



¿QUÉN SOY?

EXPLORANDO MI PROPIA IDENTIDAD

INTRODUCCIÓN

¡Él vive y te quiere vivo! Él está en ti, Él está contigo y nunca se va. Por más que te alejes, allí está el Resucitado, llamándote y esperándote para volver a empezar. Cuando te sientas avejentado por la tristeza, los rencores, los miedos, las dudas o los fracasos, Él estará allí para devolverte la fuerza y la esperanza. (ChV 1-2)

Una de las preguntas más incómodas pero imprescindibles en la vida es saber quién soy. La profundización en la identidad personal es un proceso lento y arduo, en la que no pocas veces nos topamos con frustraciones y situaciones que no nos gustan. Sin embargo, es la única manera que tenemos para superar los miedos y dificultades, y vivir más felices.

El simple hecho de tomar conciencia de quién soy me ayuda a reconocer el valor que tengo y a reconfigurar aquellos desajustes que me bloquean día a día. La famosa frase "Conócete a tí mismo" que ya los sabios griegos a finales del s.V a.C. inscribieron en la pronaos de uno de los templos más visitados de la época (Delfos), sigue siendo hoy en día un reto para cada uno de los seres humanos que no se dejan anestesiar por el hedonismo y la superficialidad actual que tanto mal está provocando en el mundo.

El ejercicio que te propongo hoy no es otro que el de hacer silencio en tu vida, buscar un rato cada día, durante la semana para poder pensar en ti. Echar la vista atrás, dialogar con tu interior para reconocer cómo estas ahora, y proyectar un futuro próximo mejor.

No consiste en un ejercicio donde culpabilizarte o dañar tu ánimo, sino en reavivar el don de Dios que hay en ti (2 Timoteo 1,6). Somos un regalo de Dios y amados por un amor que nos sobrepasa, con sombras que oscurecen nuestra vida, pero sin duda con luces que hay que potenciar para que la iluminen con fuerza. El Papa Francisco nos enseña a mirar nuestra vida desde el prisma de Cristo:



SALMO 138 (1-15)

Señor, tú me sondeas y me conoces;
me conoces cuando me siento o me levanto,
de lejos penetras mis pensamientos;
distingues mi camino y mi descanso,
todas mis sendas te son familiares.

No ha llegado la palabra a mi lengua,
y ya, Señor, te la sabes toda.
Me estrechas detrás y delante,
me cubres con tu palma.
Tanto saber me sobrepasa,
es sublime, y no lo abarco.

¿Adónde iré lejos de tu aliento,
adónde escaparé de tu mirada?
Si escalo el cielo, allí estás tú;
si me acuesto en el abismo, allí te encuentro;
si vuelo hasta el margen de la aurora,
si emigro hasta el confín del mar,
¡allí me alcanzará tu izquierda,
me agarrará tu derecha.

Si digo: «Que al menos la tiniebla me encubra,
que la luz se haga noche en torno a mí»,
ni la tiniebla es oscura para ti,
la noche es clara como el día.

Tú has creado mis entrañas,
me has tejido en el seno materno.
Te doy gracias,
porque me has escogido portentosamente,
porque son admirables tus obras;
conocías hasta el fondo de mi alma,
no desconocías mis huesos.



PRIMERA PARTE

Una vez rezado el Salmo 138 y poniéndonos en manos de Dios con ayuda del Espíritu Santo podemos comenzar nuestro trabajo introspectivo:

1 Si tuvieras que describirte en cuatro líneas para una presentación, ¿cómo lo harías?

2 "Conócete a ti mismo"

Cualidades positivas	Cualidades a mejorar

3 "Suéñate a ti mismo": ¿Cómo te gustaría ser?

Un joven no puede estar desanimado, lo suyo es soñar cosas grandes, buscar horizontes amplios, atreverse a más, querer comerse el mundo, ser capaz de aceptar propuestas desafiantes y desear aportar lo mejor de sí para construir algo mejor (ChV 15)

SEGUNDA PARTE

En grupos de 5 personas (mas o menos) separados entre si, un miembro de cada grupo se pondrá en pie y comentará al resto cuales cree que son las primeras impresiones que da al resto de la gente, y una vez comentadas será el turno del resto de compañeros para comentar si están de acuerdo o no con ello y para contar también que sienten ellos que hay más alla de la superficie de esa persona.

LA AUTOBIOGRAFÍA

Escribir la historia, *frecuentar el pasado, para aprender de la historia y para sanar las heridas que a veces nos condicionan (Ch V 199)*, es un método eficaz para dar gracias a Dios por el don de la vida y reconocer aquellas cosas que no nos ayudan a ser felices en nuestra existencia, que nos bloquean. Te invito a comenzar a escribir tu historia. Seguramente puede parecerte aburrida, conocida, misteriosa, pero es la base desde la cual mirar nuestro futuro. ¡Escribe tu propia autobiografía!

1 Infancia

- ¿Qué recuerdos buenos guardo de mi infancia?
- ¿Tengo algún mal recuerdo que me gustaría borrar?
- ¿Hay algo de esta etapa que me bloquea?

2 Adolescencia

- ¿Cómo resumiría mi adolescencia?
- ¿Quiénes han sido mis referentes?
- ¿Qué valores e adquirido en esta etapa?

3 Vida actual

- ¿Cómo es mi vida actualmente? ¿Qué deseas?
- ¿Qué actividades me hacen salir de mi zona de confort?
- ¿Qué aspectos no me hacen vivir con madurez?

PROFUNDIZA...



WWW.CULTURAYFE.ES