



Materiales gratuitos del programa Corazones Que Escuchan

Volumen Uno: Una Introducción al Discernimiento Espiritual

Este manual presenta un breve tratado conciso sobre cada uno de los doce temas que proporcionan una base para todo lo que sigue en Corazones Abiertos. Toda la sección se puede imprimir para hacer un folleto. O se pueden imprimir copias de cada tema por separado para distribuirlos como base para la discusión en reuniones grupales. Los temas abordados son fundamentales para la práctica contemplativa de todo tipo.

Contenido

- 1 ¿Qué es el Discernimiento?
- 2 Formulación de una Pregunta para el Discernimiento
- 3 Centrando el Silencio
- 4 Aplicando la Mente
- 5 Desprendimiento: Dejar Ir
- 6 Involucrando la Imaginación
- 7 Compartir contemplativamente
- 8 Señales del Espíritu
- 9 Consenso Espiritual
- 10 Humildad
- 11 ¡Tomando Acción!
- 12 Y los Frutos Aparecen en la Plenitud de los Tiempos
- 13 Discernimiento como Retiro y Retorno





Materiales gratuitos del programa Corazones que Escuchan

Una introducción sobre el discernimiento espiritual: Tema 1

¿Qué es el discernimiento?

El verbo "discernir" significa ordenar, cernir, distinguir. No es una palabra específicamente religiosa, la gente la usa en una amplia gama de contextos. Sin embargo, cuando el verbo "discernir" se convierte en un sustantivo, el término "discernimiento" se usa principalmente en círculos basados en la fe. El problema es que no todos en la iglesia lo entienden de la misma manera.

Hay al menos tres tipos diferentes de discernimiento practicados en la iglesia.

El discernimiento de los Corazones que Escuchan es discernimiento espiritual, o lo que San Ignacio de Loyola y los jesuitas llaman discernimiento de los espíritus: distinguir el Espíritu de Dios de otros espíritus que nos influyen, como el espíritu de excelencia, el espíritu de ganar, el espíritu de una nación, el espíritu de los tiempos. O, para decirlo en el vocabulario del llamado: distinguir la voz de Dios de otras voces que nos dicen qué hacer: voces de nuestros padres que resuenan a través de los años, voces de maestros y mentores que han sido importantes para nosotros, voces de amigos y colegas, voces de líderes políticos y religiosos, voces de los medios. Estas voces pueden ser buenas, Dios a menudo nos habla a través de ellas. Pero no todo lo que dicen es la palabra de Dios para nosotros. Y lo que puede ser la palabra de Dios para nosotros en un tiempo y circunstancia dados puede no ser la palabra de Dios para nosotros en una situación similar en un momento diferente en un contexto diferente. El discernimiento espiritual es un esfuerzo en oración e informado para ordenar todo esto. A través de ella se nos apunta en la dirección correcta y se nos muestra el siguiente paso que debemos dar. En la medida en que desarrollamos una vida de discernimiento con Dios a nuestro lado, el camino frente a nosotros continúa siendo iluminado.

Otro tipo de discernimiento es el discernimiento de los dones, a veces llamado identificación de dones. Este tipo de discernimiento es bíblico y de claro valor: si sabemos cuáles son nuestros dones, podemos usarlos más conscientemente, con mayor confianza y, por lo tanto, de manera más efectiva. Pero el discernimiento de los dones no es lo mismo que el discernimiento del llamado. En la Biblia, una y otra vez, Dios llama a las personas a hacer cosas para las cuales no son la opción obvia, para las cuales no parecen tener las calificaciones necesarias. Por ejemplo, tomemos a Abraham y Sara, sin hijos y más allá de la edad fértil, llamados a convertirse en progenitores de toda una nación de personas. O Moisés, que tiene dificultades para hablar y es buscado



por asesinato en Egipto, siendo llamado a ir al Faraón para pedirle que deje libre al pueblo hebreo. Y está Jesús, un gentil carpintero de pueblo llamado a convertirse en el Mesías cuando todos buscaban un rey guerrero. Están los apóstoles, gente común y corriente con muchos defectos, llamados a establecer lo que se convertiría en la religión cristiana. Parte de la dificultad es que a menudo no logramos comprender qué cualidades son las más necesarias para hacer un trabajo. Y quizás aún más importante: Dios parece llamar a las personas que claramente carecen de activos significativos, para que todos podamos ver que la persona no logró lo que hizo debido a cualquier superioridad innata, que los frutos que resultaron fueron claramente obra de Dios. Más allá de eso, también parece que Dios nos pide que hagamos lo que sabemos que somos incapaces de lograr. Es sólo cuando respondemos afirmativamente, obedeciendo porque tenemos confianza en Dios, que Dios nos proporciona lo que necesitamos para cumplir con el llamado.

