

CONÓCETE a TI MISMO

[ENCUÉNTRATE a TI MISMO]

Por lo general, nos desconocemos por completo. Vivimos perdidos, ajenos a nuestra propia realidad, nos ignoramos, con lo cual nos atraemos toda clase de problemas y dificultades. Para encontrar el camino de la felicidad y la libertad, resulta de capital importancia seguir el mandato délfico *Gnothi seautón*, "Conócete a ti mismo", que figuraba en el santuario de Apolo en la antigua Grecia. Pero para seguir dicho mandato, debo hacerme varias preguntas. Preguntas de diversos niveles, de mayor o menor calado, pero que resultan todas ellas capitales para conocerme, descubrir mi más honda esencia, encontrarme y salir del desmayo o laberinto de inconsciencia, aturdimiento, disipación y autoignorancia en que vivo instalado

1.- ¿Qué soy? → Un ser humano. Una Persona.

No una cosa. No un animal ni una planta.

No un objeto, sino **Sujeto** (con libertad y capacidad de decisión).

Una creatura con una dignidad especial entre y sobre todas las creaturas.

Ser racional → dotado de razón (y de Intelecto superracional).

Ser simbólico: lleno de simbolismo, que **interpreta** simbólicamente lo que le rodea y lo que pasa.

Ser **sexuado**: hombre o mujer (ser humano masculino o femenino).

Un ser que tiene conciencia y consciencia de sí → sabe que existe.

Un ser que se hace preguntas: sobre sí mismo y sobre la realidad.

Un ser que habla, que ríe y llora, con un rostro (muy expresivo).

Un ser que anhela ver: conocer, comprender y entender.

Persona > Individuo → todos somos igualmente individuos (número, cantidad)
[Masa = suma numérica de individuos]

No todos somos igualmente persona. Se puede ser más o menos persona (estado del ser que va ligado a la calidad, la cualidad y la excelencia).

2.- ¿Cómo soy? → ¿Cómo estoy constituido?

¿Qué elementos forman mi realidad personal?

Ser triádico, con tres planos o niveles: **Cuerpo, Alma y Espíritu**

Pirámide jerárquica. [Soma, Psique, Pneuma]

Estructura también triádica del Alma (Ánima o Psique): Memoria, Inteligencia y Voluntad.

Lo humano = síntesis de lo natural (creado) y lo sobrenatural (increado).

Centauro = unión de la vertical humana y la horizontal animal (lo irracional, instintivo y biológico).

Fusión de dos dimensiones: lo **Absoluto** y lo **Relativo**

lo Absoluto = lo Infinito y Eterno, el Ser, lo Incondicionado, lo Trascendente, la Esencia, el Numen (lo numérico).

lo Relativo = el Devenir, lo temporal, lo condicionado, lo finito y perecedero, lo fenoménico).

Combinación armónica de **Espíritu** y **Materia** (lo espiritual y lo material).

Espíritu = Presencia de Dios dentro del hombre.

El Espíritu (lo espiritual) = el centro y núcleo de mi ser (lo profundo).

Lo demás (lo físico y lo psíquico) = la periferia, lo superficial.

Soy muy poca cosa, un ser muy limitado y vulnerable, si me contemplo desde la perspectiva de lo relativo, si observo la dimensión relativa, fenoménica, material, perecedera y condicionada de mi persona (sometida al Devenir).

Descubro y siento mi grandeza, mi alta dignidad, si miro al aspecto o dimensión de lo Absoluto que está presente en mi persona. Ahí, en mi núcleo o esencia divina, soy invulnerable, nada ni nadie me puede dañar ni aminorar.

Todas nuestras deficiencias y limitaciones, así como nuestro malestar, todos nuestros problemas, frustraciones, decepciones, contrariedades, sufrimientos y desgracias vienen de nuestra **inmersión en la finitud y la relatividad** (lo condicionado). Nuestro **sometimiento al Devenir**, que es cambio incesante, en el que todo es insatisfactorio y perecedero.

Gracias a las enseñanzas de la Sabiduría me doy cuenta de que **en el centro de mi ser** (en mi realidad esencial, honda e íntima) **soy invulnerable, indestructible, inalterable**. Nada ni nadie puede penetrar ni influir en ese Castillo o Fortaleza interior.

