

# DISCERNIMIENTO

Reglas para el discernimiento de espíritus .	3
Desolación. . . . .	6
Consolación . . . . .	7
El control de los estados de ánimo . .	9
Los enemigos del alma . . . . .	11
La lucha contra la tentación . . . .	12
El Enemigo es un poderoso y astuto	
Engañador . . . . .	15
El Enemigo se oculta . . . . .	16
Vencer al comienzo . . . . .	17
Ataca poco a poco . . . . .	19
Importancia de lo pequeño . . . . .	21
Atención al punto débil . . . . .	23
¡Sé valiente! . . . . .	24
Quiere dejarte solo . . . . .	27
Haz lo contrario de lo que te sugiere .	30
El examen de conciencia . . . . .	32
Penitencia. . . . .	36
Perseverancia . . . . .	38
La gran vencedora: la Virgen María .	37

## REGLAS PARA EL DISCERNIMIENTO DE ESPÍRITUS

Ignacio de Loyola fue un “soldado desgarrado y vano” como él mismo se llama en su autobiografía. Cuando tenía 30 años, sufrió una herida en la rodilla mientras peleaba en la batalla de Pamplona contra los franceses.

Esta circunstancia le obligó a guardar cama durante varios meses. Y así comienza uno de los capítulos más trascendentales de la Historia de la Iglesia en los tiempos modernos. Va a nacer un gigante de la fe, un prodigioso educador de almas, un soldado aguerrido en las batallas contra el pecado, un incansable misionero y reclutador de almas generosas, que llenará el mundo entero con las palabras del Evangelio.



¿Qué ocurrió en Loyola durante los meses de convalecencia a que Ignacio tuvo que someterse mientras su pierna curaba?

Ignacio está a punto de descubrir su interioridad, va a reflexionar sobre sus propios sentimientos, sobre los pensamientos y emociones y sus secuelas, sobre el ahora y el después en el curso de su reflexión. Y de este modo, sacar provecho para su alma. Distinguir entre lo que viene de Dios y lo que viene del Maligno, el Diablo. Y así seguir lo bueno y rechazar lo malo.

Recostado en su cama, con su pierna herida en alto, Ignacio sueña despierto. Su imaginación va a la dama de sus sueños, aquella mujer ideal por quien él quisiera hacer tantas cosas. Y se detiene a pensar gran espacio de tiempo en las hazañas de guerra que va a acometer en su honor, los trofeos que va a presentarle, la gloria que va a conseguir con sus heroicas acciones.

A veces tiene otros pensamientos. La mujer de su hermano le ha dejado unos libros para que se entretenga con su lectura. Son vidas de santos (S. Francisco, Santo Domingo) y una explicación de la vida de Cristo. Ignacio no es muy amigo de esta clase de lecturas, pero le vence el aburrimiento, y comienza a leer.

Poco a poco, Ignacio se identifica con estos personajes, los santos, a quienes él mira como héroes, realizadores de hazañas incluso más grandes que las que él sueña hacer. Y, utilizando su gran imaginación, se recrea pensando en hacer él mismo lo que estos hombres y mujeres hicieron por Cristo, su oración, sus grandes mortificaciones... Francisco de Asís abrazó a un leproso y besó sus llagas. Antonio del desierto ayunaba varios días seguidos, etc.

Ahora viene la reflexión fundamental, que orientará su vida para siempre, y la de incontables seguidores. Ignacio se da cuenta de que los pensamientos de placeres, honra y gloria, le dejan después en un estado de vacío y decepción. Mientras que cuando piensa en emular a los santos, aunque al principio le cuesta aceptar una vida así, después siente una alegría y paz interna incomparables.

Éste es el comienzo de las “Reglas de discernimiento de espíritus”, la parte más original de sus Ejercicios Espirituales. De la mano de estas Reglas, Ignacio nos conduce a lo profundo de nuestra alma. Conocimiento de lo interior, para actuar y modificar nuestra conducta, para

educarnos a nosotros mismos. “Quitar nuestros afectos desordenados y buscar y encontrar la voluntad de Dios para nuestra vida”.

Ignacio, además de tener una gran capacidad de reflexión, tenía una voluntad decidida. No se quedó en la especulación. Tomó la decisión de su vida, después de leer la vida de los santos: “Si ellos lo hicieron, también yo lo tengo que hacer”.

De esta manera tan sencilla, Ignacio se convirtió ya en el gran santo que sería dentro de algún tiempo. Reflexión sobre sus estados de ánimo, actuación de la voluntad, éstas son las claves para las Reglas de discernimiento de espíritus. Otros nombres podrían dárseles: “Reglas del cristiano militante”, “Reglas para aprender a conducirse en la vida”, “Reglas para vencer al Enemigo, el Diablo”, que como león rugiente anda dando vueltas en torno, buscando a quién devorar.

Porque el Enemigo existe. Ésta es la primera verdad que debemos creer. Existe un “ser vivo, espiritual y pervertido, que desea pervertirme”, echarme fuera del camino de Dios. Es un auténtico Enemigo, que acecha incansable, noche y día, “como león rugiente, buscando a quien devorar”. Esta convicción es fundamental para el cristiano si quiere ser algún día enteramente libre.

Porque, si sé que tengo un enemigo que me odia a muerte, haré todo lo posible por evitar caer en sus manos. De otro modo, mi supervivencia en la gracia y en el camino de Dios no está en modo alguno asegurada.

Naturalmente, Dios no nos deja solos. De modo que la persona humana va por su camino, sometida a dos fuerzas opuestas: la acción de la gracia de Dios y la acción del Maligno, el Enemigo, Satanás. La voluntad de cada uno ha de decidir a quién se inclina, qué influencia acepta. Dios alentará con buenos deseos, pensamientos elevados, gozos limpios, etc. Satanás recurrirá a desordenar nuestras pasiones, a mover los instintos fundamentales y sacarlos del dominio de la razón, a crear confusión y niebla. En medio de todas estas influencias, la libertad del hombre ha de decidir en cada momento, y así forjar su destino temporal y eterno.

## DESOLACIÓN

San Ignacio llama “desolación” al estado de ánimo caracterizado por tristeza, desgana para las cosas espirituales, sensación de pereza y depresión. Puede haber muchas causas para sentir esta desolación, pero el efecto en nuestra alma y el tratamiento que se debe dar son muy parecidos.

Cuando una persona está en desolación, el Enemigo tratará de hundirla más y más en su estado de desaliento y tristeza. Le hará ver que no hay solución ni esperanza para sus males. Si un día le duele la cabeza, le hará pensar que nunca le cesará el dolor. Si le van mal los estudios o el trabajo, que no vale para ello. Si comete algún pecado o se deja llevar de sus defectos de carácter, que nunca será capaz de alcanzar la santidad. Si no cumple los propósitos adquiridos, Satanás intentará hacerle dudar de su capacidad para ser auténtico discípulo de Cristo.

Cuanto más elevados y generosos sean nuestros ideales, con más fuerza intentará el Enemigo borrarlos o rebajarlos. Esto ocurre con frecuencia con las personas que desean consagrarse a Dios. Todos los que han sido llamados por el Señor a su seguimiento en pobreza,

virginidad y obediencia, han tenido que superar pruebas numerosas, en momentos de desolación, que pretendían alejarles de la voluntad de Dios, de su vocación. Esto es casi matemático. Tan pronto como uno toma una decisión valiente por Dios, viene, a manera de contragolpe, la respuesta del Diablo, en forma de vacilación o miedo.

Dios también actúa en este estado de peligro que se llama desolación. Tratará de darme consuelo, ánimo, esperanza y resignación para abrazar el sufrimiento o la incertidumbre. Al que está acobardado, le dará arrestos viriles, deseos de seguir luchando; en definitiva, humildad para aceptar sus fallos y seguir combatiendo. No es el fuerte el que nunca cae (en realidad, ese “ser humano” no existe), sino el que, cuando cae, siempre se levanta. El Espíritu Santo regala paciencia, sobre todo con uno mismo.

Es muy importante “saber” que se está en desolación. Apartarse de sí mismo y mirarse “desde fuera”. “Estoy en desolación, no soy objetivo, no puedo tomar ninguna decisión en este momento en contra de mi anterior propósito”.

## CONSOLACIÓN

Es el estado de ánimo opuesto. El alma se siente alegre, llena de vida, dispuesta a realizar las mayores acciones por Dios. Quizás ha tenido éxitos apostólicos o personales, disfruta de buena salud, etc. Todo esto le ayuda a sentirse bien y a caminar hacia Dios con ligereza y alegría.

