



LAS EMOCIONES NEGATIVAS

LAS EMOCIONES NEGATIVAS

“Desgraciadamente, el ser humano no sabe seleccionar sus impresiones: abre las puertas a todas las impresiones negativas.”

“¿Qué dirían ustedes, por ejemplo, ahora que estamos aquí, en este salón, si le abriéramos la puerta a unos ladrones para que entraran? Pregunto a estos hermanos que nos acompañan aquí, en esta plática: ¿a ustedes les parecería correcto que se le abriera la puerta, por ejemplo al vandalaje? Obviamente cometeríamos un absurdo y ustedes lo demandarían. Sin embargo, no hacemos lo mismo con las impresiones: le abrimos las puertas a todas las impresiones negativas del mundo. Estas penetran en nuestra psiquis y hacen destrozos allá adentro, se transforman en agregados psíquicos y desarrollan en nosotros el centro emocional negativo. En conclusión: nos llenan de lodo, pero se las abrimos.”

“¿Será correcto eso? ¿Será correcto que una persona que viene, por ejemplo, llena de impresiones negativas (que emanan de su centro emocional negativo), sea acogida por nosotros, que abramos las puertas a todas las emociones negativas de esa persona?”

“Parece que no sabemos seleccionar las impresiones y eso es muy grave. Nosotros debemos aprender a abrir y cerrar las puertas de nuestra psiquis a las impresiones: abrir las puertas a las impresiones nobles, limpias, cerrarlas a las impresiones negativas y absurdas. O sea, las impresiones negativas, causan daño, desarrollan el centro emocional negativo en nosotros, nos perjudican.”

“¿Por qué hemos de abrir las puertas a las impresiones negativas? Vean ustedes lo que uno hace estando en grupo, en multitudes. Yo les aseguro que ninguno de ustedes, por ejemplo ahorita, se atrevería a salir a la calle a lanzar piedras contra nadie, ¿verdad? Sin embargo, en grupos quién sabe. Puede que alguien se meta dentro de una gran manifestación pública y ya esté enardecido por el entusiasmo, y si las multitudes lanzan piedras, él también resulta lanzando piedras, aunque después se diga a sí mismo: ¿Y por qué las lancé, por qué hice eso?”

“Recuerdo una de esas manifestaciones, hace unos cuantos años, cuando los maestros de escuela se levantaron en muchas huelgas, protestas y manifestaciones. Entonces vimos cosas insólitas (aquí, en pleno Distrito Federal, hace unos diez o quince años). ¿Qué vimos? A profesores muy decentes, muy cultos, muy dignos, que ya en multitud, agarraban piedras y las lanzaban con fuerza, contra vidrios, contra las gentes, contra quienes podían. Esos profesores de escuela nunca lo hubieran hecho a solas, pero en multitud, en grupos, el ser humano se comporta muy distinto, hace cosas que nunca haría a solas. ¿A qué se debe eso? Pues a las impresiones negativas, a que él le abre sus puertas a las impresiones negativas, y resulta haciendo lo que nunca haría a solas. Por eso es necesario que nosotros aprendamos a seleccionar nuestras impresiones.”

“Cuando uno abre las puertas a las impresiones negativas, no solamente altera el Centro Emocional, que está en el corazón, sino que lo torna negativo. Si abre uno sus puertas, por ejemplo, a la emoción negativa de una persona que viene llena de ira, porque alguien le ocasionó algún daño, entonces termina uno, pues, aliado con esa persona y en contra de aquélla que ocasionó el daño. Termina uno lleno de ira, sin siquiera tener parte tampoco en el asunto.”

“Supongamos que uno le abre las puertas a las impresiones negativas de un borracho, al que encontramos durante una pachanga. Entonces termina uno aceptándole una copita al borracho, y luego dos, tres, diez. Conclusión: borracho también.”

