

EL CRECIMIENTO EMOCIONAL Y SUS FUNCIONES

Saludos mis queridos amigos. Dios bendice a cada uno de ustedes, bendita sea esta hora.

Para poder conocerte a tí mismo en un nivel más profundo, se hace extremadamente necesario permitir que todas las emociones salgan a la superficie de la conciencia para entenderlas y permitirles que maduren. La mayoría de ustedes también sabe lo grande que es la resistencia para dejar que esto suceda. Algunos de ustedes han probado las dificultades que tienen para enfrentar, para poder superar la resistencia. Todos, más o menos están parados sobre ciertos puntos ventajosos acerca de este respecto. Algunos de ustedes reconocen las señales de su propia resistencia y conscientemente luchan en contra de ella. Reconocen la evasión y el mecanismo de escape trabajando. Pero algunos de ustedes están aún tan involucrados en la resistencia en sí, que no se dan cuenta de las obstrucciones que ponen en el camino de su propio crecimiento. De aquí, es necesario que discuta el mecanismo de esta resistencia.

Primero debemos estar claros sobre la unidad de la personalidad humana. Los seres humanos que funcionan armoniosamente han desarrollado lados físicos, mentales y emocionales de su naturaleza. Se supone que estas tres esferas funcionan armoniosamente una con otra, cada una ayudando a la otra, en lugar de que una someta a la otra. Si el funcionamiento de una esta subdesarrollado, causa desarmonía en la estructura humana y, también mutila a toda la personalidad.

Todo esto lo saben de nuestras pláticas anteriores y de sus descubrimientos anteriores. Ahora, entendamos más, que es lo que causa a los seres humanos particularmente a desatender, a reprimir y a mutilar el crecimiento de su naturaleza emocional. Este descuido es universal. La mayoría de los seres humanos ven principalmente más por su ser físico. Hacen más o menos lo necesario para hacerlo crecer y que permanezca sano. Una buena porción de la humanidad cultiva el lado mental. Para hacerlo, ustedes aprenden, usan su cerebro, su capacidad de pensamiento; absorben, entrenan su memoria y su razonamiento lógico. Todo esto aumenta el crecimiento mental.

¿Pero por qué generalmente se descuida la naturaleza emocional?. Existen buenas razones para ello, mis amigos. Para obtener más claridad, entendamos la función de la naturaleza emocional en los seres humanos. Esta incluye, antes que nada, la capacidad de sentir. La capacidad de experimentar sentimientos es sinónimo de la capacidad de dar y recibir felicidad. En el grado en el que te alejas de cualquier tipo de experiencia emocional, en ese grado también cierras la puerta a la experiencia de la felicidad. Además, el lado emocional de tu naturaleza, cuando esta funcionando, posee habilidad creativa. En la medida en que te cierras de la experiencia emocional, en esa misma medida el pleno potencial de tu habilidad creativa es obstaculizado para manifestarse. Al contrario a lo que la mayoría de ustedes creen, el desenvolvimiento de la habilidad creativa no es un mero proceso mental. De hecho, el intelecto tiene menos que ver con

esto de lo que aparenta a primera vista, a pesar del hecho de que la habilidad técnica también se hace una necesidad para darle al flujo creativo una plena expresión. El desenvolvimiento creativo es un proceso intuitivo. No es necesario decir que, la intuición puede funcionar sólo en la medida en que tu vida emocional esta fuerte, sana y madura.

Por lo tanto, tus poderes intuitivos serán obstaculizados, si has descuidado el crecimiento emocional y te has desalentado a experimentar el mundo del sentimiento. ¿Por qué hay tanto énfasis en su mundo actual en el crecimiento físico y mental y, un claro descuido en el crecimiento emocional? Se podrían adelantar varias explicaciones, pero me gustaría ir inmediatamente a la raíz del problema, pasando sobre las causas externas generales las cuales de todas maneras ,son síntomas de la raíz.

En el mundo del sentimiento, experimentas lo bueno y lo malo, la felicidad y la tristeza, el placer y el dolor. Contrario a registrar dichas impresiones mentalmente, la experiencia emocional realmente te toca. Desde que tu lucha primordialmente es por la felicidad y, ya que las emociones inmaduras llevan a la tristeza, tu meta secundaria se vuelve la evitación de la tristeza. Esto crea, la más temprana y más inconsciente conclusión: "Si no siento, no estaré triste." En otras palabras, en lugar de tomar el valiente y apropiado paso de vivir las emociones negativas e inmaduras para darles la oportunidad de crecer y volverse maduras y constructivas, las emociones infantiles se reprimen, se ponen lejos de la conciencia y se entierran, para que así permanezcan inadecuadas y destructivas, aunque la persona no esta consciente de su existencia.

Circunstancias tristes existen en la vida de cada niño; el dolor y la desilusión son comunes. Si dichos dolores y desilusiones no se experimentan conscientemente, se les permite estancarse en un clima incierto y pesado, que ni siquiera puedes nombrar, y así darlo por hecho. Entonces el peligro es que una resolución inconsciente se formará diciendo, " No debo permitirme sentir, si deseo evitar el dolor y la experiencia de tristeza."

