

Parte III: El Iceberg y Mirando Bajo La Superficie

📅 Fecha	@April 27, 2022
☑ Hecho	<input type="checkbox"/>

LEE ESTE RESUMEN

Las emociones son complicadas. En el lapso de un solo día podemos elevarnos a sentimientos de emoción, caer a sentimientos de desesperación o atascarnos en sentimientos de ansiedad.

Para muchos de nosotros, nuestra tendencia es evitar o ignorar nuestras emociones más difíciles, como el miedo, la tristeza o la ira. Sin embargo, desde David y Asaf en los Salmos, hasta la mujer samaritana en el pozo, hasta el mismo Jesús en el huerto de Getsemaní, las Escrituras están plagadas de ejemplos de hombres y mujeres dispuestos a sumergirse bajo la superficie de sus vidas para examinar sus emociones con Dios. Como seguidores de Jesús, estamos invitados a ser honestos con Dios acerca de los sentimientos y emociones que preferimos no mirar o aceptar.

Algunos de nosotros sentimos que pasar tiempo mirando nuestras emociones puede ser egoísta o no importante. Sin embargo, como leemos en Relaciones Emocionalmente Sanas, esta “mirada interna no es para alentar una introspección egoísta para alimentar el narcisismo”. Más bien, “el propósito final es permitir que el evangelio los transforme a todos ustedes... El resultado final será que usted y yo seremos mejores amantes de Dios y de otras personas”.

Una metáfora útil para este viaje bajo la superficie es el iceberg. Así como el 90% del iceberg está bajo el agua, solo alrededor del 10% de nuestras emociones existen en la superficie obvia. Y cuando no nos damos cuenta o somos inconscientes del 90% que no es visible, corremos el riesgo de hacer naufragar nuestras relaciones con obstáculos en nuestras mentes o corazones que ni siquiera sabíamos que estaban allí. A medida que trabajamos activamente para tomar nuestras emociones en serio, encontramos tres verdades centrales en el camino que nos guían en nuestro viaje: 1) las emociones no procesadas no mueren, 2) una comunidad saludable requiere que las personas se conozcan a sí mismas y 3) los sentimientos nos ayudan discernir la voz de Dios.

A la luz de todo esto, nuestro objetivo para la práctica de esta semana es explorar nuestras emociones juntos. Al tomar tiempo para mirar debajo de la superficie en Comunidad, nos estamos abriendo para volvernos más amorosos hacia los demás, en sintonía con la voz de Dios y en paz en nuestro ser interior.

HAGAN ESTA PRÁCTICA EN EL MOMENTO

Recuerda que pueden encontrar esta práctica en casaevidencias.com/comunidad

El propósito de la Práctica de esta semana es pasar tiempo examinando nuestras emociones con la ayuda del Espíritu Santo para que podamos analizar cómo esas emociones pueden o no estar afectando nuestras relaciones con los demás. La Práctica es un ejercicio de escribir un diario que creará un espacio para que cada persona reflexione en oración sobre cuatro preguntas sobre emociones.

Paso 1: encuentra un espacio cómodo y sacar un cuaderno

Separate un poquito idealmente con un diario o algo para escribir.

Paso 2: Invita al Espíritu Santo y espera

Ore para invitar al Espíritu Santo y tómesese unos minutos para permitir que todos se calmen. No hay necesidad de apresurarse o llenar el espacio con palabras.

Paso 3: Preguntas y reflexión en oración

Después de tomar un momento de silencio y quietud, responda las siguientes cuatro preguntas. Para algunos, esto se sentirá fácil y el tiempo pasará rápidamente. Para otros, se sentirá lento e incómodo. Ya sea que escriba puntos, frases, o oraciones completas, esfuércese por reflexionar sobre estas preguntas en una postura de oración, permitiendo que la presencia de Dios lo guíe.

- ¿Por qué estás enojado (pasado o presente)?
- ¿Por qué estás triste? (por ejemplo, una pérdida pequeña o grande, una decepción, un fracaso, etc.)

- ¿Por qué estás ansioso? (por ejemplo, dinero, futuro, familia, salud, carrera, etc.)
- ¿Por qué estás contento? (por ejemplo, una relación, oportunidad, estado de vida, etc.)

PRÁCTICA PARA ESTA SEMANA

La Práctica para esta semana es muy similar a la práctica de esta noche: queremos crear un espacio para examinar nuestras emociones y presentarlas ante Dios. Aquí hay algunas sugerencias sobre cómo facilitar eso:

- **Escribe:** Prográmesese 2 o 3 veces esta semana para repetir el ejercicio de escribir en un diario y orar que hicimos esta noche, reflexionando sobre la ira, la tristeza, el miedo y la alegría. Es posible que sus respuestas cambien día a día.
- **Orar el Salmo 139:** Los Salmos es una colección de poesía antigua en la que encontramos algunos de los mejores ejemplos de cómo es reconocer honestamente lo que está sucediendo en el interior de uno. Lea lentamente el Salmo 139, invitando al Espíritu Santo a escudriñar su corazón y su mente. Pase tiempo interactuando con el Espíritu Santo mientras examina su corazón y su mente juntos.
- **Haga una caminata de oración:** Haga una caminata de oración y exprese a Dios cualquier enojo, miedo, tristeza o alegría que sienta en esta temporada.
- **Reflexiona con un amigo:** reúnete con un amigo cercano y trabaja en las cuatro preguntas de reflexión que trabajamos esta noche.