



Marta Povo

ARTÍCULOS LITERARIOS

## QUE NADA TE TURBE...

Teresa de Ávila es la autora de esta preciosa frase, escrita en el siglo XVI pero completamente vigente y sintética respecto a la observación y dirección emocional. Toda su obra literaria y toda su personalidad contiene una fuerza mística de gran valor, en especial teniendo en cuenta que era mujer y que además vivía en plena época de la Inquisición.

A la amada hermana Teresa, como a mi madre le gustaba llamarla, yo la siento desde pequeña un espíritu muy lúcido, maduro y evolucionado, de gran personalidad y fortaleza, pero con una constante y fuerte lucha interior con las diversas *fuerzas de la oscuridad*. Fue su permanente e inquebrantable fe en la Luz de la divinidad, lo que la socorrió en mil ocasiones y la sustentó plenamente durante toda su vida. La calidad mística de ese gran ser, Teresa de Jesús, la podemos sentir con un precioso y conocido fragmento de su gran obra, que hoy me place reproducir:

Nada te turbe,  
nada te espante,  
todo se pasa,  
Dios no se muda;  
la paciencia todo lo alcanza.  
Quien a Dios tiene,  
nada le falta.  
Sólo Dios basta.

Teresa nos contagia esta fuerza constante de confiar en el proceso interno, aunque sea duro ver la cara oscura de la vida, o el lado oscuro de ti. No podemos permitirnos la fragilidad, ni tampoco la ambigüedad. Si muchas emociones nos perturban, no las podemos esconder bajo la alfombra. Las emociones las tenemos *por* y *para algo*. Nos dan luz, claridad y conocimiento interior, como podemos ir descubriendo en mi libro reciente libro sobre las Emociones Inteligentes..

Aceptemos que las emociones existen con un fin (nada te turbe...).

Aceptemos el miedo y la inseguridad como parte del proceso en la dualidad (nada te espante...).

Nuestras emociones son temporales y triviales en comparación con la profundidad del largo proceso evolutivo (todo se pasa...).

Sintamos la evidencia espiritual constante y permanente de la Fuente dadora de vida (Dios no se muda...).

Aprendamos a observar y esperar el momento justo de cada cosa (la paciencia todo lo alcanza).

Somos Uno, somos Dios, somos Luz (quien a Dios tiene...).

Y si tenemos la certeza de que ya somos eso 'la divinidad encarnada aquí y ahora', la subsistencia y la fuerza jamás nos abandonará (nada le falta...).

De hecho, el único y verdadero alimento es ese Amor a la Luz (solo Dios basta...).

© Marta Povo  
artículo divulgativo, diciembre 2017