Conócete a ti mismo

Un peregrinaje al corazón tomado de la mano de Dios

Ricardo Zandrino

Nelly Pérez

Ediciones Crecimiento Cristiano

ECC

© 2007 **Ediciones Crecimiento Cristiano**
Título: Conócete a ti mismo
Autor: Richard Zandrino - Nelly de Pérez
Primera edición: Febrero 2007.
ISBN: 978-987-1219-14-8
Clasificación: Autoayuda
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723. Está prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de los editores

Impreso en los talleres de

Ediciones Crecimiento Cristiano

Dirección postal: Casilla 3

5903 Villa Nueva, Cba.

Argentina

oficina@edicionescc.com

www.edicionescc.com

IMPRESO EN ARGENTINA

Preparativos para el viaje

Invitación a un peregrinaje.

Vamos a realizar un viaje a nuestro ser interior. Pero es necesario que tengamos en cuenta algunas consideraciones especiales.

Un peregrinaje no es un viaje de turismo. El peregrino inicia un viaje hacia una meta y ese objetivo que aspira alcanzar será la motivación principal de su viaje; no sabe cómo lo hará, pero sabe a dónde quiere arribar. El camino será su compañero a partir del momento en que lo inicia. En el camino irá experimentando la vida, conociéndola, comprometiéndose con ella. No sabe qué lugares visitará ni qué dificultades deberá enfrentar, pero está motivado por alcanzar la meta; sabe que vivirá una experiencia que cambiará su existencia ya que se embarcó en un proyecto en el que involucró toda su persona. Saldrá al camino en respuesta a una invitación y será Dios mismo el que la haga. Saldrá con la íntima confianza de que cuando se presenten los obstáculos recibirá una ayuda sobrenatural que le permitirá continuar su viaje; es que el peregrino, si bien estará expuesto a peligros, estará también acompañado y protegido por Dios de un modo especial.

El turista, en cambio, viaja con un esquema previsto sobre cómo será su viaje, el tiempo que durará, los hoteles en los que se hospedará y los lugares que visitará.

Lo que proponemos a nuestros lectores es iniciar un peregrinaje, salir al camino, como Abraham cuando fue invitado por Dios a dejar su tierra y su parentela e iniciar un viaje a una tierra lejana y desconocida, pero promisoria. En nuestro peregrinaje, la meta será llegar a una tierra desconocida, nuestra propia intimidad Dios no promete darnos un mapa con el detalle de nuestro viaje, no nos asegura un cronograma preciso, lo que sí promete es tomarnos de la mano y conducirnos a un encuentro con Él. Parte de la iniciativa será nuestra al concurrir diariamente a la cita acordada. y Dios cumplirá su parte asistiendo a la cita.

Sugerencias para el camino

El presente trabajo ha sido ideado para ser vivido en dos momentos o instancias diferentes. Por un lado, un momento en el que estando a solas con Dios puedas acceder a un auténtico conocimiento de ti mismo a través de Su revelación. Y, por otro, un espacio comunitario, en el que, junto a otros que estarán realizando el mismo viaje, puedas compartir, semanal o quincenalmente, experiencias, descubrimientos, frustraciones, dificultades, sorpresas... y así, entre todos, ir enriqueciendo esta aventura.

A lo largo del estudio encontrarás algunos ejercicios en los cuales se especifica que sería conveniente compartir tus experiencias con el grupo. Habrá otros, en los que no se indica nada al respecto; éstos serán para que los hagas a solas. Sin embargo, te sugerimos que todo lo que

encuentres de novedoso, interesante, sorpresivo o intrincado, puedas darlo a conocer a tus compañeros de ruta, escuchando sus sugerencias y preguntas. Puede ser que descubras aspectos de ti mismo en la intimidad que quieras mantenerlos en secreto y, de esa manera, permitirles crecer en silencio en tu corazón.

Sería conveniente tener a mano un cuaderno o carpeta, con algunas hojas lisas, donde puedas registrar tus vivencias. No olvides llevar estas anotaciones a las reuniones de grupo para compartirlas con tus compañeros de viaje.

La versión de la Biblia más utilizada en este estudio es la Dios habla hoy (dhh). Cuando se utilicen otras versiones encontrarás las aclaraciones correspondientes.