Presencia de **2 Yoes**: el **Yo real** (espiritual, trascendente, eterno), el Gran Yo.
(antagónicos) y el **yo falso** (ilusorio, efímero, mentiroso = el Ego)
El pequeño yo, raquítrico y mezquino.

3.- ¿Dónde estoy? → Estoy **dentro de la Creación**, del Orden universal.
Soy parte del Cosmos. Un microcosmos.
¿Por qué estoy aquí? ¿Quién me ha puesto en este Mundo?

Hay un lugar (un puesto) reservado para mí en el Todo cósmico.
Tengo que encontrar mi puesto dentro del Orden universal.

El Cosmos está presente en mí. Tengo que tenerlo muy en cuenta.

Tengo que vivir en armonía con el ritmo cósmico [= Salud].

Ser humano = **Rey o Líder de la Creación**. Posición central, axial = Eje entre Cielo y Tierra (intermediario entre Dios y el Mundo).

Misión de **servicio universal**.

En mi ser están presentes las fuerzas y tendencias que rigen el Orden cósmico:

- El funcionamiento de mi organismo: respiración, latido del corazón, etc.
- Dos fuerzas complementarias: **Yin y Yang**.
- Las **3 tendencias cósmicas: sárvica, rajásica y tamásica**.
- 3 factores decisivos en la identidad personal: **sexo, casta y raza**.

[**Casta** = vocación. 3 vocaciones fundamentales: sacerdotal (espiritual, intelectual), guerrera (organización política, policía y defensa) y económica (mercantil, producción y negocios).

La voz "**Raza**", incluye, en sentido amplio y figurado, los conceptos de pueblo, estirpe, linaje, nación, región, tribu, etnia, comunidad o grupo colectivo unido por la sangre, la tierra, la lengua, la historia y la cultura].

- **Horóscopo**: conexión con los astros (en el momento de nacer).
El signo bajo el que nació influye en mi temperamento, en mi manera de ser y mi vocación.

Todo tiene una gran importancia: **cuándo y dónde** nació; en qué circunstancias; en qué país, en qué región, dentro de qué familia (con qué profesión), etc.

Todo lo vinculado a mi circunstancia o realidad personal tiene su valor, su significación, su mensaje, su sentido, su simbolismo.

4.- ¿Cómo soy yo en concreto? → ¿Cuál es mi manera de ser?
¿Por qué soy así como soy?

¿Qué elementos configuran mi personalidad?
¿Cómo soy ahora? ¿Cómo he sido en el pasado y cómo seré en el futuro?
¿Cómo tengo que ser? ¿Qué tengo que hacer para ser como debería?

2 realidades fundamentales: **Mi Persona y Mi Vida**
Tengo que preocuparme por conocer y trabajar ambas.

Tres factores o aspectos de la vida: **Ser, Tener y Hacer**.
Lo principal es el Ser (no lo que se hace y lo que se tiene): ser quien eres y quien estás llamado a ser (llegar a ser quien debes ser y como debes ser).

Elementos a tener en cuenta (que influyen o determinan en mi manera de ser):

Mi Temperamento (influencia de la herencia).
Mi Carácter (determinado por mis valores y mi trabajo interior)
Mi vocación: lo que me atrae y lo que me llama.
Mis aptitudes y capacidades: aquello para lo que sirvo y se me da mejor.
Mis actitudes. Mis hábitos (sanos o nocivos).

Mi formación y mi nivel cultural.
Mis principios y mis valores. Mis convicciones.
Mis ilusiones. Mis aficiones. Mis gustos y preferencias.
Mi mentalidad. Mi visión del mundo.
Mi manera de ver la realidad (positiva o negativa, sagrada o profana).
Mi manera de verme a mí mismo (y ver a los demás).

5.- ¿Cómo estoy aquí? → ¿En qué condiciones? ¿Con qué papel, cómo tengo que funcionar?

El ser humano = **ser caminante** (*Homo viator*). Nada es definitivo.
Estoy en camino: ¿Hacia dónde? ¿Cuál es el camino que tengo que seguir?
¿Por dónde y cómo tengo que caminar?

Cuestión fundamental → Tengo que encontrar **mi camino**.

¿De dónde vengo?, ¿Adónde voy? → ¿Qué he venido a hacer en esta vida?
Mi misión es mi camino.

