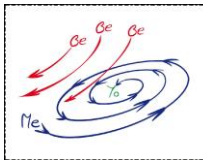


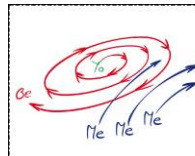
## REGLAS DE DISCERNIMIENTO (EE Ignacianos)

### Reglas para la *Primera Semana* (“Época” de inicio en la vida espiritual)



**BE:** El Buen Espíritu nos “molesta” cuando vamos de mal en peor para sacarnos de la espiral de egocentrismo.

1ª [314]



**ME:** El Mal Espíritu nos “molesta” cuando adoptamos la dinámica de salir de nosotros mismos hacia los demás, intentando invertir nuestra dirección.

2ª [315]



**CONSOLACIÓN:** Movimiento en el interior que me hace sentir amor, esperanza, fe, caridad, alegría, que me lleva a Dios, que me trae paz.

3ª [316]



**DESOLACIÓN:** Movimiento interior que me hace sentir desazón, odio, desconfianza, temor, tentación, pereza, tristeza.

4ª [317]

La **consolación** no es una simple emoción o alegría psicológica. Aunque incluye todo esto, lo supera. Es una experiencia total y totalizante. Es una moción interior, profunda (se da en lo profundo del espíritu humano, y toca todo: la sensibilidad y el cuerpo), durable, con la cual la persona se siente dispuesta a amar y servir, porque siente con profundidad el amor a su Señor. Se vive una experiencia interna de la presencia amorosa de Dios, que desemboca en una experiencia de verse a uno mismo, a los otros y a toda la realidad a la luz de Dios. Hay una alegría interna y un aumento de fe, esperanza y caridad. Y una paz y equilibrio difícil de adquirir, porque son regalo de Dios. Por ejemplo, siento un impulso a darme a los demás y me viene un sentimiento profundo de que “¡esto, sí, es vida!”.

La recomendación de Ignacio es que si Dios ha generado en nosotros la consolación espiritual es porque nos está diciendo que por este camino tenemos “vía libre”, como si Dios nos pusiera una luz verde, y nos dijera: “¡Ánimo! ¡Sigue por ahí que vas bien!...”

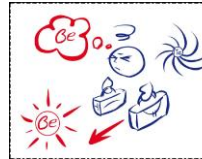
La **desolación** es lo contrario a la consolación. También es una experiencia total y totalizante, que toca al espíritu humano, a la sensibilidad y al cuerpo. Hay un sentimiento de ausencia de Dios y predomina una visión tétrica de la vida (parece que nada vale la pena o que ni vale la pena vivir). Se nos viene abajo la fe, el amor, la esperanza. Al disminuir nuestra fe, provoca confusión, falta de claridad e inquietud. La desolación siempre está acompañada del sentimiento de que estamos alejados de Dios. Muchas veces nos vemos tentados de hacer el mal. Tenemos pensamientos negativos hacia Dios y los demás. Suele acompañarse (pero no siempre) de una falta de entusiasmo por vivir la fe, una falta de entusiasmo por servir a Dios que está presente en los demás, etc. Se pierde el sentido de la vida... No es lo mismo desolación que tristeza psicológica. Hay que aprender a distinguirlas. Se puede estar desolado pero no necesariamente triste. Y, a veces, pasa lo inverso. Se puede estar triste pero no desolado. Cuando hay una verdadera desolación espiritual, es como si Dios nos hablara y nos dijera: “¡Hijo mío, por ahí no sigas... cambia de rumbo!”. Es como si Dios nos pusiera una luz roja, o una barrera para no cruzar la vía del tren.

**Tiempo tranquilo.** No hay una “intensidad fuera de lo normal”.



**NO CAMBIAR:** En desolación no cambiar las decisiones. Permanecer firme y paciente hasta estar más sereno para decidir.

5ª [318]



**HACER MUDANZA:** En desolación mudarse de las cosas del Mal Espíritu. Empezar acciones que nos saquen de la desolación.

6ª [319]



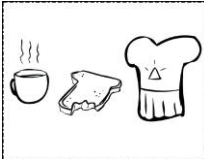
**LA PRUEBA:** Considera la desolación como una prueba para aprender a enfrentar las dificultades. Confía en que Dios no te pedirá algo superior a ti.

7ª [320]



**PACIENCIA:** En desolación, no perder la calma, pronto vendrá la consolación si tomo las medidas oportunas.

8ª [321]



**CAUSAS DE DESOLACIÓN:** Ser tibio; perzoso, negligente; Rechazar la prueba: las dificultades; Olvidar a Dios: Creer que somos los cocineros de nuestra vida.

9ª [322]



**PRECAUCIÓN:** En consolación prepárate y coge fuerzas para afrontar la desolación.

10ª [323]



**HUMILDAD:** En consolación, no olvidar que es gracias a Dios y no mi propio esfuerzo y en desolación recordar que con Dios saldré adelante y no solo.

11ª [324]



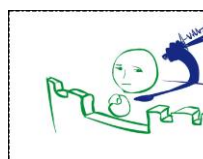
**OPD:** El Mal Espíritu se alimenta del miedo. Hay que plantarle cara.

12ª [325]



**OPD:** El Mal Espíritu se alimenta de los secretos. Déjate acompañar.

13ª [326]



**OPD:** El Mal Espíritu entra por los puntos débiles, el lado opuesto al que defendemos.

14ª [327]

## Reglas para la **Segunda Semana** (“Época” de mayor sutileza en el discernimiento)

	<p><b>CON CAUSA:</b> Vivir con sinceridad los sentimientos. Descubrir la causa de la alegría o desvelar la mentira que esconde la tristeza.</p> <p>1ª [329]</p>		<p><b>SIN CAUSA:</b> Regalo total, gratuito y sin venir a cuento, del amor de Dios. Sentir la caricia de Dios y no poder contener el gozo que te envuelve.</p> <p>2ª [330]</p>
	<p><b>CONSOLACIÓN:</b> Movimiento en el interior que me hace sentir amor, esperanza, fe, caridad, alegría, que me lleva a Dios, que me trae paz.</p> <p>3ª [316]</p>		<p><b>CONTRADICCIÓN:</b> En la mente quiero hacer algo bueno, pero las pasiones lo convierten en algo malo.</p> <p>4ª [332]</p>
	<p><b>FRUTOS:</b> Ver mi trayectoria, sus frutos, y aprender de ella. Lo que empezó bien y quizá se torció o si por el contrario llegó a Dios como estaba previsto.</p> <p>5ª [333]</p>		<p><b>AUTOCONOCIMIENTO:</b> Puedes llegar a conocer muy bien tus puntos débiles y aprender a manejarlos para tener el control de tu vida.</p> <p>6ª [334]</p>
	<p><b>DISLOCACIÓN:</b> Cuando nos engranamos en las cosas buenas con la vida, las malas nos sobresaltan y rompen nuestro equilibrio separándonos de lo bueno.</p> <p>7ª [335]</p>		<p><b>REALISMO:</b> Agradecer la consolación, disfrutarla, pero no perder el norte, seguir discerniendo sin fantasear.</p> <p>8ª [336]</p>

- Desenmascarar los autoengaños
- Falsa consolación: ideal exagerado, fervor indiscreto
- En esta época, distinguir entre desolación (treta del ME) y prueba (moción del BE)