



# No te engañes...

Estrategias ignacianas para intentar no dejarte engañar por el mal espíritu



**+ Las reglas de discernimiento de espíritus**



**+ Otras reglas que nos ayudan en temas concretos:**

- Ordenarse en el comer
- Sentir en la Iglesia
- Frente a los escrúpulos
- Repartir limosnas

**La Espiritualidad Ignaciana... escuela de verdad**



# Engaños en la vida

- Unos vienen de dinámicas adquiridas de las que nos cuesta mucho salir...
- Otros nos vienen de fuera – tentaciones...

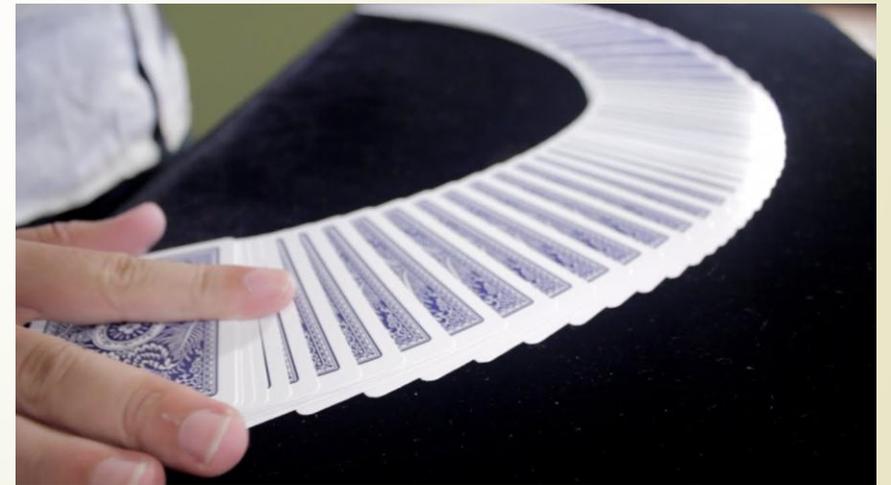
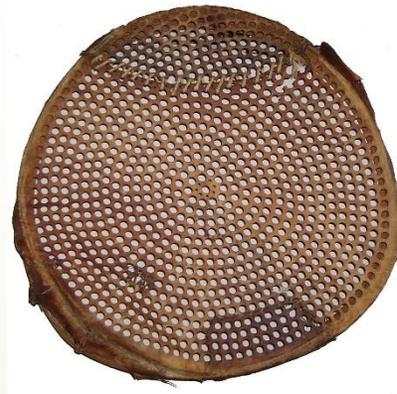


# 1. ¿Qué es DISCERNIR?

## Discernir **NO ES**:

- + Elegir y tampoco acertar
- + Una herramienta que se aplica en un instante de tiempo (**necesita tiempo y proceso**)
- + Una barita mágica que me dice rápida y eficazmente todo lo que necesito saber para responder a las grandes preguntas... ¿Cómo estoy? ¿Qué me pasa? ¿Hacia dónde quiero seguir caminando?
- + La solución a mis problemas, mis preguntas y mis dudas.

- **DISCERNIR es DISTINGUIR (cribar) lo que nos sucede en el corazón.**
- **Poner encima de la mesa todas las cartas de la baraja (de mi vida)**





## Definición de San Ignacio:

*Discernir es **sentir** y **conocer** las **mociones** interiores para que reconociendo aquellas que me vienen del **buen espíritu** pueda acogerlas y las que me vienen del **mal espíritu** rechazarlas.*



# Sentir y conocer:

- Sentir es percibir **qué** me pasa
- Conocer sería indagar en **porqué** me pasa, cuál es el **origen** de lo que me pasa interiormente y **hacia dónde** me lleva.



# Mociones:

- ▶ Impulsos afectivos interiores que nos dinamizan que nos movilizan y pueden provocar sentimientos, bloqueos, miedos, preguntas.
- ▶ **Es como si se me movieran las tripas...**
- ▶ Las mociones siempre dinamizan, se mueven y te mueven.



## Al discernir...

- **Tomo perspectiva** y contemplo todo lo que sucede en mi interior: lo que es propio de mí (personalidad, prioridades, valores, aptitudes, preferencias, desórdenes...) y lo que me puede estar estimulando y viniendo de fuera
- Puedo empezar a percibir que hay **cosas externas** que también me **afectan**: influencias, personas, circunstancias, opiniones, estímulos,...
- Puedo **ejercitar la libertad** de acoger esas cosas externas o de rechazarlas.



