

“Discernimiento cristiano: ver con los ojos de Dios y vivir con corazón fiel”

I. INTRODUCCIÓN: LA NECESIDAD URGENTE DEL DISCERNIMIENTO

Vivimos tiempos en los que parece que se mezcla todo. Hay ruido por todas partes, exceso de información, emociones que confunden, debates estériles y una sensación constante de que uno no sabe muy bien por dónde caminar. Y si a eso añadimos la vida interior —que siempre es más compleja de lo que reconocemos—, entendemos por qué san Pablo, desde los primeros años del cristianismo, ya decía: *“Examinadlo todo y quedaos con lo bueno”* (1 Tes 5,21).

Hablar hoy de discernimiento no es un lujo espiritual, ni un tema de especialistas; es una necesidad para no vivir a ciegas. También para no convertir nuestra fe en un refugio psicológico ni en una trinchera ideológica.

El Papa Francisco, en *Evangelii Gaudium*, insiste en que la Iglesia no puede vivir por inercia. No basta repetir lo de siempre: hay que mirar la vida concreta del pueblo y leer allí lo que Dios quiere decir hoy. Por eso habla tanto de discernir, acompañar, integrar, escuchar... porque el Evangelio vivo necesita corazones vivos.

Esta charla quiere formar el “ojo interior” que permite reconocer la voz de Dios en medio de tantas voces.

II. QUÉ ES EL DISCERNIMIENTO: DEFINICIÓN Y SABIDURÍA DE LOS PADRES DEL DESIERTO Y LA TRADICIÓN CRISTIANA.

“Discernir” según la tradición cristiana

La palabra discernimiento viene del latín *discernere*: separar, tamizar, distinguir. No se trata de elegir, solamente, entre “cosas buenas y malas”, sino entre lo que conduce a la vida y lo que destruye por dentro, aunque a veces parezca bueno. Discernir es ver la realidad desde el Espíritu y no desde el miedo, los impulsos o las heridas.

La técnica de los Padres del Desierto para controlar los pensamientos negativos.

Los Padres del desierto —hombres y mujeres retirados a Mesopotamia, Egipto, Siria y Palestina entre los siglos III y VII— llevaban una vida de soledad, silencio, trabajo manual y contemplación, buscando crecer espiritualmente y cuidar la profundidad de su alma. Convencidos de la íntima unión entre cuerpo, alma y espíritu, elaboraron verdaderas “terapias” para sanar las llamadas **enfermedades del alma**, muchas de las cuales hoy nos resultan sorprendentemente actuales.

Entre sus métodos, uno destaca por su hondura y lucidez: **la custodia del corazón**, una práctica que se acerca a ciertas formas de meditación contemporánea, pero con una raíz profundamente cristiana.

¿Por qué controlar los pensamientos?

Según los Padres del desierto, los pensamientos no controlados pueden convertirse en el origen de diversas enfermedades espirituales. Evagrio Pótico clasificó **ocho enfermedades noopsíquicas** (del espíritu):

- la codicia,
- la relación patológica con el sexo,
- la relación patológica con el dinero,
- la tristeza,
- la agresividad,
- la acedia (la pereza o tedio del alma),
- la vanidad
- y el orgullo

Estas enfermedades tienen un origen común: la **filautía**, es decir, el amor desordenado a uno mismo, el narcisismo espiritual que distorsiona la mirada interior.

Uno de los factores que más alimentan estos pensamientos nocivos es la **imaginación**. Los Padres observaban que la imaginación no controlada genera “visiones” internas que nos invaden: escenarios catastróficos, fantasías sexuales, deseos de honores o imágenes obsesivas que ocupan la mente.

Como resume Jean-Guilhem Xerri:

“La imaginación nos lleva a elaborar películas interiores que no siempre son justas ni pacíficas.”

Sin embargo, aunque no podamos impedir que un pensamiento aparezca, sí podemos decidir si le damos permiso para quedarse. Juan Damasceno lo expresaba así:

“Que los pensamientos nos perturben o no forma parte de lo que no depende de nosotros. Pero que permanezcan o no, que susciten o no las pasiones, sí depende de nuestra libertad.”

Al final, la pregunta no es *si tendremos pensamientos*, sino **qué hacemos con ellos**. Frente a cada pensamiento, la persona puede **consentirlo, alimentarlo, resistirlo o dejarlo pasar**.

El objetivo último del control de los pensamientos es alcanzar la **hesiquía**, un estado de paz, silencio, reposo y claridad interior que permite contemplar a Dios y leer la realidad desde la serenidad.

La custodia del corazón: la técnica espiritual de los Padres

La **custodia del corazón**, llamada en griego **népsis** (vigilancia), es la actitud de atención permanente a lo que sucede en nuestro interior. Es un método espiritual que busca liberar al alma de los pensamientos malos, obsesivos o apasionados.

Su núcleo es simple y profundo: **observar los pensamientos que entran en el corazón y discernir cuáles conducen a la paz y cuáles al desorden**.

Evagrio lo resume con precisión:

“Presta atención a ti mismo; sé el guardián de tu corazón y no permitas que ningún pensamiento entre sin ser cuestionado.”

