

## 2.- ¡Desprogramate!. ¡Sé tú mismo!

Lo importante es ser capaz de darte cuenta de que no eres más que un «yo-yó», siempre de arriba para abajo, según tus problemas, tus disgustos o depresiones; que eres incapaz de mantener una estabilidad. Darte cuenta de que te pasas la vida a merced de personas, de cosas o situaciones. Que te manipulan o tú puedes manipular. Que no eres dueño de ti ni capaz de mirar las situaciones con sosiego, sin enfados ni ansiedad.

Toda esa actitud, sólo depende de tu programación. Estamos programados desde niños por las conveniencias sociales, por una mal llamada educación y por lo cultural. Vivimos por ello programados y damos las respuestas esperadas ante situaciones determinadas, sin pararnos a pensar qué hay de cierto en la situación y si es consecuente, a lo que yo de verdad soy, esa respuesta habitual y mecánica.

Tenemos programadas ideas convencionales y culturales, que tomamos como verdades cuando no lo son. Como la idea de patria, de fronteras y hábitos culturales que nos llevan a conflictos cuando nada tienen que ver con la verdad.

### **¡DESPROGRAMATE!**

Cuando venía hacia aquí, en el avión, me dijeron: «Mira, ya salimos de la India, ahí está la frontera». Yo me asomé y por más que miraba no vi ni una línea, ni una barrera natural de separación. ¿Es que existen las fronteras en la naturaleza?. No están más que en nuestra mente. Toda tierra es de todos, y toda cultura no es más que ideas que nos separan.

«Hubo un niño blanco que se perdió en la selva y se crió con una tribu con cultura distinta. Cuando creció se casó con una nativa de aquella cultura. Ocurrió que una amiga de su mujer se le murió su marido en una guerra, y aquella noche, al pensar en su amiga sola, la mujer nativa le dijo a su marido blanco: Oye, me gustaría que fueses a consolar a mi amiga, que está sola, y como ya no tiene marido te acostases con ella. El marido, que recordaba aún rasgos de su cultura, se negaba horrorizado, pero al final complació a su mujer. Cuando volvió, la mujer le dijo: «Ya sabía que eras un buen hombre y yo ahora te quiero más, porque eres compasivo y me siento orgullosa de ti».

¡Qué bella su cultura, pero qué difícil de entender y seguir para nosotros!. No existe separación en las razas, sólo distintas culturas programadas en nuestras mentes. En la naturaleza no existen fronteras. El honor, el éxito y el fracaso no existen, como tampoco la belleza ni la fealdad, porque todo consiste en una manera de ver de tu cultura. Es lo cultural lo que provoca esas emociones ante el nombre de patria, raza, idioma o pueblo.

Son distintas formas de ver que están programadas en nuestra mente. La patria es el producto de la política, y la cultura es la manera de inoctrinarte. Cuando eres un producto de tu cultura, sin cuestionarte nada, te conviertes en un robot. Tu cultura, tu religiosidad y las diferencias raciales, nacionales o regionales te han sido estampadas como un sello y lo tomas como algo real. Te enseñaron una religiosidad y una forma de comportarte que no has elegido tú, sino que te vino impuesta desde fuera, antes de que tuvieses edad o discernimiento para decidir, y sigues así, con ella colgada, como una piedra al cuello.

Sólo lo que nace y se decide desde adentro es auténtico y te hace libre. Lo que haces como hábito y que no puedes dejar de hacer porque te domina, te hace dependiente, esclavo de lo que crees, porque te lo han programado. Sólo lo que surge de dentro, lo analizas, lo pasas por tu criterio y te decides a ponerlo en práctica asumiéndolo, es tuyo y te hace libre.

Tienes que liberarte de tu historia y su programación para responder por ti mismo y no de personaje a personaje.

Lo mismo ocurre con lo que creemos amor y que no es más que un modelo cultural aceptado por la mente. No se puede vivir influenciado por el pasado. Lo menos que se puede hacer por el amor es ser sincero, tener claridad de percepción y llamar a cada cosa por su nombre. Ser capaz de dar la respuesta precisa sin engañar ni engañarte. Porque te amo te doy la respuesta, desde mi realidad, que te corresponde a ti y a tu realidad en este momento. Más tarde no sé lo que puede ocurrir, y por ello no te hago promesas que no sé si podría cumplir.