En el pasado hemos discutido el por qué esta es una conclusión y solución errónea. ¿Me permiten recapitular brevemente? Aunque pueda ser verdad que puedes anestesiar tu capacidad para experimentar emociones, y de ahí no poder sentir dolor inmediato, también es verdad que empañas tu capacidad para la felicidad y el placer, mientras que realmente no evitas la temida tristeza a final de cuentas. La tristeza que aparentemente evitas vendrá a ti de una manera indirecta diferente y mucho más dolorosa. El amargo dolor del aislamiento, de la soledad, del sentimiento corroído de haber pasado a través de la vida sin haber experimentado sus altas y sus bajas, sin haberte desarrollado en lo más y en lo mejor que puedes ser, es el resultado de dicha evasión cobarde, de dicha solución equivocada.

Usando estas tácticas de evasión, no experimentas la vida en su totalidad. Al retirarte del dolor, te retiras de la felicidad y lo más importante, te retiras de experimentar. En un momento u otro -- y quizá nunca recuerdes la declaración consciente de la intención -- tu solución era empañar la capacidad de sentir para evitar el dolor. De ese momento en adelante, te retiraste de vivir, de amar y de experimentar -- de todo lo que hace a la vida rica y gratificante. Además, el resultado es que tus poderes intuitivos se empañan junto con tus facultades creativas. Sólo funcionas en una fracción de tu potencial. El daño que has infligido sobre tí mismo con esta pseudo-solución, seguirá infligiéndote mientras te adhieras a él, es el que evita tu comprensión y tu evaluación en el momento presente.

Ya que esta fue para empezar, tu defensa en contra de la tristeza , es comprensible que inconscientemente luches con todas tus fuerzas en contra de soltar lo que te parece una protección vital. No te das cuenta de que no sólo te pierdes de la riqueza de la vida, de sus gratificaciones, de tu pleno potencial, sino que tampoco evitas realmente la tristeza, como ya lo he indicado. Este aislamiento doloroso no fue elegido voluntariamente por ti y por lo tanto no se le acepta como un precio a pagar. Más bien, vino como un producto necesario de tu pseudo-solución, y con este mecanismo de defensa trabajando, el niño en ti espera y lucha por recibir lo que tú no puedes recibir. En otras palabras, en algún lugar profundo dentro de ti, esperas y crees que es posible pertenecer y ser amado, mientras empañas tu mundo del sentimiento en un estado de adormecimiento y desde ahí, prohibirte amar a los demás realmente. Si, puede ser que necesites a los demás y esto te puede parecer amor, pero ahora ya sabes que no es lo mismo. Dentro de ti, esperas y crees que es posible unirse con los demás, de comunicarte de una manera gratificante y satisfactoria con el mundo a tu alrededor, mientras que levantas una pared de protección falsa en contra del impacto de la experiencia emocional. Si y cuando no puedes evitar sentir, te ocupas rápidamente en esconder dichos sentimientos de tí mismo y de los demás. ¿Cómo puedes recibir lo que anhelas -- amor, pertenecer, comunicación -- si no sientes ni expresas los ocasionales chispazos de sentimientos que la parte sana en tí, lucha por ? No lo puedes tener de las dos formas, aunque el niño en tí nunca lo quiere aceptar.

Ya que te "proteges" de esta manera tonta, te aislas a tí mismo, lo que significa exponerte más y más, a aquello que luchas por evitar. De ahí, pierdes doblemente: no evitas aquello que temes -- no realmente ni a final de cuentas-- y pierdes todo lo que pudieras tener si no huyeras de vivir. Ya que vivir y sentir son uno. El amor y la satisfacción que debes anhelar acrecentadamente, te hace culpar a los demás, a las circunstancias, al destino, a la mala suerte, en lugar de ver el cómo eres responsable de ello. Resistes este conocimiento profundo porque sientes que en el momento que lo veas plenamente, tendrás que cambiar y ya no podrás colgarte a la esperanza confortable pero no realizable, de que puedes tener todo lo que quieres sin enfrentar las condiciones necesarias para obtenerlo. Si quieres felicidad debes estar dispuesto a darla. ¿Cómo puedes darla si no estas dispuesto y eres incapaz de sentir todo lo que eres capaz de sentir? Date cuenta de que eres tu quien causó este estado de insatisfacción, y eres tu el que puedes cambiarlo, sin importar tu edad física.