Reina Valera (rv)
Biblia de Jerusalén (bj)
Biblia en lenguaje actual (bla)

Deseamos que tengas muy buen viaje.

Los autores

CAPITULO I

SALIMOS AL CAMINO

"Conócete a ti mismo."
Sócrates

Vamos a iniciar un viaje, una verdadera aventura, será un peregrinaje a nuestro corazón con el objetivo de conocernos a nosotros mismos. Saldremos al camino respondiendo a una invitación de Dios. Será un viaje a nuestro corazón tomados de Su mano.

Es más fácil hablar de otros que de uno mismo.

A los seres humanos nos resulta más sencillo hablar de otros que de nosotros mismos, ¿cuál es la razón? Pues que utilizamos al prójimo como excusa con tal de no abrirnos a nuestro propio conocimiento. Es que conocernos supondría abrir nuestro corazón, sincerarnos, aceptar nuestras limitaciones.

El pensador Tales de Mileto, considerado como uno de los siete sabios de la antigua Grecia, escribió hace 2.600 años: "La cosa más difícil del mundo es conocernos a nosotros mismos, y la más fácil, hablar mal de los demás."

Años más tarde, en la arcada que daba lugar a la entrada del templo de Delfos, la humanidad conocería aquella famosa inscripción socrática, breve y contundente: "Conócete a ti mismo".

1. a) ¿Por qué crees que es tan difícil conocerse a uno mismo?
b) ¿Por qué piensas que es tan importante?
c) ¿Cómo te parece que podrías lograrlo?

Veamos algunos conceptos sobre qué significa conocerse a sí mismo.

- ☞Conocerse a uno mismo conduce al hombre a convertirse en el artífice de su propia vida. Hacerlo en forma constante trae consigo enseñanzas duraderas, por eso ha sido siempre el gran reto a través de los siglos. Conviene preguntarse periódicamente con honestidad ¿Cómo soy realmente? ¿Quién soy y qué lugar ocupo ante los demás? ¿Cómo es mi carácter, cuáles son mis virtudes y mis defectos?
- ☞Conocerse es una tarea indispensable para todo aquel que quiere vivir su vida asumiéndose a sí mismo como persona, con profundidad y madurez.
- ☞Conocernos es una empresa que nos lleva toda la vida, no es una tarea sencilla, tampoco hay fórmulas psicológicas, religiosas o de otro tipo que nos resuelvan la búsqueda, ésta es individual y comprometida, continua, sincera, inquebrantable, sin tapujos ni excusas.
- ☞Podríamos decir que es una actitud permanente de ser honesto con uno mismo, de proponerse no engañarse a sí mismo, sino estar atento a mí mismo en el sentido de tomarme como objeto de estudio y análisis.
- ☞Conocerse a sí mismo significa aceptarse como se es, sin sobre valorarse ni desvalorizarse. Saber lo que se puede hacer con eficiencia y lo que no se está capacitado para hacer.

En este sentido es ilustrativa, y es bueno repetirla periódicamente, la conocida oración del pastor Rehinhard Nihebur, que dice:

"Dios,
Dame serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
Valor para cambiar aquellas que puedo,
y sabiduría para reconocer la diferencia."

2.- Siguiendo la oración que nos propone el pastor Rehinhard Nihebur

a) ¿Qué reconoces en ti mismo como cosas que no puedes cambiar?

b) ¿Qué cosas reconoces que sí puedes cambiar?

> "N*emo dat quod non habet*" (Nadie puede dar lo que no posee).
>
> Teilhard de Cardin, "Milieu Divin".

Conocernos a nosotros mismos nos conduce a la mansedumbre y a la templanza pues esto nos hace tomar conciencia de quiénes somos ante nosotros mismos y ante los demás. De este modo no nos embarcaremos en proyectos imposibles de cumplir, pues están por encima de nuestra capacidad, ni tampoco nos conformaremos con realizar tareas por debajo de ella, porque sabremos cuánto podemos dar de nosotros mismos.

Los apóstoles Pedro y Juan demuestran algo de esta templanza y objetividad sobre lo que pueden dar y no dar de sí mismos cuando en la puerta del templo se da la siguiente situación en el capítulo 3 del libro de Hechos:

"Cuando el paralítico vio a Pedro y a Juan, que estaban a punto de entrar en el templo, les pidió una limosna. Ellos lo miraron fijamente, y Pedro le dijo:

Míranos.