Los Padres descubrieron que los pensamientos sanos conducen a la serenidad, mientras que los pensamientos malos generan agitación. Por eso, la custodia del corazón exige **atención, sobriedad, discernimiento y una ascesis moderada y previamente discernida** para poder identificar de dónde vienen los impulsos.

El objetivo no es reprimir pensamientos, sino **ganar libertad interior** y alcanzar la *apatheia*: la capacidad de no ser dominados por ellos.

Métodos complementarios

Además de la custodia del corazón, los Padres recomendaban:

- **sobriedad**, para no dejarse llevar por impulsos excesivos,
- **hospitalidad**, para abrir el corazón al otro y romper el encierro narcisista,
- **prácticas meditativas**, que ayudaban a centrar la atención y a recuperar el silencio interior.

Todos estos caminos conducían al mismo fin: vivir una interioridad pacificada y lúcida.

Actualidad de la tradición patrística

La psicología y las neurociencias modernas coinciden con los Padres del desierto en un punto fundamental: **recuperar el control de la atención es esencial para la salud psicológica y espiritual**.

Vivimos hiperestimulados: comida, pantallas, ocio, imágenes, ruido digital permanente. Esta saturación dispersa la mente y debilita la capacidad de atención, generando confusión y agotamiento interior.

La tradición patrística, con su énfasis en la vigilancia del corazón, ofrece un camino sorprendentemente actual:

- observar los pensamientos,
- discernir su origen,
- no dejarse arrastrar por lo que agita,
- cultivar la paz que permite ver a Dios.

La custodia del corazón no es una técnica del pasado: es una herramienta de libertad interior para nuestro tiempo

Finalidad del discernimiento

La finalidad no es “hacer lo correcto” desde fuera, sino vivir en verdad desde dentro. Discernir es aprender a elegir aquello que nos ayuda a amar mejor a Dios, al prójimo y a uno mismo. Es preguntarse sinceramente:

- ⇒ ¿Esto me lleva a la plenitud o me empequeñece?
- ⇒ ¿Esto nace del amor o del miedo?
- ⇒ ¿Esto me humaniza o desfigura lo que soy?
- ⇒ ¿Esto abre el corazón o lo endurece?

III. DISCERNIMIENTO EN LA VIDA COTIDIANA

1. Discernir es orar la vida

La oración sin discernimiento se convierte en evasión. El discernimiento sin oración se vuelve psicología superficial. Discernir es unir ambas: mirar la vida con Dios, dejar que Él ilumine los movimientos del corazón.

2. ¿Cómo es una persona SIN discernimiento?

Los Padres del Desierto describen una serie de rasgos, completamente actuales:

- Confunde **emoción** con Espíritu Santo: si lo siente intensamente, cree que viene de Dios.
- Actúa por **impulsos**: pasa de un extremo al otro: euforia o desánimo, fuego o hielo.

- **Rigidez o volatilidad:** curiosamente, ambos extremos nacen de la falta de discernimiento.
- **Juzga** rápido: no se ha visto a sí mismo, por lo que proyecta todo lo que no quiere reconocer.
- **Confunde** celo por Cristo con orgullo espiritual: una de las trampas más peligrosas.
- Se **hiere** a sí misma y hiere a otros creyendo que está haciendo un bien.

Casiano advertía: “El fuego sin discernimiento destruye la casa”.

3. Claves prácticas para cultivar discernimiento

- a) Silencio interior: sin silencio no hay claridad; sin claridad no hay discernimiento.
- b) Honestidad con la intención: siempre preguntarse: ¿Por qué quiero esto realmente? ¿Qué me mueve?
- c) Distinguir paz de euforia: la paz es suave y profunda; la euforia empuja y ciega.
- d) Acompañamiento espiritual: el que discierne solo, casi siempre se engaña.
- e) Humildad: aceptar la propia fragilidad como parte del proceso.

Criterios de discernimiento en la época patrística

A la luz de las doctrinas, podríamos deducir algunos criterios que se sugieren en la época patrística en torno al discernimiento de espíritus:

- Hay una guerra a muerte en nuestras almas entre Dios y el pecado. Quien lo ignora está a merced del enemigo.
- La tentación y la prueba es permitida por Dios para el crecimiento del cristiano. Pero Dios nunca permite que la tentación supere las fuerzas del cristiano. Por eso, las tentaciones están proporcionadas a la fortaleza de quien las padece.
- Por tanto, la victoria siempre es posible con la ayuda de Dios. Sin la gracia, la victoria es imposible
- Los impulsos internos proceden de la debilidad de la carne, deformada por el pecado. El enemigo puede utilizarlos y acrecentarlos.
- Es precisa la atención y la vigilancia para descubrir qué impulsos, pensamientos o apariciones nos llevan a Dios o nos alejan de él.