Esto es lo menos que puedes exigirle al amor: sinceridad. La espiritualidad consiste en ver las cosas, no a través de cristales de color, sino tal como son. La espiritualidad ha de nacer de ti mismo; y cuanto más seas tú mismo, serás más espiritual.

## **NO SEAS FOTOCOPIA**

No imitéis a nadie, ni siquiera a Jesús. Jesús no era copia de nadie. Para ser como Jesús, has de ser tú mismo, sin copiar a nadie, pues todo lo auténtico es lo real, como real era Jesús.

La culpabilidad y la crítica no existen más que en la mente de la cultura.

Las personas que menos se preocupan de la vida de ahora, de vivir el presente, son las que más se preocupan por la venidera. Preocúpate por estar despierto, vive ahora y no te importará el futuro.

Cuando tu mentalidad cambia, todo cambia para ti a tu alrededor. Lo que antes te preocupaba tanto, ahora te importa un bledo, y, en cambio, vas descubriendo cosas maravillosas que antes te pasaban desapercibidas.

Lo que más les preocupa a las personas programadas es tener razón. Tienen miedo a perder sus ideas, en las que se apoyan, porque les da pavor el riesgo, el cambio, la novedad, y se agarran a sus viejas ideas porque están fosilizadas.

Nuestra vida se convierte en un lío porque tomamos por realidad lo que no son más que programaciones que no nos sirven de nada y nos agarramos a ellas porque no sabemos descubrir otra cosa. En el fondo, tenemos una enorme inseguridad y para sentirnos mejor, vamos a consultar a los que creemos saben más que nosotros, creyendo que ellos nos van a solucionar los problemas. Pero los problemas, que sólo existen en nuestra imaginación, sólo despertando los solucionaremos.

## **FÁCIL Y DIFÍCIL**

«Se cuenta que había un gran maestro llamado Buso, que era casado y tenía una hija, todos con fama de sabiduría y santidad. Un día se acercó un hombre al maestro y le preguntó: «La iluminación, ¿Es fácil o es difícil?». Y Buso le contestó: «Es tan difícil como alcanzar la luna». No conforme, el hombre se acercó a la mujer de Buso y le hizo la misma pregunta, a lo que ella le contestó: «Es muy fácil. Es tan fácil como beberse un vaso de agua».

Intrigado se quedó el hombre, y para salir de dudas le hizo la misma pregunta a la hija del maestro, que le contestó: «¡Hombre!, si lo haces difícil es difícil, pero si lo haces fácil...».

Lo más difícil es la capacidad de ver, ver simplemente, con sinceridad, sin engañarte, porque el ver significa cambio, nada a qué agarrarse, y estamos acostumbrados a buscartos asideros y a andar con muletas. En cuanto llegas a ver con claridad tienes que volar, y volar es no tener nada en donde agarrarte.

Necesitamos desmontar la tienda en la que nos refugiábamos y seguir por el sendero adelante sin apoyos.

El susto mayor es por la aniquilación de todo miedo, puesto que los miedos han sido el manto en el que nos envolvíamos para no ver ni ser vistos.

Dejar las cosas atrás y enfrentarse a la felicidad, cuando no quieres ser feliz a ese precio. Una felicidad que has de expresar tú y no esperar a que te la den hecha. Aunque vas diciendo que buscas la felicidad, lo cierto es que no quieres ser feliz. Prefieres volver al nido antes que volar porque tienes miedo, y el miedo es algo conocido y la felicidad no.

En mi profesión de psicólogo advierto cada día esto. Lo primero que tiene que entender el buen psicólogo es que el que viene a él no busca la curación, sino el alivio, la comodidad, pero no quiere cambiar; es demasiado expuesto y comprometido.