El hombre puso atención, creyendo que le iban a dar algo. Pero Pedro le dijo:

No tengo ni plata ni oro, pero lo que tengo te doy; en el nombre de Jesucristo de Nazaret, levántate y anda." (Hechos 3:3-6).

Pedro y Juan sabían lo que no podían dar y también lo que sí podían dar, esto porque habían madurado y se conocían a sí mismos.

Tiempo atrás no ocurría lo mismo. Por ejemplo, podemos recordar a Pedro pidiéndole a Jesús que lo hiciera caminar sobre el agua y al momento, cuando comenzaba a hundirse, clamándole que lo socorriese. En otra oportunidad le dijo a Jesús que nunca lo abandonaría, pero luego lo negó tres veces seguidas, tal como Jesús se lo había anticipado. Es que Pedro y el resto de los apóstoles fueron creciendo en el conocimiento de sí mismos junto a Jesús, teniendo un claro discernimiento de sus posibilidades y limitaciones.

Dos concepciones distintas sobre el origen de nuestra identidad:

Veremos dos visiones distintas sobre el origen de nuestra identidad. Ambas son válidas y cada uno se identificará con una u otra. Pero de ambas intentaremos sacar enseñanzas en nuestro propósito de conocernos a nosotros mismos.

La primera concepción.

> "*Tú eres, asimismo, otro pequeño mundo y tienes dentro de ti el sol, la luna y también las estrellas.*"
>
> Orígenes, en "Leviticum Homileae".

Esta visión de nuestra identidad está quizás más arraigada en la cosmovisión de la cultura oriental, y nos dice que hay una auténtica identidad que nos ha sido dada en nuestro nacimiento, por eso es tan importante que los padres hayan sabido intuir esa identidad al momento de ponerle el nombre al nuevo ser. Según esta visión es Dios mismo el que da la identidad de un modo misterioso, desconocido para nosotros.

Dios nos conoce desde antes de nuestra concepción, y su mirada amorosa está puesta sobre cada uno de nosotros en forma individual. Encontramos esta visión en pasajes del Antiguo y del Nuevo Testamento. Así lo expresa, por ejemplo, el Salmo 139:13-16

3.- a) Identifica en estos versículos del Salmo todas las afirmaciones que se hacen de acuerdo a esta concepción.

b) ¿De qué manera te identificas con estas afirmaciones?.

"Porque tú formaste mis entrañas;
Tú me hiciste en el vientre de mi
madre.
Te alabaré; porque formidables,
maravillosas son tus obras;
estoy maravillado,
y mi alma lo sabe muy bien.
No fue encubierto de ti mi cuerpo,
bien que en oculto fui formado,
y entretejido en lo más profundo
de la tierra.
Mi embrión vieron tus ojos,
y en tu libro estaban escritas todas
aquellas cosas."

En esta concepción de nuestra *identidad dada*, la clave de su pleno desarrollo es tratar de vivir sin ocultar esa auténtica identidad, dejándola aflorar desde el interior con la mayor fidelidad posible, mostrando su verdadera esencia, no reprimiendo el auténtico ser con falsas identidades.

La segunda concepción

Esta visión de la identidad está más ligada a la cultura occidental (aunque algo de ambas visiones se entremezclan en las dos culturas), en la que el hombre *conquista su identidad*, se hace a sí mismo, ya sea capacitándose o preparándose para alcanzar las metas que se propone.

Según este concepto, se sugiere que nuestra identidad se va logrando en el proceso de desarrollo de la existencia de cada persona, en el devenir de la vida y de las circunstancias. Podemos alcanzar el éxito, con determinación y voluntad, o el fracaso (por supuesto que los conceptos de éxito y fracaso dependerán de la definición que cada cual le dé), y en ambos casos se pensará que fueron las circunstancias las que lo determinaron. En términos empresariales, se habla del "self made man", que es el hombre que se hizo a sí mismo de la nada y alcanzó un gran éxito económico.

