (y por qué hoy son más necesarias que nunca) | 8

9. Una guía espiritual para hoy

El discernimiento espiritual no es complicado, pero sí exige:

- Honestidad interior
- Vida de oración
- Formación espiritual

Es un camino progresivo, pero profundamente liberador.

10. Conclusión: aprender a escuchar a Dios en medio del ruido

El gran drama del hombre moderno no es que Dios no hable, sino que **no sabemos escuchar**.

Las reglas de San Ignacio siguen siendo, siglos después, una brújula segura en medio de la confusión.

Porque al final, discernir no es solo elegir bien...
es **aprender a vivir en sintonía con Dios**.

“Mis ovejas escuchan mi voz; yo las conozco y ellas me siguen”
(Juan 10,27)