Un tercer tipo de discernimiento es el discernimiento racional en un contexto cristiano. Este es el tipo más común de discernimiento practicado en la iglesia. Se basa en un modelo secular que aborda una preocupación pensándola detenidamente, participando en la discusión y el debate, y tomando una decisión. Para poner el discernimiento secular en un contexto cristiano, el proceso comienza con oraciones, aplica los principios cristianos en el curso de las deliberaciones y probablemente termina con la oración. Todo esto es bueno, pero en el discernimiento espiritual es sólo preparación para el discernimiento real, que involucra la inmersión en la presencia divina, el compromiso imaginativo con los poderes creativos del Espíritu y la atención cuidadosa a señales del Espíritu de Dios. Sobre todo, el discernimiento espiritual exige una profunda escucha en oración y una apertura radical al Espíritu. A través de ella crecemos en una relación más cercana con Dios y con otras personas. Desarrollamos un sentido más claro de nuestro camino por delante, y nos volvemos más en unión con nuestro propio yo.

El discernimiento puede ser como conducir un automóvil por la noche: los faros proyectan solo la luz suficiente para que veamos el siguiente pequeño trozo de carretera inmediatamente frente a nosotros.

- Farnham, Gill, McLean y Ward, Corazones que Escuchan, p. 27





Materiales gratuitos del programa Corazones que Escuchan

**Una introducción sobre el
discernimiento espiritual: Tema 2**

Formulación de una pregunta para el discernimiento

El buen discernimiento espiritual comienza con el discernimiento de la pregunta. El deseo del discernimiento proviene de una preocupación mordaz, una que has estado reflexionando, pero que no puedes resolver. La manera en que expresas tu preocupación en forma de pregunta allana el camino para todo lo que sigue. Si dejas que la oración te ayude a dar forma a tu pregunta de discernimiento, tú mismo experimentas una transformación sutil en el proceso.

El primer paso es mantener su preocupación en silencio centrado durante al menos diez minutos, con sus pensamientos y sentimientos en animación suspendida. Después de eso, comienza a formular la pregunta dirigiéndola a Dios: "Dios, ¿cómo querrás que ...?" Esto lo saca de tu cabeza donde está bajo tu propio control y lo lleva a tu corazón espiritual, tu intestino, listo para ser informado por el Espíritu.

El siguiente paso es redactar la pregunta para que sea abierta, hospitalaria a nuevas posibilidades más allá de lo que percibes actualmente, para que puedas ser llevado a nuevas vistas y ver cosas nuevas. Eso significa que no hay preguntas de opción múltiple, no hay preguntas de "sí" o "no". Tales preguntas limitan a Dios y te limitan a ti también.

Luego continúe en un modo de oración hasta que la pregunta se convierta en una sola oración de interrogación que esté claramente enfocada y abierta. En el discernimiento espiritual no estás buscando respuestas o planos, sino señales que indican la dirección e iluminan el camino por delante.

*Sea paciente con todo lo que no está
resuelto en su corazón y trate de amar
las preguntas mismas.*

- Rainer María Rilke



Corazones Abiertos

Materiales gratuitos del programa Corazones que Escuchan

Una introducción sobre el discernimiento espiritual: Tema 3

Centrando el Silencio

Centrar el silencio es fundamental para la vida contemplativa en cada tradición espiritual importante. Implica estar anclado al centro de tu ser y al mismo tiempo completamente abierto al Espíritu invisible de Amor y Verdad. Es una inmersión en la Presencia Divina.

