

Emociones – El Espíritu Santo Alinea Nuestras Emociones En Cristo

El segundo clavo de la crucifixión, la purificación de nuestras emociones, integra nuestras emociones en Cristo para que ya no vivamos reaccionando desde nuestras emociones, sino que vivamos nuestras emociones según Su Voluntad. Hemos llegado ahora a la purificación más profunda de un alma.

28/diciembre/21

Fiesta de los Santos Inocentes

*En el núcleo de toda persona humana están sus sentimientos y emociones. En el centro de cada herida, deseo, expectativa, están los sentimientos y las emociones. Todo pecado se produce al reaccionar a los sentimientos y emociones de uno. La purificación de las emociones de un alma es la purificación más profunda de un alma, la purificación de la esencia de tu ser. A medida que eliges el no reaccionar, ni siquiera actuar desde tus sentimientos y emociones, tu mirada interior se centra en Mí, y en solo buscar la Voluntad de Dios. **Se requiere una profunda atención interior a los movimientos más profundos dentro de tu ser.** Esta profunda contemplación interior únicamente la pueden vivir las almas que han entrado en una vida de silencio y oración. Es ahora cuando comienzas a conocerte a ti misma en Dios. Llegas a comprender que nada bueno puede venir de ti, sino solo de Dios.*

(Señor mío, ¿cómo muere uno a todos sus sentimientos y emociones, que son parte de todo hombre?)

*Tus sentimientos y emociones no mueren, sino que tu voluntad los discierne según la Voluntad de Dios y para Su gloria. **Eliges, por amor a Mí, permitir que el Espíritu alinee tus sentimientos y emociones para complacerme** en todas las cosas y ayudar en la salvación de innumerables almas. Ya no te dejas llevar por tus sentimientos y emociones. Eliges negarte a ti misma únicamente para complacerme en todas las cosas.*

Desde el inicio del *Camino Sencillo*, el Espíritu Santo nos ha llevado a hacer el recorrido a nuestro corazón y a estar muy atentos; primero, a nuestras heridas y toda la infección enterrada profundamente dentro de nuestras heridas, que incluye nuestras tendencias desordenadas, deseos y expectativas arraigados en las mentiras que hemos llegado a creer sobre nosotros mismos. Hemos vivido el proceso de autodescubrimiento, a la luz del Espíritu Santo, llegando a saber en quiénes nos hemos convertido que no somos, para poder, poco a poco, morir a esta persona y resucitar en Cristo a los hombres y mujeres nuevos a imagen y semejanza de Dios.

Entender las emociones

Las seis emociones primordiales son tristeza, ira, culpabilidad, miedo, amor y felicidad. Otras emociones incluyen alegría, sorpresa, asco, diversión, desprecio, complacencia, vergüenza, entusiasmo, culpabilidad, orgullo por el logro, alivio, satisfacción y vergüenza.

Las emociones afectan nuestras relaciones y las decisiones que tomamos. Nuestras emociones crean el tejido de nuestra vida emocional que es compleja. También están muy conectadas con nuestras heridas; por lo tanto, podemos entender por qué el Señor nos llevó primero a conocer nuestras heridas y la infección profunda en cada una de nuestras heridas, y luego nos llevó a través de un proceso de sanación y liberación.

El Doctor David Eckman, en su artículo, *El Espíritu Santo y Nuestras Emociones*, explica el significado de las emociones:

Las emociones están más cerca de nosotros que el aire. Son la corriente siempre presente dentro de nosotros: definen el mundo interior y nos dan un comentario continuo sobre el mundo exterior. La conciencia de la vida incluso comienza con las emociones. La vida exige una comprensión de las emociones. Están más cerca de nosotros que nuestra propia piel, que el aire que respiramos. Las emociones son tan constantes y presentes como el clima que nos rodea. **Necesitamos entenderlas y manejarlas.**

Las emociones vienen con gran intensidad. La mayoría de nosotros luchamos con nuestras emociones. No podemos huir de nuestros sentimientos; por lo tanto, **debemos lidiar con ellos.**

El lugar de las emociones es un tema significativo dentro de las páginas de la Biblia. El manejo de las emociones es fundamental para la vida espiritual. Uno de los ministerios del Espíritu de Dios es moldear la capacidad humana de tener emociones en un instrumento para mostrar el carácter de Cristo. Un entendimiento muy práctico del papel que tiene el Espíritu Santo en relación con nuestras emociones, nos conducirá a una comprensión más profunda de la vida espiritual.

