

Episodio 13

El conocimiento de uno mismo

Importancia / conocimiento psicológico y espiritual

Conocerse a uno mismo es muy importante para quien decide acercarse a Dios. Porque es fundamental saber antes de actuar; conocer las realidades que nos rodean. Así, podremos comprender mejor la forma en que cada uno debe luchar contra el espíritu del mundo y cuáles son las dificultades que yo, en particular, puedo encontrar. De hecho, ¿cómo se podría organizar y conducir con prudencia la propia vida interior sin conocer el ámbito interior (es decir, la propia alma) en el que debe desarrollarse? Sería exponerse, si no a un fracaso total, a grandes sufrimientos: muchas veces puede suceder que creemos que es pecado lo que no lo es, o nos encontramos bloqueados en la oración sin saber cómo seguir adelante, o podemos acercarnos a Dios con una actitud equivocada.

De hecho, no se puede caminar hacia Dios sin conocer la estructura del alma, sus posibilidades, sus deficiencias, las leyes que rigen su actividad.

Es precisamente el **conocimiento de lo que somos y de lo que valemos** lo que nos permitirá asumir ante Dios la actitud de verdad que Él exige, es decir, comprender nuestras miserias, nuestra nada ante Él.

Este conocimiento de uno mismo es indispensable en todo momento, tanto al principio como en todos los grados de la vida espiritual. Por lo tanto, debe ser objeto de nuestras preocupaciones cotidianas:

Santa Teresa de Ávila resume su enseñanza al respecto con esta afirmación clara e incisiva como una máxima:

«El conocimiento de uno mismo y de los propios pecados es el pan que en este camino de la oración hay que comer con todos los alimentos, incluso con los más delicados, y sin él no se puede sostener la vida» (Vida, c. 13, 15).

Este conocimiento de uno mismo será doble: un conocimiento *psicológico* y un conocimiento *espiritual*.

1) Conocimiento psicológico:

Los santos místicos, como Santa Teresa y San Juan de la Cruz, fueron capaces de distinguir las diferentes capacidades del alma: la actividad de los sentidos externos, la memoria, la imaginación, la inteligencia y la voluntad. En sus libros se descubre la extraordinaria naturaleza del alma, de su vida y de sus movimientos, que vibra con las impresiones del mundo exterior y aún más con las poderosas sacudidas y las delicadas unciones de la gracia con la que Dios se comunica dentro del alma. Es de suma importancia conocer estas capacidades que la propia alma tiene naturalmente, penetrar en este mundo interior, reconociendo la actividad y las reacciones de cada facultad (memoria, imaginación, inteligencia y voluntad), penetrando de alguna manera en la propia alma en sus profundidades.

a) **Distinción de las facultades:** Este mundo es complejo y está en continuo movimiento. En él se agitan diversas fuerzas en diferentes direcciones. Hay diferentes facultades en el alma y cada una tiene su propia actividad: la voluntad ama el bien, la inteligencia busca la verdad, la imaginación me propone muchísimas imágenes y sonidos. Hay que reconocer estas diferentes capacidades para poder orientarlas todas hacia Dios y ayudarse de ellas en la vida de oración.

b) **Distinción de dos regiones en el alma:** una **externa**, y normalmente **más agitada**, en la que se mueven los sentidos y la imaginación, que crea y proporciona las imágenes (esta facultad es inestable y está siempre en actividad, y no puede permanecer bloqueada durante mucho tiempo); otra región, más

interior y más e pacible, donde se encuentran la inteligencia propiamente dicha, la voluntad y la esencia del alma, que están más cerca de la gracia, más dóciles también a su acción y permanecen más fácilmente sometidas a ella a pesar de las agitaciones externas.

Esta distinción entre lo externo y lo interno, entre los sentidos y el espíritu, permitirá comprender la actitud interior que hay que mantener en la vida de oración, cuando el fondo del alma está cerca de Dios, mientras que otras facultades, y sobre todo la imaginación, están agitadas. Santa Teresa comprendió esto después de mucho tiempo, observando que muchas veces la imaginación iba de un lado a otro sin que ella pudiera detenerla, pero que, sin embargo, su voluntad, en el fondo de su alma, permanecía anclada en Dios en la oración.

