

Sobre el Conocimiento de Sí Mismo

Nelson Medina, O.P.

PARTE 1: COMIENZA EL CAMINO	2
Capítulo 1: De cuán necesario es este conocimiento	2
Capítulo 2: De la complejidad y simplicidad de este conocimiento	4
Capítulo 3: De cómo este conocimiento se propone a todos	5
Capítulo 4: De las falsas ideas sobre el conocimiento de sí mismo	7
Capítulo 5: De la conversión cristiana y el camino del conocimiento de sí mismo	9
PARTE 2: EXPERIENCIAS QUE LLEVAN AL CONOCIMIENTO DE SÍ	10
Capítulo 6: De los modos usuales de conocimiento de sí	10
Sección 1: Experiencias "Límite"	12
Capítulo 7: De la sanación y el resentimiento	12
Capítulo 8: De la experiencia de ser liberados del resentimiento	15
Capítulo 9: Del miedo y su capacidad de disfrazarse	16
Capítulo 10: De las preguntas que llenan de sentido las experiencias límite	18
Capítulo 11: De las escalas de valores y sus cambios	19
Sección 2: Experiencias "Inducidas"	20
Capítulo 12: De las características generales de las experiencias inducidas	20
Capítulo 13: De la necesidad de repensar y asumir la vida	21
Capítulo 14: De los ejercicios espirituales como modo típico de experiencia inducida	23
Capítulo 15: De la diversidad de ejercicios para el alma	24
Capítulo 16: De los ejercicios básicos durante un retiro o experiencia inducida	26
Sección 3: Experiencias "Habituales"	27
Capítulo 17: De los ejercicios espirituales avanzados, fruto de experiencias inducidas	27
Capítulo 18: De la resolución de recibir formación y guía	29
Capítulo 19: De la resolución de empezar a amar	30
Capítulo 20: De la experiencia habitual del conocimiento de sí	32
Capítulo 21: De la singularidad de la luz de Cristo	34
Capítulo 22: Del alma cristiana, cuando se conoce como habitualmente	35
Capítulo 23: De la dificultad de descubrir la verdadera humildad	37
Capítulo 24: Recapitulación de lo dicho en esta Segunda Parte de nuestra obra	38

Parte 1: Comienza el camino

CAPÍTULO 1: DE CUÁN NECESARIO ES ESTE CONOCIMIENTO

Hay tantas cosas admirables en el mundo que nos rodea, ya se trate del firmamento, las tierras o las aguas colosales del océano, que uno podría pasar la vida entera en actitud de explorador, sin cansarse de encontrar muchas y muy variadas maravillas.

Además de la Naturaleza, también la Historia humana tiene su propio caudal de relatos fascinantes, momentos cruciales, idilios bellísimos o guerras formidables; también a esta clase de conocimiento se le podría dedicar muchísimo tiempo sin dejar nunca de encontrar preguntas pertinentes y respuestas oportunas.

O podría uno emplear todos sus días en la reflexión profunda de aquellos interrogantes que solemos incluir bajo el título de "filosofía," discutiendo sobre el sentido de la vida, las propiedades universales del ser, la estructura última del lenguaje humano o la raíz de todos los valores.

En fin, si vamos a las artes, los números, la literatura o el Derecho, lo único que encontramos son avenidas y más avenidas inmensas que conducen a nuevos caminos y sendas en los que todo está por conocer. Para una mente abierta, este descubrimiento produce vértigo: la vida es breve; toda vida humana es breve, aunque sea sólo por comparación con los abismos insondables de lo que se podría llegar a aprender.

Y sin embargo, hay otra clase de aprendizaje que muy raramente se enseña en las facultades universitarias o los bancos de la escuela. Algo que parece que sólo la vida misma pudiera darnos, y que solemos llamar "experiencia" o "sabiduría."

Puede uno preguntarse qué hace este conocimiento distinto de los otros. Esta pregunta es muy oportuna cuando uno ve que a menudo los consejos de los mayores y experimentados suelen encontrar oídos sordos en los corazones jóvenes e inexpertos. Cosa que es admirable porque incluso las profundidades de la filosofía parece que se pudieran comunicar con ayuda de palabras bien ordenadas mientras que esto que llamamos "experiencia" no logra ser transmitido del mismo modo.

Hay refranes que hacen alusión a esto. Uno de ellos, de tono pesimista pero muy gracioso, va así: Cuando un hombre dice: "mi papá tenía razón," ya tiene un hijo que piensa: "mi papá no sabe nada." Ahora bien, los papás suelen tener una gran capacidad comunicativa con los hijos. ¿Qué hace, entonces, que para estos temas que llamamos de "experiencia" no funcione o se rompa la comunicación? Y aún más importante: ¿qué sucede en la vida de alguien para que empiece a reconocer el valor de la experiencia que otros intentaron compartirle en vano muchas veces?

La respuesta es: el conocimiento de sí mismo. Sin este conocimiento no logramos comprender el contexto vital que hace nacer eso que llamamos "experiencia," que a su vez es como un requisito para la "sabiduría." La experiencia es un saber que requiere de contexto, y el contexto que nos lleva a ese saber es conocernos a nosotros mismos.

Se puede decir que hay muchos conocimientos exteriores pero que este otro es un conocimiento interior porque no se vuelca sobre las cosas ni sobre las vidas de otros ni tampoco sobre el perjuicio o beneficio inmediato de las acciones propias o ajenas. Pero tampoco es un simple mirar hacia adentro, como si uno tomara una cámara de video y en lugar de enfocarla hacia la calle la enfocara hacia la sala de la casa en que se encuentra. Es algo más profundo que iremos descubriendo poco a poco. Por ahora digamos que es más el acto de mirar cómo uno mira o de valorar cómo uno valora.

Esta clase de conocimiento puede parecer abstracto, difícil, borroso o inútil. Mi impresión es que efectivamente tiene un poco de estas cuatro cosas y que aún hay muchas otras críticas que se le pueden hacer. Y sin embargo, atañe a cosas muy concretas, ayuda a simplificar el corazón, trae una gran claridad y colma de sentido la vida.

Muchos santos han hablado de este conocimiento y creo que todos lo han practicado, de distintos modos. La razón podría estar en aquello que dijo Santa Teresa de Jesús, "la humildad es la verdad." Sin el conocimiento de sí mismo, el cristiano está condenado a equivocarse en la valoración de sí mismo y de sus actos. A veces considera sus cualidades como insuperables y peca por soberbia; otras veces estima que sus errores son del todo irreparables y se hunde en la desesperación. Sin un conocimiento de su propio ser rebota cruelmente entre estos extremos y se equivoca una y otra vez en la causa de sus males. A menudo culpa a otros de lo que es su propia responsabilidad, aunque tampoco es extraño que se sobrecargue de acusaciones y se inunde de amargura. Es apenas lógico reconocer que un corazón sometido a este cruel tratamiento de ignorancia estará demasiado miope para la obra de la gracia.

Así entendemos que el conocimiento de sí mismo está ligado a la fe, la religión y la espiritualidad. No es su único vínculo importante. A lo largo de nuestras reflexiones y sugerencias nos encontraremos a menudo visitando tierras de la psicología, la filosofía, la historia y la literatura, entre otras disciplinas. Nuestro enfoque, sin embargo, tiene como línea fundamental las enseñanzas de Santa Catalina de Siena, virgen y doctora de la Iglesia, a quien considero verdadera maestra en este arte magnífico y tan necesario, del cual estoy persuadido que cambiará la vida de muchas personas.

CAPÍTULO 2: DE LA COMPLEJIDAD Y SIMPLICIDAD DE ESTE CONOCIMIENTO

¿Qué es conocerse a sí mismo? Apenas formulada la pregunta uno descubre la complejidad de una tarea vasta como ninguna. De una persona humana cabe conocer por lo menos lo que conocen los psicólogos, y esto supone inteligencia, hábitos, personalidad, temperamento, carácter, patologías, genealogía, genética, y todo ello entrelazado y ligado además a las condiciones de la infancia, el entorno social, la micro y la macro historia, el lenguaje, la moda, las amistades... es como una espiral que no acaba nunca.

Por otra parte, la mayoría de los seres humanos transcurrimos nuestras horas en relativo sosiego con lo que somos. Quizá por ignorancia, se puede argüir, o por conformismo, o por engaño continuo: todo ello puede ser. Pero no serán esas las explicaciones definitivas. Hemos conocido seres humanos bellísimos, gente humilde y sabia, y no encontramos en ellos otra cosa sino una gran unidad interior, fruto de una profunda armonía. La sensación que irradian estas personas no es de algo embrollado y abstruso sino de una gran simplicidad, como si la vida misma fuera eso: un episodio de estética y sencillez.

Esta es la paradoja del conocimiento de uno mismo: supone métodos complejos y metas simples. Puede comparársele al ascenso de una montaña. En sí mismo es algo complejo y agotador pero poco a poco va conduciendo a cimas de sencillez y de paz interior. Idealmente, la cumbre misma es como un punto en el que el alma se siente perfectamente unificada, colmada de luz, con una visión nueva de las cosas y una sensación estable de paz.

La comparación con la montaña también nos sirve en otro sentido: hay más de un camino hacia la cúspide. Nuestras palabras en la presente obra quieren ser sinceras y útiles pero no absolutas. Ya Cristo nos advirtió que el Espíritu Santo "sopla donde quiere" (Juan 3,8) y Dios tiende a no repetirse en la manera de llevarnos hacia sí. Él, que es Uno, al atraernos hacia su unidad nos unifica, a cada quien en su mundo interior, y a todos en cuanto miembros de la familia de los hijos de Dios.

Hay que destacar, pues, este aspecto de unidad para que sepamos que nos interesa más lo sintético que lo analítico. Las enumeraciones y los detalles son importantes pero sólo en cuanto sílabas que nos ayudan a leer un texto, por usar esa comparación. Sin ellas no habría texto pero el texto es más que la suma de sus partes.

También Santo Tomás de Aquino, siguiendo en esto a Aristóteles, habló de esta unidad como uno de los criterios de la genuina sabiduría. "Es propio del sabio ocuparse de las causas primeras," dice al comienzo del primer libro de su *Suma Contra Gentiles*.

Conocimiento y belleza se dan la mano en tierras de esta unidad superior. También allí se encuentran el amor y la bondad. No es simple poesía. Es la realidad: aquel que contempla desde lo alto descubre una lógica que se escapa a los que sólo viven a ras de tierra. Los ciclos de la vida y de la muerte, o el sucederse de los tiempos que maravillaron al Eclesiastés (véase Qohelet 3,1-8), vistos desde esa altura, traen una sensación que no es de angustia sino de paz. Es la certeza de que hay un orden incluso cuando no lo logramos comprender completamente.

Porque la unidad a la que aspiramos no es solamente unidad de nuestras emociones, que tanto pugnan; o de nuestra inteligencia, que no se aquieta en su preguntarlo todo; o de nuestros recuerdos, que tantas veces nos levantan y tantas nos hunden en desconcierto; o de nuestros sueños, que por igual nos fascinan y extravían. Esta unidad es también unidad con los sabios de muchos otros tiempos, con los santos de muchos otros lugares y con los trazos mismos de la Belleza Increada, que algún rastro dejó de sí en todo lo que a bien tuvo crear.

CAPÍTULO 3: DE CÓMO ESTE CONOCIMIENTO SE PROPONE A TODOS

Si es verdad que utilizamos palabras escogidas y bellas para hablar de esta materia no es por deseo de alejarla de nadie. Es sólo por respeto al corazón humano, que merece ser tratado con delicadeza y atraído con la fuerza del amor y de la belleza.

Precisamente he podido ver que cuando un corazón sólo responde a los imperativos de la eficiencia, el poder, la ganancia o el placer, sus alas, tristemente recortadas, se agitan con impaciencia que no es sino fruto de su impotencia, pues estas dos palabras están muy relacionadas.

Aquí queremos expresarnos de la manera más convincente pero también la más hermosa que hemos podido hallar. Y esta manera de proceder es muy concorde con lo que hemos dicho antes sobre la importancia de la síntesis sobre el análisis: es propio de la hermosura unificar y es propio de la unidad reflejar balance y belleza.

Con todo, no se piense que este modo de expresión indica que sólo pocos han sido llamados al conocimiento de sí mismos. Digamos exactamente lo contrario: todos han sido llamados a la contemplación de Aquel que está por encima de toda Belleza y por eso a todos hay que anunciar, que no es sino recordar, que hemos sido creados para mejores cosas que aquellas en las que solemos ocuparnos. Se parece esta idea a aquello que expresó en otro contexto Oscar Wilde: "No es que al arte se le haga popular es que al pueblo se le vuelva artista."

Aprender a conocerse es una tarea de la que nadie debe excluirse bajo riesgo de hacerse mucho daño y de causar también mucho daño a otros. Un político que no sepa de su propia responsabilidad; un sacerdote que ignore la dignidad de su vocación; un hijo que desconozca qué es el milagro de la vida; un filósofo que no se

pregunte por qué escogió su primera pregunta; una esposa que no sepa por qué quería sentirse acompañada... ¿de verdad cabría esperar mucho de personas así?

El campesino aprende a conocer sus entrañas mientras araña las de la tierra; el marino conoce sus caminos mientras hace otros en los mares; el artista dibuja en un lienzo sus preguntas, y cada escritor, dijo Borges, pasa la vida redactando en realidad un solo libro, que al final se confunde con la propia vida.

