

Tema 4 - 1ª parte

10:55 min

RELACIÓN ENTRE DIOS Y MI INTERIOR

Vamos a hablar de la importancia del **silencio**: para afinar una **guitarra** hay que escuchar qué cuerdas se deben acomodar y para ello, se necesita hacer silencio exterior, o sea no hacer ruido y que no haya ruido en el ambiente. Todos tenemos una guitarra interior... para poder conocerla, sentir su música, afinar las cuerdas que están desacomodadas o escuchar la melodía, necesitamos hacer silencio, un silencio exterior para poder conocer el silencio interior.

Esa guitarra está dentro de nuestro “yo interior” que está en lo más profundo de nosotros. En ese “yo interior” están nuestros sentimientos, lo que nuestra historia fue dejando, nuestras carencias afectivas, la raíz de nuestras emociones. Y como con este “yo interior” contamos para afrontar nuestros problemas, sufrimientos, formar nuestras familias, educarnos como personas, educar a nuestros hijos y afrontar las tormentas que nos toquen, lo mejor es fortalecerlo, para hacer de él un aliado positivo, que se nos una y no que nos juegue en contra. Imaginemos un cimiento que sostiene una gran estructura. Tiene que ser fuerte y sólida, así como es una piedra en la que nos podemos sostener y nos da seguridad, apoyo, confianza...

Cimientos del interior

Entonces, vamos a llamar **cimientos del interior** a lo que sostiene y le da la confianza y seguridad que necesita nuestro “yo interior”. Muchas veces nuestros cimientos son débiles, frágiles y no nos dan la seguridad y confianza que necesitamos para afrontar la vida. Muchos sentimientos de baja autoestima, de desvalorización interior, de creer que no podemos hacer ciertas cosas, provienen de esos cimientos débiles y de heridas recibidas.

Por eso es importante poder detenernos un poquito y meditar dónde pongo mi confianza... ¿En mí mismo? ¿En el mundo? ¿En Dios? ¿De qué depende mi autoestima? ¿De lo que pienso de mí... de lo que los demás me dicen que soy... de mi relación con Dios? ¿En qué se basa mi seguridad interior? ¿En lo que siento... tengo... y muestro? ¿En satisfacer lo que los demás, sean padres, amigos, familiares, quieren de mí? ¿En buscar qué es lo que Dios quiere de mí?





Si pongo toda la **confianza** sólo en mi mismo...



Corro el riesgo de confiar demasiado en mí y ¿qué pasa si ese cimiento es arenoso?

Además todos nos equivocamos, nadie está fuera de las posibilidades de no cometer errores o que algo nos salga mal... entonces si no he aprendido a buscar otros criterios, otras ideas, no escucho otra manera de hacer las cosas, en definitiva, no me cuestiono, no pongo en duda mis razones o mis decisiones, a lo mejor a la larga... puedo perder esa confianza en mí. Muchas veces esa piedra del "yo todo lo puedo" se parece a la porcelana, puede ser linda, atractiva, puedo tender a mostrarla y a valorarme por poseer confianza en ella, pero ¿Puedo confiar que no se va a romper? ¿Acaso la porcelana no es frágil a cualquier golpe? ¿Podemos asegurar que va a durar para siempre?

Todos tenemos algo de debilidad dentro nuestro y nos podemos romper una y otra vez.

Si pongo mi **autoestima** en el mundo...



entonces la valoración de mi mismo va a depender de lo que logre en ese mundo: el nivel socio cultural y económico, la imagen exterior (mi manera de vestir, de caminar, de hablar), el tipo de trabajo que tenga, el dinero que gane, los bienes materiales, etc. También está la necesidad de pertenecer a ese mundo y el costo personal para sentirme aceptado e integrado a él...

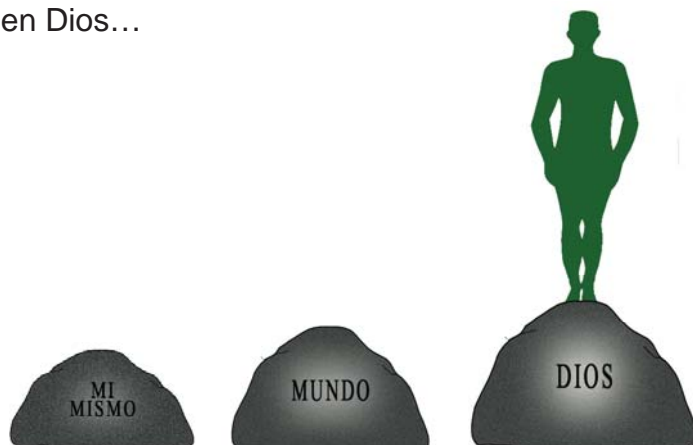
¿Qué acepto para no quedar “fuera”?
¿Qué pensamientos adopto con tal de no ser diferente?
¿Qué valores del mundo asimilo en mi conducta y a lo mejor no estoy del todo de acuerdo...?