No está en nuestra mano adquirir este estado de consolación. Depende de muchos factores humanos y, sobre todo, de Dios. Dios reparte sus dones a quienes y cuando quiere. Tengamos en cuenta, sin embargo, que ambos estados, consolación y desolación, pueden ser don de Dios.

Cuando estamos en consolación, el alma está más guiada por Dios, puesto que estamos mejor dispuestos a oírle y seguirle. Pero nunca estamos seguros. También este estado tiene peligros. La persona consolada, llena de éxitos, puede caer en la autosuficiencia y vanidad. Quizá en el orgullo de pensar que todo se lo debe a él mismo, dejando de aceptar la guía de Dios y el consejo de los que saben más que él.

Nos dice san Ignacio: “El que está en consolación, piense cómo hará en la desolación que después vendrá, tomando nuevas fuerzas para entonces”. No nos quepa duda, después de una consolación, por muy bien que nos sintamos, aunque nos parezca que esta situación de alegría, ánimo e ilusión va a durar para siempre, vendrá una desolación, momentos, días o semanas en los que nos parecerá que todo se ha hundido, que el estado anterior fue una ilusión vana, que no hemos conseguido superar aquel defecto o pecado. Hemos vuelto a caer, todo es inútil...

Sorprende comprobar la fragilidad de nuestros estados de ánimo. Es inútil hacer mucho caso a los sentimientos, positivos o negativos. Es lo mejor arraigarse en el momento presente. Mirar hacia arriba, o hacia lo profundo del corazón, donde está Dios. El momento presente es el lugar de la paz, la estabilidad y la fe. Es el agua profunda. Si vivimos en la superficie, no podemos evitar ser zarandeados por las olas, nunca seremos firmes. Buscando el fondo encontramos la serenidad, y valoramos los sentimientos conforme a la razón iluminada por la fe.

Su Santidad Benedicto XVI nos dice: “El Tentador nos mueve o a desesperarnos o a confiar de manera ilusoria en nuestras propias fuerzas”<sup>1</sup>.

¿Qué es seguro? Vivir y amar en el momento presente. “Sin Mí, nada podéis hacer” (Juan 15:5).

## EL CONTROL DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO

### No cambiar el propósito

No cabe duda (lo dice la palabra de Dios) de que nuestro Enemigo, el Diablo, no pierde instante y anda siempre presto para hacer mal al alma. Los estados de ánimo, las pasiones y la imaginación, tan afectadas por aquél, son medios por donde Satanás intenta engañarnos.

Es esencial en el cristiano una actitud de vigilancia dispuesta para la lucha. “Milicia es la vida del hombre sobre la tierra”<sup>2</sup>. Seguir a Cristo supone alistarse para vivir en combate espiritual siempre.

San Ignacio nos orienta en este combate sin cuartel contra los enemigos del alma. Oigámosle: “En tiempo de desolación nunca hacer mudanza, mas estar firme y constante en los propósitos y determinación en que estaba el día anterior a la desolación...”

La razón está clara para S. Ignacio. En tiempo de desolación nos guía más el mal espíritu; luego, cualquier decisión tomada, especialmente en los asuntos espirituales, puede ser errónea y perjudicial.

La experiencia diaria nos enseña mucho en este campo. Con mucha frecuencia nos sentimos inclinados a modificar nuestros propósitos: la hora de levantarnos, porque tenemos sueño; el momento en que debo comenzar a trabajar o estudiar, porque encuentro resistencia en mi pereza; prolongo el tiempo ante el televisor, porque me parece que no puedo despegarme de la butaca, etc.

Estos pequeños-grandes fracasos preparan negativa-mente nuestra alma para peores derrotas, aquellas que tienen relación con el pecado, con los propósitos de nuestro crecimiento cristiano, con la vida de oración, el servicio a los demás o la búsqueda de la santidad personal.

Por eso, S. Ignacio propone esta sabia regla: *En tiempo de desolación nunca hacer mudanza*. La palabra “mudanza” se entiende como cambio en las decisiones tomadas anteriormente: Si decidiste hacer deporte ese día de la semana, no debes dejar que nada te lo impida, ni fuera ni dentro de ti, salvo una emergencia inevitable.

Si el hombre aprendiera a vivir esta sencilla regla por amor a Dios, veríamos la sociedad cambiar muy pronto. Es una condición de éxito y provecho personal incalculable. Habría muchos menos fracasos en los estudios, trabajos, incluso en el cultivo de aficiones como la música, la pintura, los deportes, etc. Todo lo malogramos porque no mantenemos nuestro propósito cuando no “sentimos” la importancia que tenía “antes” para nosotros.

---

<sup>1</sup> Mensaje de Cuaresma, 2006

<sup>2</sup> Job 7:1

Pero donde este vicio de cambiar nuestro propósito en tiempo de desolación hace estragos es en la vida espiritual. Frenamos nuestra marcha hacia Dios, nos enfriamos en nuestro amor y celo apostólico porque no somos capaces de continuar la oración cuando se nos hace más costosa que al principio. Interrumpimos nuestra asistencia al grupo cristiano porque nos resulta más cómodo un día quedarnos viendo un programa de televisión, o ir al centro comercial, etc.

¡Cuántas veces un ligero cansancio, la primera violación de una regla que me he impuesto, la desgana ocasional para continuar algo importante, derrumban la posibilidad de hacer un gran bien, construir una rica personalidad o, incluso, alcanzar la santidad!

## LOS ENEMIGOS DEL ALMA

El hombre tiene un enemigo, que no le deja tranquilo en ningún instante, buscando siempre el momento propicio para robarle la gracia de Dios y empujarle por la pendiente del pecado o del enfriamiento espiritual.

Tradicionalmente, la Iglesia ha considerado ese enemigo como triple, y lo ha llamado “Mundo”, “Demonio” y “Carne”.

El “mundo” tiene en la Biblia varios significados. Como “enemigo del alma”, el mundo es considerado como el conjunto de sugerencias que ofrece el ambiente exterior a la persona, para que se deslice de la gracia al pecado, del control de sí mismo a la esclavitud de los vicios. En definitiva, del amor de Dios al amor de sí mismo.

Al “mundo” se le combate luchando contra sus influencias por medio de la austeridad de vida, la oración y la humildad. La actual “sociedad de consumo” que se ofrece al cuerpo y al espíritu, debe ser frenada mediante un esfuerzo de la voluntad para concentrar el espíritu en lo que realmente es importante. Las “cosas”, esas riquezas baratas y vacías que se nos ofrecen incansablemente por los medios de información; el afán de poder o dominio personal, todas las abundantes ofertas de entretenimiento a través de la televisión o del internet, deben ser domadas por la voluntad. No ha de reinar el mundo en mí, en mi imaginación, voluntad o entendimiento. Yo soy quien debe tener a raya toda la propuesta del mundo, que me invita a hacerme “cosa”, en vez de a ser persona.

La “carne” es el yo, todo mi interior devastado por el pecado original. Universo personal, ciego para la verdad, orientado por la pasión. Mis caprichos, tendencias afectivas, pasiones desequilibradas, presionan con una fuerza tal, que muchas veces me hacen elegir el mal, aun sabiendo que es malo. A la carne se la combate por la penitencia, exterior e interior, con la austeridad de vida, la pobreza y la obediencia. Sólo si uno se adelanta y trata de dominar sus pasiones, podrá vencer la llamada de la carne, sea lujuria, envidia, glotonería o afán de dominio sobre los demás.

El enemigo de mayor malicia es el Demonio. Se disfraza utilizando el mundo y la carne para la tentación. Se le vence mediante la “atención vigilante” del espíritu, el examen de conciencia diario y la pureza de intención en todas las acciones. El desprendimiento de las cosas del mundo y el dominio sobre las pasiones propias, clarifica la mente para poder discernir qué sugerencias vienen de Dios y cuáles vienen del Maligno.

## LA LUCHA CONTRA LA TENTACIÓN

Hemos de ser tentados. Esta es una verdad experimental. El pecado original nos dejó heridos para toda la vida terrenal. La tentación, la llamada al mal, al pecado, es nuestra compañera habitual. El Señor la da por supuesta cuando enseña en el Padre Nuestro: “No nos dejes caer en la tentación”. Nos anima a pedir que nos veamos libres del mal, mas no de la tentación: es imposible, estamos heridos.

Hemos de resignarnos a vivir con ella. Por tanto, hemos de desarrollar estrategias para triunfar de ella. Nuestra vida acá abajo es una lucha, tiene más de combate que de pic-nic. El que no quiera nadar contra corriente, será arrastrado lejos, se perderá.

