

Madurez emocional

La madurez emocional es un estado de sabiduría, estabilidad y desapego. El arte y la habilidad de la observación desapegada nos permiten aprender importantes lecciones acerca de nosotros mismos y acerca de las relaciones interpersonales, lecciones que son esenciales para progresar en la vida, social y profesionalmente, así como psicológica y emocionalmente.

La madurez emocional reside en la habilidad de interactuar con base al amor espiritual. Somos fuertes pero no ásperos, resistentes pero no insensibles. La madurez emocional es el estado interno cultivado y desarrollado en el que la energía del alma circula libremente, no hay bloqueos emocionales ni pérdidas de energía.

Madurez emocional significa comprender nuestras tendencias profundas, conocer nuestras fortalezas y debilidades y tratar con ellas. De esta forma nuestras debilidades no se convierten en un impedimento o fuente de sufrimiento o pesar, y nuestras fortalezas no se convierten en una fuente de arrogancia.

La madurez emocional se adquiere a lo largo del tiempo a través de la interacción con las personas y a través de la participación con grupos de personas en diversos proyectos. Excepto en casos inusuales, no es posible volverse emocionalmente maduro desde el aislamiento. Una combinación de meditación, estudio, desarrollo de habilidades y servicio para el beneficio de los demás ayudan en cada paso del proceso de maduración. Todos los elementos de nuestra vida, los encuentros, actividades y experiencias que tenemos (tanto agradables como desagradables) ofrecen oportunidades para desarrollar la madurez emocional. Si hemos integrado la fortaleza interna en nuestro ser, nos ponemos a la altura de los retos, trascendemos nuestras limitaciones y damos pasos hacia delante en el viaje de nuestra vida. Si no tenemos fortaleza interior esos retos pueden debilitarnos o forzarnos a reaccionar con acciones erróneas o desesperadas, con deshonestidad e incluso con agresividad. La madurez emocional se revela a través de las muchas victorias que conducen al sentimiento de libertad interior.

Copyright © 2005 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.
08009 Barcelona
T. 34 93 4877667 / 7874
Fax 34 93 4877638
E-mail: reflexiones@aembk.org
Web internacional: www.bkwsu.org
Web nacional: www.bkwsu.org/spain