

Reconoce tu añadidura!

Toda programación y condicionamiento te llevan a ser un robot. Los hábitos sirven para cosas prácticas (capacidad de andar, de hablar un idioma, conducir un coche...), pero en ver las cosas con profundidad, en el amor y la comunicación, los hábitos son como anestesiar la creatividad, lo nuevo, y no desear vivir el riesgo del presente.

Lo malo es que hasta la espiritualidad ha sido objeto de programación, de desfiguración, pues la espiritualidad es, como la realidad, pero todo lo valioso es susceptible de distintas interpretaciones y manipulaciones.

Cada persona tiene una forma de reaccionar y de interpretar. Yo conozco un sacerdote que está deseando tener un cáncer para morir sufriendo..., y otros, la mayoría, se llevarían un gran disgusto al saber que tienen cáncer. Tanto una actitud como la otra no dejan de ser producto de una programación religiosa o cultural.

Cuando una persona programada te ofende sin motivo, tan programada estás tú como él, por dejarte ofender, porque las dos reacciones son igual de absurdas e irreales. Ocurre que, cuando estás dormido, te molestan las personas que están dormidas, porque la programación de él afecta a la tuya, te la recuerda, y eso es lo que más te molesta, aunque no quieras reconocerlo. Si un niño, o un mono, te hacen una mueca, si reaccionas enfadándote, señal de que eres tan niño o tan mono como ellos. Estar despierto es no dejarte afectar por nada, ni por nadie. Y eso es ser libre.

Tú eres el que has de elegir tu propia reacción frente a las cosas, situaciones y personas, no los hábitos ni tu cultura. Si sigues programado tienes que saber ver que esa programación es el control del que se vale la sociedad para imponerte sus criterios. Estamos siendo controlados en la medida en que seguimos dormidos: por el consumismo, por la política, por el poder, por el trabajo y por el ocio. Las competiciones han pasado de ser un juego entretenido y saludable, a actos de odio. Antes se jugaba por el puro placer de jugar, ahora, con las competiciones, se contaminó el deporte con el veneno de vencer y elevarte por encima del vencido.

Lo mejor del hombre es el amor, y no ganar un record, humillando a los vencidos. «Yo soy mejor que tú» y por ello consigo la admiración y la fama, pero ¿En qué eres mejor que yo?, ¿En correr?, ¿En saltar?, ¿En meter una bola entre dos palos o dentro de un cesto?, y eso, ¿Para que sirve?, ¿Amas con ello?, ¿Te haces más persona?. Lo peor de todo esto son las comparaciones que miden al hombre ajustándole a una medida ideal, rígida, y ponen en acercarse a ese modelo del ídolo, toda energía y todo condicionamiento, ¿Para qué?, para que resplandezcan los valores auténticos, genuinos.

Vivimos en una era indoctrinada. Hasta al Santo Padre, al asistir a la consagración de un grupo de cardenales, se le escapó el decir: «Estos 150 cardenales que han tenido el «honor» de ser elegidos...». ¿Es un honor ser cardenal?. ¿No es más bien un servicio?.

Estamos indocinados y nos dejamos arrastrar por las programaciones. Vivir libremente, siendo dueño de ti mismo, es no dejarse llevar ni por persona ni situación alguna. Saber que nada ni nadie tiene poder sobre ti ni sobre tus decisiones. Eso es vivir mejor que un rey, y saber oír esa sinfonía hermosa de la vida y disfrutarla.

A veces puede haber emociones o depresiones, por trastornos físicos o psíquicos, pero eso ya no te trastorna, porque ya no te quita la capacidad de ser feliz y alegrarte con lo mucho hermoso que se produce a cada momento ante tus ojos. La depresión está ahí, tú la observas, pero ya no te identificas con ella, Es algo que está sucediendo por un motivo que conoces y, por lo tanto, está controlada. Nada puede contra ti. Ocurre fuera de tu ser.

EN CUANTO METES TU YO...

Santa Teresa dijo que Dios le concedió el don de desidentificarse de sí misma y poder ver las cosas desde fuera. Este es un gran don, pues el único obstáculo y raíz de todo problema es el «yo». Desidentificarse significa no afectarnos por lo que está ocurriendo — vivirlo como si le ocurriese a otro —, pues en cuanto metes tu «yo» en cualquier persona, situación o cosa, prepárate a sufrir. Vivir desidentificado es vivir sin apegos, olvidado del «ego», que es el que genera egoísmo, deseo y celos, y por el cual entran todos los conflictos.