Dice el libro de Gálatas 6:7-9: "No se engañen ustedes; nadie puede burlarse de Dios. Lo que se siembra, se cosecha. El que siembra en los malos deseos, de sus malos deseos recogerá una cosecha de muerte. El que siembra en el Espíritu, del Espíritu recogerá una cosecha de vida eterna. Así que no debemos cansarnos de hacer el bien; porque si no nos desanimamos, a su debido tiempo cosecharemos. Por eso, siempre que podamos, hagamos bien a todos, y especialmente a nuestros hermanos en la fe."

Podemos admirar a una persona que alcanzó fama por sus conocimientos o a una persona rica o poderosa por su capacidad desarrollada en la vida para alcanzar esas metas. También podremos encontrarnos con personas que se sienten fracasadas y se lamentan de las manera en que se dieron las circunstancias de la vida.

Desde la concepción cristiana de la vida, para los hijos de Dios, todo tiene un propósito: aún el sufrimiento y las situaciones que en un primer momento no tienen ningún sentido. Vamos desarrollando una forma de ser que está expuesta a las circunstancias que enfrentamos. Esto

también es un misterio. Por lo tanto debemos aceptar las circunstancias e incorporarlas al bagaje de nuestras experiencias.

4.- Trata de hacer memoria e identifica qué circunstancias o situaciones han ido influyendo en tu forma de ser.

De acuerdo a esta visión de la formación de nuestra identidad, vivimos en un continuo cambio. Puede suceder que para algunas personas la vida se transforme en una continua aventura y así, las experiencias que le tocan vivir son aceptadas e incorporadas como elementos de aprendizaje, transformándose en motivos de crecimiento y madurez.

Existen otras personas que son temerosas de "exponerse al sufrimiento" de modo que viven a la defensiva, y podemos darnos cuenta que la pretensión de "no sufrir" es una fantasía neurótica que finalmente las hace sufrir más aún. Carl G. Jung decía: "La neurosis es siempre un sustituto de genuinos sufrimientos". En estos casos, estas personas se estancan sin avanzar ni retroceder. La vida implica sufrimiento y si esto no se acepta, este sufrimiento finalmente será mayor.

Hay casos, en los que el temor es tan grande, que entonces se produce no sólo una detención en el proceso de crecimiento sino un auténtico retroceso, una regresión a etapas anteriores. Aquí ya estamos frente a casos patológicos que necesitan de la asistencia de un profesional para,

luego de un período de tratamiento, permitirles continuar el proceso de maduración.

5. **a) Toma una hoja de papel y traza una línea en la parte central de modo que quede separada en dos sectores. En cada una de sus partes realiza un dibujo de ti mismo. En la primera parte haz un boceto de cómo eras hace mucho tiempo (especifica fecha) y en la segunda parte cómo te ves hoy.**
   b) Observa las diferencias que existen entre ambos dibujos. ¿Qué cambios sugieren? ¿Cuáles serán las posibles causas de estos cambios?

En este proceso de desarrollo de nuestra personalidad juegan un papel importante nuestros sueños, aspiraciones, recursos internos, coraje, el entorno afectivo, la contención con la que contamos y, por supuesto, la fe.

6. **Trata de recordar los principales sueños o aspiraciones que tuviste en la infancia, adolescencia, juventud, etc. y piensa:**

a) ¿Cuáles de ellos lograste realizar hasta el momento o estás en camino de hacerlo?

b) ¿De qué manera estos sueños influyeron en tu forma de ser?

Seguir los sabios consejos de nuestro corazón.

Ya sea que concibamos nuestra identidad como *dada* o como *conquistada* por nuestro esfuerzo y por el devenir de los acontecimientos, o una combinación de ambas, debemos considerar que nuestra identidad se desarrollará de acuerdo a la sabiduría en las elecciones que tomemos en el transcurso de nuestra existencia. S*obre todo será necesario ser sabios* en decisiones que deberemos tomar en momentos cruciales de nuestra vida. ¿Cómo saber qué decisiones debemos tomar en esos momentos? Pues, de una manera misteriosa deberemos tener la sensibilidad para actuar siguiendo la misteriosa voz de nuestro corazón.

Consideremos en este momento la lectura y reflexión de la conocida oración de Rudyard Kipling, "Si". En segundo lugar, "Desiderata", de Max Ehrmann.

Podrán leerlas individualmente y/o en grupo, reflexionar sobre ellas, y luego comentarlas.

"Si..."

