

Espacio ASCIM: Ponga orden a tu vida interior.

Elaborado por el director de la ASCIM: Willy Franz

El mensaje de hoy se basa en un libro que se llama: “*Ponga Orden En Su Mundo Interior*”, de Gordon Mac Donald

En un mundo donde las agendas están llenas, los compromisos no paran de crecer y las responsabilidades parecen multiplicarse, muchas personas viven con una sensación constante de cansancio, desorganización y superficialidad. A menudo sentimos que estamos “ocupados”, pero no necesariamente “productivos”; que estamos “haciendo mucho”, pero sin avanzar hacia lo realmente importante. En su libro “*Ordena tu mundo interior*” Gordon Mac Donald nos invita a detenernos y mirar hacia adentro. La lección principal que nos transmite es que el verdadero orden en la vida comienza en el mundo interior, en el alma.

Gordon Mac Donald argumenta que muchas personas viven desde afuera hacia adentro. Es decir, sus vidas están dominadas por las exigencias externas: trabajo, estudios, redes sociales, responsabilidades familiares, eventos sociales y más. Sin embargo, esta forma de vida es insostenible, porque cuando las demandas externas no se equilibran con una vida interior sólida, se produce una desconexión entre lo que hacemos y lo que somos.

Una vida verdaderamente saludable, significativa y sostenible se construye desde el interior hacia el exterior. Solo cuando el corazón, la mente y el espíritu están en orden, podemos enfrentar con sabiduría y energía los desafíos del mundo exterior. Mac Donald llama a este equilibrio “mundo interior” o “mundo privado”, en contraste con el “mundo público”, que es el que todos ven.

Se puede identificar por lo menos cinco áreas esenciales que forman parte del “mundo interior” de cada persona y que necesitan ser desarrolladas, protegidas y ordenadas.

1. Tiempo devocional y vida espiritual

El corazón humano necesita un ancla, una conexión diaria con Dios. Sin una vida espiritual consistente, nos volvemos reactivos, impulsivos y vacíos. Por eso, una de las lecciones centrales para obtener un equilibrio del interior es la necesidad de cultivar una vida devocional profunda y regular, no como una obligación religiosa, sino como una fuente de vida, dirección y paz. Esto incluye la lectura de la Biblia, la oración y el silencio ante Dios. Como testimonio puedo decir que desde hace muchos años mi tiempo con Dios en cada mañana es lo único que me da la fuerza suficiente para hacer mi trabajo. Dios se nos acerca solamente, cuando le demos un espacio, un momento muy especial en nuestra vida.

2. La mente disciplinada

Muchas veces descuidamos nuestro pensamiento interior y permitimos que las distracciones dominen la mente. Hay que desarrollar una mente enfocada, crítica, reflectiva y disciplinada. Leer, estudiar, meditar y pensar profundamente sobre la vida, la fe y el propósito de nuestra VIDA. Estas son prácticas esenciales para mantener un mundo interior saludable. Los medios de comunicación siempre

son más enfocados a la diversión (YouTube, WhatsApp, Instagram etc.) y desvían muy fácilmente nuestra atención de lo más importante de nuestras vidas: Paz Interna y Paz con Dios y Paz con el Próximo. Leer un buen libro, escuchar un mensaje radial de buen contenido o escuchar música con contenido cristiano nos puede guiar en nuestros pensamientos y hacer que dominen nuestra vida y por ende también nuestras decisiones cotidianas.

3. El uso del tiempo

Una persona cuyo mundo interior está ordenado sabe administrar bien su tiempo. No es esclavo del reloj, pero tampoco es víctima de la pereza. Quiero animarle, querido oyente, a vivir con la intención, de priorizar siempre lo eterno sobre lo urgente, y estableciendo así un ritmo saludable entre trabajo, descanso y recreación. Aquí les propongo un ejemplo como se podría distribuir el tiempo diario de 24 horas que Dios nos ha dado (excepto domingo cuando puede ser muy diferente). Tenemos entonces: Dormir: 8 horas; Trabajo/Estudios: 8 horas; Tiempo con la familia, amigos, deporte, diversión, comida etc.: 8 horas. Uno se va sorprender cuanto tiempo realmente disponemos, si lo vivimos conscientemente. Hay que tener en cuenta que el cuerpo solamente rinde, cuando se le da lo que necesita para mantener suficiente energía para enfrentar los desafíos diarios que se nos presentan.

