

El examen, una vía de acceso al discernimiento

*Carlos Rafael Cabarrús, SJ.**

Discernir es aprender a reconocer por dónde nos quiere llevar Dios para «dejarnos llevar por Él», para colaborar con Él o, por lo menos, para no estorbarle. Por eso no es algo simple, sino un proceso que supone, en primer lugar, que como persona me haya acostumbrado a optar por principio por la vida¹. Requiere tener el hábito de buscar y elegir lo que nos da vida y lo que da vida a otros; implica que me importen los demás y, sobre todo, los que son mayoría en este mundo.

Esa opción por la vida tiene muchas manifestaciones. Una de ellas es la autoestima positiva, que se refleja, entre otras muchas actitudes, en el trabajo equilibrado, la capacidad de descansar y recuperar las fuerzas físicas, psíquicas y espirituales, la disposición para el diálogo y el perdón, la apertura a descubrir lo positivo en todo y en todos. Esto conlleva un cambio radical en mi persona y, sobre todo, en mi comportamiento.

Para que esta opción por la vida sea posible, es necesario haberla descubierto dentro de mí y, sobre todo, dejarla brotar desde mi propio

* Jesuita, Director del ICE (Instituto Centroamericano de Espiritualidad). Guatemala.

¹ Cfr. CABARRÚS, Carlos Rafael, «Aprender a discernir para elegir bien», en 14 aprendizajes vitales, DDB, Bilbao 1997. Este artículo presenta ampliamente las características de esta opción por la vida, por principio.

pozo, desde el manantial que tengo dentro, desde el Agua Viva que hay en mi interior y que es la vida misma de Dios en mí. Sólo al captarme desde mis potencialidades, solamente desde el reconocer mi manantial, podré descubrir que lo que lo sostiene es el Agua Viva, es Dios mismo en lo más íntimo de mi intimidad. Es desde ese descubrimiento tan interno, tan hecho carne en mí mismo, como de Verdad puedo abrirme a la experiencia de Dios, que es vida para todos y vida en abundancia. Pero reconocer esa fuente de vitalidad en mi interior exige haber hecho previamente un proceso de sanación de los traumas y los golpes personales, haber sanado la propia herida².

Discernir el Dios de Jesús: el primer discernimiento

Al conocer el barro del que estoy hecho, me doy cuenta de que una serie de miedos y compulsiones que me fabrican fetiches, falsas imágenes de Dios. Por eso un primer examen, un primer discernimiento, tiene que encaminarse a verificar si eso que yo llamo «Dios» refleja en realidad la imagen del Dios que Jesús nos revelara, o si es una pobre percepción de Dios, producto mi propia fragilidad humana.

Así voy comprendiendo que discernir es una lucha: una lucha por reivindicar el verdadero rostro de Dios:

Nuestros miedos y compulsiones nos han fabricado un dios —con minúscula, porque pobre es su realidad— que provoca el perfeccionismo y, por tanto, se vuelve implacable.

Nuestros miedos y compulsiones nos han hecho rendir culto a un dios -también en minúscula, porque su presencia nos aplasta- que nos exige cosas que cuesten, cosas que sangren, cosas que duelan, por principio: mientras más difícil sea, ¡más signo es de dios!

Nuestros miedos y compulsiones nos hacen creer en un dios fetiche -siempre en minúscula- que exige obras, que exige cultivar la imagen, que es algo que puede mercarse. Por eso la relación con ese dios se torna mercantilista: «te hago para que me des»...

² Cfr. CABARRÚS, Carlos Rafael, «*Crecer bebiendo del Propio pozo*», DDB, Bilbao 1998. En este texto es posible encontrar elementos para llevar cabo herida y reconocer el manantial.

Nuestros miedos y compulsiones fabrican un dios fetiche -continuamos con minúscula- hecho a mi pobre medida. Es el dios de mi propiedad, a quien manejo: lo hago a «mi imagen y semejanza» para mí.

Nuestros miedos y compulsiones nos hacen fabricar un dios -en minúscula, porque es muy pequeño- a quien se le puede manipular con ciertos ritos, oraciones o conocimientos esotéricos.

