

## Tema 3

15:42 min

### EL YO EXTERIOR Y EL YO INTERIOR

Cuando nacemos, lo hacemos con un cuerpo físico...



Y un cuerpo espiritual...



El **cuerpo físico** es lo que vemos, lo palpable, lo podemos tocar, sentir que nos duele, que tenemos frío...

A el **cuerpo espiritual** no lo vemos... y por él sentimos las emociones, los dolores del corazón, lo más profundo de nuestro ser... Es el que nos asemeja a Dios y por él podemos sentir el Amor de Dios.

Tenemos que **cuidar** nuestro cuerpo físico y nuestro cuerpo espiritual... muchas veces nos abocamos a cuidar el físico porque es lo que se ve, es lo que ven los demás, tiene que ver con las apariencias, con la imagen que tengo, con la que quisiera tener; y muchas veces, el cuerpo espiritual queda relegado o porque no conocemos su existencia o porque no tomamos conciencia de su importancia.

Desde que nacemos, tenemos experiencia de que otros se ocupen del cuidado de nuestro cuerpo y de lo más exterior: la escolaridad, de alimentarnos, de nuestra salud, de educarnos. Y así, vamos desarrollándonos en cada etapa de nuestra evolución... se va desarrollando la inteligencia, y nuestra voluntad.

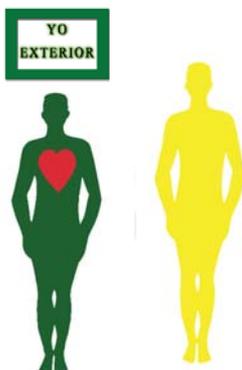
Pocas veces tomamos conciencia que así como nos gusta cuidar nuestro cuerpo físico y todo lo relacionado a lo que hacemos con él, también al cuerpo espiritual hay que cuidarlo, alimentarlo y protegerlo.

Nuestro cuerpo espiritual va adquiriendo experiencias que influyen en nuestras emociones, va registrando sentimientos que se generan por las cosas de nuestra vida... de amor, odio, rencor, bronca, dolor, agresión... y ese cuerpo que no vemos pero lo podemos sentir de alguna manera, va creciendo junto con el físico.

Ese cuerpo físico lo vamos a relacionar con lo exterior de nosotros mismos: con nuestro trabajo, nuestros compromisos, nuestra vida social, nuestras prioridades, nuestras responsabilidades, lo que mostramos, lo que tenemos y ahí vamos a situar a la mente... donde está la memoria, los recuerdos, los pensamientos. El Espíritu Santo nos puede iluminar nuestros pensamientos y despertar las ideas, los conceptos... así la mente se va llenando de la sabiduría de Dios. A todo ello, lo vamos a llamar **“yo exterior” (lo físico + lo mental)**



Vamos a hablar mucho del corazón y vamos a diferenciar el corazón físico del corazón espiritual. Este corazón físico es lo que permite al cuerpo vivir.



El cuerpo espiritual va a representar nuestro **“yo interior”**



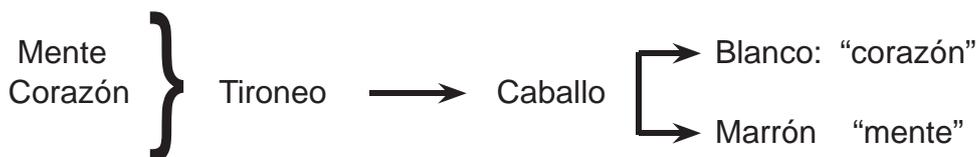
También el cuerpo espiritual tiene su corazón espiritual, donde están los sentimientos, dolores, percepciones... lo emocional. Es a través de este corazón donde escuchamos la voz de Dios, donde sentimos la influencia del Espíritu Santo en nuestras vidas.



El cuerpo espiritual posee un **corazón espiritual**, que representa todos nuestros sentimientos. Entonces cuando miramos una realidad:

- Podemos hacerlo desde el yo exterior (la mente) y describirla: ver cómo es, si nos gusta o no, qué pensamos, armarnos una opinión sobre ella...
- O podemos mirarla desde el yo interior (el corazón) y sentir qué nos genera esa realidad...

### Tironeo caballos



La mente y el corazón son como un carro que tiene dos caballos: uno blanco y otro marrón. El blanco es el corazón y el marrón, la mente; nosotros estamos arriba de ese carro y lo manejamos con las riendas.

Si yo tiro mucho la rienda del caballo marrón, de la mente... porque todo lo pienso, lo paso por la razón, lo cuestiono... entonces el caballo marrón, la mente... va a fortalecerse más, a engordar más, va a estar más entrenado, va a tironear más. Me va a costar entrar dentro mío e identificar qué siento. El rumbo va a estar dado por mi mente; las decisiones van a ser tomadas desde ese lugar. No es que sea malo, pero no podemos descartar una parte de nuestro ser que es el corazón y que posee un "saber".