Cuanto más pronto los jóvenes se conozcan a sí mismos, más pronto también sabrán de los defectos de su carácter y más pronto buscarán remedios que podrán hacerles mucho bien. A la vez, temprano en su carrera sabrán cuáles son sus fortalezas y así perderán menos tiempo en divagaciones inútiles, aunque reconociendo siempre que de todo recorrido puede aprenderse mucho.

La persona que se conoce es infinitamente menos violenta que la que no se conoce. La violencia es ignorancia fermentada. Por eso en las discusiones alza más la voz el que menos seguro se siente: suple con gritos lo que le falta en convicción de las propias razones.

La persona que se conoce tiende a ser más misericordiosa. Ha visto sus propios errores y le queda más fácil entender que otros yerren. Ha visto que el mal tiene mil disfraces y que es fácil equivocarse; por eso simpatiza con la frase compasiva de Cristo en la Cruz: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen" (Lucas 23,34).

La persona que se conoce sufre menos de miedo y por eso también es mucho más libre. El miedo multiplica su fuerza con la ignorancia. Vencida la ignorancia, cae también el bastión primero del miedo.

La persona que se conoce no vive al azar de las circunstancias, al vaivén de las modas o en la incertidumbre de un destino predicho e incógnito a la vez.

Sí: las personas que viven en pareja tienen cada una el derecho y el deber de conocerse a sí mismas. ¿De dónde vienen, no digo yo los problemas, sino la incapacidad para resolverlos, si no es de esa tendencia humana a ver la astilla en el ojo ajeno y no la viga en el propio (Mateo 7,3-4)? Dígase otro tanto de quienes comparten su vida de otras maneras, por ejemplo, los religiosos. Si cada cual no lucha por conocerse, usará sus recursos para imponer las propias ideas o estilos pero no sabrá a quién sirve en últimas todo eso, y es posible que esté sirviendo a los ídolos de la soberbia, la envidia, la división o el egoísmo.

A poco que reflexionemos, pues, encontramos que una vida adulta y llena de sentido, una vida en paz consigo misma y capaz de generar paz en su entorno, es siempre la vida de alguien que ha llegado a conocerse bien a sí mismo.

CAPÍTULO 4: DE LAS FALSAS IDEAS SOBRE EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Es bueno separar lo que buscamos de lo que no buscamos. Tratándose de un asunto complejo, por lo menos en sus inicios, el conocimiento de sí mismo puede fácilmente confundirse con otras cosas que se le parecen pero que no son.

Ante todo, circula a veces la idea de que una persona puede conocer tan perfectamente su pasado que con ese solo conocimiento ya es capaz de sanarse de todos sus males, por lo menos los de orden mental o psicológico. Y aunque nadie negará la importancia de recordar la infancia o hablar abiertamente de los temores o deseos reprimidos, es iluso pensar que uno puede tocar el fondo último del misterio humano.

El modo popular de ver la relación entre paciente y psicólogo es un diván, al estilo del psicoanálisis: el paciente habla y va ahondando en sus propios recuerdos. Guiado por oportunas pero muy breves intervenciones del terapeuta, escarba en sus propias motivaciones y miedos, confiesa cosas que le hubiera gustado vivir, tener o disfrutar, elabora sus propias teorías y las critica, da rienda a muchos sentimientos que quizá estuvieron allí por años enteros.

Todo esto puede ser tremendamente sanador y de hecho ha traído mucha salud a mucha gente, aunque por supuesto no está exento de reparos. Es un método largo y a menudo costoso. Además, Freud, su fundador, dio un énfasis casi unilateral a todo lo relacionado con la sexualidad y vino a establecer como un patrón de desarrollo humano que hace depender casi todo del placer físico. Una terapia extensa abordada desde éste ángulo podría terminar creando las mismas realidades que luego diagnostica.

Si comparamos al psicoanálisis con otros caminos de autoconocimiento tal vez la objeción más grande sería esa confianza casi ilimitada en el poder de la razón para transformar el propio ser, como si uno pudiera con la sola fuerza de las palabras esclarecerlo todo y curarlo todo. Ahora bien, si tanto el que escucha como el que habla tienen clara conciencia de los límites del pensamiento humano, y esto es ya empezar a conocerse, la citada objeción puede superarse, por supuesto. Y de hecho, yo pienso que una versión aun cuando sea simplificada del psicoanálisis será siempre necesaria en la tarea del conocimiento de sí.

En todo caso, el psicoanálisis lanzó nuestra atención hacia el pasado. A Freud le interesaba la infancia pero otros pensaron que podían ir aún más atrás, por ejemplo, al nacimiento o la vida intrauterina.

Otros incluso han relacionado este empalme con el pasado con las teorías de la reencarnación. Para ellos, el conocimiento de sí mismo se resuelve en una secuencia de vidas que, a lo largo de los siglos, componen una sola secuencia. Es sorprendente

el número de cristianos que creen ingenuamente que su fe es compatible con este tipo de enseñanzas. No faltan los testimonios de quienes afirman que sólo han llegado a "conocerse" cuando han podido saber que en otra vida fueron una princesa encarcelada o un legionario romano.

No es el propósito de este libro entrar a contradecir tales relatos sino apenas recordar que no tienen nada que ver con nuestra fe cristiana. Pueden ser y han sido refutados desde diversos ángulos pero este no es un libro de apologética y tampoco es sano que en todas partes llevemos las mismas discusiones.

En otra dirección, es importante no confundir el conocimiento de sí con los esfuerzos de distintas escuelas de tipología o caracterología. Es una tendencia muy natural buscar clasificaciones entre los muy diversos modos de ser de las personas, pues las vemos introvertidas o extrovertidas, más racionales o más emocionales, con tendencia hacia la contemplación o hacia la acción, y así sucesivamente. Por eso se han intentado diversos modos de clasificar a las personas de acuerdo con criterios variados: la manera de reaccionar, el lugar del intelecto y de los sentimientos, las tendencias altruistas o egoístas... ¡incluso la forma del rostro o el signo zodiacal!

Salvo el Zodíaco, creo que algo bueno puede sacarse de casi cualquier clasificación seria de personalidades humanas, y desde este enfoque propondremos algo más adelante en la presente obra. Sin embargo, ninguna tipología o clasificación es perfecta y ello significa que hay un riesgo en equiparar conocimiento de sí mismo y estudio de la personalidad.

Además, hay clasificaciones que, aun siendo útiles y sugestivas, se han visto entremezcladas con elementos esotéricos o suposiciones gratuitas que en realidad no ayudan a aclarar sino a oscurecer las cosas.

Estoy pensando en particular en el llamado Eneagrama, un sistema de clasificación en siete o en nueve "grupos" a las personas. Una página web típica sobre esta doctrina habla de las siguientes "tipologías": Lunar, Venusino, Mercurial, Saturnino, Marcial, Jovial, Solar. No se trata sólo de juegos de palabras, pues luego se sacan conclusiones de esta clase: el tipo "Marcial" tiene atracción hacia el "Venusino" y repulsión hacia el "Mercurial." No es difícil ver que estas indicaciones, si uno las toma en serio, ya no están tanto ayudándonos a conocer sino indicándonos cómo actuar. La impresión al final es que el ser humano tiene destinos marcados y que es lo escrito en ese destino lo que uno estaría tratando de conocer cuando se conoce a sí mismo. Esta idea, venga de donde viniere, es incompatible con nuestra fe cristiana y es un notable empobrecimiento en la noción de ser humano.

Resumiendo: bueno usar palabras y recuerdos pero no hasta el punto de confiar sólo en el poder explicatorio de la razón ni mucho menos hasta el punto de imaginar reencarnaciones o cosas parecidas. Bueno también conocer de tipos de personalidad

pero no hasta el punto de encarcelarnos en una tipología o creer que ya hay un destino marcado de repulsiones o de compatibilidades.

CAPÍTULO 5: DE LA CONVERSIÓN CRISTIANA Y EL CAMINO DEL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

La primera palabra de Cristo en el Evangelio, cuando inicia su ministerio de predicación, es un llamado a la conversión: "*El tiempo se ha cumplido y el reino de Dios se ha acercado; arrepentíos y creed en el evangelio*" (Marcos 1,15; véase Mateo 4,17). Es interesante y provechoso relacionar el acto del arrepentimiento y el conocimiento de uno mismo, sobre todo porque esta relación no aparece en los contextos no-cristianos. La *New Age* o las escuelas hoy populares de "Metafísica" o de Esoterismo pueden hablarnos de conocimiento de sí pero ciertamente no dirán la parte de arrepentirse.

Llegar a arrepentirse entraña muchas cosas y no equivale simplemente a sentir vergüenza, incomodidad o culpa. El genuino arrepentimiento va siempre de la mano del conocimiento de sí. La Biblia suele describir este proceso en términos de una luz que lleva a la persona a descubrir algo que no veía. Lo descubierto tiene que ver con los actos pasados y la condición presente; tiene que ver con lo que uno es y con quién es Dios; tiene que ver en fin con la humildad, la confianza y la esperanza. No es algo tan sencillo, burdo e inútil como un dedo que acusa y hunde en desesperación. Es un acto bien compuesto, profundamente respetuoso y humano, por el que la persona a la vez se conoce mejor y empieza a ser mejor.

La palabra conversión alude a un cambio de dirección o de rumbo. El rumbo nuevo brota de una luz nueva, una luz que muestra lo que yo no veía antes. San Pablo describe esta experiencia como una "revelación" de la cual se expresa con estas palabras: "*Cuando Dios, que me apartó desde el vientre de mi madre y me llamó por su gracia, tuvo a bien revelar a su Hijo en mí para que yo le anunciara entre los gentiles...*" (Gálatas 1,15-16). La parte esencial está en aquello: "*revelar a su Hijo en mí.*"

Cristo viene a ser aquí como la lámpara que me lleva a saber la verdad sobre mí mismo; él es Aquel que me enseña lo que yo no sé sobre mí. En expresión del Concilio Vaticano II (*Gaudium et Spes*, n. 22), frase muy querida para el Papa Juan Pablo II, "*Cristo revela el hombre al hombre mismo.*"

Conocerse, pues, es mucho más que navegar bajo el cielo mortecino de las propias conjeturas. Y esto tiene mucho sentido. Si lo único que yo tuviera para conocerme fuera mi razonar, ¿cómo conocería si razono bien? Y si digo que la autoevidencia es la luz que me lleva a razonar bien, ¿cómo sé si hay cosas que son evidentes pero no las he encontrado, cosas que tal vez me muestran que mis anteriores evidencias estaban equivocadas? Y dígame otro tanto de nuestros "sentimientos," que a veces no son sino prejuicios, o de nuestras apreciaciones, que a veces no son sino la traslación de lugares comunes o intereses soterrados. ¿No nos ha pasado muchas veces que las

apariencias engañan o que la famosa "primera impresión" que tenemos de alguien luego resulta errada?

Conocerme es buscar un cielo mejor y una luz que no tengo pero sí requiero.

La presente no es una obra para demostrar que Dios existe o que Cristo es el Camino; más bien, sobre la base de esas grandes afirmaciones, que muchos confesamos con gozo y que de muchos modos hemos anunciado también, aquí descubrimos que ninguna luz puede guiarnos mejor que la luz de Cristo. Encontrarse de veras con Cristo y llegar a conocerse vienen a ser sinónimos. Pasajes como el de aquella mujer samaritana del capítulo cuarto del Evangelio de Juan o como la conversión de Zaqueo vienen a la memoria espontáneamente.

Además, es muy distinto llegar al conocimiento de sí mismo con la luz de Cristo o sin ella. Como bien anota Santa Catalina de Siena, el solo conocimiento de nosotros fácilmente conduce a la desesperación, pues destapar los sótanos del alma deja salir toda suerte de miasmas y espectros. Descubrir que en el fondo de mi existencia he sido siempre un egoísta y que todo el mundo es en el fondo egoísta no me libera por sí solo del egoísmo. Más bien, lo probable es que me conduzca a la amargura y la náusea, como le pasó a Jean-Paul Sartre, que no creía en Cristo como su salvador personal. En el fondo tenía razón: sin Cristo esta vida produce náusea. Al final este capitán de los existencialistas ateos solucionó su náusea escribiendo con abundancia.

Muy distinto es el desenlace cuando bajo a mi sótano armado de la luz de Cristo. No es que mi verdad se atenúe o disfrace, no es que queden maquillados mis errores o escondidas mis incoherencias, sino que todo ello queda integrado en un plan más amplio que finalmente se resuelve en anuncio de conversión, misericordia y obras de vida nueva.

Parte 2: Experiencias que llevan al Conocimiento de Sí

CAPÍTULO 6: DE LOS MODOS USUALES DE CONOCIMIENTO DE SÍ

Son muchos los caminos en los que uno puede descubrir qué clase de caminante uno mismo es. Se puede decir por ello que querer sistematizar este conocimiento es como tratar de meter el viento en una caja para analizarlo. Y sin embargo, hay algunas observaciones que nos pueden ayudar, de la misma manera que los meteorólogos diferencian un tornado de una brisa y una nevada de una granizada.