Otra razón para recurrir a esta pseudo-solución no exitosa es la siguiente: como en todo lo demás, el sentir y la expresión emocional pueden ser maduros y constructivos o inmaduros y destructivos. Cuando niño tenías un cuerpo y una mente inmaduros y por lo tanto, muy naturalmente, una estructura emocional inmadura. La mayoría de ustedes le dieron a su cuerpo y a su mente la oportunidad para salir de la inmadurez y para alcanzar una cierta madurez física y mental. Permítanme darles un ejemplo en el nivel físico: un niño sentirá una urgencia intensa de usar sus cuerdas vocales. Tiene un instinto con la función de promover el crecimiento de cierta materia orgánica a través del intenso uso de las cuerdas vocales. No es placentero escuchar a un bebé gritar, pero este periodo de transición lleva a tener órganos fuertes y sanos en este aspecto en particular. Para el bebé, el no pasar a través de este desagradable momento, reprimiendo esta urgencia instintiva de gritar, finalmente dañaría y debilitaría a los órganos respectivos. La urgencia para dedicarse a un intenso ejercicio físico tiene la misma función. Lo mismo es verdad para la urgencia que existe en momentos de comer quizá más de lo necesario. Todo esto es una parte del proceso de crecimiento. El parar

el proceso de crecimiento con la excusa de que hay peligro en sobre esforzarse y en sobre alimentarse, sería tonto y dañino. No me refiero a un alto razonable a algo que es obviamente dañino; me refiero a dejar de usar los músculos totalmente, a dejar de sentir las emociones del niño totalmente, con la racionalización de que dicho ejercicio y alimentación, en sí mismos, pueden llevar a experiencias dolorosas.

Sin embargo, esto se le hace a tu ser emocional. Para su funcionamiento porque consideras muy peligroso el periodo transitorio de crecimiento y procedes a parar el crecimiento totalmente. No sólo obstaculizas los excesos como resultado de este razonamiento, sino que también obstaculizas todo el funcionamiento transitorio que en sí mismo, puede llevar a emociones constructivas y maduras. Ya que este es más o menos el caso con cada uno de ustedes, el periodo de crecimiento, de experimentar y de madurar debe suceder ahora. No se puede saltar; si lo haces, todo tu desarrollo será desequilibrado, dejando mutilada la estructura de tu personalidad.

Cuando tu proceso mental madura, debes pasar por periodos transitorios también. No solo aprendes, también estas destinado a cometer errores. En tus años más jóvenes, frecuentemente mantenías opiniones de las cuales más tarde salías. Hasta que después percibas que estas opiniones no eran tan "correctas" como te parecían durante tu juventud y ves otro lado que antes no veías, sin embargo, fue beneficioso para ti pasar por esos momentos de equivocación. ¿Cómo podrías apreciar la verdad, si no hubieras pasado por el error? Nunca puedes obtener la verdad evitando el error. Esto fortalece tus facultades mentales, tu lógica, así como tu rango y poder de deducción. Si no te permitieras cometer errores en tus pensamientos y en tus opiniones, tus facultades mentales, no podrían crecer.

Aunque parezca extraño, existe mucho menos resistencia en la naturaleza humana a los dolores necesarios del crecimiento de los aspectos físicos y mentales de la personalidad, que al crecimiento de la naturaleza emocional. Difícilmente alguien reconoce que los dolores del crecimiento emocional son necesarios también, y que son constructivos y beneficiosos. Sin pensar conscientemente en estos términos, crees que el proceso de crecimiento emocional debe llegar sin dolor. La mayoría de las veces completamente se ignora que esta área existe y mucho menos que necesita crecimiento; tampoco sabes como debe lograrse este crecimiento. Tu que estas en este Path debes empezar a entender esto. Si lo haces, tu insistencia en permanecer adormecido y apagado finalmente cederá y no objetarás más el pasar a través de un periodo de crecimiento ahora.

En este periodo de crecimiento, deben expresarse emociones inmaduras. Solo cuando se les permite expresarse con el propósito de entender su significado, finalmente alcanzarás el punto cuando ya no necesites más estas emociones inmaduras. Esto no sucederá mediante un proceso de voluntad, de una decisión mental externa la cual reprime lo que aún es parte de tu ser emocional, sino mediante un proceso orgánico de crecimiento emocional, en el que los sentimientos naturalmente cambiarán su dirección, su meta, su intensidad, su naturaleza. Pero esto solo puede hacerse si experimentas tus emociones tal y como existen ahora en tí.

Cuando fuiste lastimado como niño, tus reacciones eran de enojo, de resentimiento y de odio -- algunas veces en grado extremo. Si te evitas experimentar conscientemente ahora estas emociones, no te desharás de ellas; no permitirás que sigan en su lugar emociones sanas y maduras, sino simplemente reprimirás sentimientos existentes. Los

enterrarás y te engañarás en que no sientes lo que finalmente aún sientes. Desde que empañas tu capacidad de sentir, no te das cuenta de lo que existe debajo. Entonces sobreimpones sentimientos que tu piensas que debes tener pero que real y verdaderamente no tienes.

Todos ustedes operan, algunos más y algunos menos, con sentimientos que genuinamente no son suyos, con sentimientos que ustedes creen que deben tener pero que no tienen. Debajo, algo totalmente diferente se está llevando a cabo. Solo en momentos de crisis extrema, estos sentimientos reales salen a la superficie. En ese momento crees que es la crisis la que ha causado estas reacciones en ti. Deseas ignorar el hecho que la crisis solo te hizo imposible el engañarte a tí mismo, que la crisis reactivó las aún inmaduras emociones. No penetra en tu mente que la crisis en sí misma es el efecto de la inmadurez emocional escondida, así como del auto-engañó existente.