Nuestros miedos y compulsiones nos han generado la imagen de un dios -en minúscula, por su mezquindad- juez implacable que está listo para juzgarnos y castigarnos, sobre todo en lo que respecta a nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.

Nuestros miedos y compulsiones nos fabrican un dios -en minúscula- por supuesto- del puro placer, un dios facilitón. El dios del niño, que es imagen de sus proyecciones y de sus miedos.

Nuestros miedos y compulsiones nos fabrican un dios -en minúscula- que se confunde con el poder, que se coloca en la prepotencia y que entonces nos arma los mayores embrollos: no podemos explicarnos el mal ni el dolor frente a ese fetiche.

Nuestros miedos y compulsiones nos fabrican un dios -en minúscula, por su cobardía- de la falsa conciliación y de la falsa paz. De una paz, por ejemplo, sin justicia.

Todas estas imágenes fetichistas nos exigen que el primer trabajo de discernimiento sea descubrir si estamos o no estamos hablando del Dios que Jesús nos reveló; si es el Dios! -siempre con mayúscula- que se parece a Aquel con el que Jesús mantuvo su relación filial:

El Dios de Jesús es el Dios de la Alegre Misericordia, como lo encontramos en el Hijo Pródigo.

El Dios de Jesús es el del amor incondicional, que no quiere no por lo que hacemos, sino por lo que somos, y precisamente cuando hemos sido más alejado de lo que nosotros hemos captado como «su camino».

El Dios de Jesús es el de la gracia. Es la palabra que quizá lo representa más. Todo en Él es gratuito. No se le compra con nada, no se nos vende por nada. Todo en Él, todo Él, es regalo.

El Dios de Jesús es el Dios del Reino, es decir, de un proyecto histórico suyo para con la humanidad, proyecto que implica la paz, la justicia,

la concordia, la solidaridad, la igualdad, el respeto entre todas las personas y el equilibrio con el universo. Es un proyecto que comienza ahora y termina en Dios también.

El Dios de Jesús es el Dios que se experimenta, es decir, se le conoce y se le comprende desde la experiencia y no desde el conocimiento. No hay pasos ni gradaciones en su comprensión. La clave exegética para estar en su sombra es el reconocimiento de nuestra condición de limitados y pecadores, de pobres y necesitados. Ésta es la condición de su experiencia.

El Dios de Jesús apuesta por nuestra libertad y nos insta a ser libres. Nos pone el amor como único criterio normativo.

El Dios de Jesús nos enseña algo radicalmente nuevo: que si el grano de trigo no muere, no da fruto; es decir, da un sentido al saber entregarse hasta el fondo.

El Dios de Jesús es el que escoge lo débil, lo pobre, lo pequeño, como primer canal de revelación: la encarnación antes que toda otra formulación teofánica.

El Dios de Jesús es quien provoca en nosotros la esperanza, que moviliza la historia...

Como decíamos, nuestro primer discernimiento debe llevarnos a distinguir si estamos adorando ídolos o estamos en la dimensión del Dios de Jesús. Vale entonces preguntarse: ¿a quién busco: a dios o a Dios -así, entre minúscula y mayúscula-?

Discernir entre mis deseos y los deseos de Dios

Ya de cara al Dios de Jesús, tendremos que clarificar -discernir- otro aspecto: si Él nos puede imponer su voluntad, si tiene una «voluntad específica» para cada quien y en todo tiempo, o si lo que tenemos que hacer es reconocer en nuestros deseos y aspiraciones aquellos que se pueden atribuir a Dios³. Es decir, el discernimiento nos prepara para dar una respuesta personal e inédita a los llamamientos del Evangelio, del Reino de Dios, teniendo en cuenta lo que soy, lo que he vivido, lo que quiero ser y hacer, lo que reconozco como urgencia en

³ Cfr. RONDET, M., «¿Tiene Dios una voluntad salvadora para cada uno de nosotros? Sólo el amor empalma las voluntades», en Apuntes Ignacianos, Colombia, enero-abril 1992. Este artículo plantea nuestra libertad y responsabilidad ante la voluntad de Dios.

el mundo. Por tanto, el discernimiento es inventar «nuestra» respuesta: la mía y la de Dios. Es una creación común.