Sobre esa base puede hablarse de tres tipos de experiencias que nos llevan al propio conocimiento, quedando siempre a salvo que llegar a conocerse es en sí mismo una gracia, un don que viene del Espíritu Santo.

Hay experiencias límite, experiencias inducidas y experiencias habituales.

Llamamos *experiencias límite* a aquellas en que la persona se ve desbordada por circunstancias que superan las previsiones y las explicaciones disponibles. En sí misma, una experiencia de estas produce lo que llamamos un *trauma*. Lo interesante es qué suceda después. Hay personas que quedan avasalladas por lo vivido y como encarceladas en sus aspectos más dolorosos o aterrorizantes. Otras, en cambio, logran hacer del dolor una especie de nuevo nacimiento. Empiezan a ver las cosas de una manera distinta y a valorar la existencia y lo que tienen de un modo nuevo. Esta nueva mirada es en realidad una entrada profunda al conocimiento de uno mismo.

Llamamos *experiencias inducidas* a aquellas que son planeadas con el propósito de asemejarse a las primeras, aunque dentro de circunstancias controladas. El ejemplo típico son los *retiros espirituales*. La persona va a un ambiente diferente de su entorno habitual y se somete a rutinas en cierto modo extrañas, aunque cuidadosamente balanceadas. La soledad, el silencio, la escucha de la Palabra, y algunos otros ejercicios espirituales intentan que el corazón pase por una especie de *desierto*, que es la imagen bíblica común para una experiencia que tiene de muerte y de proceso de formación.

Como una prolongación, preparación, eco o incluso sustituto de los retiros, cuando no son posibles, hay un buen número de prácticas que entran en el ámbito de las experiencias inducidas: los exámenes de conciencia, la confesión sacramental, la dirección espiritual, la terapia espiritual, los tiempos fuertes de plegaria personal o compartida, las lecturas guiadas, los espacios de meditación personal, y muchas otras de las que hablaremos.

Llamamos *experiencias habituales* a aquellas que se convierten como en una constante en la vida de la persona. Es el hábito de revisar la propia vida casi de continuo a medida que va sucediendo; algo como una cámara que fuera siguiendo lo que uno hace, sólo que mostrando también las intenciones, los afectos, las alusiones y los contextos. Es un modo de conciencia elevada y continua que hace que la persona viva con intensidad y armonía, minimizando el tiempo entre lo actuado y lo reflexionado, así como entre lo decidido y lo realizado.

Esta clase de conciencia elevada la vemos en Jesús, que sensiblemente se muestra como por encima de las circunstancias. No es que las cosas no le importen ni que haya perdido la capacidad de admirar lo nuevo o lo bello, sino que no queda en poder de eso que le rodea. Esto es especialmente claro en la hora de su Pasión. Por otra parte, es también la riqueza de conciencia y de serenidad que han tenido muchos mártires. Aparte de estos ejemplos extremos, conocemos también a personas que en

medio de tensiones muy grandes conservan e irradian una notable paz, sin dejar de estar presentes a los riesgos o responsabilidades que están en juego.

Sección 1: Experiencias "Límite"

Es evidente, según lo dicho, que nuestro propósito apunta precisamente hacia este modo de *experiencia habitual de autoconocimiento*. Para ello, sin embargo, hay que aprender a sanar los *traumas* y hay que fortalecerse apropiadamente en los *desiertos*.

CAPÍTULO 7: DE LA SANACIÓN Y EL RESENTIMIENTO

Leemos en el Salmo 119,71: "*Me estuvo bien el sufrir; así aprendí tus mandamientos.*" El sufrimiento produce muchas cosas y no todas son malas. Además, no es lo mismo sufrir y sanarse que no sufrir. Incluso cuando el sufrimiento no da paso luego a la recuperación plena del estado de integridad que le precedía, no por ello se le debe calificar de cosa inútil o de simple estorbo.

Por ello la palabra sanación es equívoca, en realidad. No es propiamente el acto de recuperar la salud lo que hace útil al sufrimiento. Este llega a ser valioso en virtud de la transformación que trae al corazón y a la mente, casi diríamos que independientemente de la condición de salud física o espiritual que le siga.

Con todo, es un hecho que la pedagogía divina sabe bien que necesitamos muchas experiencias de sanación real y verificable para poder asumir con provecho esos otros momentos en los que, a pesar de no ser sanados, sí somos profundamente transformados. Sólo quien ha conocido el amor que restaura puede vislumbrar la obra del amor que, sin restaurar, nos acerca de otro modo a la plenitud de lo que podemos ser. En este sentido, la experiencia de la sanación tiene un lugar irremplazable en el conjunto de la vida humana, y por ello merece nuestra plena atención.

En todo esto se da un movimiento en tres fases, según ha sido descrito muchas veces por los filósofos y otros pensadores. Según una terminología común desde Hegel, hay tesis, antítesis y síntesis. Comúnmente este síntesis se convierte en nueva tesis para repetir el proceso frente a una nueva antítesis y alcanzar una nueva síntesis, de manera ascendente.

La "tesis" es el estado original; la "antítesis" es la enfermedad o trauma; la "síntesis" es lo que aprendemos y también aquello en que nos convertimos después de pasar por la negación o muerte que implicaba la antítesis. Es lo que dice el salmista, que ya habla desde el estado de síntesis: "*Me estuvo bien el sufrir; así aprendí tus mandamientos.*" Es posible que mientras duraba el sufrimiento no tuviera esas

mismas palabras; es posible que entonces no pensara: "esto es bueno;" pero, superada la prueba, ahora logra decir: "eso fue bueno; me estuvo bien el sufrir."

La sanación o superación del momento malo implica entonces una relación con el pasado. Es como un momento de balance de una transacción, en que se sopesa lo que se ha dado o "invertido," por una parte, y lo que se ha recibido o "ganado," por la otra. La clave está en que el dolor tiene sólo una capacidad limitada de lograr nuestra atención, a menos que nosotros mismos lo renovemos.

Pensemos en el caso de un futbolista que sufre un desgarre muscular en un partido. El terrible dolor ocupa toda su atención mientras sucede. A medida que llega la recuperación, el dolor va quedando felizmente atrás mientras que la comprensión del bien que trajo quizá ese dolor (por ejemplo, aprender a hacer un mejor calentamiento muscular) va creciendo con el tiempo. El dolor decrece y la luz aumenta: en algún momento es mayor la luz presente que el padecimiento ausente.

La cosa es más compleja, por supuesto, cuando se trata de situaciones que atañen a dimensiones menos visibles y más profundas. En este caso el dolor parece a veces tener la capacidad de renovarse por la fuerza del recuerdo o porque surgen nuevas y amargas consecuencias del pasado. Una persona que fue ofendida y humillada recordará muchas veces las palabras que se le dijeron, con su tono y gestos acompañantes, y la intensidad de ese recuerdo puede mantener un nivel constante o incluso creciente de desolación y tortura. Ejemplo de las consecuencias que aparecen puede ser el caso muy triste de un hombre que ha sido traicionado en los negocios por un amigo: cada vez que el que ha sido burlado pasa por alguna estrechez de dinero no puede sino repetirse que eso es injusto y que se debe a la vileza de que ha sido víctima. También en este caso el dolor se asienta en el alma y no parece que quiera salir.

En términos puramente humanos no creo que haya ninguna fórmula o receta que sirva para sanar un corazón lleno de resentimiento. Esto se debe en parte a la permanencia o recurrencia del dolor pero también se debe a que, por extraño que pueda parecer, vivir con resentimiento reporta algunos beneficios a quien toma ese camino. Uno de los más agudos críticos de la fe cristiana, Friedrich Nietzsche, tomó este hecho como un balcón desde el cual gritar sus arengas en contra de la postura del Evangelio. Conviene examinar un poco el talante de su prédica feroz porque es posible que tenga bastante razón por lo menos en su análisis del fenómeno, si no en sus causas.

Para Nietzsche, la moral cristiana es una moral de cobardes y de esclavos. Su aseveración es que no hay tal perdón del enemigo, como aconseja el cristianismo, sino cobardía frente al enemigo, e hipocresía que disfraza esa cobardía. Según él, ese sentimiento de "perdonar" hace que la persona se engañe o pretenda engañarse mientras conserva en su más recóndito ser la sensación de fastidio y de malquerencia hacia quien le hizo daño.

Parece bastante malévolas la interpretación que el filósofo alemán hace de la propuesta cristiana pero, aun si esto se admite, habrá que reconocer que para muchas personas es más cómodo conservar un sentimiento malo que afrontar una discusión o someter a juicio abierto su opinión sobre las cosas.

Lo cómodo aquí es que en el interior del corazón nadie gobierna sino yo mismo. Ahí soy juez y parte. Me puedo declarar inocente y declarar culpable, mil veces culpable, a quien me hizo daño. Allá, en lo íntimo de mi corazón resentido, soy un pequeño dios que todo lo puede, hasta destrozarse con atroces castigos a mi adversario. Allá donde nadie entra soy poderoso, inocente, sabio y soberano. Admitir que alguien más puede opinar sobre la calidad de mis sentimientos es renunciar a ser ese dios pequeño que he querido ser.

El resentimiento fortalece además la sensación de que mis intenciones siempre fueron buenas y que, si algo no he conseguido, la causa primera hay que buscarla en otra parte, seguramente en las acciones y palabras perversas de quien me hizo daño. Llegamos así al terreno de las frases mágicas, que nos exoneran de toda culpa: "Mi padre nunca me dejó ser yo mismo"; "Mi esposo arruinó toda mi vida"; "La clase alta no ha dejado hacer nada en este país". Sin negar que hay papás infames, esposos inicuos y sectores de la sociedad cargados de egoísmo, raramente sucederá que toda la responsabilidad quede en los malos y raramente sucederá que todo sea malo en los que así queremos considerar.

Liberarse, sanarse del resentimiento es, pues, una tarea previa a cualquier opción seria de vida cristiana. Y sin embargo, es lamentablemente común encontrar esta enfermedad del alma incluso entre personas de aspecto muy católico. Gente muy compuesta en su fachada revuelca en su corazón afectos inenabrigables de dureza, de asco o de odio hacia otras personas. Esto lo he visto yo suceder en algunas parejas de muchos años de matrimonio y también en algunos religiosos y religiosas con muchos años de votos. Y hay algo muy entendible en que algo así suceda, a pesar de la contradicción e hipocresía que entraña: para muchas personas mostrar lo que realmente sienten sería derrumbar la imagen que han tratado de mantener con años de renunciaciones; para ellas mismas, curarse de su resentimiento sería dejar de ser dioses pequeños que juegan con el destino de otras gentes, aunque sólo sea confinándolas a las tinieblas infinitas del "No me importa."

Tal actitud de ánimo tiene además la extraña cualidad de fortalecerse a través del diálogo con otros resentidos. Hay personas que más que conseguir amigos buscan quién se les junte contra sus enemigos. Unidas por los lazos tristes de una amargura que no se atreve a salir ni quiere ser sanada, estas almas hacen buen coro a las letanías de Nietzsche.

CAPÍTULO 8: DE LA EXPERIENCIA DE SER LIBERADOS DEL RESENTIMIENTO

Nos hemos detenido hablando sobre el resentimiento por dos razones: primera, porque es una plaga que hace mucho daño a muchas personas; segunda, porque el camino de victoria sobre el resentimiento ilustra muy bien cómo se entrelazan el conocimiento de uno mismo y la sanación. Sobre esto último hay que abundar un poco ahora.

El resentimiento, según hemos mostrado, es una especie de trampa que uno construye para sí mismo. Implica un engaño o por lo menos la obstinación en quedarse anclado en un momento ya pasado para sostenerlo como la única verdad o como el único criterio para juzgar a alguien. En este sentido es una negación de la verdad.

Esto también quiere decir que en la medida en que una persona se dispone para recoger nuevas evidencias y adopta una postura más sosegada y como exterior al sentimiento que ha estado cultivando, muy probablemente empezará a experimentar que el resentimiento tiene menos y menos poder en él.

El resentimiento disminuye cuando descubro los condicionamientos de la persona que he considerado siempre como culpable. Antonio sólo tiene malos recuerdos de su padre, llamado José. Lo ve como alguien que apenas se ocupó de la familia, que se limitó a proveer lo económico y que mantuvo una actitud agria, distante y autoritaria. Un día descubre que José no tuvo papá. Se educó prácticamente en la calle y cada centavo tuvo que disputarlo en riña contra las injusticias que conoció en la infancia y juventud. Esto no absuelve a José pero abre una ventana para entender todo lo sucedido de otra manera.

Notemos que la declaración de alguien como "culpable," no en el fuero de las leyes civiles sino en lo hondo de nuestro corazón, supone que ya conozco todo lo que tenía que conocer sobre el acusado. Uno no pronuncia esa sentencia del corazón sino cuando ya considera que el caso está completo y puede ser cerrado con un drástico veredicto. Aquí se aplica bien lo que nos dijo Cristo de no juzgar. Parece imposible, porque uno ve que mucha gente hace cosas que son reprobables, pero no es a eso a lo que se refiere él. El "juicio" del que nos habla es esa condena del corazón que ya renuncia a saber más de alguien y lo encierra en un saco que dice "culpable." Cuando uno, en cambio, sabe que no sabe todo lo que necesitaría saber para dar esa sanción entonces ya no pronuncia sentencia sino que se detiene un paso antes y aguarda.