## 2. Elementos claves



# Dos elementos o dinámicas que son ya discernimiento

- ▶ **Distinguir el momento vital espiritual personal** es fundamental porque según cómo estemos nos afectará lo que venga de fuera de una manera o de otra.
- ▶ **Distinguir lo que me viene del buen o del mal espíritu** (San Ignacio propone las reglas de discernimiento que serían las estrategias para realizar esta distinción) Para no dejarme engañar por el Mal Espíritu

# a. Dinamismos espirituales: **consolación y desolación**

- ▶ **Con-solación** – Cuando tengo debajo de mis pies – de mi vida **SUELO FIRME**. (Tiempo en el que tu vida va con cierto orden, te vas sintiendo seguro/a, percibes a Dios presente y acompañando, ves más lo positivo de la vida, tu vida avanza hacia un horizonte,... )
- ▶ **De-solación** – Cuando no tengo debajo de mis pies – de mi vida **suelo firme**. (Tiempo en el que parece que no hay donde agarrarse, pierdes seguridad, esperanza, no ves luz, te sientes con una pesadez vital enorme, no percibes a Dios cerca, ni presente, ni acompañando nada, desinflado, desanimado, no sabes hacia donde tirar... )



# **Estrategias** ante la consolación y la desolación

## **Consolación**

Agradecerla y guardarla en la Memoria Agradecida

## **Desolación**

No hacer mudanza de las opciones fundamentales

Perseverar en el encuentro con el Señor

Pedir ayuda (acompañamiento)

Aprovechar para crecer

# Reglas de discernimiento de Segunda Semana

Estrategias para desenmascarar  
al Mal Espíritu - **EE [328-336]**

**EE. 329** Es propio de Dios y del buen espíritu dar alegría, gozo espiritual y quitar tristeza y turbación.

**EE. 330** La consolación sin causa es propia de Dios

**EE. 331.** La consolación que viene con causa puede provenir del buen espíritu y del malo.



**EE. 332. Es propio del mal espíritu:** entrar bajo capa de bien en la persona, trayendo pensamientos buenos y santos y luego ir llevando a la persona a engaños y malas intenciones.



**EE. 333. Importante analizar el principio, el medio y el fin de los pensamientos.**



**EE. 334. No hay cosa que más le moleste al mal espíritu que sentirse cazado,**

## EE. 335. En los que desean crecer en el seguimiento...

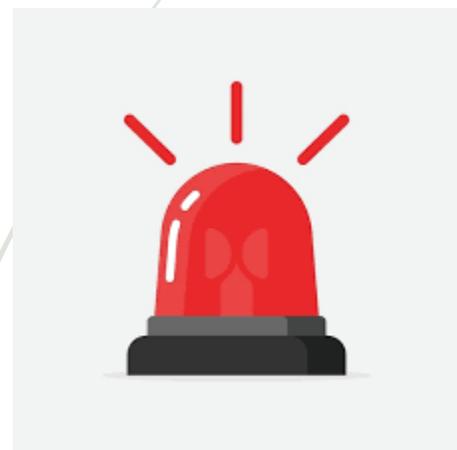


**El buen espíritu** toca el ánimo dulce, leve y suavemente como gota de agua que entra en una esponja.

**El mal espíritu** toca agudamente, con sonido e inquietud, como gota que cae sobre piedra.



# En los que se desvían del seguimiento



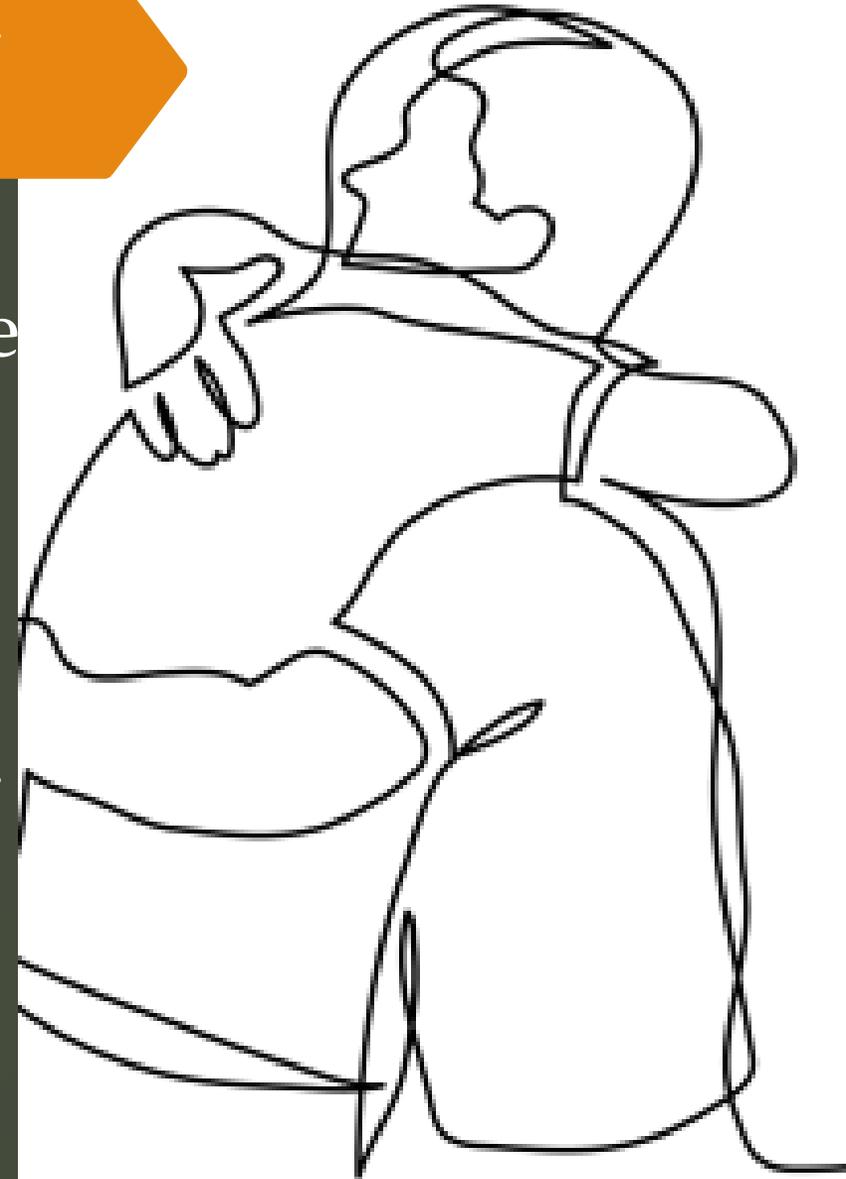
El **buen espíritu** toca con estrépito, poniendo alerta a la persona.