“Supongamos que uno le abre las puertas a las impresiones negativas, por ejemplo, de una persona del sexo opuesto. Termina uno también fornicando, cometiendo toda clase de delitos. Y si le abrimos las puertas a las impresiones negativas de un drogadicto, resultamos también fumando marihuana, ¡y con semilla y todo! Conclusión: ¡fracaso!”

“Así es cómo los seres humanos se contagian unos a otros. Dentro de ambientes negativos, los borra-

chos contagian a los borrachos, los ladrones vuelven ladrones a los otros, los ladrones-homicidas contagian a otros, los drogadictos se contagian entre sí, y se multiplican los drogadictos, se multiplican los asesinos, se multiplican los ladrones, se multiplican los usureros. ¿Por qué? Porque cometemos siempre el error de abrirle las puertas a las emociones negativas, y eso no está correcto.”

“¡Seleccionemos las impresiones! Si alguien nos trae emociones positivas de luz, de armonía, de belleza, de sabiduría, de amor, de poesía, de perfección, abrámosle las puertas de nuestro corazón. Pero si alguien nos trae emociones negativas de odio, de violencia, de celos, de drogas, de alcohol, de fornicación, de adulterio, ¿por qué tenemos que abrirle las puertas de nuestro corazón? ¡Cerrémosla, cerremos las puertas a las impresiones negativas!”

“Cuando uno reflexiona en todo esto, puede perfectamente modificarse, hacer de su vida algo mejor.”

“Mis caros hermanos: entre los centros que nosotros tenemos en nuestro organismo, no hay duda de que el más difícil de controlar es el Centro Emocional, porque el Intelectual aunque que cueste trabajo, al fin con ciertas disciplinas, más o menos lo vamos controlando. El Motor, que es el que produce los movimientos (que está situado en la parte superior de la espina dorsal), es controlable también. Uno puede controlar los movimientos de su cuerpo: caminar si quiere, levantar un brazo, si quiere levantarlo, o no levantarlo si no quiere levantarlo; arrugar el entrecejo o no arrugarlo. Así, todas las actividades del Centro Motor están bajo la voluntad, pero el Centro Emocional es terrible; esa cuestión de las emociones negativas, del sentimiento y del sentimentalismo, etc., se torna difícil de poder controlar.”

“En el Indostán, por ejemplo, comparan el Centro Emocional a un elefante. Un elefante loco, por ejemplo, ¿qué hacen en el Indostán para controlarlo? Le colocan, de lado y

lado, dos elefantes sanos, cuerdos (los amarran para que no se vayan), y entonces los dos cuerdos logran, al fin, enseñar al loco a ser cuerdo, y al fin el elefante loco queda cuerdo. Es un sistema que usan los indostanes, y está bueno.”

“El Centro Emocional es un «elefante», el Intelectual es otro «elefante» y el Motor otro «elefante» (el Centro Motor-Instintivo-Sexual). Estos dos «elefantes»: el Intelectual y el Motor, deben controlar al «elefante loco» de las emociones. Si en un momento queremos estallar en emociones de desesperación o de angustia, es decir, si nos hemos identificado con alguna emoción negativa y estamos mal, ¿qué debemos hacer? Acostarnos en la cama, relajarnos y poner la mente en blanco. Al relajarnos, estamos actuando con el Centro Motor, puesto que relajamos todo el cuerpo, aflojamos todos los músculos, toda tensión en el organismo, y al poner la mente en blanco, es decir, al llevar la mente a la quietud y el silencio, ¿qué sucede? Al Centro Emocional no le queda más remedio que calmarse un poco, serenarse, y al fin el Centro Intelectual y el Centro Motor vienen a dominar al Emocional, son los dos «elefantes cuerdos» que vienen a domar al «elefante loco».”

