

La conoscenza di se

Importanza / conoscenza psicologica e spirituale

Carissimo fratello o sorella,

Siamo arrivati ad una seconda tappa della nostra preparazione. Iniziano le “tre settimane” dove San Luigi Maria ci propone di conoscere tre persone: Me stesso, Maria Santissima e Gesù Cristo.

Dunque nella prima, la persona da conoscere sono proprio io stesso. E’ vero che, come insegnano i filosofi, l’anima è immediatamente presente a sé stessa. Conosciamo ciò che facciamo, ciò che scegliamo, ma questo non significa conoscere chi siamo... San Paolo scrive nella lettera ai Romani, e pertanto, lo Spirito Santo scrive a noi:

Io non riesco a capire neppure ciò che faccio: infatti non quello che voglio io faccio, ma quello che detesto. Ora, se faccio quello che non voglio, io riconosco che la legge è buona; quindi non sono più io a farlo, ma il peccato che abita in me. Io so infatti che in me, cioè nella mia carne, non abita il bene; c'è in me il desiderio del bene, ma non la capacità di attuarlo; infatti io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio. Ora, se faccio quello che non voglio, non sono più io a farlo, ma il peccato che abita in me. Io trovo dunque in me questa legge: quando voglio fare il bene, il male è accanto a me. Infatti acconsento nel mio intimo alla legge di Dio, ma nelle mie membra vedo un'altra legge, che muove guerra alla legge della mia mente e mi rende schiavo della legge del peccato che è nelle mie membra (Rm 7,15-23).

Molto spesso diciamo “non so perché reagisco così” “non capisco perché provo questo”...

Non si tratta solo di guardarmi in maniera personale, quale sia il mio temperamento, la mia psicologia, ma fondamentalmente devo vedere e conoscere me in paragone a ciò che dovrei essere: guardare le mie inclinazioni, desideri, scelte in confronto con la vita della grazia alla quale sono chiamato. Allo spirito delle beatitudini al quale Gesù vuole attirarmi. Considerare chi sono io in base a come mi conosce Dio: “Che conosca me, attraverso di Te” supplicava Sant’Agostino. Nulla è più attraente quanto la persona umile. Ed è alla luce della santità di Dio che il Santo di Monfort propone di considerare i miei difetti, inclinazioni, ecc, da dove scaturisce l’umiltà. Perciò scrive:

[228] Durante la prima settimana rivolgeranno tutte le loro preghiere e opere di pietà allo scopo di ottenere la conoscenza di se stessi e la contrizione dei propri peccati, e faranno ogni cosa in spirito di umiltà. Per questo, se vogliono, potranno meditare ciò che ho già detto delle nostre cattive inclinazioni e considerarsi, durante questa settimana, come lumache, chioccioline, rospi, suini, serpenti e capri. Potranno anche meditare questi tre pensieri di san Bernardo: «Considera ciò che sei stato, un seme corrotto; ciò che sei, un vaso immondo; ciò che sarai, cibo dei vermi». Pregheranno Nostro Signore e il suo Santo Spirito di illuminarli, dicendo: «Signore, che io veda»; oppure: «Che io conosca me stesso»; O anche: «Vieni, Spirito Santo». Reciteranno ogni giorno le litanie dello Spirito Santo, con l'orazione che segue... Ricorreranno alla Vergine santa e le chiederanno questa grande grazia, **che deve essere il fondamento delle altre**, e perciò diranno tutti i giorni Ave stella del mare e le sue litanie.

Facciamo molta attenzione a quest’ultima espressione: la conoscenza di sé è fondamento delle altre grazie... cioè della conoscenza delle altre due persone che chiediamo di acquistare in questa preparazione. E’ pertanto fondamentale conoscerci con uno sguardo profondo, guidati dalla luce dello Spirito Santo.