Si yo alimento el caballo blanco, el corazón... y trato de conectarme con lo que siento, me pongo en oración, en manos de Dios, desprendiéndome de mi querer, entonces voy a poder sentir adónde Dios me quiere llevar, qué quiere Dios de mí... Así voy alimentar y fortalecer el caballo espiritual; y ese rumbo va a estar más marcado.

**¿Tenemos que elegir entre uno u otro caballo?  
¿Tenemos que elegir entre la mente y el corazón?**

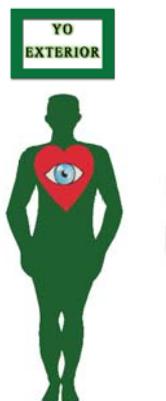
No, así como las dos mitades de la manzana forman una entera, la mente y el corazón, forman mi ser entero; es imposible descartar uno porque sería no darle valor y nos perjudicaríamos. Así como en un carro para mantenernos en el camino tenemos que manejar dos caballos, para poder ser seres humanos íntegros hay que pretender una armonía entre mi mente y mi corazón.

Muchas veces sentimos tironeos y esto sucede cuando queremos seguir a Dios y estamos en paz con cosas o situaciones que no coinciden con “seguir a Dios”. A veces estamos en paz con nuestra sed de venganza, con nuestra bronca y no queremos perdonar, con decisiones que nos vienen bien para un momento dado pero que sabemos que están contra el Evangelio. Son tironeos de Fe, que si sentimos, pensamos y actuamos aunque nos cueste conforme a la Fe que profesamos, estaríamos en paz con nuestras conciencias y con Dios.

## 2 tipos de ojos

Podemos mirar la realidad, los acontecimientos de nuestra vida y alrededor; quiénes somos; cómo enfocar un problema, desde dos miradas diferentes que, si bien a veces anulamos una por otra, deberían complementarse y fortalecerse una en la otra.

1º- **Ojos de la inteligencia:** vamos a llamar ojos de la inteligencia, a los ojos del yo exterior, de la mente... que ven una realidad y la **analizan** desde sus opiniones; la discuten, buscan posibilidades, conveniencias, variables, etc. Se involucran desde los pensamientos. Los vamos a ubicar en el corazón del cuerpo físico, representando a la inteligencia.



2º- **Ojos del corazón:** vamos a llamar ojos del corazón, a los ojos del yo interior...



Ellos nos permiten ver nuestros sentimientos; o sea, ver qué nos genera una realidad, cómo sentimos frente a determinadas situaciones, buscar en el corazón la razón de esos sentimientos, asumir qué me pasa por dentro, aceptar que todo eso es mío y está en mí, buscar ayuda para sanarlo, fortalecerlo, etc.

Hay personas que solamente se quedan con lo que pueden ver...

Dos personas por su manera de hablar, muestran dos miradas:

### **Ejemplo 1:**

“Me encontré justo con una vecina que cada tanto la veo. La verdad es que me pareció que estaba muy bien porque se cambió el peinado, un peinado bastante lindo, se ve que fue a una buena peluquería. Lo que no entiendo es cómo no se lo hizo antes, porque la verdad es que le queda mucho mejor y el otro pelo no sabés lo que era. Pero bueno, la verdad es que ahora está bien, hay que rescatar lo bueno... le queda bien, y bueno, esta un poco gorda, pero bueno, hoy en día es todo un sacrificio estar diez.”

En este ejemplo, nos manejamos con lo que vemos, decimos lo que pensamos, lo primero que nos viene a la mente.

Pero podemos ver desde los ojos del corazón y decir:

### **Ejemplo 2:**

“Lo que pasa es que me encontré con una vecina que hace mucho que no veía y la vi tan bien; tan, tan bien que fue un placer estar con ella. No sabes lo tranquila, lo serena, ¿viste esas personas que te transmiten un montón? Por ahí no hablamos mucho, pero fue realmente un placer estar con ella”

Dios quiere que le demos **más importancia a lo interior** y menos valor a lo exterior; pues de lo contrario podemos sentir que somos aquello que parecemos; que somos aquello que hacemos, que producimos, cuánto dinero ganamos o el lugar donde vivimos.

Es esperable que en ciertas circunstancias o momentos... como por ejemplo, en la etapa de la adolescencia, o cuando una persona está por ponerse de novia, o en la etapa del embarazo, o cuando recibimos visitas... vamos a fijarnos en lo exterior y es esperable que así sea... pero lo que se quiere transmitir es que aún así, lo exterior no reste importancia a lo interior; que es lo que perdura y lo que nos puede ayudar a sobrellevar de una mejor manera cada situación difícil que debamos atravesar.