Por eso dice Cristo: "No juzguéis para que no seáis juzgados. Porque con el juicio con que juzguéis, seréis juzgados; y con la medida con que midáis, se os medirá" (Mateo 7,1-2). Este "juzgar" implica atribuirse una prerrogativa divina, que es disponer del destino o desenlace de la vida de alguien. Si hago a Dios a mi tamaño ese ya no es Dios. Y si me quedo sin Dios el condenado soy yo. Es así de sencillo.

Mucha gente cree que lo de no juzgar es una especie de esfuerzo sobrehumano por el que uno se niega a ver que alguien está obrando mal o se niega a reconocer que otro hizo mucho daño. Este "no juzgar" equivaldría a "hacer de cuenta" que la persona no es lo que vemos que sí es. En realidad, el acto de no juzgar es simplemente el acto de reconocer mi ignorancia sobre las condiciones en que la otra persona ha obrado. Es verdad que veo la maldad de lo que hizo pero cómo llegó ahí y qué grado de culpa real tiene es algo que no puedo establecer completamente; por eso doy un paso atrás y dejo a Dios lo demás.

Así llegamos a entender las palabras del apóstol san Pablo: *"Si es posible, en cuanto de vosotros dependa, estad en paz con todos los hombres. Amados, nunca os venguéis vosotros mismos, sino dad lugar a la ira de Dios, porque escrito está: mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor. Pero si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; y si tiene sed, dale de beber, porque haciendo esto, carbones encendidos amontonarás sobre su cabeza. No seas vencido por el mal, sino vence con el bien el mal"* (Romanos 12,18-21).

El perdón no es un favor que le hacemos al que nos hizo daño sino un acto de liberación con el que renunciamos a quedar presos del mal que una vez nos hicieron. Leí un proverbio chino alguna vez: "Tu enemigo te hirió una vez; tus recuerdos, mil veces." El acto firme de "dejar en manos de Dios" es, a la vez, la sensatez de admitir que no lo conozco todo y la libertad para ir más allá de las condiciones que un mal momento quiere imponerme.

La clave está en tener el valor de preguntar qué desconozco del caso que me duele tanto. Al hacer esa pregunta abro caminos insospechados de comprensión de la otra persona y también de conocimiento de mí mismo.

CAPÍTULO 9: DEL MIEDO Y SU CAPACIDAD DE DISFRAZARSE

Es curiosa la relación entre el resentimiento y la cobardía, según la denuncia de Nietzsche y sus seguidores. Curiosa porque muestra que muchas heridas permanecen en nosotros por una especie de miedo. He aquí un concepto extraordinariamente útil para evaluar las experiencias límite, de las que hemos empezado a hablar. Casi podemos decir que sin miedo no hay experiencia límite.

Ante todo hay que aclarar que el miedo tiene un valor positivo en la vida. Es básicamente el anuncio de un peligro y por lo tanto es una manera de proteger la vida y nuestros demás bienes. Santo Tomás de Aquino, en su Tratado de las Pasiones, muestra que el miedo tiene su raíz en el amor: porque amo un bien que no quiero perder, respondo con atención máxima y despliegue de mis fuerzas para defender lo que me pertenece y es valioso. El miedo, pues, es bueno, o por lo menos cumple una función buena; el problema empieza cuando se deforma o se hipertrofia.

Debe notarse que uno no se da cuenta de la mayor parte de los miedos que tiene. Sucede así, en buena parte, porque el miedo es un recurso preparatorio para la

defensa y por eso nuestra atención no se dirige hacia el hecho de que tenemos miedo sino hacia aquello de lo que creemos que tenemos que defendernos. Si el miedo acaparara nuestra atención nos paralizaría, que es lo que sucede en los momentos de miedo extremo y súbito, al que llamamos *pánico*.

Pero el miedo en sí mismo trata de no llamar la atención sobre sí mismo de manera que todos nuestros recursos estén prontos al combate. Por eso tardamos en percibir que sí tenemos miedo. He conocido casos de personas que han vivido bajo un temor, a veces inexistente, años enteros, quizá la mayor parte de su vida. La gente los conoce como personas tal vez arrogantes, agresivas, impacientes o depresivas. Debajo de eso, a menudo, hay un lecho húmedo y sombrío de puro y simple miedo.

Nada de raro entonces que uno necesite ayuda para identificar los propios miedos. Pero no es fácil pedir ayuda, porque eso humilla nuestra soberbia; y menos fácil es decir la frase "*tengo miedo*." Esta sencilla y humana declaración de nuestra condición humana suena a signo de debilidad, y nuestra sociedad occidental nos repite en todos los tonos que el mundo es de los fuertes, los tenaces, los que nunca se rompen; se supone que ellos son los únicos que se salen con la suya.

Todo está servido, pues, para que el miedo se enmascare y enquistase. Desde su caverna, sin embargo, sigue siendo un tirano que no dudará en estropear cada uno de los días que nos queden sobre la tierra.

El disfraz más irónico del miedo es la certeza. Uno se olvida de que tiene miedo sintiéndose seguro de cuáles son los problemas y sobre todo de quiénes son los culpables. Debajo de la ferocidad de muchas acusaciones suele estar una convicción total de la culpa que "alguien" tiene. Descargando la agresividad emocional contra ese "alguien" sentimos que estamos haciendo "algo" para defendernos. Pero esa convicción es falsa en la medida en que sólo está ocultando una serie de preguntas inquietantes, por ejemplo: ¿Y qué pasaría si no estuviera allí la verdadera causa del problema? ¿No será que yo tengo también parte de responsabilidad en todo esto?

Los grandes tiranos han sido genios en el arte criminal de disfrazarle a la gente los miedos que la misma gente tiene. El racismo, por ejemplo, es una forma de miedo, pero si hablas con un racista verás que tiene todas las explicaciones y demostraciones de que los negros, o los gitanos, o los judíos, son la peor amenaza para la vida humana.

¿Puede hacerse algo contra este engaño?

Sí se puede. Por lo pronto, es bueno entrenarse en desconfiar de las certezas al acusar. Los juicios que declaran completamente inocente a uno y completamente culpable a otro suelen estar errados y servir de escudo que esconde un miedo malo. Y sin embargo, es más fácil creer en la inocencia perfecta, como puede ser la de un

bebé no nacido, que en la culpa perfecta. Aléjate de las condenas absolutas y estarás más libre de los engaños de tus propios miedos.

Todo radica en el deseo expreso y perseverante de entender y aceptar las razones, condicionamientos, adicciones, deseos profundos y duras tentaciones de los demás. Sólo cuando sientes que ya podrías disculpar a una persona es cuando puedes suponer que has empezado a vencer seriamente tus miedos.

El proceso de tratar de entender a mi prójimo me lleva a encontrar una serie de obstáculos adentro de mí. Y esta es una de las leyes básicas en este tema: nada avanza en el conocimiento propio que no sea un avance en la capacidad de compadecer y amar a mis hermanos; recíprocamente: nada avanza en el amor hacia mis hermanos que no me lleve a comprender y valorar mejor lo que soy ante Dios.

CAPÍTULO 10: DE LAS PREGUNTAS QUE LLENAN DE SENTIDO LAS EXPERIENCIAS LÍMITE

El dolor en sí mismo devasta, aplasta, hunde. Oprime la vida y suprime las palabras: nos devuelve al nivel primario del grito o el rugido, o sea, las expresiones elementales que compartimos con los animales.

Por ello mismo, vencer al dolor implica siempre una nueva forma de presencia de la palabra. Si el dolor quiere silenciarnos, entonces darle palabras, o incluso obligarlo a hablar, es el comienzo de la victoria.

Pero hay veces que las palabras no brotan por sí solas, y hay que ayudarlas a nacer con preguntas, en tres niveles. Primero, algunas que miren al presente, a la manera de: "¿Qué sientes? ¿Cómo estás?" Segundo, algunas que apunten hacia el pasado, como: "¿Te había sucedido? ¿Veías venir esto?" Tercero, algunas que abran algún futuro, tal como: "¿En qué te podemos servir? ¿Qué se puede hacer ahora?"

Por supuesto, estas preguntas no pueden aplicarse de un modo rutinario. No son una receta sino una inspiración. Indican que, al mirar hacia el alma lastimada de alguien, o al tratar de mirar el propio corazón estrujado, nuestra atención necesita hacer pausas y dar amplio espacio para una expresión libre. Esta es decisivamente la primera fase; aunque no la única.

Pasada esa etapa, que corresponde más o menos al comienzo de *hacer un duelo*, podemos intentar algo más.

Por lo menos si los afectados somos nosotros mismos, conviene insistir en que el esfuerzo de ir más allá del *alivio* trae grandes recompensas y frutos. Esto lleva a otra serie de preguntas, que miran un poco más al *sentido* y un poco menos al *sentimiento*.

El punto central será entonces: "¿qué puedo aprender de esto?" Al principio esta pregunta no produce nada sino un retroceso a la fase de los quejidos o de los sentimientos; cosas como: "¡Lo que puedo aprender es que jamás debo meterme con esa gentuza!" De una frase así cargada de resentimiento, lo mismo que de otra cargada de miedo, poco fruto real puede esperarse. Con paciencia, sin embargo, lo más interesante y fecundo vendrá después de las acusaciones y los lamentos. Cuando ya uno deja el terreno de "¿quién tuvo la culpa?" llega al terreno de "¿quién recibirá la bendición?"

La palabra bendición viene bien al caso. Una experiencia límite por definición nos lleva hasta el borde del no-ser. Después de ella, "ser" ya no significa lo mismo. Es una especie de regalo, una gracia, una *bendición*. Aquellos que han pasado por experiencias severas que los empujaron hasta el límite de sus fuerzas, conocimientos y esperanzas, tienen una expresión muy repetida: "¡Volví a nacer!" La vida misma se convierte en un regalo, pero no un regalo trivial, sino el don por excelencia: una dádiva que a su manera nos reta e interroga profundamente: "¿Para qué puede ser, qué sentido puede tener una vida que yo creía que no iba a llegar; este tiempo mismo que vivo, estos días y noches, estos amigos que ahora tengo?"

A este nivel profundo, las preguntas abrazan a la vez un *pasado*, que de pronto sentimos insuficiente o superficial, y un *futuro*, que vemos promisorio e incógnito a la vez. Puestos en medio, vamos espigando palabras y buscando la expresión justa que describa la verdad fundamental: existir es una maravilla, un milagro, un llamado.

Un día uno se descubre diciendo: "Estoy aquí para *algo*."

CAPÍTULO 11: DE LAS ESCALAS DE VALORES Y SUS CAMBIOS

El fruto más precioso de una experiencia límite que ha sido bien digerida es que nuestra escala de valores cambia. Como bien enseña Edward Schillebeeckx, el contacto con el límite suele inducir una "revelación," vale decir, un modo nuevo de percibir las cosas y a nosotros mismos. En ocasiones lo revelado es tan grande y trascendental que se puede hablar de una *conversión*. Un convertido es aquella persona que vivió y aprovechó una experiencia límite de tal manera que sus valores ahora siguen una escala diferente: cada cosa ha recuperado el puesto que le corresponde. Esto vale singularmente para Dios mismo, a quien debemos amar "con todo el corazón, con toda el alma, con todas las fuerzas" (Deuteronomio 6,5).

Quienes están alrededor de un convertido a menudo sentirán que sus nuevas posturas tienen algo de exagerado o de fanático. Y es posible que sea así. Cuando uno se da cuenta del tiempo que ha perdido y de todo el amor que no ha correspondido siente un tremendo impulso, como cuando un péndulo ha sido sostenido largo tiempo en uno de sus extremos. Es casi inevitable que uno se vaya al otro extremo, de modo que gente que no rezaba ahora quiera estar sólo en oraciones y vigiliadas, o gente que nunca hablaba ahora quiera predicar en todas partes.

Ese impulso, esa fiebre de amor, tiene su valor y no hay que criticarlo en exceso. Se parece a la juventud, que en su derroche de alegría y energía sirve para recordarnos que la vida es algo más que trabajar y gastar el sueldo. Pero así como a la juventud le debe suceder una edad madura que integre y unifique a la persona, así también el convertido haría muy mal en absolutizar su fervor o en pretender imponerlo a todos.

De hecho, absolutizar el fervor es un modo hermoso pero tonto de taparse los ojos, como si una persona se quitara una venda negra, viera la luz, y se pusiera otra de color rosa. El fervor es fundamental, el entusiasmo es esencial, pero ninguno de ellos es el final del camino. Hay que saber avanzar más allá del fervor y demostrar en la cotidianidad de muchos días "normales" que realmente nuestros valores han cambiado y que estamos dispuestos incluso a sufrir y esperar por causa de aquello que amamos.

Dicho con otras palabras: no hemos de criticar o burlarnos de aquel que dice: "yo estaba ciego y ahora veo la luz," pero, si somos nosotros los iluminados, siempre habrá que recordar que ninguna luz es completa, y ninguna es suficiente hasta que lleguemos a la claridad del cielo.

En resumen y balance: las experiencias límite nos llevan a conocer de un modo intenso y profundo sobre qué bases hemos estado viviendo. En este sentido son una ayuda inesperada pero valiosísima en el propio conocimiento. Para dar fruto, necesitan ser iluminadas con palabras, que usualmente vienen de preguntas. Las respuestas a estas preguntas nos conducen hacia la consolidación de nuevas bases, esto es, la aceptación de una nueva y mejor escala de valores.