Ribadiamo anzitutto che **non solo vogliamo conoscere noi stessi per rattristarci dei nostri peccati**. E' fondamentale che ogni atto o pensiero umile di noi stessi sia sempre accompagnato dalla fiducia e l'allegria che nascono dal vedere, nonostante le mie miserie, la presenza e l'azione di Dio e di Maria. Perciò, ogni considerazione umile non si traduce in uno stato di scoraggiamento o di sfiducia. Mancherebbe un aspetto fondamentale della conoscenza di noi stessi: in me, c'è anche la Santissima Trinità. Nella mia anima vedo l'azione e protezione di Maria. E questo vale ancora di più di ogni scrupolo, paura o scoraggiamento al quale solo il diavolo vuole riportare chi vuole santificarsi.

1. Importanza della conoscenza di sé

Conoscere se stesso, è molto importante per avvicinarsi a Dio. Perché è fondamentale sapere, prima di agire, quali sono le realtà che ci circondano. Devo conoscere chi sono io per poter capire meglio il modo in cui lo spirito del mondo potrebbe vincermi, e quali sono le difficoltà che io in particolare posso trovare in questa lotta.

Dallo stesso modo come è impossibile migliorare e nutrire meglio il corpo senza sapere come esso sia, di quali sostanze mi nutro ancora, ecc... come si potrebbe, infatti, organizzare e condurre con prudenza la propria vita interiore senza conoscere l'ambito interiore (cioè la propria anima) nel quale si deve svolgere? Sarebbe esporsi se non ad un fallimento totale, a grandi sofferenze: tante volte può capitare che crediamo sia peccato quello che non lo è, o ci troviamo bloccati nella preghiera senza sapere come andare avanti, o possiamo avvicinarci a Dio con un atteggiamento sbagliato. E' notevole la capacità di distinguere, nell'anima stessa, le diverse "regioni" dell'anima o la distinzione delle potenze, nei mistici più avanzati quali santa Teresa, San Giovanni della Croce, ecc.

Non si può infatti camminare verso Dio senza conoscere la struttura dell'anima, le sue possibilità, le sue deficienze, le leggi che regolano la sua attività. E' proprio la **conoscenza di ciò che siamo e di ciò che valiamo** che ci permetterà di assumere dinanzi a Dio l'atteggiamento di verità che Egli esige, cioè, capendo le nostre miserie, il nostro nulla davanti a Lui.

((Non direbbe il vero chi vedesse solo il suo male... bisogna vedere e riconoscere anche il bene, ma con una coscienza chiara che sia ricevuto e non meritato))

Questa conoscenza di sé, è indispensabile in qualunque momento, all'inizio come in tutti i gradi della vita spirituale. Santa Teresa di Gesù riassume il suo insegnamento a questo riguardo con questa affermazione chiara e incisiva: *"La conoscenza di sé e dei propri peccati è il pane che in questo cammino dell'orazione si deve mangiare con tutti i cibi, anche con i più delicati, e senza di esso non ci si può sostenere."* (Vita, c. 13, 15).

In questa lezione parleremo in maniera piuttosto generica. In quelle che seguono cercheremo di trattare i punti fondamentali e concreti di questa conoscenza di noi.

Parliamo adesso della conoscenza di sé in due maniere: una conoscenza *psicologica* e una conoscenza *spirituale*.

1) Conoscenza psicologica:

I santi mistici come Santa Teresa, e san Giovanni della Croce, sono stati capaci di distinguere le diverse capacità dell'anima: l'attività dei sensi esterni, della memoria, dell'immaginazione, l'intelligenza e la volontà. Nei loro libri si scopre la straordinaria natura dell'anima, della sua vita e

dei suoi movimenti, vibra dalle impressioni del mondo esterno e più ancora agli scossoni potenti e alle unzioni delicate della grazia con la quale Dio si comunica all'interno dell'anima.