Vengo de la Eternidad (lo Absoluto) y voy hacia la Eternidad (lo Absoluto).
Dios (el Bien, el Ser, el Tao, la Raíz) es mi meta última.
Vengo del Ser y hacia el Ser tiendo. La Vida = Búsqueda del Ser.

Vida = Proyecto, Empresa, Tarea y Quehacer.

Pregunta capital: ¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿Qué y cómo quiero ser?
¿Cómo quiero vivir? ¿Hacia qué blanco, objetivo o meta voy a orientar mi vida?
¿Cuál es la diana hacia la que va a ir dirigido el proyectil de mi ser?

Cuestión fundamental → encontrar mi **Vocación** y mi **Destino**.

6.- ¿Quién soy yo? → Descubrir mi propia identidad, mi verdadera Naturaleza, mi Esencia (> mi Existencia).

Pregunta sin respuesta. La respuesta es verme a mí mismo, encontrarme a mí mismo (a mí misma). Dejar de estar perdido.

Se trata únicamente de ponerme cara a cara ante mí mismo (como si fuera otro). Verme con sinceridad y mente abierta (sin tapujos, sin ocultarme tras máscaras falsas).

Esta pregunta es como **una explosión de luz que penetra muy adentro**. Es como un anzuelo que se clava en el fondo de mi ser para sacar a la luz su más recóndito secreto.

No tengo que dar ninguna respuesta ni obtener ningún resultado: simplemente estar ahí ante ese ser enigmático que soy yo (y que no acierto a explicarme ni logro entenderlo plenamente y a fondo). **No hay nada que conseguir**, nada que hacer, nada que pensar, nada que analizar (con conceptos, razonamientos, etc.). Simplemente tengo que intentar descubrir, ver o entrever quién soy yo realmente, sin más motivación ni finalidad.

El acto mismo de preguntarse una cosa tan profunda significa **un reencuentro**, una reconciliación, una reconquista del propio ser. Es **ir al encuentro de ti mismo**.

El hacerme **esta pregunta** (sin más), **me hace estar inmediatamente presente ante mí mismo** y también plenamente presente en **aquello que estoy haciendo** en este momento (aquí y ahora). Lejos de distraerme o abstraerme, despierta mi atención y me concentra en la tarea. Tiene al mismo tiempo un efecto de recogimiento o ensimismamiento y de apertura, purificación o limpieza de la mente.

Plantearme esta pregunta es **penetrar en el misterio** de mi propia realidad íntima. Me conecta con el Misterio supremo: Fuente y Raíz del misterio, el enigma y la maravilla de la realidad; el Quién absoluto y superno.

Toda mi vida y mi realidad personal están inmersas en el misterio. Son algo misterioso y enigmático (están más allá de lo racional). **Hay en ellas un arcano que hay que saber descifrar** (y que sólo la Sabiduría puede descifrar, iluminar y esclarecer).

Algo que la civilización moderna (individualista, racionalista y materialista) no puede aceptar y rechaza de forma visceral: tiene horror y fobia al misterio. Quiere conocerlo, saberlo, controlarlo y dominarlo todo mediante la razón discursiva y calculadora, con su mentalidad empirista y cientifista. Está radicalmente enfrentada con el Misterio, con el Ser y con la Trascendencia.

El **ahondar en mi propia identidad** me abre el **camino para descubrir y realizar la Suprema Identidad**: el Self o Sí-mismo, el Misterio supremo, el Yo absoluto, divino y eterno.

Fruto de la metódica repetición de esta pregunta radical: **ir ganando en autoconsciencia**.
Diversas formas de plantearme o formularme la pregunta:

¿Quién soy yo realmente? ¿Quién es este ser que he estado soportando tantos años, toda mi vida?

¿Quién hay tras este sujeto con este nombre (el mío) y este semblante (aspecto o apariencia: mi cara, mi foto, mi figura)?

¿Quién es este individuo que está ahora leyendo, trabajando, comiendo, paseando o conduciendo?

¿Qué es lo que me hace ser quien soy? ¿Qué me hace ser esta persona que soy y no otra?

¿Qué hago aquí en este mundo? ¿Qué me hace estar vivo? ¿Qué o Quién me mantiene en vida? ¿Con qué destino? ¿Con qué sentido?

*¿Dónde estabas tú cuando tus padres
todavía no habían nacido?*

Koan Zen