Es el Espíritu quien nos une a Jesucristo y su obra redentora e integra nuestras emociones en Cristo para vivirlas según Su Voluntad. San Pablo deja esto claro en Gálatas 5:22-24, “En cambio, el fruto del Espíritu es: amor, alegría, paz, paciencia, afabilidad, bondad, lealtad,²³ modestia, dominio de sí. Contra estas cosas no hay ley.²⁴ Y los que son de Cristo Jesús han crucificado la carne con las pasiones y los deseos”.

Las emociones de Jesús

El Evangelio revela la belleza de las emociones de Jesús, pero muchas veces pasamos por alto Sus emociones. Un artículo de “El Cristianismo de Hoy”, *Las Emociones de Jesús*, afirma:

Los escritores de los evangelios (los evangelistas) pintan sus retratos de Jesús usando un caleidoscopio de brillantes colores "emocionales". Jesús sintió compasión; estaba enojado, indignado y consumido por el celo; estaba turbado, muy angustiado, muy triste, profundamente conmovido y apenado; él suspiró; lloró y sollozó; gimió; estaba en agonía; estaba sorprendido y asombrado; se regocijó mucho y se llenó de alegría; él deseó mucho, y amó.

En nuestra búsqueda por ser como Jesús, a menudo pasamos por alto sus emociones. Jesús revela lo que significa ser plenamente humano y hecho a imagen de Dios. **Sus emociones reflejan la imagen de Dios sin ninguna deficiencia o distorsión. Cuando comparamos nuestra propia vida emocional con la suya, tomamos conciencia de nuestra necesidad de tener una transformación de nuestras emociones para que podamos ser plenamente humanos, como él lo es.**

- *A medida que eliges el no reaccionar, ni siquiera actuar desde tus sentimientos y emociones, tu mirada interior se centra en Mí, y en solo buscar la Voluntad de Dios. **Se requiere una profunda atención interior a los movimientos más profundos dentro de tu ser...** Tus sentimientos y emociones no mueren, sino que tu voluntad los discierne según la Voluntad de Dios y para Su gloria. **Eliges, por amor a Mí, permitir que el Espíritu alinee tus sentimientos y emociones para complacerme...** 12/28.21*

Importancia de estar CONECTADOS emocionalmente

El Catecismo de la Iglesia Católica #1764 afirma que “Las pasiones... constituyen el lugar de paso y **aseguran el vínculo** entre la vida sensible y la vida del espíritu. Nuestro Señor señala al corazón del hombre como la fuente de donde brota el movimiento de las pasiones (cf Mc7, 21). Por lo tanto, estar conectados con nuestras emociones es estar conectados con nuestros corazones, que es la esencia de estar conectados con nosotros mismos. Si NO estamos conectados con nuestras emociones, vivimos DESCONECTADOS de nosotros mismos y de los demás.

Como hemos aprendido de *El Camino Sencillo de Unión con Dios*, vivimos desconectados de nuestras emociones cuando vivimos desde nuestras heridas. Nuestras mentes y sentidos no están en armonía ni conectados entre sí. La expresión, *la gran desconexión*, describe a una persona que vive desde su mente, pero está desconectada de su corazón. Dado que los niños no saben qué hacer con las emociones intensas de tristeza, ira, miedo o vergüenza, su mecanismo de defensa se convierte en reprimir sus emociones y crear una desconexión entre los sentidos y la mente. Porque muchos chicos se han criado con la mentira de: "los chicos no lloran", muchos hombres viven desconectados de sus emociones, especialmente de la tristeza y el miedo. El resultado es que vivimos impulsados por nuestras emociones (mensaje 28/12/21). Nuestras emociones nos controlan y nos conducen al vicio y al pecado, no a la virtud.

