

GUÍA DE ESTUDIO

OCHO SESIONES



# Espiritualidad emocionalmente sana

EDICIÓN ACTUALIZADA

ES DISCIPULADO *que* CAMBIA PROFUNDAMENTE  
TU RELACIÓN *con* DIOS



Peter & Geri Scazzero



## SESIÓN 2

# Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios

### Oficio Diario (8 minutos)

Lee uno de los Oficios Diarios que se encuentran en la Segunda Semana de *Espiritualidad emocionalmente sana Día a Día* para comenzar tu sesión. **(Líderes, tengan la bondad de ver el punto número dos en las «Directrices Generales» en la página 123).**



### Introducción (3 minutos)

La consciencia de nosotros mismos se halla íntimamente relacionada con la relación que tenemos con Dios. De hecho, la exhortación que se nos hace en las Escrituras para que nos despojemos de nuestro viejo yo «falso» con el fin de vivir de una manera auténtica en nuestro nuevo yo «verdadero» da en el blanco en el centro mismo de lo que es la espiritualidad verdadera.

Agustín escribió en el año 500 en sus *Confesiones*: «¿Cómo es posible acercarse a Dios cuando se está lejos de uno mismo?». Y esta fue su oración: «Señor, concédeme el conocimiento de mí para que pueda conocerte a ti».

En 1530, Juan Calvino escribió en su prólogo a las *Instituciones de la religión cristiana*: «Nuestra sabiduría [...] consta casi en su totalidad de dos partes: el conocimiento de Dios y el de nosotros mismos. Pero como ambos se hallan conectados entre sí por muchos lazos, no es fácil decidir cuál de los dos precede y da a luz al otro».

La gran mayoría de nosotros vamos a la tumba sin haber llegado a saber quiénes somos. Sin darnos cuenta plenamente, vivimos la vida de algún otro, o por lo menos, las expectativas que tiene otra persona con respecto a nosotros. Esto nos violenta a nosotros mismos, violenta nuestra relación con Dios y, finalmente, a los demás.



Con el fin de facilitar una sensación de seguridad en cada grupo pequeño, pasen a las páginas 11-12 cuando se lean en voz alta las «Directrices sugeridas para el grupo».

### **Para irnos conectando** (17 minutos)

1. El informe *Día a Día*: ¿Qué obstáculos, dificultades o éxitos encontraste en tu encuentro con Dios esta semana pasada usando el devocional *Espiritualidad emocionalmente sana Día a Día*? Pidan que hablen sobre esto dos o tres personas. (7 minutos)
  
2. Describan cuál es el trabajo con el que sueñan. (Esta pregunta a menudo revela indicios de cómo Dios te ha creado de forma única). (10 minutos)

**VIDEO: Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios** (13 minutos)

Veán el segmento del video para la Sesión 2. Usen el espacio en blanco para anotar todo aquello que les llame la atención.

NOTAS

**Comentarios en grupo** (45 minutos)

***Para comenzar (10 minutos)***

Después de que se lea en voz alta el párrafo siguiente, completa por tu cuenta la pregunta 3.

El camino de una transformación genuina a una espiritualidad emocionalmente sana comienza con el compromiso de reconocer mis sentimientos. Los sentimientos son una parte esencial de nuestra humanidad y de nuestra personalidad única como hombres y mujeres creados a la imagen de Dios. Las Escrituras revelan que Dios es un ser con emociones, que siente de una manera personal. Puesto que fuimos creados a su imagen, también fuimos creados con el don de sentir y experimentar emociones. Es posible que entre nosotros haya quienes han aprendido que no debemos confiar en los sentimientos; que son peligrosos y que nos pueden apartar de la voluntad de Dios. Aunque es cierto que no debemos permitir que sean las emociones las que nos guíen, estas sí cumplen una función crítica en nuestro discipulado y en nuestro discernimiento de la voluntad de Dios.

3. Escribe tu respuesta a las preguntas que siguen abajo en el espacio en blanco, orando delante del Señor como David lo hizo en el libro de Salmos. Tu preocupación puede ser algo del pasado, el presente o el futuro. Piensa en aspectos como la economía, la salud, las relaciones, el trabajo, etc. (5 minutos).

- ¿Qué es lo que te mantiene lleno de ira?

- ¿Qué es lo que te mantiene triste?

- ¿Qué es lo que te causa ansiedad?

- ¿Qué te hace sentir contento?

4. Compartan en grupos de dos o tres lo que sintieron al escribir sus sentimientos (5 minutos).

***Estudio bíblico: 1 Samuel 17:26-45 (35 minutos)***

En esta conocida historia, el ejército de Israel se enfrentaba al ejército de los filisteos. Durante cuarenta días, un héroe de los filisteos llamado Goliat, descrito como un hombre de 2,7 metros de altura y revestido de poderosas armas, estuvo desafiando a cualquier soldado de Israel que se atreviera a salir para pelear con él. Sin embargo, cuando los israelitas lo veían «huían

despavoridos» (1 Samuel 17:24). Tomamos el relato después de que David oye por vez primera el humillante desafío que le dirigía Goliat al ejército de Israel. Lean 1 Samuel 17:26-45.

<sup>26</sup> David preguntó a los que estaban con él:

—¿Qué dicen que le darán a quien mate a ese filisteo y salve así el honor de Israel? ¿Quién se cree este filisteo pagano, que se atreve a desafiar al ejército del Dios viviente?