- Además de la vigilancia, es necesaria la sobriedad y una ascesis continua y previamente discernida para poder penetrar los espíritus y descubrir las tentaciones.
- Los impulsos exteriores no sólo conducen a diferentes fines, sino que tienen también diferentes estilos, según provengan de Dios o del demonio. Por ello es necesario analizarlos y ver qué señales los acompañan.
- Los buenos espíritus traen paz y conducen al bien, los malos generan tensión y conducen al mal o a lo que es peor.
- El mal espíritu procura encaminar a lo menos perfecto a través de razonamientos falaces, que, si no se cortan, adquieren gran fuerza y provocan el abandono de la empresa.
- El mal espíritu tenta convenciendo, afligiendo y asustando. Suele exagerar la dureza del camino para convencer de que es imposible la meta.
- Es una buena táctica afrontar la tentación con valor y determinación; porque el enemigo, que es cobarde, huye. Si nos ve con miedo, se crece.
- Cuando el mal espíritu no consigue lo que quiere amplificando las dificultades o asustando, puede recurrir a la estratagema de presentarse como ángel de luz, y, bajo capa de mayor celo y entrega, conducir a la soledad, a la vanagloria y, poco a poco, a la soberbia. Desde ahí, conduce al cristiano a todos los vicios y pecados.
- Los diversos ataques están relacionados, yendo de los más suaves y cotidianos a los más terribles y difíciles de vencer. De modo que es imposible vencer los más sutiles si no se encaran con determinación los más pequeños.
- Las tentaciones más básicas tienen que ver con necesidades físicas (comer y reproducirse), las más fuertes tienen que ver con deformaciones espirituales (vanagloria y soberbia).
- Para salir victorioso es habitualmente necesaria la ayuda de un padre espiritual, al que con humildad se le manifiesten todos los pensamientos, para seguir obedientemente sus directrices.

IV. RIGIDEZ VS FIDELIDAD — DOCTRINA Y PASTORAL

Aquí viene una distinción absolutamente crucial para nuestra época.

1. Rigidez no es fidelidad

La rigidez nace del miedo a equivocarse, de la necesidad de control, o de convertir la fe en identidad cultural o ideológica. La fidelidad nace del amor, de la docilidad a la verdad, de la libertad interior.

El rígido repite normas. El fiel discierne cómo aplicar la verdad al corazón concreto.

2. Doctrina y pastoral: una sola moneda con dos caras

a) La doctrina

Es lo que la Iglesia cree, custodia y transmite. Es objetiva, estable, no depende de circunstancias.

b) La pastoral

Es el modo en que esa verdad eterna se aplica, se acompaña, se encarna en la vida real del pueblo. Se adapta, escucha, integra, acompaña procesos.

c) Su unidad indisoluble

La doctrina sin pastoral se puede volver ideología. La pastoral sin doctrina se vuelve sentimentalismo. El discernimiento las une: verdad sólida + acompañamiento misericordioso.

3. La clave de Francisco

En *Evangelii Gaudium*, Francisco afirma:

“La realidad es superior a la idea.”

“No podemos quedar presos de una especie de aduana pastoral.”

“El tiempo es superior al espacio”: lo importante es ayudar a la persona a crecer, no forzar resultados.

El Papa no cambia doctrina; cambia la mirada con la que se aplica, para que sanen las personas concretas.

4. Ejemplos pastorales

¿Cómo acompañar a una persona herida que teme confesarse?

¿Cómo manejar situaciones familiares complejas donde aplicar la norma sin discernimiento rompería vidas?

¿Cómo acompañar procesos vocacionales donde hay miedos profundos?

¿Cómo abordar casos donde existe la tentación de “aplicar un reglamento” sin escuchar la historia?

V. CRITERIOS PARA SABER SI UNA DECISIÓN VIENE DE DIOS

1. Señales del Espíritu (Ignacio, Padres, tradición viva)

- Paz interior profunda.
- Claridad suave.
- Humildad.
- Amor creciente.
- Apertura a la comunidad.
- Capacidad de soportar pruebas con serenidad.

2. Señales de algo que no viene de Dios

- Urgencia ansiosa.
- Oscuridad mental.
- Juicio y dureza.
- Aislamiento.
- Orgullo espiritual.
- División interna o externa.

3. Tres preguntas para todo discernimiento

¿Esto me hace más humano?

¿Esto me abre al otro y a Dios?

¿Esto puede sostenerse en la verdad con humildad?

VI. DISCERNIMIENTO COMUNITARIO

1. La comunidad como lugar teológico

El discernimiento nunca es solamente individual. Dios se revela en la escucha común, en los pobres, en los pequeños.

2. Herramientas concretas

- Lectura creyente de la realidad.
- Espacios de oración compartida.
- Escucha mutua profunda antes de tomar decisiones.

Preguntas base:

- ¿Dónde vemos signos de vida?
- ¿Dónde vemos sufrimiento?
- ¿Qué quiere Dios de nosotros hoy?

VII. CONCLUSIÓN

Discernir no es complicarse la vida: es vivirla con verdad. Es dejar que Dios ilumine lo que somos, lo que deseamos y lo que hacemos. Es aprender a amar mejor. La vida cristiana madura no consiste en “cumplir cosas”, sino en discernir caminos.

La invitación final: *Deja que el Espíritu Santo abra tus ojos para que tu corazón vea lo que solo Dios puede mostrar.*