Sin embargo, en esta invención común puedo encontrarme con dos dificultades: en primer lugar, puedo confundir las cosas de Dios con mis cosas, y con mis cosas muchas veces mal ubicadas; y en segundo lugar, constatar que no es fácil distinguir cuándo algo puede ser «en la onda de Dios». De ahí que sea necesario tener un conocimiento profundo de mí mismo(a) -somos reiterativos en esto- y un conocimiento básico de cuáles son los gustos de Dios, cómo es su modo.

Los gustos de Dios y su modo quedan muy patentes en una imagen simbólica que sintetiza todo lo del Reino; el Banquete, la comida compartida alegremente⁴. Algo es de Dios cuando se pueden encontrar los cuatro pedestales de la mesa del banquete del Reino: realizar las obras de justicia solidaria (Mt 25,31ss), aceptar la invitación a la misericordia de Dios (Lc 6,36), asumir que por realizar estas dos tareas venga la incomprensión y hasta la persecución y la muerte (Mc 8,38), cuidar de mí mismo(a) con la misma dedicación con que quiero y cuido de los demás (Mt 19,19).

Todo lo que me lleve a la mesa de Banquete del Reino va en la onda de los deseos de Dios. Éste es, por tanto, el gran criterio de discernimiento. En torno a éste se genera lo que es su metodología específica. Ahora bien, aunque lo básico es conocer el derrotero de lo que experimentamos -adónde nos lleva eso que sentimos o pensamos-, es muy importante captar toda la riqueza que tiene la experiencia, sabiendo tener en cuenta varios elementos. Estos elementos, puestos a funcionar cada día, constituirían el «examen cotidiano». Es decir, el examen diario se convierte en un medio privilegiado para confrontar mis deseos con los deseos de Dios, un medio eficaz para revisar continuamente la respuesta conjunta que estamos inventando Dios y yo.

Los personajes del discernimiento

Es importante caer en la cuenta de que en el discernimiento intervinieron tres personajes: yo con mi libertad —con el peso de mis heridas y la riqueza de mi manantial—; el espíritu de Dios, cuyos gustos e imagen ya hemos presentado y cuyas invitaciones denominamos «mociones», y el espíritu del mundo, cuyas invitaciones denominamos «tretas» o trampas, sobre el que diremos unas cuantas palabras.

⁴ Cfr. CABARRÚS, Carlos Rafael, «*La mesa del banquete del Reino*», ICE, Guatemala 1997.

Pero percatarnos de que hay un mal espíritu podemos recurrir al texto evangélico; pero esto nos puede confundir. En el NT hay dos palabras que para nosotros pueden significar lo mismo, y no es así. Está en primer lugar el término «demonio(s)», y luego la palabra «Satán»⁵. «Demonio» significa en el Evangelio toda fuerza que ingiere sobre la humanidad o sobre el mundo y cuyas causas son desconocidas. La enfermedad, por ejemplo, se identifica o se analiza como fruto de «algún demonio». Es decir, que «demonio» es lo que no se conoce y ejerce una acción maligna para con los seres humanos, principalmente. Por otra parte, está «Satán», que, éste sí, es el «padre de la mentira», el «enemigo de la naturaleza humana». Pero siempre está sometido a Dios. Eso lo muestra vivamente Jesús en su actuación contra él.

Ahora bien, nosotros sólo podemos creer en Dios. El mal no es ningún principio ontológico. Pero esto no significa que la desmitificación de Satanás como un cuasi Dios del mal nos lleve a la trivialización del mal, a la pérdida de seriedad y gravedad que entraña. La seriedad y gravedad del mal aparece siempre en sus víctimas insoslayables.

La existencia del mal en el mundo —más allá de la injusticia social, más allá de las opresiones de toda índole— no puede explicarse con facilidad. Es el «misterio de la iniquidad». Sin embargo, para decirlo de una manera simple, es un «excedente» de maldad que supera la individual capacidad que tenemos de hacer el mal. Los espectáculos históricos como el holocausto —a nivel del mundo occidental—, los escenarios de destrucción y matanzas en pueblos indígenas y campesinos en América Latina, como las luchas intra-étnicas en África, son prueba de ese excedente de maldad que ha coagulado en la historia de la humanidad. Sin embargo, los tentáculos de ese mal no se muestran sólo en su fealdad. Siempre el dinero fácil, la comodidad, el sacar de quicio los instintos, han funcionado como atractivos fundamentales. El mundo de la droga —con todo lo que esto implica— es una manifestación de ese «excedente de maldad», de alguna manera imparabile, al que asistimos actualmente.