El hecho de que pones fuera de la vista emociones crudas, destructivas e inmaduras, en lugar de crecer fuera de ellas y de engañarte, creyendo que eres una persona mucho más integrada y madura de lo que realmente eres, no es solo deshonestidad, hipocresía y auto-engañó, sino también te lleva más profundamente al aislamiento, a la infelicidad, a la alienación de tí mismo, a patrones no exitosos ni gratificantes, que repites una y otra vez. El resultado de todo esto parece confirmar tu pseudo-solución, tu mecanismo de defensa, pero esta es una conclusión muy engañosa.

Las emociones inmaduras se ganaron el castigo cuando eras niño; ya sea que te causaron tu dolor real, o produjeron un resultado no deseado cuando las expresaste. Perdiste algo que querías, como el afecto de ciertas personas, o un objeto deseado el cual se volvió inalcanzable cuando expresaste lo que realmente sentías. Esto después se convirtió en una razón adicional para que tu impidieras tu auto-expresión. En consecuencia, al percibir dichas emociones como indeseables, procediste también a quitarlas fuera de tu vista. Lo encontraste necesario porque no querías ser lastimado, no deseabas experimentar el dolor de sentirte triste. También encontraste necesario reprimir emociones existentes porque la expresión de lo negativo producía un resultado indeseable.

Puedes decir que porque lo anterior es verdad, tu procedimiento es por lo tanto válido, necesario y auto-preservador. Puedes decir con derecho, que si vives tus emociones negativas, el mundo te castigará de una manera o de otra. Si, mis amigos, esto es verdad. Las emociones inmaduras son realmente destructivas y realmente te traerán desventajas. Pero tu error yace en el pensamiento consciente o inconsciente que el estar consciente de lo que sientes y de darle salida en acción son uno y lo mismo. No puedes discriminar entre los dos cursos. Tampoco puedes discriminar entre una meta constructiva por la que es necesario expresar y hablar sobre lo que sientes, en el lugar correcto, con las personas correctas, y entre la destructividad de descuidadamente soltar todo control, de no elegir la meta adecuada, el lugar y las personas correctas, de no querer usar dicha expresión como para producir un conocimiento profundo en tí. Si solamente sueltas, porque careces de disciplina o de una meta, y expones tus emociones negativas, eso es realmente destructivo.

Trata de distinguir entre metas constructivas y destructivas, trata de darte cuenta del propósito de exponer tus emociones, y luego desarrolla el valor y la humildad de

permitirte estar consciente de lo que realmente sientes, y de expresarlo cuando es significativo. Si haces esto, verás la tremenda diferencia entre solamente permitir que salgan emociones inmaduras y destructivas para aliviarte de la presión y darles una salida sin propósito ni significado y entre la actividad propositiva de re-experimentar todos los sentimientos que una vez existieron en tí y que aún existen en tí -- aunque estes convencido de que ya no es así. Lo que no ha sido asimilado apropiadamente en experiencia emocional y ha sido reprimido, constantemente será reactivado por situaciones presentes. Esto te recuerda de una manera o de otra de la "solución" original que te trajo dicha experiencia no asimilada en primer lugar. Tal recordatorio puede no ser un suceso. Puede ser un clima emocional, una asociación simbólica que se alberga exclusivamente en el subconsciente. Al aprender a darte cuenta de lo que realmente esta pasando en ti, también notarás dichos recordatorios. Con esto puede venir un darte cuenta de que frecuentemente sientes lo contrario, de que te forzas a tí mismos a sentir.

Al tomar los primeros pasos tentativos en la dirección de hacerte más consciente de lo que sientes y de expresarlo de forma directa sin encontrar razones o excusas, ganarás un entendimiento tal acerca de tí mismo que nunca tuviste antes. Sentirás trabajando al proceso de crecimiento, debido a que activamente te comprometiste en él con tu ser más profundo , no meramente con gestos exteriores. No sólo llegarás a entender lo que trajo tantos resultados no bienvenidos, sino el cómo esta en tu poder el cambiarlos. El entender tu interacción entre tu y los demás, te mostrará como tu patrón inconsciente ha afectado a los demás de la manera exactamente opuesta a la que querías originalmente. Esto te dará un entendimiento interno acerca del proceso de la comunicación.

Esta es la única manera en que pueden madurar las emociones. Pasando por un periodo que faltó en tu infancia y en tu adolescencia, finalmente las emociones maduran y no tendrás ya la necesidad de temer el poder de esas emociones las cuales no puedes controlar poniéndolas meramente fuera de la conciencia. Serás capaz de confiar en ellas, y no ser guiado por ellas -- ya que esa es la meta final de una persona madura y funcionando bien. Podría decir que esto les ha sucedido a ustedes hasta cierto grado. Existen momentos donde se permiten ser guiados por su poder de la intuición. Pero sucede más como una excepción que como una regla. No puede suceder como una regla mientras que sus emociones permanezcan destructivas e infantiles; no son confiables en ese estado. Ya que desanimaste su crecimiento, vives a través de tus facultades mentales solamente -- y son secundarias en eficiencia. Cuando las emociones sanas hacen confiable tu intuición, existirá una armonía mutua entre las facultades mentales y las emocionales. Una no desmentirá a la otra. Mientras no puedas confiar en tus procesos intuitivos, deberás estar inseguro y careciendo de auto-confianza. Tratas de arreglarlo confiando en los demás, o con una falsa religión. Esto te debilita y te hace sentir desamparado. Pero si tienes emociones fuertes y maduras, confiarás en ti y encontrarás una seguridad que nunca soñaste que existía.