El libro de Job nos dice: “Milicia es la vida del hombre sobre la tierra”. ¿Es esto una maldición? Es cierto que todo sufrimiento, incluso la muerte, nos vino por el pecado. Pero ahora, la lucha contra nuestras pasiones desordenadas, contra el mundo y contra el Enemigo nos ayuda a desarrollar nuestro carácter, a ser firmes y fuertes, a aumentar la calidad y cantidad de nuestro amor. Uno que no ha luchado, que no ha sufrido, no puede madurar como persona. Alegrémonos, por tanto, cuando se nos ponga a prueba. Seamos valientes.

Tenemos que asumir que no estamos solos en el camino de la vida. Estamos sometidos a dos fuerzas opuestas y muy activas. La influencia de Dios y la influencia del Maligno. La vida es como caminar sobre un alambre tendido en el vacío. Vientos fuertes soplan a veces de un lado y a veces de otro. Hay que estar preparado. Naturalmente, Dios es más fuerte, pero Satanás lleva ventaja inicial, pues sus tentaciones suelen ir a favor de las tendencias más bajas de nuestra naturaleza. Nos insinúa lo más fácil, lo que nos agrada. Ante una tentación, Dios nos dirá: “resiste”, pero el Diablo en cambio, nos dirá: “cede, déjate llevar”. Es evidente que esto último es lo más fácil.

San Ignacio de Loyola ha desarrollado todo un tratado sobre el importante asunto de saber cuándo nos habla Dios y cuándo el Diablo; es lo que llamamos “discernimiento” de espíritus. Con unas reglas sencillas y profundas nos guía con maestría por este camino a reconocer la voz de Dios y desechar los engaños “serpentinicos” del Diablo. No hay mayor ciencia que ésta de dirigir nuestros pasos certeramente, saber elegir y cumplir la voluntad de Dios. San Ignacio es un maestro de psicología profunda. Pero es más que eso, es un hombre devorado por el deseo de que se haga en el mundo la voluntad de Dios, de darle la mayor gloria. Sus “reglas de discernimiento” son una gran ayuda. Son sencillas, todos pueden comprenderlas y practicarlas. Precisamente ahí está su notoriedad.

En la lucha contra la tentación nos enfrentamos hoy con una gran dificultad: se ha perdido la conciencia de pecado. Por eso la tentación es más fuerte, o mejor, tenemos menos fuerza para resistirla. En realidad, si no hay mal moral, si no ofendo a Dios con mi conducta, pues no existe el pecado, ¿para qué voy a esforzarme en hacer algo que me cuesta, o evitar una acción determinada? El hombre queda desarmado, sin motivos para luchar, y entonces cede a todas las tentaciones. En realidad, ya no son tentaciones, sino sólo posibilidades que nos ofrece la naturaleza, a las que yo puedo responder libremente, de acuerdo con mis gustos o caprichos. Cristo clavado en la cruz ya no ejerce sobre mí una energía salvadora, pues se ha perdido el concepto de responsabilidad. Ya no entiendo que mis pecados son causa de la muerte del Señor.

La Iglesia, al canonizar a los santos, nos habla de otra manera sobre la gravedad del pecado. Se puede y se debe sacrificar todo, incluso la propia vida, para evitar el pecado. María Goretti, patrona de la juventud, fue mártir de la virtud de la pureza, por no querer ceder a las pretensiones impuras de un joven vecino suyo. Esto le costó la muerte.

María Goretti fue una muchacha italiana que, antes de cumplir los doce años fue pretendida en varias ocasiones por Alejandro, un joven de veinte. María le decía: “¡No, Alejandro, no; eso es pecado, Dios no lo quiere!” Ante las repetidas negativas de María, Alejandro un día la amenazó con un gran cuchillo de cocina. La joven prefirió morir a cometer un pecado de impureza. Alejandro le clavó el cuchillo repetidas veces en su cuerpo frágil, hasta causarle la muerte.

"María Goretti recuerda a la juventud del tercer milenio que la auténtica felicidad exige valentía y espíritu de sacrificio, rechazo de todo compromiso con el mal y disponibilidad para pagar con el propio sacrificio, incluso con la muerte, la fidelidad a Dios y a sus mandamientos" (Juan Pablo II, 7-6-2003)

## **EL ENEMIGO ES UN PODEROSO Y ASTUTO ENGAÑADOR**

Siendo un ángel, Satanás es más astuto que el hombre. Su caída no le privó de su inteligencia y poderosa voluntad. Las orientó hacia el mal. Toda su capacidad se ha enfocado en un objetivo perverso: perder al hombre. Y no tanto porque odie al hombre. Satán odia a Dios, y la mejor –y única- forma de hacerle daño es ensañarse con el hombre, que es su criatura, su hijo querido.

Tiene poder excepcional para sugerir en nuestra imaginación toda clase de fantasías, que poco a poco va convirtiendo en deslealtad a Dios. Pero su principal arma es su astucia. Su poder para la mentira. A veces actúa personalmente, otras veces se camufla bajo apariencia de bien, o se esconde para no parecer él la fuente de la tentación. Muchas veces se alía con nuestras propias pasiones desordenadas, corre a infectar lo que ya está herido, empuja lo que se tambalea.

Sobre todo es peligroso cuando no es reconocido. ¿Quién se librará del ladrón que aguarda escondido en la sombra, tras una esquina? Peor aún, Satán se disfraza de ángel de luz<sup>3</sup>. Su especialidad es camuflarse bajo apariencias de bien y así engañar con resultados más pérfidos.

Los amigos, incluso la familia, pueden hacer el papel de enemigos de la verdad, sin saberlo. Consejos tales como “no exageres en vivir tu fe”, “sé como todo el mundo”, “no es preciso tomárselo tan en serio”, “tienes que divertirte también”, etc., tienen apariencia de verdad, pero no respetan la radicalidad del amor a Cristo. Recuerdan otras palabras tentadoras de Satán al mismo Cristo: “Haz que estas piedras se conviertan en panes”<sup>4</sup>.

Al Enemigo no hay que temerle, pero tampoco minusvalorarle. Cristo venció a los poderes oscuros, porque vino a combatir al Maligno. Pero éste aún tiene poder para engañar a

---

<sup>3</sup> 2 Cor. 11:14

<sup>4</sup> Mateo 4:3

aquellos que no le consideran peligroso o no creen en su existencia. Esta frase de Andr ee Gide, dentro de su cinismo, dice una importante verdad: “Yo no creo en el Diablo, pero s e que a  el le gusta que yo no crea en  el”.

## EL ENEMIGO SE OCULTA

Es muy importante saber que tenemos un Enemigo. Y este Enemigo es un ser viviente, poderoso, inteligente, embaucador y, sobre todo, silencioso y ocultadizo. El formidable peligro que constituye Satan as puede ser valorado si unimos estas dos características: poder y ocultamiento. Nadie podría resistir a un enemigo potente e invisible, si no se previene y entrena cuidadosamente.

Nos quedamos sorprendidos e incluso aterrados cuando oímos historias o vemos películas que tratan de casos de posesión diabólica. La sola sospecha de la presencia de Satan as nos sobrecoge. Pero el Enemigo es m as peligroso, su zarpazo m as terrible, cuando ignoramos su presencia, cuando no creemos en  el o nos burlamos de su movimiento y acción en el mundo.

Apenas hay una verdad revelada m as expresada en la Sagrada Escritura. Podemos contar docenas de textos sagrados que se refieren al Diablo. Se dice que Jesús, el Mesías, el Hijo de Dios, vino expresamente para “destruir las obras del Diablo”. Si no creemos en su existencia, ya estamos en su campo, ya casi hemos perdido la batalla.  C mo puede uno defenderse de alguien que considera inexistente?

Pero Satan as, el  ngel caído, existe. El papa Pablo VI lo dijo con palabras precisas: “Agente oscuro y enemigo, ser vivo, espiritual, pervertido y pervertidor... Se sale de la enseñanza bíblica y eclesiástica quien se niega a reconocerle como existente”<sup>5</sup>.

Satan as no solamente se oculta, sino que se disfraza. Esto es aún m as peligroso que el simple esconderse.  C mo podremos librarnos de un enemigo que se presenta con cara amable, como * ngel de Luz*? El Enemigo, sirviéndose de sus grandes dotes de seducción, se hace pasar por lo contrario de lo que es. Es el “Príncipe de la Mentira”.  Podremos resistir estas mentiras mucho tiempo, oyendo incesantemente hablar del error como la verdad, y de la verdad como error?