“También es posible controlar a las emociones inferiores, mediante las emociones superiores. Hay muchos tipos de emociones inferiores (ustedes lo saben muy bien). Se muere un familiar: gritamos, lloramos, nos desesperamos. ¿Por qué? Porque no queremos cooperar con lo inevitable, y eso es lo peor de lo peor (uno, en la vida, debe aprender a cooperar con lo inevitable). No nos conformamos, porque se nos murió un ser querido, y gritamos llenos de angustia y no aceptamos, y vemos el cuerpo dentro del féretro, allí, y sin embargo no nos parece que esté muerto, y no lo creemos, no es posible para nosotros que ese ser haya muerto, y nos entregamos a la angustia y a la desolación. ¡Es terrible eso!”

“¿Cómo podríamos dominar ese estado? De dos modos: lo uno, podríamos apelar al «par de elefantes» (el Centro Motor y el Centro Intelectual), relajar el cuerpo y poner la mente quieta y en silencio (ese sería un sistema). Otro: podríamos nosotros apelar a una emoción distin-

LAS EMOCIONES NEGATIVAS

ta, a una emoción superior. Tal vez nos haga mucho bien, en esos momentos, escuchar una sinfonía de Beethoven, o «La Flauta Encantada» de Mozart, o sumergirnos, llenos de emoción, en profunda meditación, reflexionando sobre los Misterios de la Vida y de la Muerte. Entonces, mediante una emoción superior, controlamos a las emociones inferiores y anulamos el dolor que nos da la muerte de ese ser querido; eso es obvio.”

“El Centro Emocional es muy interesante, pero nosotros tenemos que adueñarnos de las emociones inferiores, controlarlas y someterlas, y eso es posible de acuerdo con nuestra didáctica.”

“Las emociones inferiores causan mucho daño, emociones inferiores como los toros, emociones inferiores como el cine, emociones inferiores como las orgías de las grandes pachangas, emociones inferiores como las del que se saca la Lotería, o las del que se emociona por una noticia del periódico, o sobre una guerra, o sobre tantas cosas que hay en el mundo; emociones inferiores como las que da el tequila, emociones inferiores como las que desarrollan las gentes en todas sus bestialidades, que no sirven sino para fortificar los agregados psíquicos inhumanos que en nuestro interior cargamos (y crear nuevos también, además).”

“Se hace necesario eliminar las emociones inferiores, mediante las emociones superiores (eso es posible); aprender a vivir una vida edificante y esencialmente dignificante, ¡eso es lo fundamental! De lo contrario, no sería posible progreso alguno. ¿Cómo, de qué manera?”

“Ante todo, necesitamos ser más sinceros con nosotros mismos, a fin de desarrollar el Centro Emocional Superior y liberarnos de las emociones meramente negativas y superficiales.”

“Hay gente que es cortés con los otros, son decentes; hay gente que le brinda amistad a la otra gente, pero ese es el aspecto público o exotérico, dijéramos, pero eso no es todo. Sabiendo que tenemos una psicología interior, no basta solamente sabernos comportar decentemente con otras gentes, no basta solamente la fragancia de la amistad, desde el punto de vista externo.”

“¿Cuál es el comportamiento que

nosotros tenemos, internamente, para con la otra gente? Normalmente, quienes brindan amistad a otra persona, tienen dos facetas: la de afuera y la de adentro. La de afuera, aparentemente es magnífica, pero la de adentro, ¿quién sabe? ¿Estamos seguros de que no criticamos al amigo, a quien le hemos brindado tanta estimación? ¿Estamos seguros de que no sentimos alguna antipatía por algunas de sus facetas? ¿Estamos seguros de que no lo estamos atrayendo a la «cueva» esa que tenemos, de la mente, para torturarlo, para hacer escarnio de él, mientras le estamos sonriendo dulcemente? ¡Cuántas gentes estiman a alguien, pero en su interior no dejan de criticar a aquel alguien a quien estiman! Aunque no exterioricen sus críticas, hacen escarnio de sus mejores amigos; aunque sonrían dulcemente, en presencia de ellos.”