Después de la primera liberación dolorosa de emociones negativas, encontrarás cierto alivio en el darte cuenta que una materia venenosa ha abandonado tu sistema de una manera que no fue destructiva para ti o para los demás. Después de haber ganado un conocimiento profundo y un entendimiento, saldrán de ti nuevas emociones cálidas y buenas, que no podían expresarse mientras que las emociones negativas se mantenían reprimidas. También aprenderás a discriminar entre los sentimientos buenos genuinos y entre los sentimientos buenos falsos que sobreimpusiste por la necesidad de poder

mantener la imagen idealizada de tí mismo: "Esta es la manera en la que debo ser." Debido a que te cuelgas en esta imagen idealizada, no puedes encontrar a tu ser real, y no tienes el valor de aceptar de que un área comparativamente grande de tu personalidad aún es infantil, incompleta e imperfecta. Esto queda considerablemente corto a lo que querías aparentar ser.

Mantienes la ilusión de tí mismo, con la creencia equivocada de que si asumes la mentira, serás destruído. Nunca te das cuentas de que este es el primera paso necesario para destruir tu proceso destructivo y para construir un sólido ser real, que se parará en suelo firme. Ya que solo con emociones maduras, con el valor de hacer posible esta madurez y crecimiento, obtendrás la seguridad dentro de ti que tanto buscas en otro lado. Pero constantemente buscas falsas soluciones para crear una ilusión de seguridad, que puede ser jalada debajo de tus pies a la menor provocación debido a que no es real.

Por lo tanto, construye tu seguridad real. No tienes nada que temer al volverte más consciente de lo que ya esta en ti. El quitar de la vista lo que es, no hace que deje de existir. De ahí que, es sabio de tu parte querer ver, enfrentar y reconocer lo que esta en ti-- ¡ni más ni menos.! El creer que te daña más el saber lo que sientes y lo que eres, que el no saberlo es, extremadamente tonto. Aún así, en cierto grado eso es exactamente lo que todos ustedes hacen. Esa es la naturaleza de su resistencia a aceptar y a enfrentarse a sí mismos. Solo después de que enfrentes lo que esta en ti, tu más maduro intelecto será capaz de hacer la decisión de que si estos patrones de comportamiento internos valen la pena mantenerlos o no. No se te esta forzando a que sueltes lo que te parece una protección , sino que lo mires con los ojos claros y lúcidos de la verdad. Eso es todo lo que les pido que hagan. No tienen nada que temer .

Después de haber evaluado tus emociones infantiles, tendrás en tu mano la llave para crecer y volverte un ser humano totalmente integrado y sano. Pronto descubrirás la mentira de que existe un peligro en darte cuenta y de expresar tus emociones infantiles. No existe peligro al menos que las dejes salir fuera de control y expresarlas sin la disciplina de tener un propósito específico, principalmente el de obtener conocimientos profundos acerca de tu ser interior en una experiencia significativa. No es suficiente decir de que no existe peligro en dicha actividad constructiva: es la única manera para aliviar el peligro de tu inseguridad y de la pretensión que sientes todo el tiempo y que te vuelve más inseguro y temeroso de exponer. Profundamente dentro de ti, sabes acerca de la pretensión, de tu falsa madurez, de tu imagen idealizada. Y tiembles porque la conoces y piensas que la defiendes al continuar no querer verla. Crees que puedes alejar la falsedad no reconociéndola. Realmente, la verdad es que tu puedes salir fuera de la falsedad, aceptando su existencia primero antes que nada en el momento presente y asumiéndola. Entonces y solo entonces, puedes construir un ser genuino en el que puedes confiar y apoyarte. Entonces, no tienes que temer la exposición.

Y ahora, mis amigos, consideremos el tema a la luz de la espiritualidad. Todos ustedes han venido con la idea de crecer espiritualmente. Pudiera decir que más o menos todos esperan lograr esto sin atender a su crecimiento emocional. Quieren creer que uno es posible sin el otro. Esto es completamente imposible. Debido al éxito considerable que ya han logrado a través de trabajar arduamente enfrentándose a sí mismos, tarde o temprano todos ustedes alcanzarán el punto donde tienen que decidirse si realmente quieren un crecimiento emocional o aún quieren colgarse a la esperanza infantil de que el crecimiento espiritual es posible mientras no toman en

cuenta el mundo del sentimiento y le permiten permanecer adormecido sin darle la oportunidad de crecer. Examinemos esto por un momento, mis amigos.