<sup>27</sup> —Al que lo mate —repitieron— se le dará la recompensa anunciada.

<sup>28</sup> Eliab, el hermano mayor de David, lo oyó hablar con los hombres y se puso furioso con él. Le reclamó:

—¿Qué has venido a hacer aquí? ¿Con quién has dejado esas pocas ovejas en el desierto? Yo te conozco. Eres un atrevido y mal intencionado. ¡Seguro que has venido para ver la batalla!

<sup>29</sup> —¿Y ahora qué hice? —protestó David—. ¡Si apenas he abierto la boca!

<sup>30</sup> Apartándose de su hermano, les preguntó a otros, quienes le dijeron lo mismo. <sup>31</sup> Algunos que oyeron lo que había dicho David, se lo contaron a Saúl, y este mandó a llamarlo. <sup>32</sup> Entonces David le dijo a Saúl:

—¡Nadie tiene por qué desanimarse a causa de ¡este filisteo! Yo mismo iré a pelear contra él.

<sup>33</sup> —¡Cómo vas a pelear tú solo contra este filisteo! —replicó Saúl—. No eres más que un muchacho, mientras que él ha sido un guerrero toda la vida.

<sup>34</sup> David le respondió:

—A mí me toca cuidar el rebaño de mi padre. Cuando un león o un oso viene y se lleva una oveja del rebaño, <sup>35</sup> yo lo persigo y lo golpeo hasta que suelta la presa. Y si el animal me ataca, lo sigo golpeando hasta matarlo. <sup>36</sup> Si este siervo de Su Majestad ha matado leones y osos, lo mismo puede hacer con ese filisteo pagano, porque está desafiando al ejército del Dios viviente. <sup>37</sup> El SEÑOR, que me libró de las garras del león y del oso, también me librerá del poder de ese filisteo.

—Anda, pues —dijo Saúl—, y que el SEÑOR te acompañe.

<sup>38</sup> Luego Saúl vistió a David con su uniforme de campaña. Le entregó también un casco de bronce y le puso una coraza. <sup>39</sup> David se ciñó la espada sobre la armadura e intentó caminar, pero no pudo porque no estaba acostumbrado.

—No puedo andar con todo esto —le dijo a Saúl—; no estoy entrenado para ello.

De modo que se quitó todo aquello, <sup>40</sup> tomó su bastón, fue al río a escoger cinco piedras lisas, y las metió en su bolsa de pastor. Luego, honda en mano, se acercó al filisteo. <sup>41</sup> Este, por su parte, también avanzaba hacia David detrás de su escudero. <sup>42</sup> Le echó una mirada a David y, al darse cuenta de que era apenas un muchacho, trigueño y buen mozo, con desprecio <sup>43</sup> le dijo:

—¿Soy acaso un perro para que vengas a atacarme con palos? Y maldiciendo a David en nombre de sus dioses, <sup>44</sup> añadió:

—¡Ven acá, que les voy a echar tu carne a las aves del cielo y a las fieras del campo!

<sup>45</sup> David le contestó:

—Tú vienes contra mí con espada, lanza y jabalina, pero yo vengo a ti en el nombre del SEÑOR Todopoderoso, el Dios de los ejércitos de Israel, a los que has desafiado.

5. ¿Cuáles son algunos de los mensajes fuertes y negativos que recibió David de parte de las personas que lo rodeaban?

- De su propia familia (v. 28)

- De Saúl (vv. 33, 38)

- De Goliat (vv. 41-45)

6. ¿Cuáles son los sentimientos que estarías experimentando si fueras David? (*p. ej.:* como respuesta a un hermano o hermana mayor, a una persona que tenga autoridad sobre ti, o una persona rival e intimidante como Goliat).
7. La semana pasada observamos el falso yo de Saúl (es decir, fingir ser algo exteriormente que no somos en el interior. Por ejemplo: tener miedo de lo que piensan los demás, no ser consciente de uno mismo, no ser honesto). Contrasta esto con las cualidades del yo verdadero de David que observamos en esta historia mientras se enfrenta a fuerzas y presiones poderosas.
8. ¿En cuáles circunstancias de tu vida, o con quién o quiénes, te es difícil ser tú mismo (*p. ej.:* hablar con sinceridad, negarse a algo, estar en desacuerdo, o no tener miedo a lo que piensen los demás)?

### **Aplicación** (15 minutos)

Toma cinco minutos a solas para escribir en un ambiente de oración tus respuestas a las preguntas que aparecen a continuación (5 minutos).

9. ¿Qué te parecería quitarte la armadura que estás usando en la actualidad y que no te sirve?

10. Muchos de nosotros estamos tan poco acostumbrados a distinguir nuestro yo verdadero de nuestro falso yo, que nos parece difícil saber por dónde comenzar. Termina la oración siguiente: *Me estoy comenzando a dar cuenta con respecto a mí mismo de que...*

11. Expongan sus respuestas a las preguntas 9 y 10 en grupos de dos o tres (10 minutos).

### **VIDEO: Resumen final** (6 minutos)

Ve el resumen final del video para la Sesión 2 y anota en el espacio en blanco todo lo que te parezca destacado para tu persona.

NOTAS