Es difícil resistir al poder de engaño del Diablo si vivimos con prisa, rodeados de ruido, si somos superficiales y tenemos criterios absorbidos en la televisión, el cine o las revistas de actualidad. En muchos casos el Enemigo se oculta detrás de estos medios de comunicación y convive con la agitación de la vida moderna. Todo esto mata el amor, es decir, nos echa en los brazos de nuestro Enemigo.

## VENCER AL COMIENZO

Todos intuimos que los primeros momentos de cualquier actividad humana son muy importantes. Esto es especialmente verdadero cuando se trata del combate de la tentación. El que marca el primer gol, o consigue el primer triunfo, está bien orientado hacia la victoria final.

---

<sup>5</sup> Pablo VI, 15 Noviembre 1972

El Enemigo, el Diablo, es cobarde y temeroso de la derrota, aunque aparente lo contrario. No molestará más, por aquel momento, a quien inmediatamente responda oponiéndose a su primera insinuación. Hay que vencer al principio, cuando la tentación comienza, y todavía podemos actuar con éxito. Si un esquiador se desliza por una pista de nieve cuya pendiente va creciendo paulatinamente, sólo podrá detenerse al principio, cuando la velocidad es pequeña, porque la inclinación es leve. Cuando la pista se precipita en el valle y se hace muy empinada, es muy difícil parar, prácticamente imposible.

Lo mismo pasa con la tentación. Al principio podemos actuar con nuestra voluntad. Luego, cuando nuestros sentidos han sido capturados, es muy difícil resistir. El Enemigo intentará siempre llevarnos a ese punto crítico donde ya no se puede dar la vuelta atrás.

Respondamos enérgicamente y con prontitud a la primera insinuación del mal. Hay que ver detrás de los colores atractivos que nos hechizan, la mentira y vaciedad que esconde toda tentación contra la voluntad de Dios.

Una de las maneras de enfrentarse al mal Espíritu es huir de la tentación. Esta huida puede ser física, cuando el peligro puede evitarse marchándose del lugar donde se percibe la tentación. En otros casos, la huida se hace con la imaginación. Se trata de alejar el pensamiento del peligro espiritual, pensando en otra cosa, desviando la atención, dejándose captar el corazón por una actividad u ocupación, elevando una jaculatoria a la Virgen, etc. Pero siempre es esencial que la maniobra se realice de inmediato, cuando las potencias espirituales aún no se hayan envuelto en profundidad. En efecto, el cáncer tiene que ser atajado en los comienzos, antes de que se extienda por todo el cuerpo. En caso contrario se haría incurable.

Para actuar y cortar con los pensamientos al principio, tenemos que darnos cuenta de que tenemos esos pensamientos. La atención, por tanto, es un requisito esencial para el discernimiento. Cultivar la atención, ser conscientes del curso y calidad de nuestros pensamientos, hacer breves y frecuentes actos de atención, es de capital importancia, para adquirir el hábito de reflexionar sobre nosotros mismos.

## **ATACA POCO A POCO**

Gulliver es el personaje protagonista de una novela famosa, escrita por el autor inglés Jonathan Swift. En sus “viajes”, Gulliver cae prisionero de un pueblo fabuloso compuesto por hombres muy pequeños, de algunos centímetros de estatura, pero perfectamente formados como personas humanas. Estos seres diminutos van a apresar e inmovilizar a Gulliver, un gigante para ellos, haciéndole prisionero.

Gulliver, exhausto por el naufragio sufrido, llega a la playa y se tiende en la arena, quedando profundamente dormido. Cuando despierta por la mañana, se da cuenta de que no puede moverse: está atado al suelo, por un sinnúmero de cuerdas que pasan sobre sus piernas, brazos y cuerpo, y se fijan al suelo con estacas clavadas en la arena. Las cuerdas son como finos hilos; las estacas, menos que palillos de dientes. Pero son tan numerosas que lo que no hace el tamaño, lo consigue la cantidad: Gulliver se encuentra inmovilizado. Durante la noche, con sigilo y constancia, los “liliputienses” (aquel pueblo enano del relato) han ido haciendo su trabajo, y

una a una, han clavado las pequeñas estacas y rodeado el “enorme” cuerpo del náufrago con sus diminutas cuerdas.

Un cuerda, una docena de cuerdas no habría conseguido nada. Con un pequeño esfuerzo habrían volado por el aire. Pero centenares, quizá miles de pequeñas ataduras hacen el mismo efecto que una gruesa maroma, imposible de romper.

Este relato, de fina percepción psicológica, nos introduce en una regla muy importante para conocer la forma de actuar de nuestro Enemigo. Él conoce muy bien nuestra tendencia a dar poca importancia a las cosas pequeñas, y nos sugiere dar pasos hacia el pecado, pero pequeños pasos, tales que ninguno de ellos nos alarma la conciencia, pero que todos juntos constituyen al final la ruina de nuestra alma. Basta con reflexionar un poco para que nos demos cuenta de esta pendiente insensible pero constante por la que vamos descendiendo hasta llegar al fondo, donde él nos está esperando. Las pequeñas derrotas, de hecho, conducen siempre a la pérdida la guerra.

Estas pequeñas concesiones revisten muchas formas. Pueden ser miradas rápidas y casi inconscientes, que van arañando nuestra pureza de alma; podemos ceder en pequeños detalles de pereza, tales como no hacer caso inmediato al despertador; adoptar posturas demasiado cómodas; rebajar la exigencia por el trabajo bien hecho; dejar la oración o el rosario algunos días; no preocuparnos por los demás; tener desordenada nuestra habitación; no prestar atención a las faltas cotidianas y a los pecados veniales, etc.

En definitiva, el diablo quiere romper nuestra voluntad para hacernos incapaces de un esfuerzo serio y continuado. De esta manera nos impide cualquier obra grande en servicio de Dios y de los hombres. Y en segundo lugar, nos induce a malos hábitos para arraigarnos en el pecado. Los pequeños malos hábitos conducen, como una pendiente resbaladiza, a la esclavitud de los vicios y, en definitiva, a la destrucción moral de la persona.

## **IMPORTANCIA DE LO PEQUEÑO**

Prestar atención a los pequeños detalles de nuestra vida para vencer la tentación del Maligno va muy unido a la regla anterior. Precisamente si te dejas envolver poco a poco por las sugerencias diabólicas es porque no prestas atención a las pequeñas cosas de cada día.

Nuestra vida, en general, está llena de pequeños actos: levantarnos, asearnos, hacer la oración de la mañana, trabajar varias horas durante el día, hablar con esta o aquella persona, comer, lavar nuestra ropa, llamar por teléfono, etc. Cada uno de estos pequeños actos puede dividirse en otros momentos, todavía más fugaces y de menor importancia aparente.

Llenar de amor estos momentos, poner todo nuestro corazón en vivir el momento presente en sus más pequeñas manifestaciones, nos protege como un escudo de acero contra las sugerencias de la tentación. Quizá no seremos capaces de resistir una batalla en regla, con toda su violencia y agresividad. Pero la tenemos ganada de antemano si vencemos en los primeros estadios de la lucha, cuando el Enemigo quisiera rebajar nuestra guardia, debilitar nuestras defensas. Así pues, las primeras victorias tienen una importancia decisiva. Las primeras miradas dominadas, las primeras concesiones al placer eliminadas, el controlar nuestra imaginación desde el principio sin dejarla vagar perezosamente... Todo esto nos protege eficazmente contra las tentaciones

mayores, que vendrán inmediatamente si voy dando cortos pasos hacia abajo, poniendo en peligro la integridad de mi alma.

”¿Qué cosa es el amor sino estos pequeños detalles?”, se pregunta un escritor moderno. Parafraseando, podríamos decir nosotros: ¿Qué cosa es la tentación sino el asalto incesante a la fortaleza de nuestra alma, valiéndose del engaño, de nuestra falta de atención, del descuido de lo pequeño? Una presa colosal puede retener millones de metros cúbicos de agua. Pero una pequeña fisura en el muro de contención puede ocasionar al cabo de un tiempo su ruina total, y ser causa de muerte para miles de personas que viven aguas abajo de la presa.

Una santa en la Iglesia ha encarnado insuperablemente esta doctrina del amor en lo pequeño: Santa Teresa del Niño Jesús. Su “caminito” de santidad está hecho para todos, pues no se requieren “grandes” acciones, sino la práctica constante de realizar con amor las menudas acciones de cada día. Esta continua dedicación amorosa a lo trivial constituye un escudo seguro contra los “dardos encendidos del Maligno”<sup>6</sup>. Nos mantiene en atención constante, requisito esencial para no dejarse engañar por el “mentiroso y padre de la mentira”<sup>7</sup>.