Sección 2: Experiencias "Inducidas"

CAPÍTULO 12: DE LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS EXPERIENCIAS INDUCIDAS

Si es verdad que las experiencias límite llegan sin esperarlas, también es verdad que uno no puede quedarse toda la vida aguardando a que le suceda algo extraño y maravilloso. Por eso existen las *experiencias inducidas*, es decir, aquellos tiempos y espacios que reservamos para hacernos más sensibles a las voces y preguntas más profundas. Las podemos mirar como experiencias límite que intentamos producir, bajo la guía, la experiencia y el criterio de otras personas.

Es importante, en efecto, destacar desde el principio que las experiencias inducidas, aunque son intensamente personales, son también comunitarias en su esencia. La idea, en efecto, no es aislarnos como ostras, ni siquiera cuando tomamos distancia física del entorno habitual. Sobre esto volveremos más adelante.

Por ahora es importante la expresión "tomar distancia." Es un movimiento hacia fuera que puede ser leído de diversas maneras. Algunos lo llaman "huida" y esta fue la terminología usual en los inicios del monaquismo: *fuga mundi*, huida del mundo. Hoy sentimos un rechazo hacia esa manera de hablar, que se nos antoja marcada por la cobardía, el capricho o una mentalidad farisea y presuntuosa. Mi propuesta, sin embargo, es que no despachemos la "fuga mundi" de un modo tan miope y facilista.

Guiémonos por lo dicho: "tomar distancia." Quien entienda bien esa aguda necesidad que a veces uno tiene de alejarse de todo, descansar de todo, repensarlo todo y asumir de nueva forma todo, seguramente comprenderá que esto no se hace necesariamente porque uno sea cobarde, caprichoso o fariseo.

Fijémonos en los verbos descansar, repensar y asumir. Descansar, porque la vida va amontonando obligaciones, expectativas, deseos que se reprimen y metas que no se alcanzan. Todo esto produce una presión que, no por inconsciente, deja de ser real.

Descansar, también, porque la vida está llena de embustes, apariencias y promesas incumplidas. Ello amontona desengaños y hastío en la boca, y una sensación de estar representando un papel dentro de una gran farsa de teatro. Un día uno se cansa de seguir "actuando."

Descansar, en fin, porque nuestro mundo parece que fuera un inmenso mercado donde todo toca ganárselo y pagarlo, donde todo tiene precio y todo está en el escaparate y a la venta, desde la plataforma ideológica de los partidos políticos hasta las expresiones de ternura; desde las comidas que indigestan hasta las terapias que desintoxican de tales indigestiones. El mercado nos vende el veneno y el antídoto, la borrachera y la cura para ella, las preguntas y las respuestas: todo empacado, todo al vacío, todo listo para el consumo, aunque uno al final no sabe si es el consumo que uno hace o la manera como se lo van consumiendo a uno. Esto produce cansancio y el anhelo de tornar a una vida más simple, más natural; una vida sobretodo que pueda llevar el sello de la *gratuidad*.

CAPÍTULO 13: DE LA NECESIDAD DE REPENSAR Y ASUMIR LA VIDA

Además del deseo de descansar está la urgencia de repensar muchas cosas. Tomar distancia es el ejercicio de situar el libro de la vida a la medida justa para distinguir palabras y mensajes que tal vez nos hemos negado a reconocer. No se puede leer un escrito si uno está demasiado cerca de él; hay que distanciarse y reflexionar.

Por otra parte, y cuando menos en Occidente, hay que decir que nuestra sociedad se ha matriculado masivamente en el culto al ruido. A la manera de parlantes que no cesan de enviar sus mensajes, los medios de comunicación nos avasallan con propuestas de todo género, muchas veces contradiciéndose entre sí. Es difícil formarse un criterio cuando las mentiras y las medias verdades se suceden una tras otra, cada cual tratando de ganar adeptos, clientes o creyentes. A menos que uno

quiera ser oveja de mil pastores a la vez, es evidente que todo esto llama a reflexión, o como hemos dicho, a repensar muchas cosas.

Las preguntas, si queremos oírlas, se hacen agudas: ¿Qué vale la pena? ¿Hacia dónde voy? ¿Qué tan responsable soy de mis culpas? ¿Qué derechos tengo y no he ejercido, y qué deberes tengo y he desconocido? ¿A quién estoy haciendo daño sin darme cuenta? ¿De qué tengo miedo? ¿Cuáles son mis verdaderas alegrías? ¿A quién estoy siguiendo o de qué aprobaciones dependo? ¿Qué futuro me aguarda?

En su multiplicidad, estos hondos interrogantes gravitan en torno a la existencia, el amor y la felicidad. Tarde o temprano nos llevan a meditar sobre el final, la muerte y el destino eterno. Meditación que, en una visión superficial, puede parecer solamente sombría y deprimente pero que luego trae una enorme carga de esperanza, en la medida en que nos conduce a tomar nuevas decisiones sobre una base más firme y más duradera.

Por ahora interesa destacar que el esfuerzo de repensar la vida requiere de una distancia del curso usual de la misma vida. Opuesta en todo a la cobardía, esta honda reflexión merece ser calificada de acto de responsabilidad y de manifiesto de libertad.

Lejos de las falacias de la publicidad, de las presiones inmediatistas y de la superficialidad que todo lo equipara, la *fuga mundi* es un grito de independencia. No nos extraña, por ello, que muchos de los monjes que "huyeron" hacia el desierto de la autenticidad y la profundidad de vida hayan encontrado después que muchos querían seguir sus pasos, y que además mucha de la gente "del mundo" los quería por consejeros o maestros.

De esta matriz valiente, fecundada al soplo ardiente del Espíritu Santo, ha nacido la vida consagrada. En sus diversas expresiones y carismas, la vida consagrada es como la institucionalización de la *fuga mundi*. A veces lo han logrado con mayor acierto, a veces sólo con graves deficiencias. En todo caso, de las vidas de los religiosos se hacen compañeros de camino todos los que separan un tiempo para orar y meditar con mayor intensidad, sopesando en su corazón lo que cuenta y lo que simplemente estorba o perjudica.

El fruto de tales consideraciones será lo tercero que dijimos al hablar de "tomar distancia." Un buen tiempo de desierto o de retiro ayuda extraordinariamente a asumir la verdad de lo que uno es. El conocimiento de sí mismo es de veras el camino real para la aceptación de sí mismo. Y el fruto de esta aceptación profunda es la paz. Un verdadero retiro es semilla de una paz duradera.

Cosa que no equivale a "resignarse" a ser uno mismo, por supuesto. Nuestra perspectiva es enteramente cristiana, y de las Escrituras sabemos que Dios nos acepta como somos pero no para dejarnos como somos, sino para guiarnos hacia lo que *seremos* con su gracia.

CAPÍTULO 14: DE LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES COMO MODO TÍPICO DE EXPERIENCIA INDUCIDA

Una experiencia inducida tiene muchas sorpresas en el orden de la gracia pero eso no significa que se improvise. Es algo preparado en muchos aspectos. Y aunque Dios puede hacer maravillas cuando y donde quiere, en general es mejor poner de nuestra parte lo que podemos, no como obligando a Dios, sino como quitando todo lo que pudiera ser un obstáculo para su luz y su amor.

Esta preparación interior y exterior es lo que vienen a asegurar, hasta donde es posible, los llamados "ejercicios espirituales," una metodología que recibió su impulso más notable y forma clásica de San Ignacio de Loyola.

Los ejercicios no son solamente tiempo de descansar, reflexionar y asumir la propia vida. Son un encuentro nuevo con la comunidad creyente. Esto puede no parecer obvio, dado el carácter de estricto silencio que estipuló San Ignacio, pero hay que tener en cuenta que el silencio es un medio y no un fin. Además, está claro en los ejercicios que cada ejercitante ha de tener la oportunidad tanto de acercarse al sacramento de la reconciliación como de abrir su corazón a otra persona, de preferencia un sacerdote. Y está el hecho también de las celebraciones de la eucaristía y de algunas reflexiones hechas para todos.

Aunque no toda experiencia inducida tiene que ser un retiro ignaciano, este elemento de "acompañamiento" o de "discipulado" es siempre una parte esencial: nadie se hace cristiano al margen de los cristianos; no se nace para Cristo sin nacer para la Iglesia.

Mi opinión personal es que el fruto de una experiencia inducida, como es el caso de un retiro espiritual, proviene en buena parte de un adecuado balance, de manera tal que nada se descuide. Que no se descuiden las emociones por un exceso de discursos racionales, pero que tampoco se descuide la calidad de las enseñanzas por apresurarnos a "sentir" a Dios. Que no se descuide la importancia de la soledad ante el Señor con el pretexto de guiar demasiado el proceso y así asegurar resultados, pero que tampoco haya tanto aislamiento que las cuestiones básicas queden desprovistas de luz para responderlas o de paz para abordarlas. Que no haya tantas comodidades físicas como para que el retiro se vuelva simplemente un paseo pero que tampoco haya tanta austeridad como para que uno resulte pensando más en el hambre o el frío que tiene que en la gracia que Dios está pronto a otorgarle.

Esta necesidad de *balance* refuerza lo que hemos dicho sobre el acompañamiento: una experiencia inducida no es un experimento ni un juego, y sus repercusiones van mucho más allá de las horas o días de las actividades que se tengan.

Una perspectiva más amplia nos ayuda a entender la seriedad de lo que está implicado aquí. Hacer un retiro es muchas cosas, pero sobre todo es disponerse a escuchar con el corazón abierto. Ahora bien, sabemos que el corazón no se abre

fácilmente. Todos somos precavidos y mantenemos algunas defensas naturales que preservan no sólo nuestra intimidad sino nuestra capacidad de confiar. En un retiro, esa confianza se expande, las defensas se bajan, la aduana es mucho más breve y leve. Todo eso está muy bien si el que va a entrar es Cristo Jesús pero puede ser un catástrofe si lo que se va a enseñar es una doctrina incompleta o sesgada.

Estas advertencias vienen al caso porque en nuestros tiempos no podemos suponer que el solo hecho de que un retiro sea dirigido por un sacerdote o una religiosa ya garantiza que es un retiro compatible con nuestra fe católica. Lamentablemente no es así. Hay quienes utilizan los retiros para predicar sólo doctrinas psicológicas y hay casos en que lo que se enseña es control mental, relajación, Eneagrama o filosofía oriental. Sin negar que algo bueno pueda nacer de estos asomos a otros mundos y culturas, la experiencia muestra que los temas centrales y fundamentales de la fe cristiana salen perdiendo cuando se toma ese enfoque.

El arrepentimiento, el poder de la gracia, el valor de la Sangre de Cristo, el don de la vida bautismal, la importancia de los sacramentos, el lugar irremplazable de la Sagrada Escritura, el sentido de pertenencia a una Iglesia que desciende de los apóstoles y que subsiste en formas específicas en nuestro tiempo... todas estas realidades suelen quedar omitidas o sometidas a densa penumbra cuando lo que prima es lograr la armonía psíquica casi a cualquier precio.

Así pues, en la escogencia misma de un lugar, modo y predicador para hacer retiro, el cristiano ha de obrar con responsabilidad y caridad, siguiendo el ejemplo de Cristo, que no vino a "apagar la mecha humeante" (véase Isaías 42,3). Si tu fe es tenue, no te desanimes: busca más bien en dónde puede encenderse con fuego nuevo y verdadero.

CAPÍTULO 15: DE LA DIVERSIDAD DE EJERCICIOS PARA EL ALMA

Sin necesidad de oponer el cuerpo al alma ni el alma al cuerpo, uno puede entender que hay actividades que trascienden la mera actividad física. No es lo mismo pensar que caminar, aunque uno puede pensar caminando o caminar pensando.

Los ejercicios espirituales o ejercicios para el alma no son enemigos sino muy amigos del verdadero bien del cuerpo porque atañen a toda la realidad humana.

Estos ejercicios son muchos y muy variados, de manera que cuando se piensa en un solo retiro espiritual convendría pensar en una especie de "gimnasio" que tiene gran variedad de rutinas y ejercicios; es el conjunto de esas tareas, actividades y procesos lo que verdaderamente hace que el espíritu esté "en forma," o sea, que recupere la forma original que consiste en ser imagen y semejanza de Dios.

No creo que se puedan clasificar absoluta y perfectamente todos los ejercicios para el alma. En líneas generales, uno sabe que entre ellos están incluidos orar, leer,

reflexionar, cuestionarse, escribir, ayunar, confesar las propias faltas, definir propósitos y líneas de acción para el futuro, escuchar buenas predicaciones o testimonios, hacer actos de amor a Dios, manifestar misericordia al prójimo, cantar y alabar al Señor, adorar en silencio, y muchos otros.

Hasta un cierto punto estos ejercicios tienen que ver con el tiempo y la cultura. Escribir, por ejemplo, puede ser un ejercicio maravilloso que ha ayudado a muchos en la tarea de conocerse profundamente; este ejercicio, sin embargo, no será igualmente útil si la persona encuentra tantas dificultades en el proceso mismo de escribir que su atención se queda en eso y no va al contenido. Pensemos en alguien que es casi analfabeto.