Para comenzar, programe un tiempo regular para el silencio intencional cada día, o al menos varios días a la semana. Si no está acostumbrado a tal silencio, tal vez comience con dos minutos, luego aumente gradualmente la cantidad de tiempo a diez minutos, luego posiblemente trabaje a su manera hasta llegar a veinte minutos. Durante este período de quietud, trate de hacer caso omiso a todos los pensamientos y sentimientos. No luches contra ellos; simplemente no les preste atención. Déjalos venir y déjalos ir para que floten en la periferia. Para ayudarte a retroceder cuando te encuentres cayendo en un modo de pensamiento, elige una palabra que sirva como tu palabra sagrada que puedas pronunciar en silencio para facilitarte el regreso a la quietud. Una palabra corta, no más de dos sílabas, es lo mejor. Ejemplos de palabras posibles son "paz", "descanso", "ven", "amor", "Dios", "ser". Cada vez que comiences a distraerte, deja que esa palabra te saque de tu cabeza y te regrese a tu centro.

No hay forma correcta de hacer esto. Diferentes cosas funcionan para diferentes personas. Y lo que funciona mejor para una persona en un momento dado puede no ser lo mismo en otra etapa de su viaje. Si una cosa no funciona para usted, pruebe otra. Algunas personas encuentran más efectivo sentarse erguido en una silla firme; otros prefieren sentarse en una posición de loto en el suelo o en el piso; algunos incluso se mantienen mejor centrados cuando se sumergen en una bañera llena de agua tibia. A otros les resulta más fácil orar si se mueven: caminando, corriendo suavemente o nadando, o en una cinta de correr o bicicleta estática, algún tipo de actividad que no tiene distracciones y no requiere concentración de la manera en que andar en bicicleta en el tráfico hace. Otros pueden quedarse quietos fácilmente, pero tienen problemas para centrarse a menos que puedan mover algo en sus manos, por ejemplo, sosteniendo una bola de arcilla en sus manos.

Si es factible, designe un lugar como su sitio especial para este tiempo de centrar. Un entorno tranquilo y agradable es más propicio para quedarse quieto en su interior. Deja que las personas que podrían entrometerse sepan que estás reservando este espacio en el momento que sea para que no lo interrumpen durante esto.



A medida que construyes el silencio centrado en tu vida, estás cultivando una centralidad que eventualmente permanecerá contigo a través de la actividad de la vida diaria y a la que puedes acceder fácilmente en medio de la agitación. Independientemente de los detalles de cómo llegas al silencio centrado, te estás fusionando con la Fuente de la vida y la bondad, lo que lentamente conduce a la paz, la integración y la plenitud de la vida.

*Mientras practicas la
oración interior no te
permitas
cualquier concepto, imagen o visión.*
- San Nil Sorski, un escritor asceta ruso en el siglo 15





Materiales gratuitos del programa Corazones que Escuchan

**Una introducción sobre el
discernimiento espiritual: Tema 4**

Aplicando la Mente

La vida en el Espíritu involucra a toda la persona. El discernimiento sólido se basa en una actividad mental vigorosa. Reúna la mejor información relevante posible. Examínala. Discútelas. Evalúala. Desarrolla opciones. Considere los pros y los contras. Sopesa las opciones. Tome una decisión preliminar.

Los contemplativos ortodoxos rusos en la última parte del siglo XIX hablaban habitualmente de dejar que la mente descendiera al corazón. Esto no quiere decir que te deshagas de tu mente o que le hagas caso omiso. Implica que aplicas concienzudamente tu mente, luego dejas que descienda al centro mismo de tu ser donde Dios mora en quietud, donde el cuerpo, la mente y el espíritu pueden unificarse. Así, la mente se fortalece y fortifica a medida que se integra tanto con el cuerpo como con el espíritu.

Por lo tanto, en el discernimiento espiritual hay un tiempo para concentrarse en el uso del intelecto, un tiempo para caer en el silencio centrado, un tiempo para permitir la integración, luego un tiempo para tomar medidas para hacer el trabajo que producirá frutos.

El discernimiento espiritual maduro comienza con una actividad mental vigorosa.

- Farnham y Grayson, *Keeping in Tune with God*, p. 25.





Materiales gratuitos del programa Corazones que Escuchan

**Una introducción sobre el
discernimiento espiritual: Tema 5**

Desprendimiento: Dejar Ir

Cada tradición contemplativa importante otorga un alto valor al desapego, lo que significa no aferrarse a nada: dinero, posesiones materiales, relaciones personales, opiniones, convicciones, ni siquiera nuestras ideas sobre Dios. Esto no significa que estas cosas no puedan ser importantes para nosotros. Pueden ser muy importantes. Pero no deben convertirse en nuestro Dios.