Es como aquel que estaba metido en la porquería hasta la boca y lo único que le preocupa es que no le hagan olas, no que lo saquen de allí. Lo malo es que la mayoría equiparan la felicidad con conseguir el objeto de su apego, y no quieren saber que la felicidad está precisamente en la ausencia de los apegos, y en que ninguna persona ni cosa tenga poder sobre ti.

## CONOCERSE A FONDO

Para despertarse, el único camino es la observación. Es irse observando uno a sí mismo, sus reacciones, sus hábitos y la razón de por qué respondes así. Observarse sin críticas, sin justificaciones ni sentido de culpabilidad ni miedos a descubrirla verdad. Has de conocerte a fondo.

El indagar e investigar quién es Jesucristo es muy loable, pero ¿Para qué sirve?. ¿Te puede servir para algo si no te conoces a ti mismo?. ¿Te sirve para algo si estás controlado y manipulado sin saberlo?.

La pregunta más importante del mundo, base de todo acto maduro es:

**¿Yo quién soy?.** Porque, sin conocerte, no puedes conocer ni a Dios. Conocerse uno a sí mismo es fundamental y, sin embargo, lo curioso del caso es que no hay respuesta para la pregunta ¿Quién soy yo?, porque lo que tienes que averiguar es **lo que no eres, para llegar al ser que ya eres.**

Hay un proverbio chino que dice: «Cuando el ojo no está bloqueado, el resultado es el ojo. Cuando la mente no está bloqueada, el resultado es la sabiduría, y cuando el espíritu no está bloqueado, el resultado es el amor».

Hay que quitar las vendas para ver. Si no ves no puedes descubrir los impedimentos que no te están dejando ver.

El observarse a sí mismo, es estar atento a todo lo que acontece dentro de ti y alrededor de ti, como si esto le ocurriese a otra persona, sin personalizarlo, sin juicio ni justificaciones ni esfuerzos por cambiar lo que está sucediendo, ni formular ninguna crítica ni auto-compadecerse. Los esfuerzos que hagas por cambiar es peor, pues luchas contra unas ideas, y lo que hay que hacer es comprenderlas, para que ellas se caigan por sí solas una vez que comprendas su falta de realidad. Hay que cuestionar todo esto para ver si se comprende como una verdad y entonces te pondrás a observarte.

## LA VIDA OBSERVADA

A veces nos sentimos mal, hechos un lío, no sabemos funcionar solos y nos vamos al psicólogo a que nos arregle. El psicólogo no puede hacer nada que tú no hagas. No puede conseguir nada que tú no estés dispuesto a hacer.

Puede escucharte y ayudar a que tú mismo vayas aclarándote mientras hablas. En verdad, lo que haces allí es observarte, y eso es lo que has de hacer tú, pero de continuo. Yo soy psicólogo y puedo decirte que la terapia, la mayoría de las veces lo que hace es un intercambio de problemas: te quita uno, pero te mete otro.

La espiritualidad es la que intenta solucionararte a ti. Busca solucionar el problema del «yo», que es el que está generando los problemas que te llevan al psicólogo y al psiquiatra. La espiritualidad va directamente a la raíz, a rescatar tu yo, el auténtico, que está ahogado por barreras que no lo dejan ser libremente.

El hacer esfuerzos por cambiar es contraproducente, pues lo que te va a cambiar es la verdad: el observar la verdad y comprender que tu programación no te deja ser tú. El observar es lo que te va a cambiar. «La vida no observada, no examinada, no vale la pena vivirla, porque no es vida», decía **Sócrates**.

Es preciso darnos cuenta de todas las reacciones que surgen al mirar a una persona, a un paisaje o a ti mismo. Observar cómo suelo reaccionar frente a determinadas situaciones. Mirar con objetividad, como si no fueras tú, concienciándote de lo que pasa dentro y fuera de ti, estando atento (como cuando conduces). Hacerlo sin juicios valorativos, porque si le pongo etiquetas, ya no veo la cosa como es. Caer en la cuenta, sin prejuicios, sólo entendiéndolo.

Tenemos que darnos cuenta de que, con la palabra, o con el pensamiento, solemos etiquetar las cosas y las personas, y luego, como consecuencia de ello, vivimos el personaje de la etiqueta, y no a la persona.