La vida de santa Teresa de Lisieux fue una apoteosis de la penitencia y del amor, pero no hizo nada que no fuera imitable por todos. Se limitaba a llenar de amor los momentos que se le ofrecían a lo largo del día para negarse a sí misma: no pedir nunca nada durante las comidas (al final le servían siempre las sobras, pues pensaban que le gustaban), sonreír siempre, especialmente a las hermanas del convento menos amables con ella, no recostarse nunca en el respaldo de la silla, no protestar nunca ante las pequeñas injusticias que sufría de sus hermanas en el convento, etc. Y todo esto hecho en medio de los terribles dolores de una tuberculosis agresiva, para la cual ella nunca solicitó ningún privilegio ni excepción. Se comprende que un alma así haya sido luz para muchos, por su cercanía y sencillez. El diablo no puede hacer nada frente a un alma que llena de amor cada instante (aunque cometa fallos y se sienta miserable). Este heroísmo de lo pequeño es comparable al heroísmo de grandeza (dar la vida por Cristo en el martirio) y lo supera de alguna forma: es un martirio blanco, quizá más hermoso que el martirio rojo de sangre.

“Aquél que es fiel en lo poco lo es también en lo mucho y el que es infiel en lo poco será también infiel en lo mucho”<sup>8</sup>.

## ATENCIÓN AL PUNTO DÉBIL

En nuestro cuerpo todos tenemos un punto delicado, enfermizo o quizá ya deteriorado, por el cual nos vendrá la enfermedad final y la muerte. Para unos será el hígado, que ya comienza a funcionar mal, para otros el riñón, quizá los pulmones para el fumador, o alguna enfermedad genética que arrastramos desde la infancia.

También en nuestra psicología podemos tener un “punto flaco”: una voluntad endeble, una tendencia hacia determinado pecado, una imaginación muy fértil e incontrolada, etc. Estos

---

<sup>6</sup> Efesios 6:16

<sup>7</sup> Juan 8:44

<sup>8</sup> Lucas 16:10

“defectos” de carácter o fallos de nuestro temperamento serán las puertas de entrada por donde el Enemigo intentará colarse la mayoría de las veces.

Identificar este “punto flaco” es de vital importancia para salir vencedor en la lucha contra el Diablo. Él sabe muy bien por dónde puede vencer y no dejará nunca de atacar por ese lugar defectuoso de nuestro sistema defensivo moral.

La Sagrada Escritura nos ilustra con algunos ejemplos de personajes y sus puntos débiles.

Sansón, por ejemplo, tenía una fuerza y valentía que desafiaba a todos los filisteos. Hasta que Dalila le sonsacó su punto flaco. Hizo que le cortaran el pelo y Sansón perdió toda su fuerza.<sup>9</sup>

Es bien conocida la debilidad moral del rey David. Este punto flaco de su carne le llevó primero a robar la mujer de uno de sus generales, Urías, y finalmente a matarle, para tratar de esconder su pecado, ante la lealtad y dominio de sí mismo de Urías.<sup>10</sup>

Es importante conocer nuestro punto débil. Una vez conocido, podemos prestarle toda la atención necesaria, para fortalecer nuestra vida moral en el lugar que más lo necesitamos. Así evitaremos que la muerte espiritual nos sorprenda, como nos sorprende el ladrón que entra aprovechando una puerta trasea, olvidada por todos los de la casa, que permanece siempre abierta.

El examen general de conciencia (página 32) nos ayudará a identificar nuestro punto débil. Y si, después de conocido, le aplicamos el examen particular (página 34), tenemos bastantes posibilidades de vencer cualquier tentación del Maligno, con la gracia de Dios.

## **¡SÉ VALIENTE!**

“No tengáis miedo”.

El miedo es el instrumento que el Diablo emplea con más éxito en su perversa tarea de separar a los hombres de Dios. No precisamente el miedo a su persona, a que se nos aparezca en toda su tenebrosa y espantosa figura. Es el miedo a correr por el camino de Dios (Jesús es el Camino), el miedo a vivir íntegramente el Evangelio, el miedo a perder mi libertad por entregarla a Cristo (es la única manera de poseerla), el miedo a la entrega total de mis cosas y de mi persona en una consagración especial a Jesucristo, el miedo al compromiso estable y duradero en el matrimonio, el miedo a perder la salud por llevar una vida de autodomínio y oración (la verdadera penitencia ayuda a conservar la salud y alargar la vida).

Juan Pablo II abrió su pontificado con estas palabras: “No tengáis miedo”. Él sabía muy bien lo que hacía al proponer la valentía espiritual como emblema de su pontificado.

El heroísmo está muy cerca de la cobardía. Los separa sólo una actitud del corazón, una orientación de la voluntad que se echa en los brazos de Dios, y vence el miedo de la imaginación. Una actitud valiente irá venciendo dificultades y, poco a poco, se convertirá en hábito. Entonces la valentía será un rasgo del carácter, añadido a nuestra personalidad. Y así, iremos de “victoria en victoria”, como Santa Teresita del Niño Jesús<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> Jueces 13-16

<sup>10</sup> 2 Samuel 11.

<sup>11</sup> *Historia de un Alma*, Cap V.

El miedo se presenta fundamentalmente como temor al desprendimiento. El Enemigo nos hace creer que Cristo nos hará vivir una vida miserable, haciéndonos renunciar a las cosas que nos gustan y poseemos. Tendremos miedo, por tanto, de desprendernos de dinero o cosas materiales. El que siente la llamada de Dios al apostolado, al trabajo en la Iglesia, temerá perder su tiempo libre; el que siente la llamada de Dios a la vida consagrada, tendrá miedo de sufrir soledad, de perder su libertad, de no poder disfrutar de los placeres de la vida. Pero todo esto no es verdad. En efecto, Jesús promete el ciento por uno a los que se ocupan del reino de Dios, y todo lo demás se les dará por añadidura.<sup>12</sup>

Pedro, el discípulo designado líder de los apóstoles, se atrevió a preguntarle al Señor: “Nosotros, que hemos dejado todo para seguirte, ¿qué tendremos?” Jesús, condescendiente, le respondió: “Tendrán el ciento por uno en esta tierra, y después la vida eterna”. Y añadió una nota interesante: “Con persecuciones”<sup>13</sup>.

Así como para triunfar en las empresas y negocios del mundo uno tiene que arriesgarse, así también hay que hacerlo en las aventuras del espíritu, el auténtico “negocio” de nuestra vida. Si esperas a tenerlo todo resuelto para comenzar una empresa humana, nunca la empezarás. Si quieres verte libre de defectos antes de comenzar una vida espiritual, una vida según el evangelio, nunca comenzarás. La valentía no consiste sólo en comenzar con arrojo y entusiasmo, sino en continuar con amor paciente, pues sabemos que nos esperan “persecuciones”.

Gedeón tenía muchos soldados para ganar la batalla a los madianitas<sup>14</sup>. Yavhe fue reduciendo su ejército en números asombrosos: primero eliminó a los cobardes: veintidos mil se retiraron. Luego a los débiles y sumisos, otros diez mil. Sólo trescientos fueron dignos de dar batalla al enemigo. Y vencieron. Lo que le dio la victoria a Gedeón no fue su capacidad militar o su liderazgo, sino su valentía para afrontar una situación tan arriesgada que parecía suicida. Pero la fuerza de Gedeón, como la de todos los valientes, estaba en su confianza en Dios.

A Dios le gusta ser retado, desafiado por su criatura, el hombre. Lo considera un signo de confianza, un gesto filial, que alegra su corazón y le predispone a derramar su gracia sin medida. Es bueno que aspiremos a grandes proyectos por el Señor. Nunca nos abandonará, aunque a los demás les parezcan descabellados. ¿No es locura aspirar a la santidad, como los santos más grandes de la Iglesia? Dios se complace en los valientes, porque son humildes. En cambio, la cobardía (muchas veces disfrazada de equilibrio y sensatez) tiene mucho que ver con el orgullo.

Merece la pena acabar completando las palabras de Santa Teresa de Lisieux que hemos citado más arriba. Ella quiso desde niña ser “una gran santa”. Lo consiguió, pero no por su esfuerzo personal principalmente. Aquí está su testimonio completo: “En esta noche (Navidad de 1866), en la que Él se hizo débil y doliente por mi amor, me hizo a mí fuerte y valerosa; me revistió de sus armas, y desde aquella noche bendita ya no conocí la derrota en ningún combate, sino que, al contrario, fui de victoria en victoria y comencé, por así decirlo, ‘una carrera de gigante’... Hizo de mí una pescadora de almas, y sentí un gran deseo de trabajar por la conversión de los pecadores, deseo que no había sentido antes con tanta intensidad... Sentí, en

---

<sup>12</sup> Mateo 6:33

<sup>13</sup> Marcos 10:30

<sup>14</sup> Jueces, 7

una palabra, que entraba en mi corazón la caridad, sentí la necesidad de olvidarme de mí misma para dar gusto a los demás, ¡y desde entonces fui feliz...!”