Una de las pautas para el discernimiento de Corazones que Escuchan es mantener sus deseos y opiniones, incluso sus convicciones, a la ligera. Al principio, esto puede no tener sentido, porque las convicciones por definición son creencias profundamente arraigadas. Pero esta directriz no pide que tiremos a la basura nuestras convicciones. Solo nos dice que las sostengamos a la ligera, como en las manos abiertas. Trata de imaginarte sentado con las manos suavemente abiertas frente a ti, las palmas de las manos hacia arriba con tus convicciones descansando suavemente sobre ellas para que cualquiera las vea, cualquiera las examine. Estás a salvo porque si son de Dios, nadie puede quitártelas. Pero si las estás apretando con el puño cerrado, intenso con vibraciones negativas, o sosteniéndolas con fuerza en tu pecho, cualquiera que no esté de acuerdo contigo probablemente se mantendrá alejado y nunca verá lo que tienes para ofrecer. Si eres sereno, abierto y vulnerable, aquellos que no están de acuerdo contigo pueden acercarse con seguridad. Si lo hacen, existe la posibilidad de que puedan captar la sabiduría de lo que ahora están empezando a ver. Desde un punto de vista práctico, tienes todo que ganar y nada que perder.

Consideremos otro aspecto de esta apertura. Si te aferras a tus convicciones, estás restringiendo el flujo del Espíritu. Sus convicciones pueden ser básicamente correctas, pero posiblemente necesiten ser modificadas o refinadas, tal vez fortalecidas. Si los sostienes con fuerza, estás inhibiendo su crecimiento y desarrollo: se calcifican. La madurez espiritual requiere que nos abramos completamente al movimiento del Espíritu para que Dios pueda continuar afinando nuestros deseos y convicciones. De ahí las palabras a menudo repetidas "deja ir y deja que Dios".

Aferrarnos a lo que es bueno (una forma de apego) nos impide encontrar lo que es mejor.

Por lo tanto, el desapego nos libera para movernos continuamente hacia un bien superior.

- Farnham y Grayson, *Keeping in Tune with God*, p. 21





Materiales gratuitos del programa Corazones que Escuchan

Una introducción sobre el discernimiento espiritual: Tema 6

Involucrar la imaginación

En más de veinticinco años de experiencia de Corazones que Escuchan, cada avance dramático en el discernimiento ha llegado a través de un encuentro creativo con una forma de arte o una imagen de la naturaleza o una analogía relevante. Esto generalmente viene después del período de preparación que incluye la oración, la formulación de la pregunta de discernimiento, el ensamblaje de la mejor información posible, la identificación de opciones, sopesándolas y llegando a una posición preliminar sobre el asunto que se examina.

En este momento, comienza el verdadero discernimiento. Una forma productiva de proceder es involucrar la imaginación. Una forma de hacerlo es seleccionar una categoría que le atraiga y se sienta adecuada para usted en este momento. Algunos ejemplos: las artes visuales, la música, el deporte, la ciencia, la literatura o la belleza natural. Si te gustan los deportes, podrías abrirte a una analogía deportiva que podría informar tu preocupación. Si eres un amante de la música, ¿hay alguna pieza musical en particular que exprese tus sentimientos mientras consideras el tema que tienes ante ti? Si tu pasatiempo favorito es leer novelas, ¿hay algún personaje en una novela que te recuerde a ti mismo en este momento? Pero no trates de pensar en una analogía o un personaje histórico o una imagen de la naturaleza. En su lugar, lleve su pregunta y su situación a un silencio centrado y manténgalos en su mismo centro (su intestino en el hoyo de su abdomen, el centro de su equilibrio). Si estableces una categoría y te mantienes centrado, con el tiempo es probable que algo surja de tus profundidades. Si esto sucede, comprométase con él. Explorar asociaciones. En tu imaginación trata de experimentar vistas y sonidos, sabores, olores y texturas. ¿Qué te sugieren? ¿Qué te dicen de ti? ¿Cómo informan la pregunta? Suéltate al flujo del Espíritu para ir a donde sea que te lleve.

Es posible que deba concluir debido al tiempo o simplemente puede sentir que es hora de seguir adelante. Idealmente, dos pasos más seguirán en cualquier secuencia que se ajuste a sus circunstancias. Uno, es importante observar e interpretar los signos del Espíritu, que encontrarás como Tema 8 de este Manual. Y segundo, si es posible, encuentra al menos otra persona de profundidad espiritual con la que puedas compartir tus reflexiones de manera contemplativa (ver Tema 8 de esta Cartilla).



