

Cultivar una vida interior

Para la mayoría de las personas, la vida abarca cosas externas como eventos, actividades, personas y posesiones. Pero existe otra vida para nosotros que es interna y reflexiva. Esta vida interior es lo que experimentamos cuando estamos solos. Para algunos, esta vida es rica y profunda, y estas personas buscan la soledad para experimentar la riqueza de su abundancia interior. Para otros, su vida interior es superficial o inexistente, porque no saben qué es una vida interior o cómo cultivarla.

Es difícil describir una vida interior, pero haré mi mejor intento. Una vida interior es nuestra relación con nosotros mismos. Incluye cómo nos relacionamos con nosotros mismos, cómo nos hablamos y cómo pasamos tiempo con nosotros mismos. Es lo que hacemos para nutrir nuestras almas. No es lo que pensamos sobre nosotros mismos sino cómo nos tratamos en base a lo que creemos. Una vida interior es una serie de experiencias que tenemos con nuestro propio ser o alma. Estas experiencias incluyen momentos de autoestima positiva, exploración de la composición interna de uno mismo, autodescubrimiento, contemplación o actos conscientes de estar presente con uno mismo.

Cuando tenemos una vida interior, nos sentimos más cómodos con nosotros mismos, tanto que disfrutamos de nuestra propia compañía. No digo que nos volvamos solitarios, pero aprendemos a considerarnos con el mismo amor e interés que las demás personas en nuestras vidas. El interés propio nos impulsa a aprender y apreciar nuestra singularidad, en lugar de despreciarla. Se manifiesta como una sana curiosidad y fascinación hacia nosotros mismos. Con el tiempo, llegamos a conocernos y valorarnos. Esta búsqueda se traduce en una relación cada vez más profunda que tenemos con nosotros mismos, caracterizada por un deseo genuino de nutrir el espíritu dentro de nosotros.

Comenzando con el amor propio

Cuando extendemos la compasión hacia nosotros mismos, es más probable que alimentemos nuestra vida interior, nuestra relación con nosotros mismos.

Cometemos un error cuando pensamos que debemos agradarnos a nosotros mismos para comenzar nuestro viaje. Si ese fuera el caso, la mayoría de nosotros nunca comenzaría. En cambio, debemos comenzar con la compasión, la misma compasión que le daríamos a alguien que no parece encajar.

Con amabilidad llena de gracia, nos invitamos a nuestro círculo íntimo de amigos como alguien que merece la misma atención y valor. Necesitamos aprender a amarnos y aceptarnos a nosotros mismos porque retener el amor frena nuestro crecimiento emocional y espiritual.

Encontrar el poder de amarnos a nosotros mismos rara vez viene de adentro. Descubrimos este poder mirando a Dios y permitiéndole que nos ame. Es su amor incondicional por nosotros lo que nos libera de amarnos incondicionalmente. Una oración efectiva sería: "Dios, ayúdame a experimentar tu amor para que yo pueda amarme a mí mismo tan profundamente como tú me amas".

Invertimos en lo que valoramos, por lo que, si no nos amamos, no invertiremos ninguna energía en cultivar una vida interior. Descuidaremos o abandonaremos nuestras necesidades internas y no podremos alimentar nuestras almas. Sin una vida interior, buscaremos felicidad y satisfacción en las cosas externas. Cuando las cosas externas nos fallan, no tendremos un pozo interno del cual extraer fuerza o sustento. Cuando tenemos una vida interior, podemos extraer de nuestro núcleo de donde brota un flujo de las gracias de Dios, como la paz y la alegría. Dios no está fuera de nosotros donde escalamos una montaña para encontrarlo. Más bien, cavamos un pozo dentro de nosotros mismos y lo encontramos cuando cavamos lo suficientemente profundo. La Biblia dice que no está lejos de ninguno de nosotros (Hechos 17:27). Es dentro de esta vida interior que a menudo nos encontramos con Dios.

Conociéndonos a nosotros mismos

Después de haber aprendido a amarnos y aceptarnos a nosotros mismos, el

siguiente paso es aprender a estar presentes para nosotros mismos. Esto significa que estamos conscientemente atentos a nuestros pensamientos y sentimientos, sin juzgar ni tratar de "arreglarlos". Elegimos disfrutar de estar fuera de las etiquetas o el rendimiento. Mi terapeuta solía alentarme a ser siempre curioso y canalizar mi curiosidad hacia la exploración de mi paisaje interior. En esos días, la exploración de mi yo interior trajo pánico y miedo paralizante. Estaba seguro de que lo que acechaba dentro de mí era monstruoso y aterrador. Después de muchas incursiones en ese lugar oscuro, descubrí que las cosas que temía eran vapores sin sustancia. Se disolvieron cuando los enfrenté. Más tarde, cuando me pregunté por qué ese reino interior siempre estaba oscuro, Dios me explicó que estaba oscuro porque no lo había invitado a allí. Cuando lo hice, la luz iluminó ese lugar interior por primera vez. Después, Dios y yo pudimos explorar el terreno visible juntos.

No es fácil admitir que no tenemos una vida interior. Tememos mirar dentro y no encontrar nada. La mayoría de nosotros no conocemos nuestras propias almas ni la importancia de conocerlas. Nuestras almas son hermosas más allá de las palabras, tienen una riqueza, profundidad y misterio que rivalizan con una nebulosa en el espacio. Si contempláramos nuestras almas en su verdadera magnificencia, responderíamos con asombro y las atesoraríamos más.

La base para una relación con Dios

Una vida interior es el asiento desde el cual podemos experimentar gozo y paz que no están unidos a lo externo. Más importante aún, es el asiento desde el cual podemos tener una relación con Dios. Nuestra relación con Dios se experimenta entre nuestro espíritu y el Suyo. Dios interactúa con nosotros en el ámbito de esta vida interior. Estas experiencias y eventos espirituales comprenden nuestra historia personal con Dios, una relación real marcada por interacciones significativas y una intimidad cada vez más profunda. Sugiero hacer tiempo para la soledad donde aprendes a estar contigo mismo y a conocerte a ti mismo. Invita a Dios a mostrarte lo que ve. Invite a Su amor a

tocar las áreas que no puede amar e iluminar aquellas áreas que están en la sombra. Permite que Dios alivie sus miedos y pídele que te ayude a cultivar una relación consigo mismo y con Él.

Si le gustan los artículos de inspiración como éste, visite
<http://www.rickhocker.com/articulos.html>

Rick Hocker

Autor de *Cuatro en el Jardín*.

Ganador del premio Readers' libro internacional favorito.

Una fantasía espiritual sobre el poder transformador de la confianza.

Disponible en impresión y libros electrónicos en todas las tiendas en línea.

Correo electrónico: rick@rickhocker.com

Sitio web: www.rickhocker.com

Amazon: www.Amazon.com/DP/0991557700

Facebook: www.facebook.com/RickHockerAuthor