Otra cosa que nos muestra que estamos programados es creer que cada uno está en posesión de la verdad. Cada religión cree tener la verdad y ser la única, la exclusiva. ¿Porqué?. Temen perderla si reconocen que puede haber verdad en cada una y en todas ellas. Si viviésemos desidentificados de nuestras creencias, no te preocuparías por lo que lleven de acertado o no. Las creencias pueden cambiar, lo importante es lo esencial que descubres dentro de ti y te lleva a ir buscando la verdad, y saber que es de todos.

Despertarse es despertar a la realidad de que tú no eres el que crees ser. Esto es la desidentificación. Sólo puedes conseguir esto cuando seas capaz de atribuir tus tribulaciones a tu programación y no a la realidad. Cuando uno se aflige, intenta cambiar la realidad para ajustarla a su programación, pues cree que esa será la solución a su problema; pero como no lo consigue, su frustración viene a sumarse a su aflicción y el problema no se aclara.

Si el problema viene de tu programación, no se puede cambiar la vida y a los demás, sino desprogramarte o ver, por lo menos, claramente, de dónde viene el problema. Si tú cambias y te abres a la realidad, verás cómo todo cambia a tu alrededor, pues era tu mente la equivocada, y al cambiar tu mente y abrirse a la realidad, cambiará tu manera de ver y de vivir llamando a cada cosa y situación por su nombre.

Recuerda aquello de: «En vez de alfombrar todo el mundo para que no tropieces, es más fácil que tú te calces unas zapatillas». ¿Se consigue la felicidad en esta vida?. Cuando sueltes tus alucinaciones, te darás cuenta de que la felicidad siempre estuvo en ti, pero se metieron las exigencias por medio, la cultura, los deseos, los miedos, con sus mecanismos de defensa, y la

fueron ahogando. Darnos cuenta de esto ya es dar un gran paso.

Una persona, con tantas exigencias y problemas, no puede amar, ni encontrar la felicidad, porque ya tiene bastante con defenderse de lo que cree que le está atacando. En ese estado, lo que llamamos amor es egoísmo, amor a nuestro «ego», interés propio. Nos sentimos tan mal y con tantos miedos, que sólo podemos mirarnos a nosotros mismos, vigilándonos con recelo porque, en verdad, tampoco nos amamos.

Amor es pura gratuidad, y nosotros nos ponemos condiciones. Y si nos ponemos condiciones a nosotros mismos, ¿Cómo no vamos a ponérselas a los demás?. Convertimos eso que llamamos amor en un egoísmo refinado que utilizamos, o para darnos placer, o evitar sensaciones desagradables, sensaciones de culpabilidad, o miedo al rechazo. Para evitar esto, comerciamos con eso que llamamos «amor». Si somos capaces de ver esto y llamar a las cosas por su propio nombre, ya es ver claro.

RECONOCE TU AÑADIDURA

A Dios sólo se le encuentra por un proceso de sustracción. Sabiendo lo que no es, no añadiéndole nombres, conceptos y etiquetas, encontraremos a Dios. Dios es, y por ello es inaprensible, no le podemos enmarcar ni clasificar porque escapa a toda objetivización. Por eso, el ser humano es también inaprensible, porque el ser es semejante a Dios. Cuantas más añadiduras le pongamos al ser, menos lo conoceremos. Hemos de dejarlas caer todas. Y lo mismo con la realidad. Si yo le exijo a la realidad unas condiciones, o le pongo unas añadiduras, me alejaré de la realidad, la verdadera, y estaré siempre chocando con lo falso.

Los místicos son los que se han abierto confiadamente a la realidad, sin preocuparse por el resultado, pues saben que sólo en la realidad habita la verdad.

Meterse en la batalla de la vida, pero con el corazón en paz, es la única manera de vivir la realidad de la vida. Es cumplir la voluntad de Dios. Para ello, el primer paso es reconocer tu añadidura, darte cuenta de tus bloqueos y obstáculos con sinceridad.

El segundo paso es mirar la causa, sabiendo que está fuera de la realidad. Sin culpabilizarte ni justificarte. Tú no tienes la culpa de esa programación, y cuando caes en los hábitos, no lo haces adrede. Tú eres víctima de tu propia programación. No estés descontento, irritado y molesto contigo mismo, porque eso no te va a ayudar. Y si sufres, si te afliges, no tomes tu aflicción por tu ser. Desidentificate de ese sufrimiento.