## QUIERE DEJARTE SOLO

Habla S. Ignacio de Loyola: “Cuando el Enemigo de la naturaleza humana trae sus astucias y malos pensamientos al alma justa, quiere y desea que sean recibidos y tenidos en *secreto*”.

No sólo quiere el Enemigo entrar a escondidas en el alma, sin ser conocido, sino que, una vez dentro, trata de que la persona no revele al exterior la influencia a que está sometida. Como se ve, el campo del Diablo es el ocultamiento, el disimulo, el engaño, la cerrazón interior. Todo lo contrario a la confianza, apertura y sencillez que caracteriza a la vida evangélica.

En definitiva, él quiere dejarnos solos, es decir, en soledad con él mismo, para mejor poder tentarnos y vencernos. Esta técnica del aislamiento (“divide y vencerás”) se emplea desde siempre para ganar una batalla. Hasta los animales salvajes, cuando buscan una presa en el rebaño de antílopes, saltan en medio de él, tratando de separar del conjunto al animal que ya han elegido como presa. El animal, enloquecido de miedo, perseguido por su enemigo, corre separándose del resto, que podría protegerle. Su carrera, torpe e indecisa, acaba pronto... entre las garras de su perseguidor.

Cuando somos tentados o estamos ya bajo la influencia del Maligno es muy importante expresar nuestro estado de ánimo a alguna persona con experiencia de luchas y victorias espirituales. Esto requiere humildad y claridad de visión sobre nuestro estado interior. Pero es natural que pidamos ayuda. Nadie puede curarse a sí mismo cuando la enfermedad se presenta de improviso. Todo el mundo ve natural ir al médico y contarle nuestros síntomas. Muchas veces, una simple palabra del médico o un gesto de comprensión serán suficientes para aliviarnos. Otras veces será necesaria medicación o incluso intervención quirúrgica.

Este “guía espiritual” no está indicado solamente para los momentos de especial dificultad, sino que su función de acompañante y animador debe extenderse de una manera regular a lo largo de la mayor parte de la vida de una persona que quiere progresar en su vida cristiana. El guía o director espiritual hace la función de entrenador en el camino de la transformación en Cristo. Orienta, anima y aconseja. Es una ayuda casi esencial para aquel que quiere buscar la santidad, especialmente si vive en medio del mundo.

Todavía más peligroso que quedarse sin guía o acompañante espiritual es quedarse solo, abandonando el grupo apostólico en el que se ha encontrado a Cristo y se ha comenzado a trabajar por la Iglesia.

El grupo apostólico ayuda extraordinariamente a perseverar en el esfuerzo por la santidad y la entrega a los demás. En el grupo encontramos el ánimo cuando estamos cansados, el estímulo para el apostolado cuando nos sentimos perezosos, porque el ejemplo de los demás y la responsabilidad de cumplir nuestras obligaciones nos da energía. En el grupo encontramos también la debida corrección de nuestros defectos de carácter, pues la convivencia con los demás nos fuerza a hacernos amables si somos iracundos, a perdonar y a pedir perdón, adquiriendo así la virtud de la humildad, la virtud esencial para dirigirnos hacia la santidad y el apostolado.

El Enemigo sabe muy bien que si una persona milita en un grupo cristiano con seriedad y entrega, es prácticamente invulnerable. Por eso se esfuerza en separar a cada uno del grupo, y también en dividir el grupo con luchas internas de cualquier tipo. A veces será por el afán de conseguir posiciones de liderazgo o no perder las que se poseen; otras veces por querer llevar adelante los propios planes sin tener en cuenta el pensamiento de los demás y del líder. En muchos casos la división es debida a problemas sentimentales entre los miembros. En definitiva, romper, dividir, separar y al final, arruinar. Esto significa la palabra “Diablo”, “el que divide” o pone obstáculos a la voluntad de hacer el bien.

Esta separación personal del guía espiritual o del grupo es presentada a la imaginación del que es tentado con un ropaje lleno de color y supuesta alegría. Le deslumbra la libertad, no tener que soportar indicaciones de nadie, no someterse a horarios que se le antojan muy estrictos, etc. Sobre todo, piensa que estando solo también podrá ser un buen cristiano, aspirar a la santidad, vivir como antes cuando estaba en el grupo, y hacer bien a los demás. Terrible equivocación, que descubrirá sólo cuando ya no tenga remedio, pues cuando uno abandona un grupo le resulta casi imposible volver, salvo que tenga mucha humildad.

Nuestra vida es un combate contra las fuerzas del mal. ¿Qué pensaríamos de alguien que quisiera ganar una guerra luchando por su cuenta? Más insensatos aún seríamos si quisiéramos ser santos y trabajar por la Iglesia individualmente. Detrás de estos pensamientos hay siempre ingenuidad, mucha comodidad y una buena cantidad de orgullo.

## HAZ LO CONTRARIO DE LO QUE TE SUGIERE

### “Agere Contra”

“Del enemigo, el consejo” es el título de una obra literaria, y ha quedado como un refrán de nuestra sabiduría popular. Se puede muy bien aplicar a nuestra lucha contra el auténtico enemigo, Satanás, que pretende engañar nuestro recto juicio con “consejos”.

Si es nuestro enemigo, su consejo es sospechoso. Seguirlo nos dañará. Él es mentiroso y padre de la mentira. Ahora bien, conocer el consejo del enemigo nos puede ayudar, si hacemos sencillamente lo contrario.

Estas son las palabras de San Ignacio: “Dado que en la desolación (tentación) no debemos mudar los primeros propósitos, mucho aprovecha el intenso mudarse contra la misma desolación, así como es *instar* (insistir) más en la oración, meditación, en mucho examinar y en alargarnos en algún modo conveniente de hacer penitencia”<sup>15</sup>.

Hacer lo contrario de lo que el enemigo te sugiere, esto significa “mudarse” contra la tentación. Cuando te sientas inclinado a dejar la oración un día, no sólo no la dejes, sino procura alargar un poco el tiempo que le dedicas. Cuando experimentes pereza para el trabajo o el estudio, hazlo con más energía y prolonga algo el tiempo que le debes dedicar. Si alguna persona no te es muy simpática, procura sonreírle más y tratarla con mayor afecto. Si notas que tu pasión quiere desviar tu voluntad hacia el placer o el egoísmo, mortifica tu cuerpo. Si sientes la tendencia a comer más de lo necesario, o sólo alimentos que te agradan, haz ayuno de vez en

---

<sup>15</sup> Sexta regla, primera semana. Se la llama “La Regla de Oro”.

cuando. Únicamente de esta manera, no sólo se vence al Enemigo, sino que se le derrota (hasta que vuelva otra vez). Sólo así la espalda del Tentador se convierte en un peldaño que nos ayuda a subir hacia Dios.

*Agere contra*, “hacer lo contrario”, es una condición necesaria para alcanzar el equilibrio en nuestra vida. Hemos de desconfiar de nuestros estados de cansancio, desolación y depresión. Hay que hacer lo contrario de lo que nos piden nuestros sentidos. Pero también hemos de frenar nuestras ambiciones, aunque sean aparentemente buenas. El entusiasmo desmedido por el trabajo o el apostolado nos pueden llevar al campo del Enemigo también. Empezar tareas que están por encima de nuestras posibilidades, confiando demasiado en nosotros mismos, puede llevarnos al fracaso y de ahí al desánimo.

La práctica del *agere contra* tendrá como resultado el equilibrio personal. Hará del que lo practique una persona activa y reposada, entusiasta y prudente, alegre y serena, con control de sus afectos y tendencias naturales. Al mismo tiempo, desarrollará todas sus capacidades hasta el máximo, pero de una manera ordenada y equilibrada.

El resultado de esta auto-educación no se hace esperar. La persona vive una vida serena y firme, como la vida de los Tres de Nazaret: Jesús, José y María. Vida de equilibrio, paz interior, tremenda potencialidad para la acción, vida interior dominada por el amor y bañada en alegría. En Nazaret se vive la voluntad de Dios a cada instante, pues se ha vencido el yo; no cuenta cada uno de ellos, sino la voluntad del Padre en ellos. Las pasiones están sometidas (y potenciadas) por una energía superior. Lo que en Nazaret se vive con total naturalidad, nosotros hemos de conquistarlo negándonos a nosotros mismos, y compensando nuestras desviaciones con el *agere contra*. Pero la recompensa es muy grande: es la auténtica alegría, la libertad interior, y, sobre todo, el amor a Dios y a todos los hombres.