Los símbolos que salen a la superficie desde lo más profundo de nuestro interior tienen el poder de llevarnos a nuevos lugares que pueden ampliar nuestra perspectiva, refinar nuestro concepto de la verdad, profundizar nuestra compasión y atraernos a relaciones más íntimas con Dios. y otras personas.

- Farnham y Grayson, *Keeping in Tune with God*, p. 31





Materiales gratuitos del programa Corazones que Escuchan

**Una introducción sobre el
discernimiento espiritual: Tema 7**

Compartir contemplativamente

En el corazón del discernimiento espiritual está el compartir contemplativo, que combina la escucha reverente con la articulación de pensamientos y sentimientos que se filtran desde adentro. Esto presupone que se ha llevado a cabo una investigación seria de antemano.

El discernimiento comienza con una preocupación de la vida real. Luego viene la consideración racional del tema declarado: reúne información e ideas; participa en el estudio, la discusión y posiblemente el debate; luego identifique las opciones y sopeselas. Después de eso, es hora de hacer la transición de la cabeza al corazón. Los ejercicios de meditación que aprovechan la imaginación proporcionan un buen puente para esto. Una amplia gama de opciones de meditación creativa se puede encontrar en las secciones tres, cuatro y ocho de este documento de Open Hearts. Tal meditación calmará el alma y traerá material rico para compartir reflexivamente. Ha llegado el momento de mudarse a un lugar más profundo y quedarse allí. Ha llegado el momento oportuno de alternar entre el silencio profundo y compartir los pensamientos de nuestro corazón con los demás.

El número ideal de personas para compartir contemplativamente probablemente sea cuatro. Sin embargo, si solo hay otra persona disponible, puede ser fructífero entre dos personas. En el otro extremo del espectro, a veces hay razones para que un grupo grande quiera compartir reflexiones como un grupo del todo. Esto puede funcionar bien si los participantes tienen suficiente experiencia o si el intercambio de grupos pequeños precede inmediatamente al intercambio de grupos grandes.

Para un intercambio contemplativo óptimo, todos llegan en silencio a una hora determinada, reunidos en un lugar predesignado que es tranquilo y libre de interrupciones, con el número apropiado de sillas instaladas en un círculo íntimo. Una vez que todos han llegado, el silencio continúa durante un par de minutos. Luego, sin ninguna secuencia en particular, cada persona toma un turno para compartir reflexiones sobre cualquier tema que esté abordando. Nadie está obligado a compartir, pero en la mayoría de los casos, hacerlo conduce a una visión adicional para la persona que comparte, así como para aquellos que están escuchando.



Durante este período de reflexiones compartidas, todos escuchan con atención reverente a la persona que habla, sin hacer comentarios, sin hacer preguntas, sin expresar aprobación ni desaprobación: tratando de estar completamente presente a Dios en el centro de la persona que habla, permitiendo que el silencio envuelva las palabras de cada persona. La intención de esto es servir como una presencia de oración no amenazante en la que una persona pueda explorar libremente sus pensamientos y sentimientos más íntimos sin ser interrumpido. Escucha tanto con tus ojos como con tus oídos. Escucha con todo tu ser: cuerpo, mente y espíritu. Deja que la presencia divina penetre en el grupo. Pausa entre oradores para que todos puedan absorber lo que se ha dicho.

Una vez que todos han tenido la oportunidad suficiente de hablar, se pueden ofrecer reflexiones adicionales de la misma manera contemplativa en la medida en que el tiempo lo permita.

Ninguna persona es facilitadora para este intercambio. Es privilegio y responsabilidad de todos ayudar al grupo a mantener el rumbo. Cuando se acerca el momento de concluir, una persona o más concluye ofreciendo un texto apropiado de las Escrituras, una oración breve o un pensamiento final para unir las reflexiones.

El corazón es el centro de todos los espacios sagrados; ve allí y deambula.
- Fuente desconocida



Una introducción al discernimiento espiritual: Tema 8

Señales del Espíritu

En el discernimiento espiritual, cuando un buen camino hacia adelante comienza a amanecer, queda la pregunta: "¿Es Dios el que está hablando o es algún otro espíritu, alguna otra voz?" La forma de evaluar esto es buscar señales del Espíritu que se manifestaron a medida que se desarrollaba el discernimiento.

