



Herramienta de la Iglesia

EL DISCERNIMIENTO Y EL EXAMEN

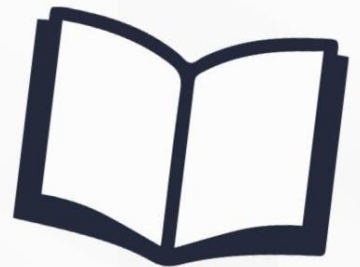
En un día cualquiera, una persona promedio toma alrededor de 35.000 decisiones, que van desde qué cenar hasta opciones fundamentales como ofertas de trabajo. El aspecto reconfortante de esta sobrecarga de decisiones es que el Espíritu Santo nos equipa con el don del discernimiento para navegar por estas decisiones.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL DISCERNIMIENTO?

El término griego para discernimiento, **diakrisis**, va más allá del mero juicio: implica la capacidad de distinguir y evaluar personas, declaraciones, situaciones o entornos. En un contexto bíblico, el discernimiento no se trata sólo de tomar la "decisión correcta". Está profundamente arraigado en nuestra relación con Dios a través de la oración. Esta conexión divina nos guía a tomar decisiones que no sólo moldean nuestras vidas para reflejar el reino, sino que nos forman para ser más como Cristo.

En El manual de disciplinas espirituales, *Adele Calhoun* escribe:

“El discernimiento bíblico implica más que buen juicio, puertas abiertas y habilidades para tomar decisiones. El discernimiento correcto surge de una relación con Dios en oración. Se basa en la realidad de la presencia del Espíritu Santo dentro de nosotros. Jesús deja claro que el Espíritu Santo es nuestro Consejero y Guía en la voluntad y los caminos de Dios”.



Calhoun enfatiza además que se puede contar con el Espíritu Santo para:

- » Asegurar el amor, la bondad y la naturaleza confiable de Dios (Romanos 8:16).
- » Protegernos de pecado, revelando lo falso y/o y todas sus agendas y apegos.
- » Guiarnos a la verdad, abriéndonos al poder limpiador del arrepentimiento y la libertad que trae Jesús. (Juan 16:13).
- » Dar gloria a Dios (Juan 16:14) a través de todo lo que nos sucede.
- » Alimentar el fruto del Espíritu (Gálatas 5:22-23).



¿QUÉ ES EL EXAMEN?

Una práctica de oración que resulta útil para estar más en sintonía con el discernimiento es el Examen. El Examen es una práctica reflexiva para abrirnos a Dios, notar cómo Dios se mueve y notar nuestros propios deseos dados por Dios a lo largo del día.



En concreto, el Examen implica una reflexión diaria sobre las propias experiencias, reconociendo momentos de consuelo (aquello que da vida), y de desolación (lo que disminuye la vida). El proceso fomenta una conciencia más profunda de la presencia y guía de Dios en las experiencias cotidianas.

¿CUÁL ES EL PROCESO DE EXAMEN?

Preparación: Quizás desees encender una vela. Haz lo que sea que te ayude a experimentar el amor incondicional. Por ejemplo, puedes imaginar que estás en un lugar favorito o seguro. Para conectarte en el momento presente, coloca los pies firmemente en el suelo y respira profundamente unas cuantas veces. Imagina el amor incondicional de Dios, llenándote con cada respiración, y cuando exhalas, imagina que su amor llena tu espacio.

Consuelo: Coloca tu mano sobre tu corazón y pídele a Jesús que traiga a tu corazón el momento de hoy por el que estás más agradecido. Si pudieras revivir un momento, ¿cuál sería? ¿Cuándo fuiste más capaz de dar y recibir amor hoy?

Pregúntate qué se dijo y se hizo en ese momento que lo hizo tan especial. Respira la gratitud que sentiste y vuelve a recibir la vida desde ese momento.

Desolaciones: Pídele a Dios que traiga a tu corazón el momento de hoy por el cual estás menos agradecido. ¿Cuándo fuiste menos capaz de dar y recibir amor? Pregúntate qué se dijo y se hizo en ese momento que lo hizo tan difícil. Estar con lo que sientas sin intentar cambiarlo o arreglarlo de ninguna manera. Quizás desees respirar profundamente y dejar que el amor de Dios te llene tal como eres.

Gratitud: Da gracias por lo que hayas experimentado. Si es posible, escribe un diario o comparte todo lo que desees de estos dos momentos con un amigo.

Reflexiona: revisa periódicamente tu diario o discútelo con tu amigo. ¿Hay algún tema o patrón en tus consuelos o en tus desolaciones? ¿Hay cambios que ocurren durante las diferentes estaciones? ¿Pide al Espíritu que revele alguna invitación a la transformación en sus reflexiones?