En definitiva, el mal existe, nos atrae, y nos ataca. Resaltamos dos maneras fundamentales que emplea el mal para alejarnos del Dios

⁵ Para este aspecto, cfr. GONZÁLEZ FAUS, J.I., «Jesús y los demonios» en *Fe y Justicia*, Sígueme, Salamanca 1981, pp. 136-140.

de Jesús y la construcción de su Reino: una consiste en aprovecharse de nuestros instintos (haciéndonos incapaces de manejarlos) y de nuestras heridas (agrandándolas, haciéndonoslas sentir con más dolor) para hundirnos más en el momento presente. Otra —que es encubierta— consiste en aprovecharse de lo mejor nuestro, de una cualidad muy importante (nos la saca de quicio, haciéndonos caer en nuestro propio encumbramiento, convirtiéndonos con ella en jueces y criterio de verdad para los otros), o haciéndonos ver como virtud nuestras propias compulsiones y mecanismos de defensa. Estos dos modos de ataque del mal constituyen lo que denominamos dos tácticas fundamentales.

La columna vertebral del proceso del discernimiento

Todo eso que hemos ido presentando son elementos constitutivos del discernimiento. Pero, si quisiéramos pormenorizar sucintamente su proceso, tendríamos que decir que consta de seis partes esenciales: la experiencia que se vive, la ocasión que la provoca, la vinculación psicológica que tiene, el derrotero, la reacción y la confrontación. Miremos un poco más despacio cada uno de estos elementos.

1. La experiencia que se vive

Todo discernimiento tiene que tener un momento de conexión profunda con nosotros. No podemos comenzar un discernimiento si no tomamos en cuenta lo que en realidad nos está pasando. Ahora bien, lo que nos pasa es siempre una mezcla: hay cosas agradables o desagradables, hay también imágenes, pensamientos, sensaciones. El solo adueñarnos de lo que nos pasa, el solo poner nombre a los que nos habita, es ya una victoria frente al caos interior que a veces nos domina. Dentro del ámbito del discernimiento hay que saber que, si una persona es apta para hacerlo, podrá tener sensaciones negativas, pero siempre puede encontrar positividad en sus sentimientos y pensamientos, sencillamente porque está viva, porque no está enferma. Alguien que sistemáticamente sólo encuentra negatividad en su interior no sería apto para discernir: estaría más bien en situación de ser atendido psicológicamente. Dentro de eso que se vive, debe escogerse algo que sea lo que se quiere examinar.

2. La ocasión que provoca eso que se vive

Las cosas espirituales, como las simplemente psíquicas, se generan, se gestan, no están desvinculadas de una serie de acontecimientos

previos. ¿Qué circunstancias provocaron esta experiencia que estoy viviendo? Aquí es muy importante percatarnos de que en la vida hay circunstancias, redes sociales, amistades, cosas, que mecánicamente me llevan hacia el bien o hacia el mal. Eso es lo que —glosando unas palabras empleadas por San Ignacio— hemos denominado «Babilonia» cuando me llevan al mal; y «Jerusalén» cuando es lo contrario: cuando me invitan a las cosas de Dios.

También en la vida espiritual es importante caer en la cuenta de que ciertas circunstancias juegan un papel en una dirección, y otras lo contrario. Es relevante establecer el «cuándo» suceden las cosas: el hecho de la comparación entre diversos tiempos. El discernimiento es una película, más que una fotografía de lo que me acaece. La película es un conjunto de fotos captadas en secuencia, da más datos, permite reconocer el antes, el durante y el después.