La manera de usar la música tiene que ver mucho con la cultura e incluso con el temperamento o formación de cada quien. Hay personas que aparentemente sólo se sienten en oración si la música es gregoriana o polifónica. Otros, en cambio, experimentan a "un Dios vivo" alabando con vigor y aplausos en un ambiente carismático al ritmo de tambores y címbalos. Creo que no se puede decir que todo da la mismo pero tampoco se puede decir que sólo un estilo de música es espiritual.

Se puede esperar que con las predicaciones pasará lo mismo. He conocido personas que sienten que el predicador es bueno, si y sólo si lo manda a uno al infierno tres o más veces en cada sermón. Otras personas, en cambio, esperan que el criterio fundamental es la paz que dejen sus palabras. Hay gente que desea mucho contenido bíblico y otros desean que la predicación sea muy "práctica," y que los ejemplos entendibles y cercanos se multipliquen.

He visto también que hay gente que gusta de confrontar la vida con cosas objetivas, por ejemplo, una lista de pecados o de virtudes. Sienten que así se examinan "bien" y "a fondo." Otros corazones, en cambio, se sienten muy maltratados y postergados por la vida, y quisieran ante todo que hubiera alguien que los pudiera escuchar sin juzgarlos de entrada. Para estos últimos, un catálogo de pecados no es una ayuda sino una aduana, o simplemente un dedo acusador.

Lo más probable es que uno necesite más de un tipo de ejercicio espiritual. He querido mostrar algo de la variedad de estos ejercicios para el alma con un doble propósito: primero, que veamos que los caminos de Dios son variados, de manera que estemos atentos al paso de su Espíritu Santo y no "encasillemos" su obra en las dos o tres cosas que ya hemos probado. Segundo, que entendamos que Dios puede llevar a otras personas de otras maneras, y que es más obra del Espíritu entender los caminos de los demás que pretender imponer a todos nuestro propio camino.

CAPÍTULO 16: DE LOS EJERCICIOS BÁSICOS DURANTE UN RETIRO O EXPERIENCIA INDUCIDA

Es posible y útil recoger de la experiencia propia y ajena algunos de los ejercicios que suelen hacer gran bien a nuestro espíritu. Entre ellos se cuentan:

1. *Darnos tiempo suficiente de silencio.* Esto va unido al descanso, incluso corporal. Implica suspender comunicaciones; tomar distancia, aliviar sustancialmente o cambiar por completo la agenda. Buscar un ritmo diferente, que deje espacio para que las voces, no sólo exteriores sino también interiores, se sosieguen.
2. *Dejar a un lado las actitudes defensivas o acusatorias.* Este es uno de los pasos más difíciles. La manera como lo formulamos es propia del lenguaje reciente pero en realidad viene de una larga y frondosa tradición. La formulación más común está en dos grandes preceptos: "conócete a ti mismo" y "examina tu conciencia." En ambos casos lo esencial es: deja de buscar culpas afuera y deja de esperar que los demás estén contentos contigo. En principio esto puede sonar a egoísmo: alguien que se encierra en su mundo o que quiere que todas las explicaciones salgan de su sola historia. El propósito en realidad es lo ya dicho: resulta estéril mantener la cabeza ocupada en la tarea de defenderse uno de reales o supuestas acusaciones; más estéril aún es embrollarse en juicios de culpa que incriminan a gente que ni siquiera está ahí presente. Hay que liberarse de todo eso y centrarse en lo que uno puede cambiar, que se reduce básicamente a la propia vida.
3. *Escuchar a fondo la Palabra de Dios.* Nuestros pensamientos no pueden reemplazar a los pensamientos de Dios. Siempre me ha chocado ver la poca fe que solemos tener en el poder de la Palabra como tal. Pero yo no voy a decir aquí muchas palabras para defender a la Palabra. Sólo indico que la lectura o la escucha prolongada y amorosa de la Palabra trae luz, dirección, consuelo, reprensión, esperanza, gozo espiritual. Los antiguos monjes buscaban el camino de la santidad ante todo por el ejercicio de "rumiar" la Palabra según un método sencillo de escucha, memorización, repetición atenta, apertura a la iluminación de Dios. Este ejercicio, con algunas variantes, suele recibir el nombre de *Lectio Divina*.
4. *Oración personal y comunitaria.* Tal vez este es el ejercicio espiritual por excelencia. Nada puede reemplazar a la oración. La oración nos pone en el ámbito del poder de Dios; por contraste, todo lo demás que hagamos nos deja siempre en el rango de lo que nosotros u otros seres humanos pueden. Los análisis de las causas de nuestros males, o las más brillantes terapias, o los consejos más sabios, o las resoluciones más fuertes... todo eso es válido e incluso necesario, pero la fuerza para permanecer deseando el bien que uno mismo descubre que es bueno y trabajando con humildad y perseverancia por él, esa fuerza no está en el corazón humano. Todo el Antiguo Testamento se puede resumir en eso: hemos aprendido que necesitamos de Dios. Tal es la precondition de una oración sincera, prolongada y enamorada. Sobre la oración hablaremos más en extenso más adelante.

5. *Mirada seria pero serena a la eternidad.* Ha sido el camino de multitud de santos. Recordar que nuestro destino trasciende el umbral de la muerte resta poder a las cosas que nos seducen demasiado o nos preocupan demasiado en esta tierra. ¡Cuántas conversiones suceden al borde de una tumba, cuando es ya evidente que cosas perduran y cuáles se desvanecen sin remedio! Tales consideraciones, sin embargo, han de ir sazonadas con el don de la esperanza. La predicación de la disolución que trae la muerte o de los riesgos de la muerte eterna es importante, pero no conducirá a Cristo si no anuncia a Cristo como aquel que trae la Vida.

6. *Alcanzar la referencia sacramental.* Desde antiguo ha sido tentación el gnosticismo: volver a la fe una idea. Para disimular el engaño se dirán cosas elogiosas sobre esa idea o se la intentará vestir con términos de tradición cristiana como "iluminación." Pero la fe no es una idea. El gran descubrimiento que uno hace al convertirse no es que hay algo que uno no sabía sino que Alguien con el que uno no había querido o podido o sabido encontrarse. Nuestra fe es fe en Alguien, y nuestra oración es diálogo. Ese Alguien, sin embargo, se vuelve de nuevo idea si no toca la concreción de nuestra carne y nuestra historia. Eso precisamente es lo que hacen los sacramentos. El agua con la que me bautizaron, la absolución cuando me confesé, el crisma que ungió mi frente no son ideas: son hechos vitales, marcados por mi propia historia. Hablan de lugares, acentos y personas: tienen el sabor, aroma y tacto de Alguien. Sin sacramentos la fe resbala a pura idea y se deshace en gnosticismo abstracto y anodino. Con los sacramentos la fe se levanta, interpela, embellece, transforma irreversiblemente la historia personal y comunitaria.

7. *Resoluciones firmes, realistas y compasivas.* Este ejercicio viene a ser como la consecuencia natural de muchos o todos los anteriores. Nuestras resoluciones no son simples anhelos. Van más allá del terreno bello pero brumoso y estéril del "¡Qué bonito sería!" La concreción de los sacramentos, especialmente de la confesión, deja su sello cuando uno descubre que sí puede hacer cosas específicas para mejorar la propia vida, no en la soledad orgullosa de quien quiere halagar su vanidad sabiéndose más y más perfecto, sino en la gratitud humilde de quien ahora se sabe acompañado por el que es Dueño y Señor de todo y de todos.

Sección 3: Experiencias "Habituales"

CAPÍTULO 17: DE LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES AVANZADOS, FRUTO DE EXPERIENCIAS INDUCIDAS

Los ejercicios espirituales básicos suelen acompañar e impulsar los momentos que podemos llamar más importantes de la vida, porque son aquellos en que la vida misma toma un rumbo nuevo. Pero hay también otros ejercicios, que podemos llamar "avanzados," porque van perfeccionando lo que ya tuvo una primera base.

Entre ellos se cuentan los que siguen, que han demostrado ser valiosos y, en algunos casos, indispensables.

Nos interesa describirlos brevemente también por una razón adicional: a través de ellos las experiencias "inducidas," que en principio son puntuales, evolucionan hacia patrones más estables en la manera de conocer, amar y decidir. Dicho de otro modo: con ellos damos el paso de lo inducido a lo habitual.

1. *Cultivar el sentido de comunidad.* La experiencia de la conversión es intensamente personal. Supone la capacidad de decir algo por sí mismo y desde sí mismo. Sin embargo, nuestra fe no opone lo personal y lo comunitario. Muy al contrario: la fe que se resiste a la dimensión comunitaria degenera en fantasía o en voluntarismo.

Por lo mismo, el ejercicio de descubrir las huellas del amor divino en otros es no sólo un modo de crecer en la fe sino de purificarla. Creemos al ver cuántas cosas hermosas, sabias y fuertes hace Dios. Somos purificados al ver en otras personas los buenos ejemplos que todavía faltan en nuestras vidas, o al descubrir que cuando se nos exigen algunas dosis de generosidad, oración o paciencia nos faltan virtudes que deberían estar en nosotros. Sobre el papel de la Comunidad y de la sociedad en el avance del propio conocimiento hablaremos más en otros capítulos.

2. *Celebrar asiduamente la fe y los sacramentos.* La fe no es una idea, ya lo hemos dicho; tampoco es sólo un manual de comportamiento. La fe es noticia, noticia gozosa que a largo plazo puede subsistir sólo en el ámbito de la celebración y la liturgia. Esto vale particularmente para la Eucaristía, cuyo mismo nombre nos mueve a gratitud y a volver con renovado impulso a las fuentes de nuestra alegría y del amor que queremos dar a otros.

Conviene repetir aquí lo dicho sobre el "toque" de Dios: un niño no necesita una sola caricia ni una sola sonrisa, sino un camino de cariño y guía fiable. Es lo mismo en la vida espiritual: no necesitamos sólo oírle una vez a Dios que sí nos ama; necesitamos el camino de su gracia en nuestra vida, y ello es lo que recibimos especialmente en contacto con los sacramentos, si son bien celebrados y vividos. Es el contacto con el Dios que nos confirma de mil modos lo que ya sugerían sus primeras caricias y ternuras.

3. *Definir un camino de piedad y devoción personal.* Las experiencias inducidas llevan a resoluciones. Entre ellas tiene un lugar prioritario la oración, por supuesto. Nada serio sucederá en la vida, nada que realmente la mejore, si no llega de mano de la oración. Negar esto es negar la verdad fundamental del Nuevo Testamento: "todos han pecado y están lejos de la presencia gloriosa de Dios. Pero Dios, en su bondad y gratuitamente, los hace justos, mediante la liberación que realizó Cristo Jesús" (Romanos 3, 23-24). Si somos hechos justos sólo por gracia, como un regalo, no es nuestro solo esfuerzo el que habrá de conservarnos en el bien así recibido. La oración habitual, que entonces se llama piedad y devoción, es el camino ordinario por el que

uno mantiene fresca en la memoria la propia indigencia, a la vez que se dispone con humilde amor a recibir más y más de los tesoros que Dios quiere comunicarnos por su gracia.

La vida de oración y piedad toma muchas formas, como ya lo enseñó ampliamente San Francisco de Sales, y no debe ser simplemente impuesta. Lo que sí debe quedar claro a todos es esto: sin un camino abierto para recibir el fuego del amor nuestro corazón se enfriará irremediabilmente.

El alimento espiritual dosificado llega usualmente a través de la Liturgia de las Horas, el Santo Rosario, la Lectio Divina, la Adoración Eucarística, o algunas otras formas de devoción como el Via Crucis, el Rosario de la Misericordia, las visitas regulares a los santuarios, las jornadas de ayuno o alabanza, los congresos o convenciones católicas, u otras actividades parecidas. Cada persona habrá de encontrar su propio camino, evitando extremos de fanatismo o de raquitismo espiritual.

Dos cosas, sin embargo, no pueden faltar: el examen frecuente de la propia conciencia y los espacios de plegaria en soledad. Esos momentos a solas con Jesús renuevan una y otra vez la experiencia de una mirada que nos escruta suavemente, que nos penetra sin agresión y nos bendice con su verdad y su misericordia. Tal vez es en ellos donde mejor puede percibirse lo que significa conocerse a sí mismo.

CAPÍTULO 18: DE LA RESOLUCIÓN DE RECIBIR FORMACIÓN Y GUÍA

Conocerse mejor nunca significa asilarse más. Al contrario: a medida que descendemos hacia los sótanos de la propia vida lo que solemos encontrar es que tenemos demasiado en común con muchas otras vidas.

Esto es tan cierto que sirve como criterio: si una persona dice que se conoce muy bien pero eso no la lleva a disponerse a servir y amar a los hermanos, tenemos todo el derecho de desconfiar de ese supuesto conocimiento.

Vamos a mencionar ahora algunos ejercicios avanzados que, como los anteriores, nos llevan a pasar de las experiencias simplemente inducidas a las experiencias habituales de conocimiento de sí, empezando por uno que es fundante: *resolverse a recibir formación en la fe y la doctrina*.