[Da clic aquí para obtener un recurso para llevar un diario que hemos desarrollado para ti, con preguntas adicionales.](#)

¿CÓMO PODEMOS UTILIZAR EL EXAMEN PARA DECISIONES ESTRATÉGICAS Y EN EQUIPO?

Establece una sesión de reflexión periódica: designa un tiempo regular para una sesión de reflexión como equipo, idealmente al final de tu reunión, al concluir una fase del proyecto o como una revisión de mitad de año de los objetivos del equipo, al final del día o a la conclusión de una fase del proyecto. Esta sesión puede servir como examen colectivo del equipo.

Comienza con gratitud: inicia la sesión expresando gratitud por los esfuerzos y logros del equipo. Reconoce los aportes individuales y colectivos, fomentando un ambiente positivo.

Revisa decisiones y acciones clave: reflexionar sobre las decisiones tomadas y las acciones tomadas durante el día o el período de tiempo especificado. Analiza el impacto de estas decisiones en los objetivos y la misión general del equipo.

Identifica Momentos de Consolación y Desolación: Adapta el concepto de consolación y desolación al contexto del equipo. Identifica momentos de éxito, sinergia y alineación (consuelo), así como desafíos, conflictos o desviaciones de los objetivos del equipo (desolación).



Aquí hay algunos ejemplos de preguntas:

Consolación: Reflexiona sobre una decisión o acción que reflejó los valores del reino y contribuyó al florecimiento de los principios de Dios dentro del equipo.

Desolación: ¿Cuándo una decisión o acción no logró encarnar los valores del reino, lo que potencialmente obstaculizó la alineación del equipo?

Consuelo: Considera un momento en el que los esfuerzos colectivos del equipo promovieron la justicia, la equidad y la compasión.

Desolación: identifica un caso en el que el equipo pasó por alto o descuidó oportunidades para abogar por la justicia y demostrar compasión en sus decisiones.

Consuelo: considera los logros recientes de la congregación.

Desolación: Identifica momentos en los que la congregación experimentó desilusión.

Consuelo: Reflexiona sobre una estrategia o enfoque exitoso que contribuyó al cumplimiento de las metas congregacionales.

Desolación: ¿Cuándo una estrategia o enfoque fracasó y provocó un revés?

Aprende de los desafíos: en lugar de ver los desafíos como contratiempos, utilízalos como oportunidades para aprender y crecer. Analiza cómo el equipo puede superar los obstáculos y qué lecciones se pueden aplicar a futuros procesos de toma de decisiones.



Obtén información de los miembros del equipo: anima a los miembros del equipo a compartir sus perspectivas sobre los eventos del día o del proyecto. Abrir canales de comunicación para ideas, inquietudes y sugerencias relacionadas con la toma de decisiones y la dinámica de equipo.

Busca mejoras: si hubo decisiones o acciones que no se alinearon con los valores u objetivos del equipo, fomenta un diálogo constructivo. Analiza cómo el equipo puede mejorar o ajustar su enfoque en situaciones similares en el futuro.

Mira hacia adelante con visión estratégica: Concluye la sesión de reflexión mirando hacia adelante. Analiza la visión estratégica, los objetivos y las próximas decisiones del equipo. Considera cómo las lecciones aprendidas del Examen pueden informar y mejorar estrategias futuras.

Documenta ideas: mantén un registro de las ideas y reflexiones del equipo. Documentar esto puede servir como un recurso valioso para los procesos de toma de decisiones en curso, proporcionando una perspectiva histórica y ayudando en la mejora continua.

LO ESENCIAL:

El Examen, presentado como práctica de oración, fomenta la reflexión diaria sobre las experiencias, identificando momentos de consuelo y desolación. El Examen proporciona una guía estructurada que involucra preparación, gratitud, reflexión y búsqueda de mejora.

Además, el Examen se puede adaptar para decisiones estratégicas y basadas en equipo estableciendo sesiones de reflexión periódicas, expresando gratitud, revisando decisiones clave, aprendiendo de los desafíos y fomentando una visión estratégica con visión de futuro.

Calhoun, Adèle. El manual de disciplinas espirituales: prácticas que nos transforman. Libros IVP, 2005.

Linn, Dennis, Sheila Fabricant Linn y Matthew Linn. Dormir con pan: sostener lo que te da vida. Prensa Paulista, 1995.



COMUNIÓN DE GRACIA
INTERNACIONAL

Visita nuestra página:
Comuniondegracia.org