

## ***Atributos de la madurez emocional (3)***

---

### **Una conciencia limpia y clara.**

Nuestro comportamiento y nuestra cara revelan lo que hay en nuestro interior. Cuando nuestra conciencia está clara nuestras interacciones son transparentes y nuestro estilo de vida es limpio. Vivimos sin miedo ni deseos, somos honestos y no mentimos ni manipulamos. De forma natural confiamos en que nuestra conciencia nos alerte si somos tentados o coaccionados a hacer algo que sea contrario a nuestros principios. Una de las consecuencias de mantener una conciencia limpia y clara es que somos inmediatamente capaces de discernir si alguien está haciendo algo erróneo o va a hacerlo. Nadie nos puede engañar porque sienten el impacto y la claridad de nuestra honestidad. Si nos critican o acusan falsamente permanecemos firmes en nuestro auto-respeto y sin inmutarnos. Sabemos defendernos solos, respondemos de forma apropiada y sabemos que la verdad se demuestra por sí sola. No guardamos rencor sino que somos generosos y perdonamos a nuestros detractores.

### **Tolerancia.**

Es importante ser realistas con nosotros mismos y comprender que, de vez en cuando, alguna cosa u otra nos afectará y alterará. Cualquier práctica espiritual o esfuerzo para el desarrollo personal actúa como un catalizador. Es inmaduro y poco realista pensar que una práctica espiritual hará que todas las dificultades desaparezcan de forma mágica. Por el contrario, tendremos que afrontar debilidades que previamente estaban escondidas y tratar con ellas. Nuestra predisposición a tolerar y afrontar lo que sea que venga es la actitud que nos lleva de la inmadurez a la madurez emocional.

A veces, puede que sintamos que estamos en una situación difícil, el calor del problema está incrementando y creemos que deberíamos tener un control completo de nosotros mismos. La mayoría de las personas cree que perder el control es haber fracasado. No queremos que nadie vea nuestra condición caótica. No queremos desprestigiarnos. La inhabilidad de controlar nuestras emociones es un aspecto del falso ego y el perfeccionismo. La perfección se caracteriza por el equilibrio emocional, pero el perfeccionismo es otra forma de inmadurez emocional. Tener el poder de tolerar a pesar de un aumento repentino del dolor emocional es una forma de desapego donde nuestro corazón y estómago son suficientemente fuertes como para que mantengamos una actitud y comportamiento serenos. Aceptar que todavía no somos perfectos o completos es humildad. Estamos avanzando en esa dirección. No dejamos que estos acontecimientos detengan nuestro progreso. Eso quiere decir que nos volvemos asertivos en nuestra actitud hacia la negatividad. Ser asertivo es una forma de auto-respeto. Nos reafirmamos en que aunque la negatividad está presente, aunque puede que estemos experimentando dolor y tristeza, vamos a capear el temporal.

Empezamos a usar las situaciones negativas como aceleradoras de nuestro desarrollo espiritual en lugar de como frenos. Nuestro reenfoque de la situación nos estimula e inspira en vez de provocarnos ansiedad. Después de tales experiencias nos sentimos más livianos, libres y preparados para afrontar cualquier cosa. Nos hemos vuelto tangiblemente más fuertes y menos dirigidos por el miedo.

### **Flexibilidad.**

La resistencia es una forma de rigidez. La rigidez es propensa a las fracturas, por tanto la flexibilidad es importante para que la estructura de nuestro ser interior permanezca intacta cuando se vea sometida a presiones.

La flexibilidad se simboliza con el oro. El oro más puro es tan flexible que se puede torcer sin límite y golpear hasta convertirlo en la membrana más fina y sin embargo mantener todas sus propiedades. El efecto de la meditación y el desarrollo espiritual es que nos proporciona tal sensación de seguridad interna que incluso después de torcernos al máximo por coacción nos enderezamos de nuevo cuando la presión desaparece. La presión no nos puede distorsionar permanentemente. Nuestro desinterés en asumir una posición rígida nos vuelve flexibles hacia las diferentes opiniones. Somos suficientemente pacientes y abiertos como para conseguir consenso.

Las diferencias de opinión sin resolver secan el amor entre nosotros y otras personas. La tensión resultante nos fuerza a ignorar o evitar los demás y perder la habilidad de captar el significado o intención del otro. La flexibilidad nos capacita para vivir con los demás de forma armoniosa y a sustentar sentimientos de amor, honestidad, misericordia y buenos deseos. En lugar de pensar "tengo razón", con flexibilidad pensamos "puede que también tú tengas razón" y nos esforzamos por encontrar el acuerdo.

### **Revisar la temperatura emocional.**

Revisemos nuestra temperatura emocional. ¿Nos sentimos alterados e irritamos rápidamente? ¿Respondemos de forma imprudente cuando nos provocan? O, ¿somos fríos, calculadores y duros? Nuestra reacción, ¿se retrasa o es vengativa? ¿Estamos en algún lugar entre esos extremos? Observar y estar atentos a lo que nos sucede internamente nos hace más conscientes de cómo nos comportamos. Esto nos ayuda a progresar y acelera nuestra madurez emocional.

---

Copyright © 2006 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.  
08009 Barcelona  
T. 34 93 4877667 / 7874  
Fax 34 93 4877638  
E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)

Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)  
Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)