Es verdad que Dios revela sus misterios a los pequeños, y es verdad que Jesús dijo: "Te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque ocultaste estas cosas a sabios y a inteligentes, y las revelaste a niños. Sí, Padre, porque así fue de tu agrado" (Lucas 10, 21). Mas ello no es un elogio de la falta de formación. Muy al contrario, lo que hemos visto en veinte siglos de cristianismo es que, de papá Orgullo y mamá Ignorancia, brotan sin cesar nuevas herejías o se reeditan las antiguas.

Téngase en cuenta sin embargo que, además de la formación en cuanto conocimiento de aquello que creemos, está la formación en la vivencia de la fe. Esto interesa mucho al verdadero conocimiento de uno mismo. Por ejemplo: uno necesita saber qué tan graves son las faltas que uno comete con más frecuencia o qué remedios suelen ser más eficaces para vencerlas. Uno necesita saber cómo sacar mejor partido del propio temperamento y cómo poner al servicio de los demás las cualidades y destrezas que uno tiene. Todo esto implica recibir formación y también alguna forma de acompañamiento. Los peligros son muchos, los riesgos son grandes, las apariencias engañan y el ánimo no siempre da para encarar las batallas más grandes: ¿qué crecimiento real podrá tener alguien si no recibe guía y luz? Mucho es de temer que retroceda o por lo menos que se desanime en lo recién iniciado.

Este punto hay que destacarlo mucho hoy por dos razones. Primera, porque las cosas están de tal modo hoy en la Iglesia que mucha gente vive y muere sin haber conocido nunca la grandeza, la fuerza y la belleza de la fe en que fueron bautizados. Pasaron por esta tierra a merced de cualquier viento de doctrina (véase Efesios 4,1-16), creyeron que cualquier cosa se podía combinar con cualquier otra y su credo fue una religión de "Hágalo Ud. Mismo!" Si te los encuentras por la calle consideran que son "buenas personas" y que "no le hacen mal a nadie," y por lo tanto no sienten el impulso de instruirse, corregirse o crecer.

Lo segundo es que meditemos en la responsabilidad de los obispos, sacerdotes, catequistas y todos aquellos que tienen el deber de transmitir la fe. Para muchos sacerdotes sólo interesa oír a alguien si se va a confesar de cosas graves, pues es su opinión que los pecados leves o las dudas espirituales son un terreno resbaloso y aburrido en el que poco puede hacerse. El resultado es lo que denunció Ezequiel:

¡Ay de los pastores de Israel, que se cuidan a sí mismos! Lo que deben cuidar los pastores es el rebaño. Ustedes se beben la leche, se hacen vestidos con la lana y matan las ovejas más gordas, pero no cuidan el rebaño. Ustedes no ayudan a las ovejas débiles, ni curan a las enfermas, ni vendan a las que tienen alguna pata rota, ni hacen volver a las que se extravían, ni buscan a las que se pierden, sino que las tratan con dureza y crueldad. Mis ovejas se quedaron sin pastor y se dispersaron, y las fieras salvajes se las comieron. Se dispersaron por todos los montes y cerros altos, se extraviaron por toda la tierra, y no hubo nadie que se preocupara por ellas y fuera a buscarlas (Ezequiel 34, 2-6).

Todo esto tiene que ver particularmente con tres servicios fundamentales dentro de la Iglesia: la consejería, la confesión y la dirección espiritual. De ellos hablaremos más por extenso después.

CAPÍTULO 19: DE LA RESOLUCIÓN DE EMPEZAR A AMAR

El conocimiento, la formación y la guía son importantes. Pero el alma no se conocerá con el sólo ejercicio de aprender muchas cosas, pues ya nos enseñó el apóstol Santiago:

No basta con oír el mensaje; hay que ponerlo en práctica, pues de lo contrario se estarían engañando ustedes mismos. El que solamente oye el mensaje, y no lo practica, es como el hombre que se mira la cara en un espejo: se ve a sí mismo, pero en cuanto da la vuelta se olvida de cómo es. Pero el que no olvida lo que oye, sino que se fija atentamente en la ley perfecta de la libertad, y permanece firme cumpliendo lo que ella manda, será feliz en lo que hace (Santiago 1, 22-25).

Por ello es preciso *hacer bienes concretos a los hermanos en necesidad*. La espiritualidad no se contrapone a la "corporalidad." Muy al contrario, el encuentro con el cuerpo hambriento, sediento o enfermo del hermano suele ser ocasión privilegiada para crecer en la fe verdadera así como para quitar mentiras que uno se dice, creyendo que es muy bueno o muy espiritual.

Al encuentro con la indigencia descubro tres cosas importantes: que yo mismo soy indigente; que tengo más de lo que necesito, y que dar es el camino más seguro y firme para recibir.

Yo mismo soy un indigente. Casi no hay condición humana en la que no pueda reconocerme. La Biblia llama al hermano doliente "mi propia carne" y me demanda: "no te cierres a tu propia carne" (Isaías 58, 7). Otra traducción dice: "No te escondas de tu semejante." En cualquier caso, la idea es que desconocer a mi hermano sólo me lleva a no conocerme yo mismo. No puedo responder completamente "quién soy" si no he querido saber quién es aquel que es como yo. Negarme a ver un feto impotente es negarme a conocer mi origen. Negarme a ver un enfermo es negarme a ver mi fragilidad. Negarme a ver un extranjero es negarme a reconocer mi reducido lugar en el cosmos. Negarme a ver al anciano o al difunto es negarme a admitir que envejezco y que la muerte me aguarda. El indigente me hace sabio; la indigencia me hace sensato.

Yo tengo más de lo que necesito. ¿Cómo se ve mi alacena frente a un mendigo? ¿Qué pienso de mi guardarropa después de visitar a los desplazados por la violencia o por desastres naturales? ¿Son tan valiosos todos mis libros después de ver los ojos de aquellos a quienes se les negó aprender a leer? El pobre me interroga. Su silencio me grita.

Dar es el camino para recibir. No se trata de una transacción automática por supuesto pero es algo completamente real. Es real por lo ya dicho: por todo lo que de hecho recibo al encuentro con el hermano necesitado, todo lo que me enseña; pero también es real porque cada acto de amor hace nacer un vínculo nuevo en el mundo, como quien une dos puntos con una línea o como quien da una puntada en el tejido inmenso de la vida. Ese tejido va creciendo a medida que el amor se extiende, y al final resulta que somos todos enriquecidos, defendidos y embellecidos por el encuentro de tantos trazos de gracia y compasión.

Lo cual nos conduce a una última consideración. La misericordia tiene aspectos muy visibles, como la sonrisa del niño hambriento que recibe una cena caliente. Mas no

debemos pensar que todo es igualmente visible. Ya la tradición de la Iglesia habla de obras de misericordia "espirituales," no por contraponerlas a las "corporales" sino por indicar que hay una dimensión menos visible en esto de hacer el bien al prójimo. En el fondo, de lo que se trata aquí es del amor que nos lleva a *anunciar la misericordia y la conversión*.

Tengamos siempre en cuenta que hay bienes que se agotan pronto, como el agua que doy al sediento. Incluso si enseño a pescar y no me limito a dar el pescado, esa hambre saciada se agota pronto en su significado. Hay otras hambres por saciar, incluyendo el deseo de aprender, la necesidad de ser amado y la urgencia de encontrar un sentido último a la vida. Estas otras carencias requieren otra clase de pan, y es aquí donde hace falta el testimonio explícito de la palabra.

No es pequeña sino muy grande misericordia pronunciar la Palabra, aquella palabra que ilumina, exhorta y levanta, aquella palabra que enseña, consuela y sana, aquella palabra que trae esperanza y que nos hace capaces de perdonar y amar.

Al entregar a otros este pan, que con justicia puede llamarse celestial, estamos por supuesto recibiendo mucho más nosotros mismos. Dejemos que hable el apóstol Pablo, predicador lleno de ciencia divina y de una grandísima compasión:

Por eso no nos desanimamos, porque Dios, en su misericordia, nos ha encargado este trabajo. Hemos rechazado proceder a escondidas, como si sintiéramos vergüenza; y no actuamos con astucia ni falseamos el mensaje de Dios. Al contrario, decimos solamente la verdad, y de esta manera nos recomendamos a la conciencia de todos delante de Dios. Y si el evangelio que anunciamos está como cubierto por un velo, lo está solamente para los que se pierden. Pues como ellos no creen, el dios de este mundo los ha hecho ciegos de entendimiento, para que no vean la brillante luz del evangelio del Cristo glorioso, imagen viva de Dios. No nos predicamos a nosotros mismos, sino a Jesucristo como Señor; nosotros nos declaramos simplemente servidores de ustedes por amor a Jesús. Porque el mismo Dios que mandó que la luz brotara de la oscuridad, es el que ha hecho brotar su luz en nuestro corazón, para que podamos iluminar a otros, dándoles a conocer la gloria de Dios que brilla en la cara de Jesucristo. (2 Corintios 4, 1-6)

CAPÍTULO 20: DE LA EXPERIENCIA HABITUAL DEL CONOCIMIENTO DE SÍ

El conocimiento de sí mismo no debe ser algo accidental. No llamamos sabio a quien tiene alguna vez una buena idea sino a quien sabe como orientar cada pensamiento hacia fuentes más profundas y metas más altas. Tampoco llamamos santo a quien alguna vez realiza algo bueno sino a quien nos enseña de muchos modos que el bien es posible, sensato y fecundo.

Lo mismo sucede en el tema que nos ocupa: conocerse no puede reducirse a entender algunas veces que obramos como no debíamos obrar o que no somos tan pobres como nos creemos. Conocerse ha de constituirse en una experiencia habitual, un modo de existir, una manera de ver la vida.

De esta decisión vital nos habla un texto poético en el libro de la Sabiduría (8, 2-4.16-18):

Yo la amé y la busqué desde mi juventud,
me enamoré de su belleza
y quise que fuera mi esposa.
La nobleza de su origen resplandece
porque vive junto a Dios
y porque la ama el que es Señor de todos.
Ella conoce los secretos de Dios
y elige lo que él hace.

Cuando regrese a casa,
descansaré al lado de ella,
pues su compañía no produce amargura
ni se sufre al vivir con ella;
por el contrario,
se experimenta placer y alegría.

Cuando reflexioné sobre todo esto,
comprendí que la inmortalidad
consiste en tener parentesco con la sabiduría
y que su amistad produce un gran gozo.

Comprendí también
que haciendo lo que ella ordena
se encuentra una riqueza inagotable,
que en el trato familiar con ella
se halla la prudencia,
y que conversar con ella trae fama.

Por eso me puse a buscarla
para llevármela conmigo.

El conocimiento habitual de sí es en parte el fruto de los ejercicios espirituales antes indicados, pero sobre todo es un don que viene de lo alto. Los ejercicios básicos, y luego los avanzados, nos preparan para estar vigilantes de los peligros y agradecidos de los dones; nos enseñan en dónde están los tesoros verdaderos y en qué recodos suelen esconderse las trampas más insidiosas; nos adiestran en buscar la fortaleza, la fidelidad, la generosidad de alma, el olvido de los propios intereses. Con todo ello el corazón se va llenando de luz y va cobrando aversión a todo lo que sea doblez, engaño, codicia, impureza o crueldad.

Sin embargo, el rasgo más sobresaliente de este conocimiento es la unidad interior, que recibe muchos nombres: simplicidad, sencillez, desprendimiento, libertad. Es muy interesante comprobar que, no importa cuánta tecnología le demos a una sociedad, y no importa cuánta prosperidad y mil formas de placer le ofrezcamos, el corazón humano siempre anhela estos valores fundamentales, y allí donde cree encontrarlos, los persigue con ahínco. Así sucede con el Dalai Lama. Gente llena de

celulares, computadores, tarjetas de crédito, cruceros de lujo, Internet de máxima velocidad, se sienta para oír con corazón lánguido lo que un hombre como este tiene para decir. Y lo que él predica tiene mucho que ver con estas palabras nuestras: libertad, desprendimiento, sencillez, simplicidad.

En el fondo, me atrevo a decir, todas las grandes tradiciones religiosas apuntan hacia eso mismo, aunque eso no las hace intercambiables, por supuesto. Si todos buscamos lo mismo es porque todos somos de la misma raza humana, y por tanto tenemos las mismas aspiraciones y preguntas básicas. Lo cual no implica que las respuestas sean las mismas.

Lo que hay para conocer es la vida humana, y lo particular de cada forma de conocimiento es la luz que traemos a esa vida. Todas las grandes tradiciones hablan de la luz, que es casi una metáfora innata en nuestra especie, pero no todas las luces son iguales.

CAPÍTULO 21: DE LA SINGULARIDAD DE LA LUZ DE CRISTO

¿En qué radica la peculiaridad del conocimiento que Cristo trae? Como destacó muchas veces Juan Pablo II en sus escritos, de Cristo se predicaban cosas singulares, básicamente los dos grandes misterios de la Encarnación y de la Resurrección.

Busquemos entre las religiones aquello de que un Dios se haya hecho hombre para salvar al hombre. Pronto la lista se reduce al cristianismo. De los dioses se han dicho cosas parecidas, pero siempre en provecho de las supuestas deidades, que buscan sacar adelante sus planes o satisfacerse con la belleza de los seres humanos. ¿Dónde está un Dios que se humilla por amor? ¿De quién más, sino de Cristo, se puede predicar lo que dijo san Pablo en su Carta a los Filipenses, capítulo 2, versículos 6 al 11? Allí leemos:

Aunque existía con el mismo ser de Dios,
no se aferró a su igualdad con él,
sino que renunció a lo que era suyo
y tomó naturaleza de siervo.
Haciéndose como todos los hombres
y presentándose como un hombre cualquiera,
se humilló a sí mismo,
haciéndose obediente hasta la muerte,
hasta la muerte en la cruz.