2) Conocimiento espiritual:

Revela lo que la persona es ante Dios, las riquezas sobrenaturales de las que está dotada, las malas tendencias que obstaculizan su camino hacia Dios. Este conocimiento aumenta la humildad y se confunde con ella. **Con la ayuda de Dios podemos explorar el triple ámbito de este conocimiento espiritual de uno mismo.**

a) ***Lo que somos ante Dios***: Santa Teresa dice que Dios es amigo del orden y de la verdad: esto exige que nuestras relaciones con Él se basen en **lo que Él es y en lo que nosotros somos**: Dios es el ser infinito, nuestro Creador. Nosotros somos seres limitados, criaturas suyas, que dependemos de Él en todo.

Entre Dios y nosotros hay un abismo que separa lo infinito de lo finito, el Ser eterno de la criatura que ha venido a la existencia en el tiempo. Inclinándose sobre este abismo, la persona conoce confusamente lo que es desde la perspectiva del Infinito: «*¿Sabes, hija mía, quién eres tú y quién soy yo?*», decía Nuestro Señor a Santa Catalina de Siena, «*tú eres la que no es; yo soy el que soy*». (Diálogo X)

Nosotros somos pecadores. Hemos utilizado nuestra libertad para negarnos a obedecer a Aquel de quien dependemos absolutamente en cada instante de nuestra existencia. La criatura, que merece ser llamada «nada» ante el Ser infinito, desafía a Dios reconociendo voluntariamente sus derechos.

Pero este pecado desaparece bajo el perdón divino, aunque el haber pecado sigue siendo un hecho que pone de manifiesto las heridas de nuestra naturaleza, inclinada hacia el mal y que nos trae tantas ocasiones de lucha.

Este doble conocimiento de la totalidad de Dios y de la nada del hombre es fundamental para la vida espiritual, crea en el alma una humildad fundamental que nada puede perturbar; la coloca en una actitud de verdad que atrae todos los dones de Dios.

b) ***Riquezas sobrenaturales***: el conocimiento de sí mismo no debe revelarnos solo un aspecto de la verdad, por fundamental que sea, como es el de la nada de la criatura ante el Infinito de Dios. **Debe asegurar en nosotros el triunfo de toda la verdad.** Pequeña criatura ante Dios y a menudo rebelde, el hombre está sin embargo hecho a imagen de Dios y ha recibido una participación en la vida divina. Es hijo de Dios, capaz de conocer y amar a Dios, y está llamado a llegar a ser perfecto como es perfecto el Padre celestial.

Santa Teresa exige que no se menosprecien en modo alguno estas verdades que conforman la grandeza del alma. Así, para hacer comprender algo del «*inestimable valor*», de la dignidad sublime y de la belleza del alma, que es el «*palacio del Rey*» (porque en ella mora la Trinidad a través de la gracia e), la Santa no duda en emplear las comparaciones más extraordinarias. El alma es «*un castillo hecho de un solo diamante o de un cristal muy puro*» (M I, c. I, 1).

El cristiano debe conocer su dignidad. El alma que ha recibido tales favores debe ser consciente de ellos. Esto alimenta el agradecimiento y provoca el esfuerzo de fidelidad que exige la gracia recibida.

c) **Tendencias malas:** junto a las riquezas sobrenaturales, están las fuerzas del mal instaladas en el alma y las tendencias malas que son consecuencia del pecado original. Estas tendencias son fuerzas formidables que no se pueden ignorar. Por esta razón, constituyen uno de los objetos más importantes del conocimiento de sí mismo.

Privada de los dones sobrenaturales y preternaturales, a causa del pecado original, la naturaleza humana permaneció íntegra, pero se vio sin embargo afectada por esta privación. El hombre descubre en sí mismo la concupiscencia, es decir, las fuerzas desordenadas de los sentidos, el orgullo del espíritu y de la voluntad o las exigencias de independencia de estas dos facultades. **Se ha establecido ya un desorden fundamental en la naturaleza humana.**

En consecuencia, en cada alma, entre las tendencias que acompañan al pecado original, hay algunas dominantes que parecen captar las energías del alma para ponerlas a su servicio. Su exigencia puede llegar a ser enorme, pero, aunque menos violentas, siguen siendo tan fuertes que es imposible que el hombre no se vea fatalmente arrastrado a numerosas caídas. La lucha sin tregua que debemos librar contra estos defectos les quitará, muy poco a poco, su fuerza.