Vamos a referirnos a la relación con los demás: a mis vínculos afectivos, laborales, cómo me condiciona una opinión ajena, cómo mis sentimientos dependen de lo que recibo...

Cuando mi seguridad interior y la confianza en mí mismo dependen de la estima de los demás, quiere decir que estoy depositando en ellos un juicio sobre mi persona al que le doy mucha importancia, tanta que determina la autovaloración de mí mismo.

¿Qué va a pasar si un día me critican, o no están de acuerdo con mi opinión, o se distancian de mí...? Eso va a repercutir en mi autoestima, en mi seguridad, en la sensación de “yo puedo”. Eso sucede cuando el valor de mí mismo lo pongo en el “qué dirán” y estoy muy pendiente de lo que piensan los demás de mí. Y eso condiciona lo que pienso y decido.

Si pongo mi **seguridad** en Dios...



Cuando mi sostén es el Espíritu Santo, puedo vivir momentos difíciles, de dolor, de conflicto que me van a hacer tambalear, sufrir, pasar por momentos de confusión; pero en ese proceso, la roca de Dios me dará esa seguridad en Él... a través de la oración, de la ayuda de una persona preparada... es buscar nuestro sostén interior en cimientos más profundos; para eso tuve que haber nutrido las raíces de mi interior, hacerlas fuertes para cuando lleguen los momentos de tormenta.

Para poder forjar en mi interior esos cimientos profundos... esas raíces fuertes, lo primero es situarnos en relación con nosotros mismos



¿Qué es lo que pienso y siento?
¿Qué es lo que quiero para mí?
¿Qué valores quiero que rijan mi actuar?
¿Dónde deposito mi seguridad y confianza?
¿Qué lugar les doy a los demás en mi vida?

Es un proceso que debe pasar cada uno en forma individual, en un tiempo diferente, donde no podemos forzar al otro, ni forzarnos a nosotros mismos, a querer indagar dentro nuestro. Es un proceso que tiene que salir del corazón, de una necesidad íntima de crecer como personas, crecer en nuestros ideales, en conocer nuestros valores y en desear mejorar nuestra relación con los demás pero *especialmente*, con nosotros mismos. Es un crecimiento en fuerza interior, en confianza, en seguridad, en fe en mí mismo.

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“Señor, tú me sondeas y me conoces, tú sabes si me siento o me levanto; de lejos percibes lo que pienso, te das cuenta si camino o descanso, y todos mis pasos te son familiares. Antes que la palabra esté en mi lengua, tú, Señor, la conoces plenamente; me rodeas por detrás y por delante y tienes puesta tu mano sobre mí; una ciencia tan admirable me sobrepasa: es tan alta que no puedo alcanzarla.

¿A dónde iré para estar lejos de tu espíritu? ¿A dónde huiré de tu presencia? Si subo al cielo, allí estás tú; si me tiendo en el Abismo, estás presente.”

Salmo 139, 1-8

“Dios es espíritu, y los que lo adoran deben hacerlo en espíritu y en verdad”.

Juan 4, 24

Cuestionario 4: "Las tres rocas"

1ª parte

1. *"Al cuerpo físico lo vamos relacionar con lo físico y lo mental. El Espíritu Santo nos ilumina nuestros pensamientos, despierta ideas y así nuestra mente recibe la sabiduría de Dios..."*

¿Cómo me relaciono con mi cuerpo? ¿Cómo lo cuido?

¿De qué alimento mi mente?

2. *"Al cuerpo espiritual no lo vemos... por él sentimos nuestras emociones, nuestros dolores de corazón. Es el que nos asemeja a Dios y a través de él podemos sentir Su amor..."*

¿Cómo me relaciono con mi cuerpo espiritual?

¿Cómo alimento mi corazón?

3. Imagino que mi mente es un caballo de color marrón y mi corazón un caballo color blanco...

¿Cómo se llevan los dos caballos?

¿Cuál tironea más fuerte?

¿Me gusta como están alimentados los dos caballos?

¿Cuál de los dos considero que debería alimentar un poco más?

4. *“Hay veces que la valoración de mi mismo va a depender de lo que logre en el mundo...”*

¿Qué acepto para no quedar “fuera”?

¿Qué pensamientos adopto con tal de no ser diferente?

¿Qué valores asimilo... y a lo mejor no estoy del todo de acuerdo?

5. Para poder forjar en mi interior cimientos profundos, raíces fuertes... lo primero es situarnos en relación con nosotros mismos...

¿Qué es lo que quiero para mí?

¿Qué valores quiero que rijan mi actuar?

¿Dónde deposito mi seguridad y confianza?

¿Qué lugar le doy a los demás en mi vida?