En el campo de la psicología, la evitación se refiere a cualquier acción diseñada para prevenir la ocurrencia de una emoción incómoda como el miedo, la tristeza o la vergüenza. Por ejemplo, una persona puede tratar de evitar emociones difíciles mediante el uso de sustancias o de la disociación. La disociación es una desconexión entre la experiencia sensorial, los pensamientos, el sentido de sí mismo o la historia personal de una persona. Las investigaciones muestran que las personas con trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) a menudo tratan de evitar o “rechazar” sus emociones, tanto las emociones sobre una experiencia traumática como las emociones en general.

¿Cómo nos conectamos con nuestras emociones?

1. Comienza a prestar atención a tus sensaciones corporales. Las emociones se expresan en nuestro cuerpo, por ejemplo: ((Los 6 tipos de emociones básicas y su efecto en el comportamiento humano, por Kendra Cherry, , <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4163976>) & <https://www.soulsandhearts.com/blog/the-role-that-emotions-play-in-a-good-catholic-s-life> footnote

La ira sube desde la cintura hasta el cuello como una cálida sensación de energía. Este calor a menudo se propaga a los brazos y las manos. Estas sensaciones físicas se expresan en coloquialismos como “en el fragor de la discusión”. La ira puede ser una emoción particularmente poderosa caracterizada por sentimientos de hostilidad, agitación, frustración y antagonismo hacia los demás.

La tristeza, por otro lado, viene con pesadez y, a menudo, un dolor físico en el pecho y el corazón, a menudo denominado dolor de corazón o corazón roto. La tristeza puede generar una sensación de nudo en la garganta y provocar lágrimas. La tristeza se caracteriza por sentimientos de desilusión, pena, desesperanza, desinterés y mal humor. Se puede expresar de varias maneras, incluido el llanto, el mal humor, el letargo, la quietud y el aislamiento de los demás.

Repugnancia moral, es cuando las personas observan a otros participar en comportamientos que encuentran desagradables, inmorales o malvados. El lenguaje corporal puede ser alejarse de la persona con la que estás disgustado o separarte.

Podemos comprender mejor nuestros sentimientos reconociendo las sensaciones físicas de las emociones. Por lo tanto, al prestar atención a las sensaciones de nuestro cuerpo, podemos entrar en contacto con nuestros sentimientos, preguntándonos: "¿**Qué estoy sintiendo**, tristeza, ira, culpa, miedo, amor o felicidad?"

2. Cuando sabemos lo que estamos sintiendo, podemos pasar a la siguiente pregunta de por qué estamos experimentando una emoción particular en un momento específico. Pregúntate "¿Por qué?" Esto es similar a la sección 3-A-3, p. 107 en El Camino Sencillo de Unión con Dios. ¿Por qué estoy experimentando esta ira, frustración, tristeza, depresión, irritación, miedo...? ¿Por qué grité? ¿Por qué me escondí? ¿Por qué comencé a sudar? ¿Por qué estoy tan tenso? ¿Por qué siento que quiero huir? ¿Por qué quiero evitar a esta persona? ¿Por qué no puedo dormir?

Jesús enseña una forma sencilla de purificar nuestras emociones en Él

La mejor manera de abrir tu corazón para vivir esta purificación es sentarte ante el Santísimo Sacramento con las enseñanzas dadas por el Señor para procesar tus emociones. Sugiero encarecidamente que cuando sientas las emociones más intensas de ira, tristeza, miedo, etc., entres en el SILENCIO y comiences a procesar tus emociones guiado por las Palabras del Señor en los mensajes contenidos en esta sección.