“Solamente debemos ser más completos, más íntegros; tratemos por un momento de poner en igualdad de marcha a dos relojes (al de afuera y al de adentro, al exterior y al psicológico), que marchen en perfecta armonía el uno y el otro, porque de nada sirve que nosotros estemos portándonos bien con nuestras amistades, que estemos brindándoles nuestro cariño, si por dentro las estamos criticando, si por dentro las estamos torturando. Es mejor que los dos relojes (el exterior y el interior), marchen al unísono, segundo a segundo, de instante en instante.”

“Debemos ser más completos, más íntegros, dejar la crítica (mordaz, psicológica, interior), a gentes que estimamos. ¿Cómo es posible esa contradicción: que estimemos a una persona y por dentro la estemos criticando?, ¿que estemos hasta hablando bien de esa persona a quien estimamos, pero por dentro nos la estemos tragando viva?”

[..]“Así, cualquier amistad que tengamos nosotros, merece que sea, dijéramos, debidamente tratada. Tienen ustedes un amigo, por ejemplo; hay cosas del amigo que les gustan a ustedes y hay cosas que les disgustan a ustedes. Ustedes son amigos de algún Yo de su amigo, o de unos cuantos Yoes de su amigo, pero hay otros Yoes de su amigo que les molesta a ustedes, que les causa antipatía (porque tenemos que tener en cuenta que dentro de cada perso-

LAS EMOCIONES NEGATIVAS

na se manifiestan muchas personas). Ustedes suelen ser amigos de determinados agregados de tal o cual amigo, de tal o cual persona, pero no son amigos de todos los agregados del amigo ese, en cuestión. Por eso dicen: «hay cosas de este amigo que me gustan, hay cosas que me disgustan; tiene cosas buenas, tiene cosas malas» (esa es la forma que tenemos para hablar y depende del tipo de agregado que esté en un momento dado hablando). Entonces la amistad que sentimos por otros no es completa: sólo sentimos amistad por unos cuantos agregados de esa persona, pero no sentimos cariño por los otros agregados de esa persona.”

“Puede que a esa persona físico psicológica, a la cual estimamos, tenga agregados psicológicos que no estimamos, y en determinadas horas dicha persona nos cae pesada, precisamente porque se están expresando otros agregados con los cuales no tenemos amistad. ¡Esa es la cruda realidad de los hechos!”

“Si sólo tuviéramos un Yo permanente, diríamos: «Soy amigo de fulano de tal, en forma total, completa» (no le encontraríamos peros ni tachas de ninguna especie). Pero resulta que no hay un Yo permanente, sino muchos. Entonces, ¿a cuál agregado de esos, o a cual Yo de esos, del sujeto xx, es que nosotros estimamos? ¡No será a todos! Por eso necesitamos ser comprensivos, en esto de la interrelación.”

“¿Por qué pelean los amigos? Sencillamente porque de pronto interviene, dentro de la personalidad, un agregado que no es amigo del amigo, y entonces viene la discordia. Pero si luego ese agregado se retira e interviene otro que sí es amigo del amigo, ¡ah, hacen las paces! Qué fatuas son entonces las amistades: no son completas, y no son completas porque no son comprensivas, no entienden esto de la pluralidad del Yo; si no, serían completas, sabrían disculpar los defectos del amigo y no reñirían con él. Falta ese conocimiento, para que nosotros no riñamos con nuestros amigos; falta hacernos más conscientes de eso. Así mejoraríamos nosotros la interrelación, la convivencia.”

“Existen simpatías que podríamos decir son mecánicas y antipatías mecánicas. Ni una ni otra sir-

ven, porque son mecánicas. A veces decimos: «Fulano de tal me cae gordo»; pero ¿qué es eso que nos «cae gordo» de fulano de tal? Un agregado psíquico que posiblemente no es amigo de nosotros; eso es todo.