3. Vinculación psíquica

Aun cuando las cosas de Dios son invitaciones suyas, sin embargo, no se nos comunica el Señor sino empleando nuestro material propio. Es decir, utiliza nuestro ser golpeado y potente como material para su revelación y para darle cuerpo a sus invitaciones (mociones). Obviamente, nuestra parte herida encuentra en las invitaciones del Señor un bálsamo, mientras nuestras riquezas hallan plenificación. Por el contrario, el espíritu del mal utiliza mi propio material psíquico, pero para agrandar mis heridas o para darle rienda suelta a mis fervores indiscretos o compulsiones. Así como la acción del mal en nuestras heridas es para agrandarlas y hacerlas sangrar, la acción de Dios en ellas es para sanarlas y ayudar a integrarlas. Y así como la acción del mal en nuestras cualidades es para sacárnoslas de quicio, la acción de Dios es para potenciarlas y llevarnos al servicio con ellas.

4. El derrotero

Todo discernimiento debe dar razón de «adónde me lleva» lo que experimento. Si me lleva a la mesa del banquete del Reino, con sus cuatro pedestales, si me lleva a la imagen del Dios que Jesús me regaló, eso es de Dios, eso va en la línea de sus deseos. Es decir, si lo que experimento me lleva a la justicia solidaria, a la alegre misericordia, a la aceptación de la persecución como consecuencia de las dos

primeras actitudes, y al cuidado justo, solidario, alegre y misericordioso de mí mismo(a), estamos, sin duda alguna, ante la presencia de Dios, pues estas manifestaciones son la prueba de que se trasciende mi propia psicología, porque se superan las tendencias de mis compulsiones y mis heridas. Si, por el contrario, me separa de esa mesa del banquete del Reino y de la imagen del Dios de Jesús, eso proviene del espíritu del mundo.

5. La reacción

Todo discernimiento implica una respuesta de mi parte. Las invitaciones que me hace Dios —las mociones— son para que contribuya en la venida del Reino, no son un adorno para embellecerme. Es el momento propiamente moral del discernimiento. Las tretas —las invitaciones del mal—, por su parte, hay que rechazarlas; evitar que estorben y dificulten la venida del Reino. De ahí que las mociones tenga que ser historizadas, hay que poner los medios para que hagan historia, mientras que las tretas hay que detenerlas, tengo que evitar precisamente que se hagan realidad.

Hay una serie de acciones que se tienen que realizar para evitar que las tretas tomen cuerpo: una acción sumamente eficaz es precisamente el examen que desmonta y quita fuerza a la treta. Otra es hacer justamente lo contrario a lo que me propone. Una más es denunciar sus «invitaciones» frente a alguien que me pueda acompañar en estos vericuetos del espíritu. Lo que es más difícil de vencer es una de esas tretas encubiertas, porque, como decíamos, siempre están disfrazadas de lo positivo. Más aún, utilizan la misma palabra de Dios, el deseo de mantener la institución «religiosa» y una falsa preocupación por lo divino como vehículos de su veneno. ¡Jesús en el desierto desmonta este tipo de insinuaciones! Jesús frente a Pedro, que ha sido movido por Satanás, descubre que los pensamientos del discípulo — ¡que quería aparentemente defenderle;— no son de Dios, sino del malo.

6. La necesaria confrontación

Todo discernimiento necesita y exige que se contraste con alguien que tenga «densidad eclesial» —nótese que no se dice «autoridad eclesiástica»—. Se precisa de «alguien» que represente, de algún modo, el núcleo de iglesia en el que me muevo, y me pueda contrastar

con objetividad si esas mociones recibidas —que siempre tienen que ver con la construcción del Reino, sirviéndose probablemente de esa plataforma eclesial donde me muevo— en realidad facilitan o promueven el Reino. No hay discernimiento, sin cotejamiento con alguien que sepa optar por la vida y sepa reconocer en su propia historia, y en la historia del mundo, los deseos de Dios, sus gustos, su modo. Obviamente, a mayor repercusión socio-política de lo que estoy discerniendo, más necesidad hay de cotejamiento, y viceversa.