Ahora vamos a pedirle a Dios por medio de una pequeña meditación, que nos acompañe en este viaje tan especial hacia uno mismo... ..

### **Meditación:**

#### **“DEJAR LA MOCHILA”**

*“En el día a día... nos conectamos con tantas cosas... la televisión... el teléfono... la computadora... los problemas de los demás... nuestros propios problemas... nuestras obligaciones... compromisos... y nos vamos acostumbrando a ese ritmo... que muchas veces es cansador... A veces nos olvidamos de lo más importante... escucharnos a nosotros mismos... Por eso ahora... vamos a tomarnos un ratito para conectarnos... con nuestro interior... y dejar de lado... esas preocupaciones... problemas... las cosas... de todos los días... para tomarnos un tiempo... sólo... para nosotros... Vamos a intentar entrar en un clima de recogimiento... y quietud... a lo mejor, nos cuesta porque no estamos acostumbrados... Vamos a imaginarnos que nos sacamos..., por unos instantes..., la mochila de todos los días ..., que tanto nos pesa... Dejamos... lo que hay... que resolver... para otro momento... Despejamos... nuestra mente..., para poder comenzar... un camino hacia... nuestro interior... para estar sólo con nosotros mismos... Le vamos a pedir a nuestro Padre Dios... que nos ayude... a hacerlo... que nos acompañe en esta escucha interior... que nos tome de la mano... esa mano fuerte... que nos quita todo temor y nos da seguridad...”*

### **Canción: “A veces”**

### **Meditación:**

*“Es la voz de Dios mi amigo ¡Qué lindo saber que Dios es nuestro Amigo!... Un Amigo que nos quiere ayudar, acompañar, que no nos juzga, que puede escucharlo todo... un Amigo que siempre está... lo llamemos a la hora que lo llamemos, Él está dispuesto... para hablar con Él no necesitamos tecnología complicada, ni teléfonos, ni internet, ni radios; sólo necesitamos disponer nuestro corazón. Puede ser que nos hayan presentado mal a este Amigo... y hemos crecido creyendo que nos quiere castigar, que nos quiere obligar a ser buenos... que es un Dios que se enoja cuando nos equivocamos y no es así... Él primero de todo, hagamos lo que hagamos, nos ama...”*

*Como todo Padre nos quiere enseñar a ser felices y por eso nos da huellas donde nosotros podemos pisar para seguir un camino de serenidad y fortaleza interior, junto a la realidad que nos toca vivir, tantas veces perturbadora y llena de problemas.*

*A lo largo de este taller vamos a conocer muchas cosas de nosotros mismos junto a este Amigo que todos tenemos como Padre.”*

## Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

*“La lámpara de tu cuerpo es el ojo. Si el ojo está sano, todo el cuerpo estará iluminado. Pero si el ojo está enfermo, todo el cuerpo estará en tinieblas. Si la luz que hay en tí se oscurece, ¡cuánta oscuridad habrá!”*

Mateo 6, 22-23

*“Jesús llamó a la multitud y le dijo: - Escuchen y comprendan. Lo que mancha al hombre no es lo que entra por la boca, sino lo que sale de ella –“.*

Mateo 15, 10-11

*“¡Qué nadie se engañe! Si alguno de ustedes se tiene por sabio en este mundo, que se haga insensato para ser realmente sabio. Porque la sabiduría de este mundo es locura delante de Dios”.*

1 Corintios, 3, 18

*“Examínense para comprobar si están en la verdadera fe. Pónganse a prueba seriamente. ¿No reconocen que Jesucristo está en ustedes? ¡A menos que la prueba se vuelva contra ustedes mismos! Entonces tendrán que reconocer –así lo espero- que ella no se vuelve contra nosotros”.*

2 Corintios 13, 5-6

*“El alimento sólido es propio de los adultos, de aquellos que por la práctica tienen la sensibilidad adiestrada para discernir entre el bien y el mal”.*

Hebreos 5, 14

**Cuestionario 3: “La Inteligencia y la Voluntad”**

1. ¿Qué crees que define a una persona inteligente?

- su capacidad de hacer dinero
- sus buenas notas
- tener carisma con la gente
- que sea coherente con su fe
- que siempre tenga algún comentario que aportar
- que esté informado
- que tenga poder adquisitivo
- su trabajo
- que respete sus valores
- otros:

2. “Dios nos dio la Palabra para iluminar nuestro camino. Pero para caminar por él, necesitamos dominar nuestros impulsos y corregir nuestras faltas. Para ello precisamos de nuestra voluntad. La voluntad se relaciona con hacer gimnasia, para fortalecer los músculos del cuerpo. Y se relaciona con hacer oración para fortalecer la virtud.”

¿Cuál de estos dos aspectos de la voluntad desarrollo más?

¿Por qué necesitamos forjar la voluntad para mantenernos en el camino de la fe?