Rudyard Kipling

Si puedes conservar firme tu cabeza, cuando a tu alrededor todos la pierden y te cubren de reproches;
Si puedes tener fe en ti mismo, cuando duden de ti los demás hombres
y ser indulgente para su duda;
Si puedes esperar y no sentirte cansado con la espera;
Si puedes, siendo blanco de falsedades, no caer en la mentira
y si eres odiado no devolver el odio, sin que te creas por eso ni demasiado bueno, ni demasiado cuerdo;
Si puedes soñar sin que los sueños imperiosamente te dominen;
Si puedes pensar sin que los pensamientos sean tu objetivo único;
Si puedes encararte con el Triunfo y el Desastre y tratar de la misma
manera a esos dos impostores;
Si puedes aguantar que la verdad por ti expuesta la veas retorcida por los pícaros, para convertirla en lazo de los tontos
o contemplar que las cosas a que diste tu vida se han deshecho,
y agacharte y construirlas de nuevo aunque sea
con gastados instrumentos;
Si eres capaz de juntar en un solo haz todos tus triunfos y ganancias
y arriesgarlos a cara o cruz, en una sola vuelta, y si perdieras,
empezar otra vez, como cuando empezaste, y nunca más
exhalar una palabra sobre la pérdida sufrida;
Si puedes obligar a tu corazón, a tus fibras y a tus nervios, a que te obedezcan aún después de haber desfallecido, y que así

se mantengan hasta que en ti no haya otra cosa que la voluntad
gritando: "¡a la orden!";
Si puedes hablar con multitudes y conservar tu virtud,
o alternar con reyes y no perder tus rasgos comunes;
Si nadie, ni enemigos ni amantes amigos, pueden causarte daño;
Si todos los hombres pueden contar contigo, pero ninguno
demasiado;
Si eres capaz de llenar el inexorable minuto, con el valor
de los sesenta segundos de la distancia final;
¡Tuya será la tierra y cuanto ella contenga y –lo que vale más-
serás un hombre, hijo mío!

7. ¿Qué decisiones te parecen necesarias tomar en tu vida para vivir como lo propone Rudyard Kipling?

8.Lee con detenimiento este escrito titulado "Desiderata", reflexiona en los aspectos esenciales y luego intenta escribir con tus palabras tu propia versión de lo que consideras la sabiduría de la vida.

"Desiderata"

Max Ehrmann

Anda plácidamente entre el ruido y la prisa, y recuerda que paz puede haber en el silencio. Vive en buenos términos con todas las personas, todo lo que puedas sin rendirte. Di tu verdad tranquila y claramente; escucha a los demás, incluso al aburrido y al ignorante; ellos también tienen su historia. Evita las personas ruidosas y agresivas, pues son un fastidio para el espíritu. Si te comparas con otros, puedes volverte vanidoso y amargado; porque siempre habrá personas más grandes y más pequeñas que tú. Disfruta de tus logros así como de tus planes. Mantén el interés en tu propia carrera, aunque sea humilde; es una verdadera posesión en las cambiantes fortunas del tiempo. Usa la precaución en tus negocios; porque el mundo está lleno de trampas. Pero no por eso te ciegues a la virtud que pueda existir; mucha gente lucha por altos ideales; y en todas partes la vida está llena de heroísmo. Sé tu mismo. Especialmente, no finjas afectos. Tampoco seas cínico respecto del amor porque frente a toda aridez y desencanto el amor es perenne como la hierba. Recoge mansamente el consejo de los años, renunciando con donaire las cosas de la juventud. Nutre tu fuerza espiritual para que te proteja en las desgracias repentinas. Pero no te angusties imaginando fantasmas. Muchos temores nacen de la fatiga y la soledad. Junto con una sana disciplina, sé amable contigo mismo. Tú eres una criatura del universo, no menos que los árboles y las estrellas; tú tienes derecho a estar aquí. Y te resulte evidente o no, sin duda el universo se desenvuelve como debe. Por lo tanto, mantente en paz con Dios, de cualquier modo que lo concibas y cualquiera sean tus trabajo y aspiraciones, mantén en la ruidosa confusión paz con tu alma. Con todas sus farsas, trabajos y sueños rotos, éste sigue siendo un mundo hermoso. Ten cuidado. Esfuérzate en ser feliz.