Todos ustedes saben, sin importar que religión , filosofía espiritual o enseñanza siguen, que el amor es el primero y el más grande poder. En último análisis, es el único poder. Muchos de ustedes han seguido esta máxima muchas veces, pero me pregunto, mis amigos, si alguna vez supieron que estaban usando palabras vacías, siempre desviándose de sentir, de reaccionar y de experimentar. Ahora, ¿cómo pueden amar si no se permiten sentir? ¿Cómo pueden amar y al mismo tiempo permanecer como dicen "desapegados"? Eso significa permanecer personalmente no involucrados, no arriesgando dolor, desilusión e involucramiento personal. ¿Pueden amar de una manera así de confortable? Si adormecen su facultad de sentir, ¿cómo pueden realmente experimentar el amor? ¿Es el amor un proceso intelectual? ¿Es el amor una cuestión tibia de leyes, de palabras, de cartas, de regulaciones y, de reglas de las que se habla? O, ¿es el amor un sentimiento que viene desde dentro del alma, un impacto de flujo cálido que no te puede dejar indiferente e intocable? ¿No es el primer sentimiento, y sólo después de que se experimenta y se expresa plenamente, como resultado de esto, llega la sabiduría y quizá aún un conocimiento profundo?

¿Cómo puedes esperar obtener espiritualidad -- espiritualidad, religión y amor son uno -- no tomando en cuenta tus procesos emocionales? Piensen sobre esto, mis amigos. Empiecen a ver como todos se quedan sentados, esperando una espiritualidad confortable que deja afuera su involucramiento personal en el mundo de los sentimientos. Después de ver esto claramente, comprenderán qué absurda es esta actitud. Sus racionalizaciones conscientes o inconscientes de seguir negando la conciencia y la expresión de sus emociones, aunque en el momento aún sean destructivas en cierto grado, tomará una luz diferente en sus ojos. Verán su resistencia para hacer lo que es tan necesario, con un poco más de entendimiento y de verdad. Todo crecimiento espiritual es una farsa si niegan esta parte de su ser. Si no tienen el valor de permitir a la parte negativa en ustedes alcanzar la superficie de la conciencia, ¿cómo pueden llenar su ser, las emociones intensas y sanas? Si no pueden tratar con lo negativo porque esta fuera de su conciencia, este mismo elemento negativo se interpondrá en el camino de lo positivo.

Aquellos de ustedes que siguen este Path y hacen todo lo que es necesario, experimentarán primero un gran número de sentimientos negativos. Pero después de que sean manejados y entendidos apropiadamente, surgirán sentimientos maduros y constructivos. Sentirán un involucramiento cálido, compasivo y bueno, que nunca pensaron posible. Ya no se sentirán aislados. Empezarán a relacionarse con los demás con verdad y con realidad, no con una falsedad y auto-engaño. Cuando esto sucede, una nueva seguridad y auto-respeto será parte de ustedes. Empezarán a confiar y a quererse a sí mismos.

PREGUNTA: Me gustaría preguntar acerca de los profetas y de otras personas santas. ¿estaban emocionalmente desarrollados? ¿No era amor todo lo que daban?

RESPUESTA: ¿Daban solo amor? ¿Podría darse amor sin madurez emocional?

PREGUNTA: ¿Es posible tener amor y fe en Dios sin madurez emocional?

RESPUESTA: Es posible, si hablamos acerca del amor real, de la voluntad de estar personalmente involucrado y, no acerca de la necesidad infantil de ser amados y valorados, que frecuentemente se confunde con amor. Ya que para que puedan existir el verdadero amor y la verdadera fe, la madurez emocional es una base necesaria. El amor, la fe y la madurez emocional son mutuamente exclusivos, hijo mío. La habilidad de amar es un resultado directo de la madurez emocional y del crecimiento. La verdadera fe en Dios, en el sentido de la religión verdadera como opuesto a la religión falsa, una vez más, es una cuestión de madurez emocional ya que la religión verdadera es auto-dependiente. No se cuelga a una autoridad-paterna por la necesidad de ser protegido. La fe y el amor falsos, siempre tienen una connotación fuerte de necesidad. El amor y la fe verdaderos surgen de la fortaleza, de la auto-confianza y de la auto-responsabilidad. Todos estos son atributos de la madurez emocional. Y solo con fortaleza, auto-confianza y auto-responsabilidad, son posibles el verdadero amor, involucramiento y fe. Cualquiera que haya logrado crecimiento espiritual, conocido o no en la historia, tuvo que haber tenido madurez emocional.

PREGUNTA: ¿Si alguien haciendo este trabajo, encuentra yendo a su infancia, emociones salvajes, ¿cómo es posible manejarlas, sustituirlas y dejarlas desintegrarse sin la persona que te ayuda en este trabajo ahí mismo? Por el momento, digamos dos veces al mes, cuando tenemos la oportunidad de expresarlas con un guía presente, podríamos no sentir estas emociones, y sentirlas intensamente en otros momentos. Si uno esta sólo, ¿cuál es la manera correcta para manejar estas emociones en el momento que surgen?