È pertanto di somma importanza conoscere queste capacità che la propria anima ha naturalmente, penetrare in questo mondo interiore, riconoscendo l'attività e le reazioni di ciascuna facoltà (memoria, immaginazione, intelligenza e volontà), penetrando in certo qual modo, l'anima stessa nelle sue profondità.

a) **Distinzione delle facoltà:** Questo mondo è complesso e in continuo movimento. Varie forze vi si agitano in direzioni diverse. Ci sono diverse facoltà nell'anima e ciascuna ha una propria attività: la volontà ama il bene, l'intelligenza cerca la verità, l'immaginazione mi propone tantissime immagini e suoni.

Si devono riconoscere queste diverse capacità per poter orientarle tutte verso Dio, e aiutarsi di esse nella vita di preghiera.

b) **Distinzione di due regioni nell'anima:** una **esterna**, e ordinariamente **più agitata**, nella quale si muovono i sensi e l'immaginazione, che crea e fornisce le immagini (questa facoltà è instabile e sta sempre in attività, e non può restare a lungo bloccata); In questa "regione" ci sono le passioni, che agitano o spingono in una od altra direzione.

Esiste però un'altra regione, più **interiore e più pacifica** dove hanno sede l'intelligenza propriamente detta, la volontà e l'essenza dell'anima, le quali si trovano più vicine alla grazia, più docili anche alla sua azione e restano più facilmente ad essa sottomesse nonostante le agitazioni esterne.

Tale distinzione tra l'esterno e l'interno, tra i sensi e lo spirito, **permetterà di capire l'atteggiamento interiore da mantenere nella vita di preghiera, quando il fondo dell'anima è presso Dio**, mentre altre facoltà e soprattutto l'immaginazione sono agitate. Questo lo capii santa Teresa dopo lungo tempo, osservando che tante volte l'immaginazione andava da una parte all'altra senza che lei riuscisse a fermarla, ma comunque la sua volontà, nel fondo della sua anima si teneva ancorata in Dio nella preghiera. O per esempio Madre Teresa di Calcutta nelle desolazioni interiori ma con una forza e vita di preghiera altissime.

E' anche molto utile per discernere i nostri stati d'animo. Dalle volte crediamo che per il fatto di essere agitati abbiamo necessariamente acconsentito con la volontà ad una tentazione.

Passiamo però al secondo modo di conoscenza, ancora più importante del primo.

2) Conoscenza spirituale:

Rivela ciò che la persona è davanti a Dio, le ricchezze soprannaturali di cui è dotata, le tendenze cattive che ostacolano il suo cammino verso Dio. Questa conoscenza aumenta l'umiltà e si confonde con essa. **Con l'aiuto di Dio possiamo esplorare il triplice ambito di questa conoscenza spirituale di sé.**

a) **Quello che siamo davanti a Dio:** dice S. Teresa che Dio è amico dell'ordine e della verità: questo esige che i nostri rapporti con Lui siano basati su **ciò che Egli è, e su ciò che siamo noi:** Dio è l'essere infinito, nostro Creatore. Noi siamo esseri limitati, creature sue, che dipendono da lui in tutto.

Tra Dio e noi c'è l'abisso che separa l'Infinito dal finito, l'Essere eterno, dalla creatura venuta all'esistenza nel tempo. Chinandosi su questo abisso, la persona conosce confusamente ciò che è nella

prospettiva dell'Infinito: “*Sai, figlia mia, chi sei tu e chi sono Io?*”, diceva Nostro Signore a Santa Caterina da Siena, “*tu sei quella che non è; Io sono colui che Sono*”. (Dialogo X)

Noi siamo peccatori. Abbiamo usato la nostra libertà per rifiutare di obbedire a Colui dal quale dipendiamo in maniera assoluta in ogni istante della nostra esistenza. La creatura, che merita di essere chiamata un “nulla” davanti all'Essere infinito, sfida Dio misconoscendone volontariamente i diritti.