20/enero/22

La purificación del corazón humano solo puede realizarse por medio de la gracia divina obtenida a través de Mi muerte y resurrección. Se requiere de un alma que permita que Mi gracia revele sus muchos patrones de pecado revestidos de falsa piedad y bondad. Despojarse de toda oscuridad, que es todo lo que no es amor puro, es un proceso largo y

difícil para el alma humana. Requiere un Fiat continuo del alma: “Hágase en mí según tu voluntad”.

La purificación de tus emociones es el último nivel de purificación en el fuego de Mi Sagrado Corazón. Dejas que Mi Espíritu posea tus emociones humanas para que sirvan para agradarme según Mis deseos.

(¿Qué emociones en mi corazón no están integradas en ti para servir a tus deseos?) Las emociones por las que reaccionaste al criticar a tu marido. Es Mi deseo que vivas tus sentimientos (emociones) de soledad, aburrimiento a veces, en Mí, en silencio, como una oración continua a nuestro Padre por tu familia y Mi Iglesia. Recuerda, tus emociones no están recortadas (refiriéndose a la circuncisión del corazón como en el primer clavo de la crucifixión) como tus deseos, expectativas y apegos. Se integran en Mí para que por tu auto-negación, es decir, reaccionando desde ellas, se vivan únicamente para agradarme a Mí, tu amado Esposo. Aquí es cuando vives con gran perfección Mis palabras: “Mis seguidores se niegan a sí mismos, toman su cruz y me siguen”. Tus emociones solo sirven para sufrir Conmigo y consolarme. Nuestra unión está ahora consumada en Mi Cruz. Nos hemos convertido en uno. El alma vive abandonada en Mí y únicamente para agradarme. Ahora vives en el éxtasis del Amor Divino y te conviertes en un don total de ti misma para Mí. Este nivel de purificación requiere un estado constante de silencio y quietud en Mí, siendo uno en el Inmaculado Corazón de María con el Espíritu Santo.

Al reflexionar sobre estos mensajes, Jesús revela Su **CÓMO PROCESAR la purificación de nuestras emociones.**

En el mensaje anterior del 20 de enero de 2022, Jesús pronuncia dos palabras claves que ha estado usando desde el comienzo del *Camino Sencillo*, **dejar (permitir)**, y **revelar (quitar el velo)**. Necesitamos ejercitar nuestra voluntad abriendo nuestro corazón para recibir el don del autoconocimiento para que nuestro Esposo pueda "quitarnos el velo" de toda falsedad. Ahora, en el segundo clavo de la crucifixión, debemos permitir que el Espíritu Santo posea nuestras emociones para que “sirvan para agradar a Jesús según sus deseos”. Esto requiere una GRAN DISCIPLINA DE LA VOLUNTAD. Sin embargo, en este nivel de ascenso espiritual, el alma es movida por el conocimiento del inmenso amor de Dios.

A continuación, nuestro Señor nos pide que **integremos** nuestras emociones en Él por medio de la práctica de la **auto-negación**, lo que significa que **nos controlamos para no reaccionar desde nuestras emociones**. Fíjense que el Señor no quiere que “ahogemos” ni escondamos nuestras emociones. Para que integremos nuestras emociones en Cristo necesitamos estar atentos y conscientes de ellas. Esta práctica nos ayuda a vivir con mayor perfección las palabras de Cristo en el Evangelio: “Mis seguidores se niegan a sí mismos, toman su cruz y me siguen”. Necesitamos preguntarnos: **“¿Estoy viviendo esta emoción para agradar a Cristo sufriendo con Él y consolándolo?”**

Esto requiere tiempos diarios de **oración** donde podamos procesar nuestras emociones con Cristo. Necesitamos observar nuestras emociones y nuestras reacciones, y hacernos la pregunta **“¿Por qué?”**, que siempre abre nuestras almas para recibir el autoconocimiento. Esto requiere

silencio. El silencio de la unión, la contemplación profunda y la atención a las muchas emociones que se agitan constantemente en nuestros corazones.