4. La restauración del alma

El autor del libro también habla de la necesidad de recuperar la vitalidad emocional y espiritual. Vivimos en un mundo que desgasta, y si no cultivamos prácticas que nos restauren (como el descanso sabático, el retiro espiritual o la lectura inspiradora), pronto nos encontramos agotados, irritables y sin sentido de propósito. Diciendo esto, estoy seguro que muchos de Uds. que escuchan este mensaje, van a consentir con lo dicho, van a entender perfectamente de que se está hablando. La pregunta es, como logro recuperar vitalidad, como logro no desanimarme, cuando la presión de la gente me aplasta en mi gestión como líder, como encargado, como padre, madre u otros cargos que me toquen cumplir en mí día a día. Y ahí está lo que he dicho en los puntos anteriores: mi tiempo con Dios, mi tiempo con la Familia, el Dormir bien cada noche son las cosas que pueden ayudar en recuperar vitalidad o mejor dicho que me van a dar la fuerza para seguir adelante y no rendirme o desanimarme después de cada crítica que recibo o después de un fracaso vivido en mi vida personal.

5. El llamado y la motivación

Finalmente, Mac Donald invita a reflexionar sobre qué nos motiva: ¿vivimos para complacer a otros? ¿Para ser reconocidos? ¿Para mantener una imagen? ¿O realmente vivimos desde el llamado que Dios nos dio? Una vida ordenada se basa en un sentido claro de vocación, en vivir para agradar a Dios y cumplir su propósito. En la contratación de funcionarios de la ASCIM ponemos mucho énfasis en la parte de la vocación o del llamado. Todos sabemos que la base de nuestro trabajo en el relacionamiento intercultural es la fe cristiana. Por eso es fundamental que nuestros funcionarios realmente sienten que son llamados de Dios. Para cumplir con la Filosofía de la ASCIM, que en una parte dice, que el respeto mutuo y la dignidad humana deben ser vividos por parte de los colaboradores es indispensable que tengan una conexión muy fuerte con nuestro Dios Creador.

Conceptos importantes:

1. Ordenar no es controlar, es confiar

Otra enseñanza clave del libro es que ordenar la vida interior no significa tener todo bajo control, sino aprender a confiar más profundamente en Dios. Muchas veces intentamos ordenar nuestras vidas con métodos, reglas o listas de tareas. Pero si el centro no es una relación real con Dios, esos métodos se vuelven vacíos.

Mac Donald nos muestra que ordenar nuestra vida significa, en realidad, rendir el control: dejar que Dios nos muestre nuestras prioridades, que Él moldee nuestro carácter, que Él nos guíe a través de su Espíritu. Es un proceso que implica humildad, paciencia y apertura.

2. Aplicaciones prácticas en la vida diaria

La lección de “Ordenar tu Vida” no se queda en lo teórico. Tiene aplicaciones muy prácticas para la vida cotidiana:

- Para los padres: un mundo interior ordenado les permite guiar a sus hijos no solo con reglas, sino con ejemplo, sabiduría y por sobre todas las cosas con mucho amor.
- Para los trabajadores: les ayuda a vivir con integridad y con un propósito, concentrándose en lo más importante y evitando así el estrés innecesario y el agotamiento.
- Para los líderes: les recuerda que su mayor recurso no es su carisma, sino su carácter. Es la predisposición de sacrificarse, su actitud correcta hacia su prójimo y su compromiso para con su comunidad de cumplir su rol que le es asignado por Dios.
- Para los jóvenes: les da una brújula para no perderse en un mundo de opciones superficiales (diversión digital) y presiones externas (de los amigos).

Una persona con el mundo interior ordenado sabe decir “sí” a lo que edifica y “no” a lo que roba la paz. Sabe hacer pausas, evaluar sus motivaciones, y actuar con propósito.

Conclusión: Ordenar para vivir con propósito

La gran lección del libro “Ponga Orden En Su Vida Interior” es que la vida no se trata de hacer más cosas, sino de hacer las cosas correctas desde un corazón en paz. Mac Donald nos invita a no descuidar el alma en medio del ritmo agitado del mundo moderno. Nos llama a vivir desde una relación viva con Dios, a cultivar una mente disciplinada, a usar bien el tiempo, a restaurar nuestras fuerzas y a actuar desde nuestro llamado, no desde la presión de tener que hacer algo, aunque sea algo inútil y poco fructífero para los demás.

Todos vivimos con un propósito que Dios ha definido para nosotros. Tratemos de encontrar este propósito para nosotros y Dios nos va ayudar a cumplir con nuestra misión, si estamos dispuestos a obedecer sus mandamientos.