Ma questo peccato sparisce sotto il perdono divino, benché l'aver peccato resti un fatto che evidenzia le ferite della nostra natura, che è chinata verso il male e ci porta tante occasioni di lotta.

Questa duplice conoscenza del tutto di Dio e del nulla dell'uomo è fondamentale per la vita spirituale, crea nell'anima un'umiltà di fondo che nulla può turbare; la pone in un atteggiamento di verità che attira tutti i doni di Dio e produce l'effetto pacificante proprio dell'umile: non desidera di essere riconosciuto, non desidera più beni di quanti ne ha, ma ne gode di quelli che possiede.

b) ***Ricchezze soprannaturali***: la conoscenza di sé non deve svelarci un aspetto solo della verità, sia pure fondamentale come è quello del nulla della creatura dinanzi all'Infinito di Dio. **Questa riconoscenza deve assicurare in noi il trionfo di tutta la verità.** Piccolissima creatura dinanzi a Dio e spesso ribelle, l'uomo però è fatto a immagine di Dio ed ha ricevuto una partecipazione della vita divina. E' figlio di Dio, capace di conoscere e di amare Dio, ed è chiamato a diventare perfetto come è perfetto il Padre celeste.

S. Teresa esige che non siano sminuite in alcun modo queste verità che formano la grandezza dell'anima. Così, per far capire qualcosa “*dell'inestimabile pregio*”, della dignità sublime e della bellezza dell'anima, che è il “*palazzo del Re*” (perché in essa dimora la Trinità tramite la grazia), la Santa non esita ad adoperare i paragoni più straordinari. L'anima, è “*un castello fatto d'un sol diamante o di un tersissimo cristallo*” (M I, c. I, 1).

Il cristiano deve riconoscere la sua dignità. L'anima che ha ricevuto tali favori deve essere conscia di essi. Questo alimenta il ringraziamento e spinge all'impegno di fedeltà richiesto dalla grazia ricevuta.

E non si dimentichi che da questa presenza di Dio nell'anima, la dignità si riflette anche sul suo corpo, diventato Tempio della Santissima Trinità, come abbiamo considerato nelle catechesi precedenti.

c) ***Tendenze cattive***: accanto alle ricchezze soprannaturali, ci stano le forze del male installate nell'anima e le tendenze cattive che sono conseguenza del peccato originale. **E' fondamentale per noi considerare il dogma del peccato originale** per non restare ingenuamente ottimisti sulla nostra natura, credendo di poter prescindere dalla grazia di Dio. Tali tendenze cattive sono forze potenti che non si possono misconoscere. Per questo motivo costituiscono uno degli oggetti più importanti della conoscenza di sé.

Privata dei doni soprannaturali e preternaturali, a causa del peccato originale, la natura umana rimase integra in sé, ma fu tuttavia colpita o ferita da questa privazione. L'uomo scopre in sé la concupiscenza, ossia le forze disordinate dei sensi, l'orgoglio dello spirito e della volontà o le esigenze di indipendenza di queste due facoltà. Un fondamentale disordine si è ormai stabilito nella natura umana.

Tendenze radicate

In ogni anima, di conseguenza, fra le tendenze che accompagnano il peccato originale, ce ne sono alcune dominanti che sembrano dover cogliere le energie dell'anima per porle a loro servizio. La loro esigenza può diventare enorme, ma anche se meno violente, restano sempre così forti che è impossibile per l'uomo non essere fatalmente trascinato in numerose cadute. Il combattere senza sosta che noi dobbiamo dare a questi difetti, gli toglierà, molto piano, la loro forza.

Queste tendenze, all'inizio della vita spirituale esercitano sulla persona un potere quasi mai contrastato. Dopo che vengono combattute, si ribellano e procurano sofferenza. E dopo il continuo lottare contro di esse, vengono vinte a livello esteriore, ma conservano la loro forza interiore, ma con la grazia di Dio si può riuscire a dominarle.