- **Paz:** Sólo hay una señal que siempre debe ser experimentado para llevar el discernimiento a una conclusión. Esa señal es una **paz profunda**, que no debe confundirse con una paz falsa que proviene de pasar por alto las diferencias y las preocupaciones no resueltas, creando un sentido superficial de armonía y bienestar. Con la paz de Dios, una profunda calma se instala en el fondo después de que toda la turbulencia y la agitación asociadas con la situación hayan sido confrontadas en oración. Si algún sentimiento de agitación persiste, esa es una señal negativa que indica la necesidad de continuar el discernimiento enfocado.

Algunas otras señales a tener en cuenta:

- **Convergencia:** Varias cosas que ocurrieron independientemente y en diferentes momentos, y hasta ahora no parecían estar relacionadas entre sí, de repente convergen y encajan, informándose unos a otros.
- **Persistencia:** El mismo mensaje sigue llegando a través de canales no relacionados y de diferentes maneras.
- **Lágrimas que no fatigan:** Estas son las lágrimas purificadoras del Espíritu, por lo que incluso si lloras fuerte y largo, no te sientes cansado.
- **Desorientación, seguida de una sensación de claridad:** Esto ocurre cuando una comprensión previa de la verdad se sacude y una verdad superior cae en su lugar.
- **Repentina sensación de claridad:** Totalmente imprevisto, de repente algo significativo se vuelve claro de una manera vívida.
- **Alegría:** El resplandor se hincha desde tu interior y desde cualquier otra persona que esté comprometida.
- **¡Energía!** Si estamos entendiendo bien el mensaje, estamos infundidos con la energía para actuar en consecuencia. Si pensamos que estamos llamados a hacer algo, pero no tenemos energía para hacerlo y tendríamos que obligarnos a hacer cualquier cosa, podemos tener la idea general correcta, pero algo está torcido. Algún aspecto de lo



que estamos escuchando debe estar incompleto o ligeramente desviado. Eso significa que necesitamos tomar tiempo adicional y continuar con el discernimiento. Las señales del Espíritu apuntan hacia la dirección. No proporcionan una mapa de ruta. En la medida en que continuemos caminando con Dios, seguiremos moviéndonos en la dirección correcta. A medida que cultivamos una vida de discernimiento, la luz divina continúa iluminando el camino por delante, arrojando luz sobre cualquier paso en falso y revelando el camino a seguir.

Nunca podemos estar seguros de que estamos escuchando a Dios correctamente. Es poco probable que todos los signos estén presentes en cualquier circunstancia dada. Interpretamos las señales tan hábilmente como podemos, y avanzamos para actuar sobre lo que creemos que Dios nos está pidiendo, siempre escuchando y pidiéndole a Dios que continúe guiándonos.

- Farnham, Hull y McLean, *Grounded in God*, pp. 29 y 30





Materiales gratuitos del programa Corazones que Escuchan

Una introducción sobre el discernimiento espiritual: Tema 9

Consenso Espiritual

El consenso espiritual es un consenso secular con una dimensión añadida. Consenso significa literalmente percibir juntos. No se vota. No es la regla de la mayoría. Exige un enfoque de las deliberaciones en el que los interesados busquen un terreno común. Las personas articulan sus puntos de vista de manera plena y honesta, lo que requiere una atmósfera de respeto mutuo. Los miembros del grupo se escuchan unos a otros con el objetivo de unir las cosas.

El consenso no implica unanimidad. Más bien, el consenso sale a la superficie a medida que los presentes sienten la oportunidad suficiente para articular sus pensamientos y expresar sus preocupaciones. Es importante que todos los involucrados puedan expresarse libremente. Cuando surge un sentido del grupo, algunas personas pueden no estar completamente de acuerdo con él, pero están dispuestos a aceptarlo si realmente sienten que sus puntos de vista han sido expresados adecuadamente y se han considerado con respeto.

El consenso genérico es principalmente racional. El consenso espiritual incorpora el pensamiento racional, pero va más allá para unir al grupo, tanto al corazón como a la mente. Aquí es donde entran las señales del Espíritu (véase esta Cartilla, Tema 8).

Cuanto más signos aparezcan y más fuertes sean, más claro será el consenso espiritual, que requiere una profunda serenidad más alguna combinación de alegría, energía y / u otras indicaciones del Espíritu experimentado por el grupo. Si alguien presente siente una sensación persistente de agitación, es extremadamente importante que él o ella hable, porque esa es una señal negativa que señala una falta de la paz de Dios, e indica que se necesita más oración y discernimiento.