## EL EXAMEN DE CONCIENCIA

Para practicar correctamente el discernimiento espiritual es necesario dedicar todos los días unos minutos a evaluar nuestra conducta interior y exterior durante el día. Es necesario reflexionar sobre los pensamientos, emociones y sentimientos que hemos barajado en nuestro interior, y cómo hemos reaccionado ante ellos: “los buenos para aceptar y los malos para rechazar”, como nos dice san Ignacio.

Esta gimnasia espiritual es mucho más necesaria en el mundo actual, en que el vértigo y la velocidad de la vida nos obstaculizan en gran manera la reflexión sobre nosotros mismos. Ponemos toda nuestra atención en solucionar los “problemas” inmediatos y olvidamos concentrarnos en el motor de nuestra vida, la vida interior y el dominio de nosotros mismos. El hombre actual se preocupa mucho de cómo divertirse, pero mucho menos de cómo ser persona madura y adquirir la auténtica libertad.

En la práctica, esta evaluación se lleva a cabo por medio del “examen de conciencia”, un antiguo y fecundo ejercicio espiritual practicado por todos los grandes cristianos, los santos, desde hace cientos de años.

El examen de conciencia se hace al terminar el día, en el momento más oportuno para encontrar silencio y quietud, en una capilla o en la propia habitación. Durante quince minutos

reflexionamos sobre nuestro día, sobre cómo hemos vivido los diferentes acontecimientos que nos han venido impuestos o hemos buscado nosotros mismos. Lo importante no es la película de nuestro día, sino cómo hemos reaccionado ante cada situación, cómo hemos vivido cada minuto, cómo hemos dejado a Cristo vivir en nosotros y afrontado cada uno de los pequeños o grandes acontecimientos. En definitiva, cuánto amor a Cristo hemos puesto en cada acción, y cuántas veces y por qué nos hemos dejado seducir por los engaños de nuestro Enemigo.

Para facilitar su práctica, el *examen de conciencia* se suele dividir en seis puntos o momentos a considerar durante los quince minutos. El *examen* es realmente tiempo de oración, no sólo porque hemos de hacerlo en la presencia de Dios, sino también porque hablamos con Él de nuestras faltas y le consultamos las estrategias que hemos de seguir para mejorar nuestras acciones e intenciones durante el día.

Estos son los puntos que se pueden considerar al hacer el examen diario de conciencia:

**Punto #1:** Ponerse en la presencia de Dios, o de la Virgen María, o del Espíritu Santo, o del Padre, o de San José, etc.

**Punto #2:** Dar gracias a Dios por alguno de los múltiples beneficios que nos ha dado durante el día: la vida, la salud, el trabajo, la comunión eucarística, el poder orar, su Madre, la amistad de mis íntimos, la luz, el sol, la familia, etc.

**Punto #3:** Pedir luz y fuerza al Espíritu Santo para que podamos penetrar en nuestro interior y conocer nuestros fallos y pecados. Sin el Espíritu, vemos con más facilidad la paja en el ojo del otro que la viga en el nuestro.

**Punto #4:** Examen de conciencia: Pensar en las cosas que hemos hecho durante el día, o hemos dejado de hacer, valorándolas a la luz de la voluntad de Dios, revisando también la intención que tuvimos al hacerlas.

**Punto #5:** Pedir perdón al Señor por nuestros pecados o faltas, por lo que hemos hecho mal o por el bien que hemos dejado de hacer (pecado de omisión). Pedir perdón como un hijo, no como un siervo. Humillarnos ante Dios. Este punto #5 es el más importante en la práctica del examen de conciencia.

**Punto #6:** Autocorrección. Proponerse hacer algo para corregir lo que hemos hecho mal. No sólo hacerlo bien al día siguiente, sino ir un poco más allá de la obligación (“agere contra”). Por ejemplo: Si se ha fallado en la oración diaria, proponerse hacer al día siguiente unos minutos más del tiempo que tengo previsto para cada día.

La práctica del examen con regularidad nos debe ir conduciendo a una unión continua con Dios durante el día. Viviendo en conversación silenciosa con el Señor, y movidos por el amor, examinamos nuestras acciones inmediatamente después de haberlas realizado. Esta práctica nos va acostumbrando a identificarnos con la voluntad de Dios, incluso en las más pequeñas acciones del día. Aspiramos a vivir como Cristo, para quien “su alimento era hacer la voluntad de su Padre”<sup>16</sup>. Nos conduce al ideal de todo cristiano: ser un “contemplativo en la acción”.

---

<sup>16</sup> Juan 4:34

## **El examen particular**

El examen general del día debe ser completado con el examen particular. El examen general es defensa contra los ataques del Enemigo. El particular es ataque en un punto concreto, para corregir un defecto o desarrollar una virtud. El primero es armadura que protege, el segundo, espada afilada que se lanza al combate.

Para hacer el examen particular hay que escoger un defecto que queramos extirpar o una virtud en la que deseemos crecer. La elección no ha de ser precipitada. Hay que ir a la raíz del pecado o defecto que queramos combatir: Pereza, vanidad, orgullo, sensualidad, egoísmo, amor propio desordenado, etc. Una vez elegido el punto, debemos estar durante todo el día atentos a nuestro comportamiento en ese aspecto de nuestra vida, intentando darnos cuenta de las veces que fallamos o combatimos el defecto. Después, en algún momento del día, hay que reflexionar sobre este combate y los éxitos y fracasos que hemos tenido. Se puede comparar en número de veces que hemos sido vencidos con los días pasados, y ver si hay progreso al cabo de algún tiempo.

El mejor momento para hacer el examen particular es el mediodía, dedicándole unos minutos a esta reflexión concreta. Si no podemos encontrar el momento en el centro del día, se puede hacer dentro del examen general de la noche, como una parte de él.

En el examen particular es bueno comparar y comprobar el progreso. Pero, como sucede en el examen general, el mayor beneficio es el acto de humildad que hacemos cuando nos damos cuenta de que no caminamos muy deprisa hacia Dios, de que nos falta entusiasmo y decisión, de que seguimos fallando. Esta petición de perdón por las faltas de cada día es la mejor garantía de que estamos en el camino de Dios, y de que vamos progresando.

A veces sucede que, al centrarnos en un defecto concreto y ser más conscientes de nuestro fallo, puede aumentar el número de veces que caemos en ese fallo. Cuando atacamos un pecado, parece como si éste se revolviera para disuadirnos del combate, para darnos a entender que no podemos hacer nada, que el pecado es más fuerte que nosotros. Hay que perseverar sin desanimarse, y entonces el fallo irá desapareciendo poco a poco.

Si conseguimos una victoria sobre un defecto, también la hemos conseguido sobre otros, pues todos nuestros defectos y tendencias pecaminosas están conectados. Un fallo influye en otros, y lo mismo ocurre con los actos de virtud: una victoria nos lleva a otras, incluso en campos distintos de la conciencia. Pero es bueno de vez en cuando cambiar el objetivo de nuestro examen particular. Así enfrentamos otro aspecto de nuestra vida que queramos mejorar, renovamos nuestra motivación y nuestras energías, e influimos positivamente en todo nuestro carácter.

## **PENITENCIA**

El discernimiento espiritual, para que sea prudente y verdadero, necesita que los apetitos de los sentidos interiores y exteriores estén serenos, dominados por la razón iluminada por la fe. Para conseguir este dominio sobre nosotros mismos, es necesario que practiquemos la penitencia, en sus variadas formas. La penitencia, al darnos dominio sobre nuestros sentidos, despeja las

nubes de incertidumbre que rodean normalmente a nuestra mente, y la capacita para ver mejor y elegir lo correcto. Por esto, el discernimiento y la penitencia están relacionados íntimamente.

No se puede aquí presentar un tratado completo sobre la penitencia. Basten algunas ideas y sugerencias.

Penitencia es cualquier acción exterior o interior que nos lleva a negarnos a nosotros mismos, contrariando nuestros deseos, buscando la libertad de nuestra voluntad para disponernos mejor para el Amor. Puede ser exterior (mortificando la comodidad, ayunando, controlando la mirada y la palabra, etc.) o interior (reprimiendo las quejas o críticas a los demás, tratando de silenciar la agitación de nuestra imaginación, soportando los sufrimientos que nos vengan, etc.). En definitiva, es cumplir el mandato del Señor: “Si alguno quiere venir en pos de mí, que se niegue a sí mismo, tome su cruz y me siga”<sup>17</sup>.