El **mal espíritu** entre en el alma suavemente sintiéndose en su casa.



## EE. 336 Recoger el fruto de la consolación sin causa.

Es importante ver como me deja, que sabor me deja la consolación después de pasada. Subrayado de la importancia del examen. Ver si me mueve a algo, con suavidad, o si se me olvida; si me hace ser más diligente y disponible, o si se me pasa el fervor primero... Si es de Dios esto durará. Si es de Dios me hará crecer en docilidad y no se engañará con autojustificaciones.



Nos la  
jugamos en  
**IDENTIFICAR** al  
mal espíritu



# Identificando al mal espíritu

## Mal Espíritu:

- Si me bloquea y me desborda, sobrepasando los límites reales que tengo.
- Si me mueve a algo para lo que no tengo fuerza, ni capacidad probada.
- Si me mueve a algo que es voluntarista y sólo se puede mantener con más voluntarismo.
- Si me deja con mucho ruido e inquietud y se prolonga en el tiempo.
- Lo que no sigue el Evangelio
- Lo que me hace mirarme sólo a mí.
- Lo que me quita la alegría y la paz
- Lo que me hace vivirme enfadado sin causa aparente



# b. Identificando al buen y al mal espíritu



## Buen Espíritu:

- Si se sitúa en mi vida concreta de forma realista (encaja en mi proyecto de vida)
- Si me mueve a algo para lo que tengo fuerza y capacidad necesaria.
- Si me deja un poso de serenidad, paz, alegría,...
- Si me configura más con Cristo (me hace más parecido a Él)
- Si me provoca un aumento de fe, esperanza y caridad



# El engaño más sutil

**Lo más complejo es el mal espíritu bajo capa de bien**

Parece que es el Buen Espíritu, pero en el fondo es el malo

# **Estrategias** ante el buen espíritu y el mal espíritu

## **Al buen espíritu:**

Agradecerlo, incorporarlo y transmitirlo.

## **Al Mal espíritu:**

Plantarle cara – Nombrarlo (Instrumentos: examen del día y acompañamiento) DETERMINACIÓN – aprender a decir NO

Reforzar nuestros puntos flacos (intentará atacarnos por ahí)

Rechazarle de raíz al identificarlo, nunca juegues... que ganará siempre él.

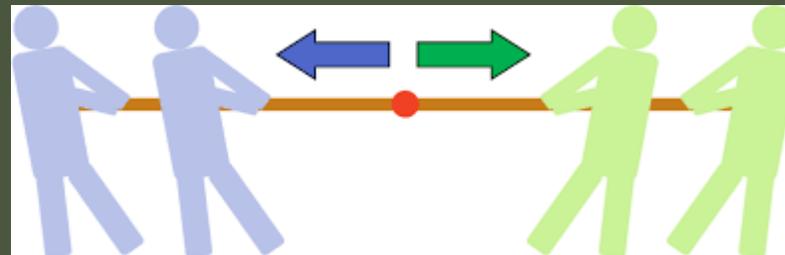
## **Al Mal espíritu bajo capa de bien:**

Desenmascararlo viendo cómo me deja al inicio, durante y al final.

# Herramientas para NO dejarme engañar



- **Oración** - Examen del día (dinámica del malo y del bueno en mi vida cotidiana)
- **Conocernos** personalmente (trabajar la interioridad) para re-conocer los engaños propios, los puntos débiles (y reforzarlos),....
- Contrastar con alguien que sepa de discernimiento – **Acompañamiento**
- Darle coba al Buen espíritu y **al malo ni agua**
- Ante la **tentación** – a veces funciona el *Agere Contra* y otras resistir simplemente.





# No te engañes...

Estrategias ignacianas para intentar no dejarte engañar por el mal espíritu



gracias