La búsqueda del consenso espiritual acerca a un grupo a la Fuente de todo lo que es. Incluso cuando el tema es controvertido, los miembros del grupo profundizan sus lazos entre sí.

Al tratar de morar en el centro de Dios donde todas las cosas están en una relación correcta, los miembros del grupo profundizan sus lazos y se convierten en uno.

- Farnham y Grayson, *Keeping in Tune with God*, p. 34





Materiales gratuitos del programa Corazones que Escuchan

Una introducción sobre el discernimiento espiritual: Tema 10 Humildad

Aquí hay una gran paradoja: Jesús nos dice que las personas que se vuelven humildes son exaltadas, mientras que aquellos que se exaltan a sí mismos son humillados. La palabra humildad proviene de la palabra latina *humus* que significa tierra, suelo. Connota ser realista, aterrizado, sin pretensiones. No un tapete. Sin complejo de inferioridad. Reconociendo fácilmente las deficiencias y los errores. Agradecido por los activos y logros sin sentimientos de superioridad, solo gratitud.

La humildad deriva de estar sintonizado con la Fuente de toda la creación, viviendo en estrecha relación con el Dador de todos los dones. Experimentar la grandeza de Dios revela nuestra propia pequeñez. Sólo Dios ve todo lo que es, visible e invisible: pasado, presente y en el futuro. Las personas que ponen su confianza en la sabiduría y la bondad de Dios desarrollan una confianza sólida que no es confianza en sí mismo; es confianza en Dios. La humildad es una cualidad fuerte y vivificante que llega a aquellos que viven en el flujo del Espíritu. Una persona que es humilde se da cuenta de su necesidad de Dios y de otras personas.

... nuestra percepción de las personas, situaciones, eventos y problemas está limitada por el tiempo, la geografía, la cultura y el tipo de personalidad. Sólo Dios ve todas las cosas desde todas las perspectivas posibles: pasado, presente y futuro.

- Farnham y Grayson, *Keeping in Tune with God*, p. 17





Materiales gratuitos del programa Corazones que Escuchan

Una introducción sobre el discernimiento espiritual: Tema 11

¡Tomando Acción!

En el discernimiento espiritual, la intención es que actuemos de acuerdo con lo que escuchamos, que obedezcamos las señales que vemos. La palabra obedecer deriva de la palabra latina *audire*, que significa oír. Cuando realmente escuchas un mensaje sagrado, ¡obedece!

Sin embargo, el discernimiento espiritual es siempre tentativo. Nunca podemos estar seguros de que nuestra comprensión de lo que se dijo sea precisamente correcta. Así que nunca procedemos con arrogancia. Continuamos escuchando incluso a medida que avanzamos, para que el Espíritu viviente de Amor y Verdad pueda continuar guiándonos, recalculando el camino a medida que nos desviamos de él. En otras palabras, continuamos en un modo de discernimiento incluso a medida que avanzamos.

Cuando se trata de un grupo con responsabilidades específicas que está en discernimiento en torno a un tema común, es importante destilar el consenso en una declaración clara de una sola oración que resume el sentido del grupo. Luego, poner por escrito un plan de acción conciso que enumere quién va a hacer qué para comenzar el seguimiento del discernimiento. Esto incluye nombrar a una persona que se asegurará de que se completen estas tareas iniciales. Ayuda a establecer una fecha límite para cada elemento pendiente.

El discernimiento espiritual es una búsqueda para descubrir señales que indican el camino a seguir para que viajemos en la dirección correcta. Una vez que vemos esas señales, nos corresponde seguir a dónde conducen.

Si amamos a Dios, queremos vivir en armonía con Dios, queremos escuchar lo que Dios tiene que decir, y queremos actuar de acuerdo con lo que escuchamos.

