

Curso en Discernimiento Ignaciano: Un Peregrinaje Espiritual hacia la Libertad en el Año del Jubileo 2025

Este curso está diseñado para acompañarte en tu crecimiento espiritual a lo largo de este año jubilar, ofreciéndote herramientas para fortalecer tu vida de oración y profundizar tu relación con Dios. Comenzaremos con un retiro que servirá como base para un peregrinaje espiritual único, con ejercicios centenarios de discernimiento. El curso no solo te guiará a lo largo de este viaje, sino que te ayudará a estar más cerca de Cristo durante la Cuaresma y más allá. A lo largo del año, descubriremos juntos cómo el discernimiento ignaciano puede transformar nuestra vida diaria y nuestra relación con Dios. Podrás elegir en que actividades participas y cuando prefieres caminar a solas con el Maestro.

Estructura del Curso: Discernimiento Ignaciano en la Actualidad

Este curso se fundamenta en las enseñanzas de San Ignacio de Loyola, pero se contextualiza en el mundo moderno. El objetivo es crear un espacio para que cada participante, de manera individual, desarrolle una relación más íntima con Dios, mejore su vida de oración y recorra un camino espiritual de discernimiento.

I. Introducción al Curso y su Propósito

- **Objetivos del curso:**
 - Acompañar el peregrinaje espiritual hacia la Cuaresma y el Jubileo.
 - Explorar cómo el discernimiento ignaciano puede enriquecer tu vida diaria.
- **¿Por qué es importante el discernimiento?**
 - La relación con Dios en el contexto del Jubileo: la libertad interior y el crecimiento espiritual.
 - **¿Reglas para la libertad?:** Reflexión sobre la libertad que se obtiene a través de las reglas de San Ignacio.

II. Reseña de Ignacio de Loyola

- Breve historia de la vida de Ignacio de Loyola y su misión.
- El nacimiento del *Espíritu Ignaciano*: una forma de discernir en la vida cotidiana.

III. Principio y Fundamento

- Reflexión sobre el *Principio y Fundamento* de los Ejercicios Espirituales:
 - *El ser humano creado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios.*
 - Entender cómo este principio es la base de todo discernimiento.

IV. Introducción al Discernimiento Espiritual

- ¿Qué es el discernimiento?

- Una forma de escuchar y reconocer la voz de Dios en nuestra vida.
- **Comparación de versiones de discernimiento:** Reglas en lenguaje tradicional vs. reglas en lenguaje contemporáneo.
- **S.E.D. (B.U.T.):** Un modelo para la toma de decisiones en la vida cristiana.
 1. **Sentir:** Prestar atención a las emociones y sentimientos interiores.
 2. **Entender (Conocer):** Conocer lo que nos llama a hacer el bien.
 3. **Decidir (Tomar Acción):** Aceptar o rechazar lo que hemos discernido.

V. Regla #1: La Persona se Aleja de Dios

- **Descripción de la Regla #1:** Reconocer los movimientos que nos alejan de Dios.
- **Ejemplo de la vida diaria:**
 - Identificar en qué momentos nos apartamos de Dios y cómo podemos redirigirnos.

VI. Regla #2: La Persona se Acerca a Dios

- **Descripción de la Regla #2:** Identificar los movimientos que nos acercan a Dios.
- **Ejemplo de la vida diaria:**
 - Observación de los momentos de consuelo y cercanía con Dios.
- **Comparación entre las Reglas 1 y 2:**
 - Reflexión sobre cómo podemos diferenciar entre las influencias espirituales que nos alejan o acercan a Dios.
 - **¿Quién es Grillo?:** Analizar los "grillos" o voces internas que nos distraen o nos ayudan a encontrar el camino.
 - **Juego: "Caliente o Frío":** Dinámica práctica para identificar movimientos espirituales en la vida cotidiana.

VII. Regla #3: Consolación Espiritual

- **Descripción de la Regla #3:** La consolación espiritual nos lleva más cerca de Dios.
 - **Consolación espiritual vs. Consolación no espiritual:**
 - Aprender a reconocer la diferencia entre una paz que proviene de Dios y una falsa paz.
- **Ejemplo de la vida diaria:**
 - Experiencias de consuelo que nos llaman a una vida más plena con Dios.
- **El valor de llevar un diario:**
 - La importancia de registrar las experiencias de consuelo y cómo pueden ayudarnos a reconocer patrones espirituales.

VIII. Regla #4: Desolación Espiritual

- **Descripción de la Regla #4:** Cómo interpretar los momentos de desolación espiritual.
 - **Desolación espiritual vs. Desolación no espiritual:**
 - Reflexión sobre cómo saber si nuestra desolación es un proceso de purificación o una distracción.

- **¿Desolación natural y Consolación, al mismo tiempo?**
 - Cómo los dos pueden coexistir en momentos de transición o conflicto interior.
- **Sin pena ni vergüenza, no hay sorpresas:**
 - Reflexión sobre la naturaleza humana y su lucha con el pecado, y cómo esto es parte del proceso de crecimiento espiritual.
- **Ejemplo de la vida diaria:**
 - Identificar momentos de desolación y cómo manejarlos desde la perspectiva de la fe.
 - **Espíritus vs. actitudes:** Reflexión sobre cómo las actitudes espirituales impactan nuestra vivencia diaria.
 - **No hacer nada es ya hacer algo:** Importancia de la acción en la desolación.

IX. Introducción a las Reglas 5 y 13

- **Regla #5:** Firme y constante en la desolación.
 - Cómo mantener la fe y la esperanza cuando sentimos que Dios está distante.
- **Regla #13:** Rompiendo el silencio.
 - El papel de la comunicación en el discernimiento: hablar con un director espiritual y romper el aislamiento.

X. Introducción al Examen como Oración Diaria

- **¿Qué es el Examen de Conciencia?:**
 - Cómo practicar el Examen para reconocer los movimientos del Espíritu Santo en el día a día.
- **La importancia de la revisión diaria:**
 - Cómo la reflexión diaria puede ayudarnos a tomar decisiones más alineadas con la voluntad de Dios.

Metodología del Curso

A lo largo del curso, utilizaremos una combinación de lecturas, charlas y prácticas:

- **Retiro de apertura:** Un evento espiritual de inicio que proporciona una experiencia inmersiva.
- **Dinámicas interactivas:** Juegos, reflexiones grupales y ejercicios prácticos para experimentar el discernimiento en la vida cotidiana.
- **Ejercicios individuales:** Tiempo para la reflexión personal, incluyendo el uso de un diario espiritual.
- **Espacio de preguntas y respuestas:** Durante las sesiones para profundizar en el contenido y aplicarlo a cada contexto personal.