Por eso Dios le dio el más alto honor
y el más excelente de todos los nombres,
para que, ante ese nombre concedido a Jesús,
doblen todos las rodillas en el cielo,
en la tierra y debajo de la tierra,
y todos reconozcan que Jesucristo es Señor,
para gloria de Dios Padre.

De ese texto aprendemos también que el abajamiento de la Encarnación no termina en un bebé simpático y tierno, sino en un hombre despedazado en la Cruz, y aún más, en la fría losa del sepulcro. Dicho de un modo dramático, que no es ajeno a la predicación de los Padres de la Iglesia: se encarnó para morir; recibió de nosotros aquella naturaleza que por nosotros ofrecería para así salvarnos.

El camino de Cristo, sin embargo, no termina en el despliegue de amor de su Pasión majestuosa en dolor y amor. "Dios le dio el más alto honor," afirma san Pablo. Y esto otro es también singular en la predicación sobre Cristo. Hagamos la lista de seres humanos muertos, de cuales se afirma que han resucitado para redención de la humanidad, y de nuevo tendremos sólo un nombre: Jesucristo.

Si la muerte de Cristo fue su modo de participar en lo que era nuestro destino irremediable, su resurrección es su modo de participarnos de lo que es su naturaleza más propia. Lo grande de la resurrección de Cristo está en que es un bien que se ofrece a todos, pues él mismo dijo: "esta es la voluntad de mi Padre: que todo aquel que ve al Hijo y cree en El, tenga vida eterna, y yo mismo lo resucitaré en el día final" (Juan 6, 40).

Son esos dos artículos de nuestra fe, a saber, la Encarnación y la Resurrección, los que sobre todo iluminan de un modo único la existencia humana. El valor inconmensurable de cada ser humano es ahora patente, pues ha quedado publicado en las llagas de un Dios Crucificado. El destino inesperado y felicísimo de nuestra vida ahora se hunde en el misterio de la felicidad misma del Creador de todo cuanto existe, el Omnipotente y único Dios y Señor.

Tal es la luz nueva que derrama su claridad sobre nuestra condición humana. Conocerse ya no significa menos que eso: saber que somos llamados a participar de la naturaleza divina (véase 2 Pedro 1, 4).

CAPÍTULO 22: DEL ALMA CRISTIANA, CUANDO SE CONOCE COMO HABITUALMENTE

"¿Quién eres tú, quién soy yo?" Así se pregunta San Agustín de Hipona ante Dios (*Soliloquios*, 2, 1, 1); así inquiere San Francisco de Asís, según la *Historia Minor* (Parte 1, capítulo 8); con este modo de preguntar se defiende Santa Catalina de Siena de los ataques del demonio (*Diálogo*, Tratado de la Oración, número 2). La *Confesión de San Patricio* también narra el asombro de este santo, con expresión semejante a las anteriores; dice así:

Sin cesar doy gracias a Dios que me mantuvo fiel en el día de la tentación. Gracias a él puedo hoy ofrecer con toda confianza a Cristo, quien me liberó de todas mis tribulaciones, el sacrificio de mi propia alma como víctima viva, y puedo decir: ¿Quién soy yo, y cuál es la excelencia de mi vocación, Señor, que me has revestido de tanta gracia divina? Tú me has concedido exultar de gozo entre los gentiles y proclamar por todas partes tu nombre, lo mismo en la prosperidad que en la adversidad. Tú me has hecho comprender que cuanto me

sucede, lo mismo bueno que malo, he de recibirlo con idéntica disposición dando gracias a Dios que me otorgó esta fe incommovible y que constantemente me escucha. Tú has concedido a este ignorante el poder realizar en estos tiempos esta obra tan piadosa y maravillosa, imitando a aquellos de los que el Señor predijo que anunciarían su Evangelio como «testimonio para todas las gentes»

"¿Quién eres tú, Señor, quién soy yo?" La pregunta tiene raíces profundas en la Escritura: Moisés en el capítulo tercero del Exodo, cuando Dios lo envía a encararse con Faraón se pregunta estupefacto: "¿Y quién soy yo?" David, por su parte, oyendo las promesas que el Señor le anuncia por boca de Natán, exclama:

Señor, ¿quién soy yo y qué es mi familia para que me hayas hecho llegar hasta aquí? ¡Y tan poca cosa te ha parecido esto, Señor, que hasta has hablado del porvenir de la dinastía de tu siervo! ¡Ningún hombre actúa como tú, Señor! ¿Qué más te puedo decir, Señor, si tú conoces a este siervo tuyo? Todas estas maravillas las has hecho, según lo prometiste y lo quisiste, para que yo las conociera; por lo tanto, Señor mío, ¡qué grandeza la tuya! Porque no hay nadie como tú, ni existe otro dios aparte de ti, según todo lo que nosotros mismos hemos oído. En cuanto a Israel, tu pueblo, ¡no hay otro como él, pues es nación única en la tierra! Tú, oh Dios, lo libertaste para que fuera tu pueblo, y lo hiciste famoso haciendo por él cosas grandes y maravillosas. Tú arrojaste de delante de tu pueblo, al que rescataste de Egipto, a las demás naciones y a sus dioses (2 Samuel 7, 18-23) .

Y todos recordamos una expresión parecida en labios de Isabel cuando recibe la vista de la Virgen-Madre: "¿Quién soy yo, para que venga a visitarme la madre de mi Señor? Pues tan pronto como oí tu saludo, mi hijo se estremeció de alegría en mi vientre" (Lucas 1, 43-44). El contacto con la fuerza de un amor gratuito y sobreabundante hace brotar el reconocimiento de la propia nada, como lo recoge el pasaje del Evangelio:

Al entrar Jesús en Cafarnaúm, un capitán romano se le acercó para hacerle un ruego. Le dijo: — Señor, mi criado está en casa enfermo, paralizado y sufriendo terribles dolores. Jesús le respondió: — Iré a sanarlo. El capitán contestó: — Señor, yo no merezco que entres en mi casa; solamente da la orden, y mi criado quedará sano. Porque yo mismo estoy bajo órdenes superiores, y a la vez tengo soldados bajo mi mando. Cuando le digo a uno de ellos que vaya, va; cuando le digo a otro que venga, viene; y cuando mando a mi criado que haga algo, lo hace." (Mateo 8, 5-9)

El sentirse tan amado lleva a saberse intensamente conocido. Pocos lo han descrito con tanta profundidad como el Apóstol de los Gentiles:

Doy gracias a aquel que me ha dado fuerzas, a Cristo Jesús nuestro Señor, porque me ha considerado fiel y me ha puesto a su servicio, a pesar de que yo antes decía cosas ofensivas contra él, lo perseguía y lo insultaba. Pero Dios tuvo misericordia de mí, porque yo todavía no era creyente y no sabía lo que hacía. Y nuestro Señor derramó abundantemente su gracia sobre mí, y me dio la fe y el amor que podemos tener gracias a Cristo Jesús. Esto es muy cierto, y todos deben creerlo: que Cristo Jesús vino al mundo para salvar a los pecadores, de los cuales yo soy el primero. Pero Dios tuvo misericordia de mí, para que Jesucristo mostrara en mí toda su paciencia. Así yo vine a ser ejemplo de los que habían de creer en él para obtener la vida eterna. ¡Honor y gloria para siempre al Rey eterno, al inmortal, invisible y único Dios! Amén. (1 Timoteo 1, 12-17)

Vemos, pues, que el alma genuinamente cristiana llega a conocerse hondamente a la luz que le trae el don de la redención. Y, desde esta perspectiva del don, el Nuevo Testamento describe bien los frutos que produce el conocimiento habitual de sí mismo, y que podemos condensar en: gratitud, alegría, paz, paciencia y espíritu de servicio. Todos ellos, sin embargo, tienen un único y mismo suelo: la *humildad*, cuyos secretos por igual nos interesan y parece que se nos escapan.

CAPÍTULO 23: DE LA DIFICULTAD DE DESCUBRIR LA VERDADERA HUMILDAD

Quienes hemos padecido de varias especies y cepas de orgullo y de vanidad amamos por contraste el bien de esa otra virtud, esquivada por excelencia, que es la humildad.

Uno se equivoca muy fácilmente con la humildad, no por culpa de ella, sino de su enemiga, que es la soberbia. Esta última sabe disfrazarse bien, de modo que, como ya advirtió San Agustín en su *Regla*, ella acecha "a las mismas obras buenas, para conseguir que perezcan."

La cosa es tan paradójica que hay quien se humilla mucho por soberbia, y hay quien se acusa demasiado por soberbia, y hay quien se descalifica, o asegura no tener perdón, por sola soberbia. Y todo eso parece que fuera humildad pero desde luego no lo es.

Lo que tienen en común esos actos de súper-humildad es que pretenden definir de manera absoluta, y por encima de todo y de todos, el estado y condición de uno mismo. El ejemplo ilustrativo es el del suicidio por desesperación. Aquel que se considera tan pecador como para "no merecer" perdón, en realidad está pretendiendo definir qué puede y qué no puede Dios. El mensaje es: "Dios podrá muchas cosas pero yo ya sé lo que no puede."

Otro engaño es pensar que la humildad viene de ocultar lo que uno puede, sabe o quiere. En realidad, ocultar lo que uno puede hacer es a veces una grave falta de caridad o incluso de justicia, porque ¿qué pasaría con un médico que se paseara de incógnito delante de un grave accidente, so capa de humildad? Además, tanto en lo que uno puede como en lo que sabe, es fácil caer en la trampa de ocultarse para saber qué tan necesario es realmente uno.

Y en cuanto a ocultar lo que uno realmente quiere, convengamos en que es más un acto de estrategia o de política que una genuina virtud. Un religioso, por ejemplo, yo creo que hace bien en decir abierta y explícitamente lo que quisiera, no para condicionar al superior legítimo, sino todo lo contrario: para darle la plenitud de elementos de juicio para la decisión que habrá de tomar.

La genuina humildad tiene mucho que ver con la genuina paz. Esta es una clave para cultivarla, pues tanta falta nos hace. Hay tantos modos de falsa humildad que es fácil

confundirse; no son en cambio muchas las formas de falsa paz. La falsa paz no dura mucho sino que pronto se convierte en ansiedad, irritabilidad, impaciencia, agresividad; o tal vez deseos de autosatisfacción, dependencia de placeres, gustos o amistades, hiperactividad o desidia, amargura, resentimiento o murmuración.

Todos estos ecos de la falsa paz difícilmente pasan desapercibidos a un corazón que quiera ser sincero ante sí mismo y ante Dios. Lo cual es una gran bendición: avisados por estos frutos venenosos, entendemos que la supuesta humildad que teníamos no era de auténtico y fiable cuño, sino espurio.

Y reconocer que no se tiene humildad es ya un auténtico acto de humildad. Por algo sucede que los santos más tenían en verdad esta virtud cuando menos creían tenerla.

CAPÍTULO 24: RECAPITULACIÓN DE LO DICHO EN ESTA SEGUNDA PARTE DE NUESTRA OBRA

Una vez mostrado que el conocimiento de sí es una tarea noble pero no imposible, que fue el objetivo de la Primera Parte, en esta Segunda hemos seguido con orden y método el camino de las experiencias que de modo más común nos llevan a conocernos.

Aparecieron entonces en primer lugar las experiencias "límite," que vienen siendo como sorpresas que vienen de las circunstancias y acontecimientos exteriores pero que nos transforman hondamente por dentro. Como continuidad de estas experiencias, o como puerta hacia ellas, están después las experiencias "inducidas," cuyo modelo prototípico son los tiempos de retiro y oración más intensa.

Estudiando lo que sucede en esta segunda clase de experiencias hemos hablado con alguna extensión de las distintas maneras de ejercitar nuestro espíritu, o como se suele decir, de hacer *ejercicios espirituales*. Vimos que estos ejercicios son distintos pero que se les puede agrupar en *básicos* y *avanzados*.

Los ejercicios avanzados nos conducen derechamente hacia el tercer tipo de experiencias de autoconocimiento, a saber, las "habituales."

Para hablar de ellas hemos enfatizado qué hace "cristiano" un modo de conocerse, y así hemos encontrado en la obra de la gracia divina la raíz del genuino conocimiento de sí.

Las dos palabras que nos han acompañado al final de este recorrido son la gratitud y sobre todo, la humildad, de la cual, por supuesto, queda casi todo por decir. Sin embargo, lo que más se ha destacado ya en esa breve presentación de lo que entraña ser humilde es que hay muchas formas de autoengañarse.

Y como está claro que autoengañarse es el modo seguro de nunca llegar a conocerse, en la Tercera Parte de esta obra queremos examinar más de cerca la batalla entre la Verdad y la Mentira, es decir, queremos aprender a desechar multitud de errores y engaños que suelen obnubilarnos, y que habrá que vencer si queremos llegar a la claridad serena del propio conocimiento.