RESPUESTA: En primer lugar, es significativo si estas emociones surgen cuando uno no esta activamente haciendo este trabajo con el así llamado guía. Esto en sí mismo apunta a una fuerte resistencia. Es el resultado de una represión consistente por mucho tiempo. Debido a dicha represión, las emociones que salen primero aparecerán en momentos inoportunos y serán muy intensas para confundir a la persona. Pero después de un tiempo comparativamente corto, con la voluntad interna, determinada realmente a enfrentar al ser en su totalidad, las emociones destructivas no sólo aparecerán en el momento apropiado y en el lugar adecuado, sino que serás capaz de manejarlas con un resultado significativo. El estado de resistencia apunta al hecho de que aún existe una lucha y un esfuerzo interior, junto con el deseo infantil de que los conflictos manifestados deberían ser resueltos, mientras que el mecanismo de defensa se deja sin tocar. Si te gobiernan las emociones destructivas, en lugar de que tu seas capaz de gobernarlas sin reprimirlas, es una forma de berrinche en donde la psique dice: "Ves, me has forzado a hacer esto, y ahora ve a donde te lleva." Si se pueden detectar estas sutiles emociones escondidas, se aliviará cualquier peligro de que las emociones negativas tomen el poder que la personalidad no puede manejar.

En segundo lugar, es importante que no te sientas culpable por la existencia de tales emociones, que probablemente son incompatibles con la imagen que tienes de tí mismo. Si aprendes a aceptar la realidad de tu ser en lugar de tu auto-imagen equivocada, la fuerza de las emociones negativas disminuirá. Si, claro que experimentarás emociones negativas, pero nunca temerás que te puedan llevar a perder tu auto-control. Permíteme decirlo de esta manera: el fuerte impacto de las emociones negativas, hasta el punto donde no te sientes capaz de manejarlas, no se debe tanto a su existencia per se sino se deben a la falta de aceptación de tu parte, del hecho de que no eres tu ser idealizado. Las emociones negativas en sí mismas serían

menos molestas si no te colgaras al ser idealizado, mientras luchas por soltarlo. Una vez que te aceptes tal y como eres ahora, y hayas tomado la decisión interna de despedirte de la ilusión de tí mismo, te sentirás mucho más en paz. Serás capaz de experimentar emociones negativas de una manera que promueve el crecimiento. Derivarás conocimiento profundo de ellas, aunque estes sólo en ese momento. Es más, las emociones vendrán durante las sesiones de trabajo y darán un conocimiento profundo mayor si se expresan y se trabaja con ellas.

Entonces, no te puedo dar reglas. Solo puedo apuntar a la razón detrás de esta manifestación. Si realmente la absorbes, deseas entenderla y sigues adelante, esto te ayudará muchísimo. Claro, esto esta dirigido a todos mis amigos.

PREGUNTA: ¿Eso quiere decir que las emociones en sí no son peligrosas, sino que es la desilusión en nosotros mismos lo que las hace tan poderosas y peligrosas?

RESPUESTA: Si, eso es correcto. Pero no necesitan ser peligrosas, si no quieres que lo sean. Si el enojo interior no es entendido apropiadamente y liberado de una forma constructiva, como lo has aprendido en este Path, un así llamado, berrinche toma lugar y el niño en tí se violenta, destruyendo a los demás y al ser. Encuentra al niño que quiere golpear y estarás en control para abrir emociones negativas sin reprimirlas, sino expresandolas constructivamente y aprendiendo de ellas. Encuentra el área en la que resientes no haber sido cuidado, en la que no se te dió todo lo que querías. Una vez que te das cuenta de la razón para todo este enojo, serás capaz de mimarte porque verás las demandas absurdas del niño en tí. Este es el trabajo que tienes que hacer en esta fase en particular. Es una piedra crucial y decisiva en tu camino. Cuando salgas de ésta, el trabajo será más fácil. Siempre que tengas miedo de perder el control, te sugiero pensar en la imagen que tienes de tí mismo, de lo que crees que debes ser, como opuesto a las emociones que salen al frente. En el momento en el que veas esta discrepancia, ya no te sentirás amenazado por las emociones negativas. Serás capaz de manejarlas. Este es el mejor consejo para ti a este respecto. Encuentra en tí mismo en donde estas enojado con el mundo por no permitirte ser la imagen idealizada de tí mismo, en donde sientes que te evita ser lo que podrías ser sin su interferencia. Una vez que estas consciente de dichas reacciones emocionales, habrás dado una vez más, un gran paso hacia adelante.

Veán, mis amigos, que su malentendido es que ustedes creen que el daño viene de la existencia de las emociones negativas en sí. No es así. Viene de la no aceptación de su ser real, de la culpa que lanzan hacia el mundo por no permitirles ser lo que sienten que podrían ser si el mundo se los permitiera. Esta es la naturaleza de estas fuertes y poderosas emociones y te pueden poner en peligro mientras sigas sin estar consciente de su naturaleza. Por lo tanto, busca su significado. Busca su mensaje real y nunca tendrás que temer.