Estas tendencias, al comienzo de la vida espiritual, ejercen sobre la persona un poder casi nunca contrarrestado. Después de ser combatidas, se rebelan y causan sufrimiento. Y tras la lucha continua contra ellas, son vencidas a nivel exterior, pero conservan su fuerza interior, y con la gracia de Dios se consigue dominarlas.

San Juan de la Cruz nos señala sus efectos, sobre todo ese efecto privativo que aleja a Dios y su acción del ámbito en el que domina esta tendencia:

«Poco importa que un pájaro esté atado a un hilo fino o grueso; aunque sea fino, mientras esté atado, es como si fuera grueso, porque no le permite volar». (I Salita, c. XI, 4)

Sea cual sea la tendencia **voluntaria**, aunque sea muy pequeña, la unión total con Dios no podrá realizarse. El Santo nos explicará también, de manera detallada, que las tendencias «*cansan el alma, la atormentan, le quitan la luz, la ensucian y la debilitan*». (I Salita, c. VI, 5)

Todo el esfuerzo y la lucha espiritual están motivados por la presencia de las malas tendencias. Para poder comprender la necesidad de esta intensa lucha y guiarla eficazmente, el hombre espiritual debe conocer sus tendencias, sobre todo las dominantes.

3) ¿Cómo adquirir el conocimiento de uno mismo?

El alma aprende a conocerse a sí misma bajo la luz de Dios. Santa Teresa **advierte al alma que no intente conocerse analizándose directamente, sino que lo haga a la luz de Dios**. Este es el mejor medio para conocerse bien:

«... Pero creo que nunca llegaremos a conocernos si no nos esforzamos juntos por conocer a Dios. Contemplando su grandeza, descubriremos nuestra miseria; considerando su pureza y su , reconoceremos nuestra inmundicia; y ante su humildad, veremos cuán lejos estamos de él». (Mansiones I, c. II, 9)

Sin embargo, añade la Santa, esto debe hacerse con discreción. Desde el momento en que el alma se ve sometida a la gracia y bien persuadida de su impotencia... ¿qué necesidad tiene de perder el tiempo en esto? Debe volverse más bien hacia lo que el Señor le presenta (cf. Vita, c. XIII, 15).

Consagración a la Virgen María - Episodio 13 / El conocimiento de uno mismo

Por lo tanto, basta de exámenes inútilmente prolongados, basta de repetidos retornos sobre sí mismo que alimentarían las tendencias quizás melancólicas del alma y permitirían al demonio sugerir, bajo el aspecto de la humildad, todo tipo de pensamientos que paralizarían la relación con Dios.

«¿Cómo distinguir la luz de Dios de la luz del demonio y las formas de conocimiento de sí mismo que se derivan de ellas?» Nos lo dirá santa Teresa, porque la precisión, en cuestiones tan importantes pero delicadas y a menudo sutiles, es muy útil:

«... La humildad no inquieta, ni turba, ni agita el alma, por grande que sea, sino que va acompañada de paz, alegría y serenidad. Aunque, al ver su propia miseria, el alma entiende claramente que merece estar en el infierno, se aflige, le parece que todos deberían detestarla con razón y casi no se atreve a implorar misericordia. Pero si es verdadera humildad, este dolor va acompañado de una dulzura íntima y de un gozo tal que no querriamos vernos privados de él. No agita ni oprime el alma, sino que la dilata y la hace capaz de servir mejor a Dios. La humildad que proviene del demonio, en cambio, turba, agita, trastorna toda el alma y es causa de mucha amargura. Creo que el demonio quiere hacernos creer que poseemos la humildad para hacernos perder, si puede, la confianza en Dios». (Camino, c. XXXIX, 2)