Día 13 Amigos de las emociones

"Despertar a las emociones significa sentirlas, nada más y nada menos. No requiere cambiar nuestros sentimientos, los sentimientos cambian todo el tiempo por sí mismos. Tampoco significa cambiar nuestro temperamento. Si somos intuitivos o filosóficos, sanguíneos o melancólicos, probablemente eso siga siendo igual.

La transformación es la apertura del corazón y no un cambio de personalidad.

Sigo siendo la misma persona, en gran parte con el mismo estilo y manera de ser. De modo que por fuera no soy esa persona asombrosamente transformada que esperaba volverme. Pero hay una gran transformación por dentro. Años de trabajar con mis sentimientos, mis patrones familiares y mi temperamento suavizaron la manera en que los contengo a todos. En la lucha por conocer y aceptar en profundidad mi vida, ésta se transformó, y mi amor creció. Si mi vida era como un garaje lleno donde no dejaba de chocarme contra los muebles y de criticarme, ahora es como si me hubiera mudado a un hangar y hubiera dejado las puertas abiertas. Tengo los viejos muebles, pero no me limitan como antes. Yo soy el mismo, sin embargo, ahora estoy libre para moverme, incluso para volar.

Nos han enseñado muchas maneras de temer a nuestras emociones, y hay muchos conceptos erróneos que nos atrapan en ese temor. El trauma, la crítica, el miedo y la vergüenza que enfrentamos en la niñez pueden ser terriblemente constrictivos.

A veces suponemos que la quietud es la mejor respuesta: no sentir demasiado, no entusiasmarse ni enojarse, porque si lo haces harás zozobrar el barco de la consciencia. Podemos confundir un falso decoro exterior, un cese de la vitalidad apasionada, con el pacífico comportamiento de la libertad interior.

Tememos el poder destructivo de nuestras emociones cuando todavía no las vemos como en realidad son. Confundimos el permitirnos ser conscientes de ellas con la necesidad de llevarlas a la acción. Pero, para incluir nuestro ser entero en el viaje debemos entender cómo nos enredamos y nos identificamos con nuestras

emociones. Necesitamos ver la identidad del "cuerpo del miedo", para ver cómo se condicionó en nosotros el dolor y la frustración de la infancia, las fuerzas de la ira, la codicia, el orgullo, el anhelo sexual y la necesidad. Experimentando toda la gama de estos sentimientos así como vienen y como salen de nuestra conciencia comenzamos a hacer, ante cada uno, la siguiente pregunta: "¿Es esto lo que soy yo?".

Si podemos contener nuestros sentimientos en un corazón amplio e intrépido, los sentimientos solitarios, quebrados, despreciables, confundidos, surgen de una nueva manera, transformados por la aceptación".

Jack Kornfield

"Cada uno con nuestra historia hemos aprendido a priorizar "el corazón" o "la cabeza", es decir, somos más bien racionales o más bien emocionales. En sí mismo, esto no es ni bueno ni malo, simplemente "es así".

Pero no hay que ser un lince para comprender que, en cualquiera de los dos casos, nos estamos perdiendo una parte de la riqueza que somos. Si por miedo a que las emociones nos desborden, o porque por ejemplo las asociamos con debilidad o inmadurez, hemos adquirido el hábito de sofocar y contener nuestra parte emocional, es probable que esa energía busque salidas tipo "válvula de escape": abrupta, descontrolada o incluso dañinamente.

Puede que sintamos un fondo de insatisfacción, o de incoherencia, quizás inseguridad…

Estamos cercenando nuestra fuerza vital del corazón.

Agua estancada se pudre: cuida que no se pudra el manantial de tus sentimientos".

José Ángel López Herrerías

Día 13 Amigos de las emociones

Sé consciente de cómo te llevas con tus emociones. Mira a ver si, en especial, alguna no es bienvenida cuando asoma por la puerta de tu vida.

Mantén hoy viva la conciencia y la atención para no juzgarlas como buenas o malas.

Recuerda que simplemente "son". Y hasta que no les des permiso para estar en tu vida, para decirte lo que te tiene que decir, mientras no les abras con una sonrisa la puerta principal y las invites como comensales a tu mesa, seguirán entrando de hurtadillas por la puerta de atrás, sin que te des cuenta…

Presta durante el día de hoy especial atención a tus emociones, cuándo surgen, qué pensamientos las acompañan, de qué te hablan…

…Detente a menudo y escúchalas…