PREGUNTA: ¿Cómo puedes estar seguro que realmente lo digo, cuando digo que quiero a una persona? (un niño hizo esta pregunta)

RESPUESTA: Mi pequeño hijo, tengo esto que decir. El ser humano no esta hecho de una sola pieza. Muchas emociones contradictorias son posibles. Puedes amar a una persona en particular y entonces, quizá en el momento siguiente, puedes sentir odio o

resentimiento. El hecho de que lo hagas, no hace que no sea verdad que también amas a esa persona. No es verdad que cuando ocasionalmente sientes odio, nunca has amado, o que no sientes amor real en otros momentos. Ambos son posibles. Ves, es muy importante que las personas entiendan por qué ocasionalmente sienten odio, mientras que al mismo tiempo también aman. La razón para este odio ocasional siempre es un dolor. Si estas lastimado, conócelo. Conoce por qué. No te lastimará, porque el paso siguiente en tu desarrollo será el que te des cuenta de que tu propia falta de entendimiento es lo que causa el dolor y por lo tanto, el odio. Entonces, el siguiente paso, será al ser más maduro, el que obtendrás el entendimiento y por lo tanto, ya no estarás lastimado y no odiarás.

Si por el momento, solamente entiendes que tu odio no anula a tu amor, no te sentirás culpable. Sabrás que estas lastimado y por qué, por lo tanto serás capaz de decirte a tí mismo, "Yo amo y lo digo realmente, pero también odio porque me siento lastimado."

Al crecer en la manera de esta Path, poco a poco las emociones negativas desaparecerán. Pero mientras aún están presentes, debes perdonarte a tí mismo. Puedes hacerlo fácilmente cuando te das cuenta de que amas, aún cuando odias y de que odias sólo porque estas lastimado. No debes esperar de tí, siempre amar y entender. Nadie lo puede hacer. Pero puede venir gradualmente, muy gradualmente. El dolor crecerá menos y por lo tanto el amor crecerá más.

PREGUNTA: En tu respuesta a este joven, y de lo que dijiste anteriormente, parecería que las emociones son un factor tremendamente poderoso, violentándose al menos que se canalicen. En la psicología moderna usan la palabra sublimación. ¿No te parece que la sublimación es una manera de canalizar estas energías en caminos que no serían destructivos y entonces, como un resultado, dejaríamos de reaccionar emocionalmente a las circunstancias y a las situaciones a nuestro alrededor, sublimándolas en canales creativos que mencionaste antes?

RESPUESTA: Si, claro que es verdad. Pero la sublimación frecuentemente es un proceso peligroso porque es malentendido, mal usado, y lleva a usar un medio generalmente de represión. Existe, por supuesto, la necesidad de canalizar emociones poderosamente destructivas. Pero desafortunadamente, la mayoría de las veces se usan los medios equivocados. Como expliqué el día de hoy, los medios son aquellos de la represión y por lo tanto, ocurre la obstrucción del crecimiento. Eso que llamas sublimación porque ciertas energías son usadas constructivamente, no importa. Sigue siendo un inhibidor del crecimiento, si las energías destructivas no son disueltas, sino canalizadas para que trabajen constructivamente. Esto sucede, por ejemplo, si una persona creativa y artística, cuya habilidad ya está en cierto grado liberada, usa energías reprimidas y no resueltas para un propósito constructivo. Es verdad que esto constituye menos maldad, pero en términos del potencial máximo de la persona en cuestión, el o ella seguirá funcionando mucho más abajo de la habilidad normal, hasta que las dificultades y las conclusiones erróneas sean resueltas y la persona crezca fuera de las emociones negativas poderosas. Entonces, ahí no habrá sublimación necesaria. Será un proceso orgánico natural.

Es muy fácil tener el acercamiento equivocado cuando se habla de controlar las emociones negativas. Con una buena intención de canalizar y neutralizar,

frecuentemente uno recurre a la represión y a la mutilación de una parte esencial de la propia naturaleza humana.

Mis amigos, aquí tienen una maravillosa oportunidad, para alentar el crecimiento de una parte en ustedes que no ha sido tomada en cuenta. Esto es verdad en algún grado mayor que en otros, pero todos ustedes tienen que persistir en trabajar en esta fase en particular. Ustedes ya han causado muchos obstáculos innecesarios en su vida. Tienen una oportunidad maravillosa para remediar este desafortunado error que infecta a toda la raza humana.

Con esto, mis queridos, mis muy queridos amigos, me despido de ustedes. Bendiciones para cada uno de ustedes. Que todos obtengan más fortaleza, más sabiduría para conducir su vida y su crecimiento interior para que no se queden parados. Ya que, esta es la única cosa que le da significado a la vida -- el crecimiento continuo. Entre más logren esto, más estarán en paz consigo mismos. Bendiciones con toda la fortaleza, amor y calidez se les son dadas. Sean bendecidos, queden en paz, queden en Dios.

Septiembre 29, 1961.

Copyright © por la Pathwork Foundation