“Nosotros no debemos tratar, pues, de hacer una simpatía a la fuerza con alguien que antipatizamos, sino ante todo descubrir cuál es la causa de la antipatía, y cuando descubrimos a base de reflexiones que esa antipatía es mecánica, la antipatía desaparece entonces por sí misma, y queda la simpatía.”

“Más, ¿cómo podríamos, o qué base podría servirnos para llegar a la conclusión de que una antipatía es mecánica? Yo digo que, sencillamente, comprender la pluralidad del Yo. Es indubitable que dentro de toda persona, viven muchas personas. Por eso es que en determinada gente, por ejemplo, en determinado sujeto, se expresan algunos agregados que no nos gustan y esto es mecánico. Reflexionemos en que, dentro de esa persona que nos cae gorda, también hay agregados que pueden simpatizar con nosotros y ser serviciales y amigos; que no todos los agregados que se manifiestan en un sujeto xx, son desagradables para nosotros: pueden manifestarse, en un fulano xx que no nos gusta, agregados que sí nos gustan.”

“Si reflexionamos en eso, si comprendemos este punto de vista de la pluralidad del Yo, desaparece la mecánica antipatía, que es tan perjudicial, porque desarrolla cada vez más y más los elementos psíquicos inhumanos que están relacionados con el Centro Emocional negativo.”

“Cuando más vayamos eliminando los agregados del Centro Emocional negativo, más y más se irá desarrollando en nosotros el Centro Emocional Superior. Empero digo que el Centro Emocional Superior es grandioso, es más poderoso que el intelecto. Con el Centro Emocional Superior podemos nosotros comprender la naturaleza del fuego.”

[..]“No olviden ustedes que el Centro Emocional, en su principio es puro, radiante. Las emociones inferiores, ubicadas en las partes o en los puntos inferiores del Centro Emocional, constituyen el Emocional Inferior; pero si eliminamos las emociones inferiores, entonces queda todo perfecto y como una flor

deliciosa, el Centro Emocional Superior.”

[..]“No debemos aceptar emociones inferiores dentro de nosotros; debemos cultivar las emociones superiores (la música), debemos escuchar a Beethoven, debemos escuchar a Mozart, a Liszt, a Tchaikowsky; debemos aprender a pintar, pero que los cuadros que pintemos no sean infrahumanos; debemos verter en ellos nuestros sentimientos más nobles. Todo lo que nosotros hagamos, debe ser dignificante y esencialmente edificante.”

“Uno se llena de éxtasis al contemplar las columnas corintias de los tiempos antiguos, o los mármoles de Roma o de Atenas, o las esculturas magníficas de una Isis morena en la tierra de los Faraones, o de un Apolo, o de la Venus de Milo, o de la Casta Diana. Uno se llena de éxtasis, vibra con emoción superior, al escuchar por ejemplo la lira de los tiempos antiguos, o al entregarse a la meditación profunda, entre el seno de la naturaleza, o al pasearse por las ruinas de la antigua Roma, o al caminar por las orillas del Ganges, o al caer de rodillas ante el Gurú, entre las nieves perpetuas de los Himalayas. Entonces vibra la emoción superior.”

[..]“Ha llegado la hora de entender que sólo mediante el Centro Emocional Superior, es posible penetrar más profundamente dentro de nosotros mismos. Si nosotros procedemos rectamente, si aprendemos a vivir, si aprendemos a relacionarnos con nuestros semejantes en una forma bella, entonces nos acercamos más y más a la Mónada sagrada y distintos chispazos de Conciencia Cósmica nos irán sorprendiendo, se irán haciendo cada vez más continuos, hasta que al fin, un día, tengamos todos, en realidad de verdad, la Conciencia despierta, la Conciencia Superlativa del Ser, el Buddhi. Ese día seremos dichosos; en esa deliciosa mañana, las vibraciones de Buddhi nos saturarán totalmente y sabremos vivir, de verdad, en estado conscientivo perfecto.”²

Extractos de:

¹ El Centro Emocional y las Emociones Negativas.

² El Fuego y el Centro Emocional.