San Giovanni della Croce ce ne segnala gli effetti, soprattutto quell'effetto privativo che allontana Dio e la sua azione dell'ambito in cui questa tendenza domina:

“Poco importa che un uccello stia legato a un filo sottile o grosso; anche se sottile, finché sarà legato, è come se fosse grosso, perché non gli consentirà di volare”. (I Salita, c. XI, 4)

Sia quale sia la tendenza **volontaria** e anche s'è piccolissima, l'unione totale con Dio non potrà essere realizzata. Il Santo ci spiegherà anche, in maniera dettagliata, che le tendenze *“stancano l'anima, la tormentano, le tolgono la luce, la sporcano e la indeboliscono”.* (I Salita, c. VI, 5)

Tutto lo sforzo e combattimento spirituale è motivato dalla presenza delle tendenze cattive. Per poter cogliere la necessità di questo intenso lottare, per guidarlo efficacemente, l'uomo spirituale deve conoscere le sue tendenze, soprattutto quelle dominanti.

3) Come acquistare la conoscenza di sé?

L'anima impara a conoscersi sotto la luce di Dio. S. Teresa, **avverte all'anima di non cercare di conoscersi analizzandosi direttamente, ma di farlo alla luce di Dio.** Questo è il mezzo migliore per conoscersi bene:

“...Ma credo che non arriveremo mai a conoscerci, se insieme non procureremo di conoscere Dio. Contemplando la sua grandezza, scopriremo la nostra miseria; considerando la sua purezza riconosceremo la nostra sozzura; e innanzi alla sua umiltà vedremo quanto ne siamo lontani”. (S. Teresa, Mansioni I, c. II, 9)

Tuttavia, aggiunge la Santa, questo deve essere fatto con discrezione. Dal momento in cui l'anima si vede soggiogata dalla grazia e ben persuasa della sua impotenza...che bisogno ha di perdere il tempo in questo? Deve volgersi piuttosto verso quello che il Signore le presenta (Cf. Vita, c. XIII,15).

Dunque, bando agli esami inutilmente prolungati, via i ripetuti ritorni su di sé che nutrirebbero le tendenze forse malinconiche dell'anima e permetterebbero al demonio suggerire, sotto l'aspetto dell'umiltà, ogni sorta di pensieri che paralizzerebbero il rapporto con Dio.

Come distinguere la luce di Dio dalla luce del demonio e le forme di conoscenza di sé che ne derivano? Ce lo dirà S. Teresa, perché la precisione, in questioni così importanti ma delicate e spesso sottili, è molto utile:

“...L'umiltà non inquieta né turba né agita l'anima, per quanto grande essa sia, ma è accompagnata da pace, gioia e serenità. Anche se, vedendo la propria miseria, l'anima intende chiaramente che merita di stare nell'inferno, se ne affligge, le sembra che a buon diritto tutti

dovrebbero detestarla e non osa quasi invocare misericordia. Ma se è vera umiltà, questa pena è accompagnata da una dolcezza intima e da una gioia tale che non vorremmo vederci privi di essa. Non agita né opprime l'anima, anzi la dilata e la rende capace di servire meglio Dio. L'umiltà proveniente dal demonio, invece, turba, agita, sconvolge tutta l'anima ed è causa di molta amarezza. Credo che il demonio voglia farci credere di possedere l'umiltà per farci in cambio perdere, potendolo, la fiducia in Dio.” (Cammino, c. XXXIX, 2).

Consigli:

- Leggere il Vangelo, contemplare la vita di Gesù. Le sue azioni in paragone alle mie. Il suo perdono offerto a chiunque. La sua serena accettazione nella Passione. L'amore per i nemici. La compassione per i sofferenti.
- Recitare le litanie dello Spirito Santo, invocarlo. Infatti, questa conoscenza, e ancora di più quelle che seguono, devono essere da Lui ispirate