– Farnham, Gill, McLean y Ward, *Corazones que Escuchan, 20th Anniversary Edition*, p. 12





Materiales gratuitos del programa Corazones que Escuchan

**Una introducción sobre el
discernimiento espiritual: Tema 12**

Y los Frutos Aparecen en la Plenitud de los Tiempos

La fecundidad es el único signo del Espíritu que no señala el camino a seguir en el discernimiento. Esta señal en particular viene más tarde, haciéndonos saber que escuchamos el llamado correctamente y logramos mantenernos en el camino. Cuando Dios nos pide algo, es con un propósito y dará fruto en la plenitud de los tiempos. Cuando vemos que surgen resultados buenos a medida que actuamos según nuestro discernimiento, es una indicación de que entendimos bien el mensaje. Sin embargo, es importante darse cuenta de que nosotros mismos no necesariamente llegamos a ver los frutos. Puedes impactar la vida de otra persona de maneras profundas, pero en algunos casos es posible que nunca sepas nada al respecto. Es posible que ni siquiera conozcas a la persona. En otros casos, puede tomar años y años para que el fruto aparezca. Considere al artista Vincent Van Gogh, que murió en la pobreza, no apreciado como artista. Fue solo después de su muerte que su impacto en el mundo del arte se hizo inmenso y el valor de sus pinturas se disparó. ¿O qué de Abraham Lincoln? Murió sin tener idea de hasta qué punto influyó en la historia. No hay manera de que pudiera haber comprendido la magnitud de su legado. Si cultivamos un hábito de discernimiento y tratamos de permanecer en una relación cercana con Dios, nuestras vidas serán fructíferas, ya sea que lleguemos o no a ver los resultados.

A medida que las aguas del Espíritu dentro de nosotros convergen, se convierten en manantiales que liberan el poder vivificante de Dios en el mundo, para refrescar y renovar toda la creación.

- Farnham y Grayson, *Keeping in Tune with God*, p. 42





Materiales gratuitos del programa Corazones que Escuchan

**Una introducción sobre el
discernimiento espiritual: Tema 13**

Discernimiento como Retiro y Retorno

El discernimiento espiritual aprovecha nuestro anhelo de entrar en el flujo del Espíritu, para que podamos ser llevados a un lugar de nueva perspectiva en relación con un tema que nos concierne. En Corazones que Escuchan, esto implica dejar que nuestra mente descienda al centro de nuestro ser, que es nuestro corazón espiritual, donde Dios mora más íntimamente dentro de nosotros.

Comenzamos en la cabeza, considerando la pregunta del discernimiento con nuestras facultades racionales. Luego disminuimos la velocidad y nos volvemos más reflexivos, serpenteando en el nivel semiconsiente por un tiempo. A partir de ahí, profundizamos hacia nuestro propio centro.

El centro es un lugar de quietud donde los pensamientos y sentimientos se suspenden. Estamos al nivel de la verdad universal de Dios y del amor universal. Somos uno con toda la creación. Estamos en el reino del inconsciente colectivo. En el centro, la energía creativa de Dios es más concentrada, más intensa.

A veces hay algo que sabemos en el fondo, pero no nos damos cuenta de que sabemos, que comienza a enfocarse y elevarse a la conciencia. En otras ocasiones, la luz de Cristo dentro de nosotros ilumina una situación para que comencemos a ver algo que no había sido visible para nosotros antes. En otras ocasiones, de repente nos encontramos viendo el problema desde un ángulo completamente nuevo, desde el cual se ve muy diferente. Todo esto es discernimiento emergente.

Corazones que Escuchan implica un movimiento de retiro y retorno. Una vez que nos hemos quedado en el inconsciente, comenzamos el regreso. Primero identificamos señales del Espíritu que hemos experimentado u observado. A continuación, tratamos de tener una idea de hacia dónde apuntan esos signos, para desarrollar un sentido de dirección en relación con la pregunta para el discernimiento. Después de eso, articulamos lo principal que creemos que Dios está tratando de decirnos. A continuación, determinamos lo que pretendemos hacer en respuesta. Entonces estamos listos para dar un paso atrás hacia el mundo de la vida cotidiana para actuar sobre nuestro discernimiento.



*... la palabra está muy cerca de ti;
está en tu boca y en tu corazón,
para que puedas hacerlo. (Deut. 30:14 – RSV)*

Una palabra de advertencia: Dios no obra de acuerdo con ningún calendario que podamos establecer. Más bien, Dios nos revela lo que estamos listos para escuchar cuando estamos preparados para escucharlo. Si nos mantenemos abiertos y atentos a la presencia divina, Dios nos mostrará el camino a seguir, paso a paso, mientras buscamos avanzar en nuestro verdadero camino, un día a la vez.

- Suzanne Farnham, Spring 2018, Explorations, Vol. 28 Number 2, pp. 1-2