El examen diario como ejercicio de discernimiento

Con lo visto hasta aquí, es posible concluir que discernir no es fácil. Implica muchas cosas. Supone muchos requisitos. Eso sí, me coloca en una línea de crecimiento continuo, pues hace que me importen los deseos de Dios, que siempre tienen que ver con mi propio bien y con la construcción del Reino. Me hace introducirme en la onda de Dios, que es la onda de la vida en abundancia para todos. Aunque discernir es un proceso, un arte, una actitud vital y, fundamentalmente, una gracia, implica una metodología que nos ayude a disponernos a reconocer a Dios y, sobre todo, nos enseñe a hacer hábito en nosotros el modo de Él, a hacer nuestros sus gustos, a empalmar sus deseos con los propios. Dentro de esta metodología, consideramos el examen cotidiano un medio bastante eficaz para lograrlo. Ofrecemos ahora un pequeño esquema de lo que podría constituir el examen cotidiano como ejercicio de discernimiento.

- ✓ ***Ponerse en la presencia del Señor.*** Para esto me ayuda cualquier tipo de respiración y relajamiento. Le pido al Señor que me ayude a desentrañar mi día. Que me dé su luz para comprender cuál ha sido su revelación para mí en este día. Es importante pedir la gracia de ver nuestra vida desde su propio querer y no desde nuestras compulsiones, voluntarismos o percepciones moralistas de «bueno/malo».
- ✓ ***Recoger las vivencias internas del día.*** Me doy el tiempo para revivir las vivencias interiores del día. No me fijo únicamente en lo que pasó externamente, sino en las sensaciones que me habitaron durante el día. Las miro, las revivo.
- ✓ ***Escoger algo que me parezca una moción.*** Tomo algo del día que me suene a Dios, que me haya dado cierta tranquilidad, que pueda reconocer como una invitación a la vida, y la analizo haciendo pasar, esa experiencia por los seis elementos constitutivos de un discernimiento: lo que me pasa, establecer las circunstancias, hacer la relación con mi psicología, ponderar el derrotero, ver la reacción que tuve ante ella.

- ✓ **Hacer lo mismo que lo anterior con algo que suene a treta o trampa del espíritu del mal en mí.**
- ✓ **Analizar el momento presente con los mismos elementos.** Es lo que denominamos un «iscernimiento en caliente». Ver lo que pasa en el momento en que hago el examen, hace que sea consciente de la acción de Dios en diversos tiempos, y permite desentrañar las tretas para descubrir, en las mismas circunstancias, invitaciones de Dios que, no habían sido percibidas.
- ✓ **Ver qué es lo que, entonces, ha significado este día.** ¿Cuál es el mensaje que Dios me ha querido dar? ¿Qué paso me ha invitado el Señor a dar en concreto? ¿Por dónde se me abre el camino hacia el futuro? ¿Qué pequeñas cosas se me impone realizar, emanadas de la fuerza con la que Dios me expresa sus deseos? Es el momento propio para disponerme a irme haciendo cada vez más persona integrada, puesto que el camino de Dios siempre tiene que ver con la sanación de mis heridas y la plenificación de mis potencialidades, de tal manera que me vaya haciendo cada día más un instrumento al servicio de la venida del Reino.
- ✓ **Terminar con una oración de acción de gracias y de petición de ayuda.** Es el momento de decirle a Dios que nuestro deseo es dejarnos conducir por Él...

Para acceder a la experiencia de Dios

Hemos presentado hasta aquí en forma sucinta lo que a nuestro modo de ver, es fundamental para vivir el discernimiento como una vía de acceso a la experiencia de Dios. Un supuesto básico: tener capacidad humana para hacerlo. Un punto de partida imprescindible: estar tras la búsqueda del Dios que nos reveló Jesús. Una convicción necesaria: saber que mis deseos auténticos (los que brotan de mi manantial) y los deseos de Dios son convergentes. Una realidad innegable: el mal existe, me seduce y se me impone. Ante esto, unos elementos constitutivos de lo que debe ser un proceso de discernimiento y una metodología concreta para adiestrarnos en ello.

Lo que sigue... ¡hacerlo práctica! Recordemos que el Dios de Jesús sólo se conoce en el encuentro personal e íntimo con Él, en el descubrimiento del modo como me ha llevado, como me quiere llevar, como me promete seguir llevándome para hacerme cada día más en mí para los otros.