1. **Coneix-te a tu mateix perquè puguis conèixer Déu.**

Saúl va esdevenir una persona amb una espiritualitat emocionalment malaltissa, entre d’altres coses, perquè no es coneixia a sí mateix i va acabar dominat per la fúria de les seves forces negatives. Quan va desobeir a Déu a la batalla contra els amalequites, ell va afirmar que havia complert les indicacions de Déu (1Samuel 15:14).

La Bíblia ens parla de la figura de David com el contrast amb la vida de Saúl, avui a la predicació veurem a David com algú que vivia de cara al seu mon interior i coneixedor de les seves emocions, cosa que li va permetre tenir una relació “autentica” amb Déu.

En aquest capítol del Llibre Peter S ens porta a pensar en el nostre mon interior, vol que escoltem el nostre diàleg intern i que detectem quina correspondència hi ha entre el que sentim i el que fem veure que sentim.

Agustí d’Hipona *“Senyor, Permet que hem conegui a mi mateix, per conèixer-te a tu”*

Un Verset de Pau que ens descriu perfectament la dinàmica del veritable discipulat

 Ef 4:22-24 *“22 renuncieu al vostre comportament passat i* ***despulleu-vos*** *de l'home vell que es va destruint rere els desigs seductors; 23 renoveu espiritualment el vostre interior 24 i* ***revestiu-vos*** *de l'home nou, creat a imatge de Déu en la justícia i la santedat que neixen de la veritat.”*

**La bíblia ens parla d’un Déu que té emocions.**

**Som persones amb emocions que sentim, tot i que no ens adonem.**

**Com descobrir el desig de Déu i les teves emocions.**

Cita a Ignasi de Loyola pel que fa a la petjada que va deixar en el camí de saber mirar el que sentim i com connectem amb Déu. (consols (vida, pau, alegria, .. ES) i desconsols (mort, agitació espiritual..).

|  |
| --- |
| En *El grito del alma,* Dan Allender y Tremper Longman, hacenun resumen de por qué es tan importante la conciencia en nuestrossentimientos:*Ignorar nuestras emociones es darle la espalda a la realidad.**El saber detectar nuestras emociones, nos conduce a la realidad.*Trata de experimentar toda la carga de tus sentimientos sin censurarlos.Luego podrás reflexionar y decidir qué hacer con ellos. Confía enque Dios vendrá hacia ti a través de ellos. Este es el primer pasoen el duro trabajo del discipulado. EES pg76 |

El problema no és tenir emocions (ira, odi, tristesa, alegria...) el problema és no ser autèntics, mostrar un fals jo que ens fa viure amb mascares.

**Les temptacions de jesús.** Com a tres mascares proposades per amagar una identitat autèntica.

Temptació de les obres. Sóc allò que faig. El comportament va destinat a mostrar fites que m’aporten vàlua. Convertir les pedres en pa, és com dir que has trobat la gallina dels ous d’or.

Temptació del materialisme. Sóc allò que tinc. “Tot això et donaré si m’adores...” tot això és el que altres posseeixen, és el que dona valor als grans propietaris, governant. Cotxe, cases, roba,... joguines, tecnologia, marques... és el motor de la nostra societat.

Temptació del prestigi. Sóc allò que les persones pensen de mi! Jesús és convidat a fer un sal mortal amb xarxa d’àngels que el catapultaria a lideratge del poble com a Messies espectacular.

|  |
| --- |
| JESÚS, L'ÉSSER VERITABLEJesús, en viure fidel al seu ser autèntic, va defraudar a moltes persones. Jesús, en estar segur de si mateix i de l'amor del seu Pare, va poder resistir a grans pressions. Va deixar la seva família d'origen i les expectatives que ells tenien d'ell es van esfondrar, convertint-se en un adult solitari i dirigit pel seu interior.Peter Scazzero EES pg 83 |

**Com fer créixer el teu jo autèntic:**

1. Para atenció al teu interior en silenci i soledat.
2. Troba companys de confiança.
3. Surt de la teva zona de confort.
4. Prega per demanar coratge.

**Símptomes d'un jo fals.**

1. Dic «sí» quan en realitat vull dir que «no».

2. Em deprimeixo quan la gent s'enutja amb mi.

3. Necessito que m'aprovin els altres per a sentir-me bé amb mi mateix.

4. Actuo en l'exterior amb amabilitat, però per dins «No et suporto!»

5. Moltes vegades em quedo callat per a «que hi hagi pau».

6. Crec que si cometo errors, és perquè soc un fracassat.

7. Critico a uns altres per a sentir-me bé sobre mi mateix.

8. Evito semblar feble o ximple perquè no tinc la resposta.

9. Per a sentir-me viu haig d'estar fent una cosa excepcional.

10. Per a sentir-me viu haig de sentir que em necessiten.

11. Soc poruc i no puc córrer riscos.

12. Faig el que volen els altres, perquè no s'enutgin amb mi.

13. Fai servir els coneixements i la competència per a cobrir els meus sentiments d'incapacitat.

14. Vull que els meus fills es portin bé perquè els altres pensin que soc bon pare.

15. Em comparo amb moltes altres persones.

Per contestar a les següents preguntes cal que ens fixem en el nostre món interior, en les nostres emocions. El cervell és similar en tots els humans, però genera universos ben diferents.

Aquesta setmana hem pogut passar temps amb Déu? Quines dificultats, obstacles o èxits hem hagut d’afrontar en el nostre temps devocional?

Amb què somiem, quina és la feina ideal, el projecte que m’il·lusiona?

Què et fa sentir ira? Què et fa estar trist? Què és el que et provoca ansietat? Què et fa sentir content?

Trobem les nostres emocions al passat, present o futur i en àmbits com l’economia, la salut, les relacions, la feina, els fills, la parella, etc...

En quines circumstàncies et costa ser tu mateix, per exemple: parlar amb sinceritat, dir no, estar en desacord o no tenir por al que pensin els altres?