Ponerse en contacto con la realidad es mirar a ésta sin querer interpretarla, ni cambiar nada, sino dejar que la realidad cambie el orden de las cosas luciendo por sí misma. Si no cambiamos espontáneamente es porque ponemos resistencia. En cuanto descubramos los motivos de la resistencia, sin reprimirla ni rechazarla, ella misma se disolverá.

Cuando en nosotros hay sensibilidad, no se necesita violencia alguna para conseguir las cosas que necesitas, pues todo se resuelve entendiendo, comprendiendo y te sorprenderás al ver cómo todo se resuelve según comprendes la realidad y no luchas contra ella.

## MÉTODOS PARA ACABAR PARA SIEMPRE CON LA INFELICIDAD

1.- Darte cuenta del dolor, de la aflicción o del desasosiego que sufres y cuál es el motivo; de dónde sale, en verdad, ese sufrimiento. Si te sientes molesto, darte cuenta en seguida de ello, y de dónde nace este malestar. (Si dices que estás molesto porque alguien se ha portado mal contigo, no se puede entender que tú te castigues porque otro se comporta mal. Tiene que haber otro motivo más personal escondido. Obsérvalo).

2.- Darte cuenta de que el sufrimiento o las molestias se deben a tu reacción ante un hecho o una situación concreta y no a la realidad de lo que está ocurriendo. (Si vas a ir al campo y llueve, el enfado no está en la lluvia — que es la realidad —, sino en tu reacción porque se han contrariado tus planes).

Solemos echar la culpa a la realidad y no nos queremos dar cuenta de que son nuestras reacciones programadas las que nos contrarían. Tenemos unos hábitos inculcados, como automatismo, que funcionan como una maquina automática: A tal pregunta, tal respuesta. A tal contrariedad, tal reacción. Y funcionamos como robots. La cultura nos inculca unas leyes rígidas, cuya única razón es «que así se ha hecho siempre». Y con esta razón tan endeble somos capaces de matarnos por defender: «honor», «patria», «bandera», «raza», «familia», «buenas costumbres», «orden», «ideales», «buena fama» y muchas más palabras que no encierran más que ideas, sin sentido real que nos han inculcado como «cultura». Y lo mismo ocurre con las ideas religiosas.

Lo importante es ser, y no el figurar. La verdad es que estamos tan metidos en esa programación que actuar con claridad de percepción — desde esa «cultura» — casi parece un milagro, y más si pretendemos reaccionar sin disgusto. Hay que despertarse antes para comprender que, lo que te hace sufrir, no es la vida, sino tus alucinaciones, y cuando consigues despertar y apartas los sueños, te encuentras cara a cara con tu libertad y con la verdad gozosa.

Lo cierto es que el dolor existe porque rechazamos que lo único substancial es el amor, la felicidad, el gozo. Cuando no somos capaces de encontrar el camino despejado, para ese amor-felicidad que somos, nos topamos con el dolor, que no es nada concreto ni substancial por sí mismo, sino la ausencia de la percepción del amor-felicidad. Como la oscuridad no existe, sino que es una consecuencia de la menor percepción de la luz.

La vida es, en sí, un puro gozo y tú eres amor-felicidad como substancia y potencial a desarrollar. Sólo los obstáculos de la mente te impiden disfrutarlo plenamente. Son las resistencias que ponen tu programación lo que te impide ser feliz. De no tropezar con tu resistencia, ¿Dónde estaría el dolor?.

Habría una armonía en ti, igual a la que existe en la naturaleza. Más aún, pues tú eres rey de esa naturaleza y dotado de una sensibilidad para captar la bondad, la felicidad y la belleza, que te hace creativo y capaz, ya no sólo de ser feliz, sino de dar amor-felicidad a manos llenas.

Con sólo observar todo esto ya es dar un paso para tu despertar. Todo depende de tu reacción y ésta depende de tu programación y si eres capaz de observar esto y comprenderlo, ya tendrías bastante.

Anthony de Mello