El ejemplo de los santos es muy revelador. Los grandes consejeros de la conciencia, los grandes confesores, han sido siempre personas de una gran mortificación. Por ejemplo el santo Cura de Ars y el Padre Pío de Pietrelcina. Estos dos sacerdotes tenían una gran penetración en las conciencias de sus penitentes. Gastaban muchas horas al día confesando, y en muchas ocasiones los penitentes se daban cuenta de que su confesor sabía todo lo que le iban a decir antes de que ellos se lo dijeran. Los dos vivían una vida extraordinaria de penitencia, que les hacía perspicaces para conocer y discernir las conciencias de los que se acercaban a ellos.

“Estos demonios no pueden ser expulsados sino con la oración y el ayuno”<sup>18</sup>. Para poder discernir con claridad y conocer los engaños del Diablo, es necesaria la práctica continua de la penitencia, hasta alcanzar un grado suficiente de libertad interior. De otro modo, nuestras pasiones mal dominadas ejercen una influencia casi irresistible en nuestra forma de percepción de la realidad, y por tanto, en nuestros juicios y decisiones. “Si no ayunamos no conseguimos librarnos de ciertos demonios de nuestro tiempo”<sup>19</sup>.

## **PERSEVERANCIA**

Como hizo con Jesús, el Enemigo ataca en la soledad y el silencio. Cuando una persona se retira a vivir unos días en silencio, puede esperar, además de un encuentro con el Señor en lo profundo de su corazón, una confrontación con Satanás. El diablo tentará con más fuerza a la persona cuanto mayores sean sus deseos de darse a Dios.

Si no consigue apartarle de Dios durante el Retiro, le esperará para volver a tentarle cuando reanude la vida ordinaria, una vez acabado el retiro.

La persona que ha hecho el Retiro puede sentir, al volver a la vida corriente, más fuerte la atracción del mundo, del pecado y de la carne. El Enemigo va a aprovechar esa situación para empujarle con más fuerza a abandonar sus propósitos, a vivir una vida mediocre, como antes de asistir al retiro, y luego al pecado. Con esto, la persona se desanima y echa a perder toda la acción de la gracia durante varios días.

---

<sup>17</sup> Lucas 9:23

<sup>18</sup> Marcos 9:29

<sup>19</sup> Cardenal Ratzinger, después Benedicto XVI

Para evitar caer en esta tentación, que ciertamente va a sufrir, quien acaba un retiro o unos ejercicios espirituales debe hacer unos propósitos con la firme resolución de guardarlos fielmente, incluso hasta el heroísmo, si quiere perseverar en el camino de la santidad. Estos son los propósitos que sugerimos hacer, que deben ser introducidos en nuestro horario personal.

**ORACIÓN.** Todos los días hemos de hacer al menos 20 minutos de oración por la mañana y 15 minutos por la noche, que sirva como examen de conciencia. Además hemos de buscar el mejor momento para rezar el Rosario todos los días, y algunos minutos para hacer lectura espiritual.

**PENITENCIA.** Busquemos siempre ocasiones para negarnos a nosotros mismos. Esto mantendrá nuestra voluntad fuerte y nuestro espíritu pronto para rechazar las sugerencias del Maligno.

La primera forma de penitencia es el cumplimiento de nuestro deber profesional, hecho con todo el amor. También es importante la penitencia interna, e indispensable la externa. Se puede consultar el folleto “Si quieres ser mi discípulo”, donde se dan algunas sugerencias. “La penitencia exterior es la oración de los sentidos”.

**SACRAMENTOS.** Especialmente la comunión y la confesión. Recibir el Cuerpo de Cristo, si es posible todos los días, es la mejor manera de transformarse en Cristo, que es el fin de la vida cristiana.

Para esto es necesario ir purificando nuestra alma con la gracia extraordinaria de la confesión sacramental. Nada como la recepción frecuente de este sacramento nos alcanza la humildad, virtud necesaria para transformarnos en Dios.

**ASOCIARSE** con otras personas que también quieran ser miembros activos de la Iglesia. Sentirse parte de un grupo que apoye y aliente a sus miembros a la santidad radical es indispensable para vencer las tentaciones del Enemigo, sobre todo la desconfianza, que tiende a instalarse en nosotros como un virus maligno que produce la muerte del alma en poco tiempo.

Tener un guía o acompañante espiritual es muy importante para progresar en nuestra vida espiritual. Esta persona, sacerdote o laico, orienta, ayuda a discernir, propone metas, inspira confianza con sus palabras y con su vida entera.

## **LA GRAN VENCEDORA: LA VIRGEN MARÍA**

“Pondré enemistad entre ti y la mujer, entre su descendencia y la tuya. Ella te aplastará la cabeza...” (Génesis 3:15). Estas palabras de la Escritura se refieren al Diablo, que acaba de tentar a Adán y Eva, ocasionando el pecado original de nuestros primeros padres. Apenas cometido este terrible pecado, de tan tremendas consecuencias para la historia del mundo, Dios se apresura a prometernos el remedio: la descendencia de la Mujer, Cristo, aplastará la cabeza de la serpiente. Esta es la razón por la que se dibuja a la Inmaculada (la mujer bíblica) pisando la cabeza de una serpiente.



La enemistad “entre ti y la mujer”, es decir, entre el Diablo y la Virgen María, Madre de Jesús, dura para siempre. Ella no deja de aplastar la cabeza de Satanás. María es la gran vencedora del Enemigo. Una y otra vez le derrota, y contagia su fuerza y sencillez a cuantos se le acercan y le piden ayuda maternal.

“¿Quién es ésta, que va subiendo cual aurora naciente, bella como la luna, brillante como el sol, terrible como un ejército formado en batalla?”<sup>20</sup>. La oración confiada, el recurso constante a esta Madre fuerte y cariñosa nos da la victoria siempre. Vencemos imitándola a Ella en su sencillez, prestando atención a las cosas ordinarias. Pues las grandes batallas se vencen con el entrenamiento en lo cotidiano. La vida de trabajo, de estudio, la fidelidad al horario como expresión de la voluntad de Dios, los tiempos de oración fielmente cumplidos, hecho todo en la presencia de la Santísima Virgen, nos hacen invulnerables a las tentaciones, a veces sofisticadas, del Enemigo.

Santa María del Momento Presente nos enseña a desviar nuestra atención de las sugerencias del Maligno y a centrarnos en lo que tenemos que hacer ahora. “Haz lo que haces” es la consigna. Todas nuestras indecisiones y perplejidades proceden de evadirnos de la realidad, de abandonar el momento presente. Al que vive en el ahora, difícilmente le engañará el Diablo. En efecto, el momento presente nos une al Corazón de la Virgen, nos conduce a imitar su “Hágase” y “Estar”, esencia del alma de María ante Dios Padre: “Aquí está la Esclava, hágase en mí según tu palabra”<sup>21</sup>.

Vivir el ahora nos produce otro gran beneficio. Es que cuando se vive el Momento Presente estamos seguros de que nos guía el Espíritu Santo: “En el enfoque de nuestra vida personal, en la guía de las almas, sobre todo cuando dificultades e incertidumbres te cercan, aprende en el AHORA a escuchar al Espíritu Santo, ‘Luz de los corazones’. Acertarás. Una luz intensa te iluminará el camino, más allá de lo que la razón o prudencia humana te aconseje”<sup>22</sup>.

S. José es la llave del momento presente, única conexión real, directa y actual entre la eternidad y el tiempo. San José, acogedor y bondadoso, nos ayuda a vivir el AHORA sin dejarnos alborotar por el después, sin revolver en un pasado sin retorno. Nos enseña a vivir en la realidad. La vida sólo se compone de momentos presentes, misteriosos ojos de un puente frágil que une las riberas del tiempo con las de la eternidad, del nacer y del morir, la pequeñez del hombre con la grandeza de Dios.

El Enemigo no puede entrar en el Momento Presente. Es una fortaleza inexpugnable para él. Si vivimos el Momento Presente con amor, todas nuestras potencias estarán ocupadas en el quehacer, no habrá resquicio para que se introduzca la duda, la pereza, la fantasía de la imaginación, la desconfianza. Este terreno pantanoso, donde Satanás sabe prosperar, es drenado y desecado por la concentración en el ahora. La Virgen María y su esposo san José, la familia de Nazaret, nos ayudan a poner orden, disciplina y amor en nuestra mente y corazón.

---

<sup>20</sup> Cantar de los Cantares, 6:10

<sup>21</sup> Lucas 1:38

<sup>22</sup> Tomás Morales