Querida amiga

¿Cómo estás hoy? ¿Te lo han preguntado hoy? ¿Te lo has preguntado a ti misma?

Cuando alguien me pregunta cómo estoy, suelo responder sin pensarlo mucho: "Bien, gracias, ¿y tú?". Pero cuando hoy pensé en ello más profundamente, me pregunté en qué áreas de mi vida estoy realmente bien y en cuáles no. ¿Qué hay de mi relación con Dios? ¿Cómo estoy física, mental y espiritualmente? ¿Estoy satisfecha conmigo misma?
No puedo responder a todas estas preguntas con un "estoy bien".

Así que me tomo tiempo para reflexionar,
para percibirme a mí misma y
para examinar críticamente mis
pensamientos, emociones
y acciones. Pienso en un versículo
del libro de las Lamentaciones
que me desafía pero al mismo
tiempo me anima:

«Examinemos y
pongamos a
prueba nuestras
conductas
y volvamos al
Señor.»

Lamentaciones 3:40

lEn nuestras vidas, tan llenas de estímulos e información, en las que la vida cotidiana, los problemas y los retos nos abruman, corremos el riesgo de perdernos en esta corriente. Conectamos el piloto automático y nos dejamos guiar sin utilizar nuestra conciencia. No reconocemos la fuerza impulsora de nuestras emociones y acciones y a menudo nos damos cuenta demasiado tarde de que hemos actuado o decidido mal o de que arrastramos heridas interiores que no nos hacen bien.

Imagina que tu vida es como un jardín y tú eres la jardinera. Tu jardín tiene plantas hermosas, árboles grandes, flores maravillosas, frutas y verduras que crecen de forma excelente. Lo cuidas con dedicación. Para mantenerlo limpio, quitas las malas hierbas, aflojas bien la tierra, recortas los árboles y los cercos, cortas el césped, riegas, etc. Esta es una imagen maravillosa del cuidado de uno mismo. Es importante que descubramos y eliminemos las malas hierbas y los peligros de nuestro jardín. Sólo entonces podremos disfrutar de nuestro hermoso jardín.

Hoy quiero animarte a dar este paso. ¡Cuida de tu jardín! Y tengo buenas noticias para ti: No estás sola en este momento. Hay alguien que vive en ti y te conoce muy bien. El Espíritu Santo, ¡tu ayudador!

«Pero el Consolador, el Espíritu Santo, a quien el Padre enviará en mi nombre, les enseñará todas las cosas y les hará recordar todo lo que he dicho.»

Juan 14:26

Dios nos ha dado su Espíritu Santo para que habite en nosotros. Así tenemos acceso directo a la fuente de la vida y podemos confiar en su ayuda. La Biblia dice que nos guiará a toda la verdad (Juan 16:13). Esto significa que nos confronta con la verdad y nos muestra nuestro verdadero estado interior. Así, nos da la oportunidad de empezar de nuevo, de arrepentirnos, de perdonar y de vencer. En su infinito amor nos da el poder para que podamos hacerlo.

«Pero cuando venga el Espíritu de la verdad, él los guiará a toda la verdad, porque no hablará por su propia cuenta, sino que dirá solo lo que oiga y les anunciará las cosas por venir..»

Juan 16:13

Lo mejor es que esta reflexión no trata principalmente de que yo me sienta mejor y me desarrolle personalmente. Se trata más bien de mi relación con Dios. Como leemos en Lamentaciones 3:40, se trata de volver al Señor. El objetivo de toda autorreflexión debería ser volver al Señor. ¿Qué ve Dios en mí? ¿Qué quiere Dios de mí? ¿Qué quiere hacer conmigo? ¿Qué quiere que cambie, que suelte? Todo tiene que ver con Él.

Entonces te mostrará lo que quiere hacer en y con tu vida. No sólo te mostrará lo que quiere hacer, sino también cómo. A través de Jesús. Sólo a través de Jesús podemos amarnos a nosotras mismas. Sólo a través de Jesús podemos perdonarnos a nosotras mismas y a los demás. Sólo a través de Jesús me es posible dejar atrás mi pasado y vivir en el aquí y ahora. Sólo a través de Jesús todo es posible para nosotras.

Reserva hoy un tiempo para pasar un momento a solas con Dios. Busca un lugar agradable donde no te molesten y te sientas cómoda. Pon música de fondo y desahógate con Dios. Vacíate de todo lo que llevas dentro y libérate para recibir la plenitud de Dios.

Al igual que en un jardín bien cuidado las semillas dan hermosas flores, nosotras queremos dar frutos en nuestras vidas. Adjunto encontrarás un saquito de semillas. Planta las semillas y cuídalas. En cuanto florezcan, acuérdate de examinar tu vida y de volver al Señor.

Ahora te pregunto de nuevo: ¿Cómo estás?

PD: Si quieres aprender más sobre vivir en la plenitud de Dios y vivir en el "aquí y ahora", no te pierdas nuestro Ladylike Day el 23.09.2023. Inscríbete hoy en www.ladylike.ch. ¡Te esperamos!

Un fuerte abrazo

Daniella Valencia Abade y todo el equipo de Ladylike