El **yo**, ¿Quién es?, ¿Soy un cuerpo?. **No**, porque las células de mi cuerpo son renovadas continuamente y, en siete años, no queda ni una de las anteriores y, sin embargo, tú sigues siendo el mismo. Yo no soy mi cuerpo, pero tampoco soy mis pensamientos, pues ellos cambian continuamente y yo no. Si y tampoco soy mis actitudes, ni mi forma de expresarme, ni de andar.

Yo no puedo identificarme con lo cambiante, que no son más que las formas de mi yo, pero no soy yo.

Yo soy el ser, lo que **es**. El cielo **es**, no cambia, las nubes sí. Lo único que puedes buscar es lo que no eres, pues en cuanto puedes objetivarlo ya no lo eres, sino que es una forma, una expresión de lo que realmente eres. Puedes buscar lo que no eres, y al ir apartando tus formas y añadiduras, te irás liberando de ideas equivocadas sobre ti y, detrás de todo esto, irá surgiendo tu ser.

Así es que, el tercer paso es no identificarte con las formas que cambian, ni apegarte a ellas, ni rechazarlas, ni ponerles etiquetas, ni valorarlas dándoles una importancia que no tienen. Llamarlas por su nombre: son formas nada más, y si les das batalla, toman una importancia que, en sí, no tienen. Cuando las mires tal como son, perderán importancia y se replegarán a su lugar. Hay que comprenderlas, entender por qué están ahí, para que no te estorben ni molesten. Entonces la importancia que le has dado hasta ahora se va, porque no es real, no existe, y descubres que no eran más que alucinaciones del sueño de un ser dormido. No violentarse con nada ni para mejorarlo ni para cambiarlo.

Lo que **es, es**, y sólo lo es por su propia causa, nada le puede dañar si está despierto.

RESULTADO DE NADA

El místico vomita antes el fruto «del bien y del mal» para poder entrar de nuevo en el Paraíso. No enjuicies nada, sino comprende el porqué y el lugar de las cosas. La felicidad no es el resultado de nada. Ella es, en sí misma, y la descubres cuando te libras de todo juicio y añadidura. Cuando quieres arreglar las cosas, metes en ellas tu «yo» endemoniado, tu apego, y lo estropearás todo.

Entra sólo en la realidad. No te apegues, ni siquiera a la liberación, porque ella no es aprensible, no se deja apresar, y lo que harás es crearte otras cadenas, otra esclavitud. Sólo tienes que ver las cosas como son.

Las cosas sólo serán cuando deban ser, por mucha prisa que te des. La realidad no es algo que se pueda forzar ni comprar. Se trata de ver la realidad tal como es. Lo cierto es que ya estás en ella, siempre lo has estado, pero la buscas, como aquel pez que iba loco buscando el océano. Lo único que no te deja ver es tu programación y tus exigencias.

Nadie hace el mal sin una justificación. Es la justificación la que lo engaña. Nadie se daña a sí mismo conscientemente, sino inconscientemente.

El que hace el mal es un loco que no merece castigo, sino cura. No se puede condenar al que peca, sino al pecado, que es un error. Las acciones pueden ser malas o buenas, y siempre dependerá de la madurez y cordura del que las cometa. No puede llamarse malo al que comete actos equivocados creyendo que los hace bien, o al que hace eso compulsivamente, defendiéndose de peligros que sólo están en su imaginación. Ese es un loco, un ser dormido al que hay que despertar, o a un enfermo al que hay que curar.

Nadie hace las cosas malas adrede, fríamente, por maldad, por la sencilla razón de que el componente sustancial de nuestro ser es el amor, la bondad, la felicidad, la belleza, la inteligencia como luz de la verdad. Si esta sustancia está ahogada por los miedos, por el sufrimiento, la única solución es sacar lo que estorba.

Las cosas se observan para ver la verdad que hay detrás de las formas con las que se cubren. Uno puede tener en la mano un papel sucio creyendo que es un cheque de mucho valor. Si le haces renunciar a él o se lo quitas antes de que descubra su valor real, esta persona siempre estará creyendo que le quitaron algo de valor y se comportará como un ser estafado, engañado, despojado y sus reacciones serán de autodefensa. Así nunca despertará a la realidad. Primero habrá que despertarlo y luego, él mismo, será el que tire el papel sucio, riéndose del engaño en que estuvo metido. Y entonces sí quedará liberado.

Y si renuncias voluntariamente a algo, creyendo que es un valor y que has hecho un sacrificio con ello, siempre te vanagloriarás de lo que has hecho y pedirás aprobación y admiración de los demás. Pero si antes despiertas y comprendes que en esa renuncia tuya no hay nada de valor, que lo que has hecho es buscarte a ti mismo, ¿Cómo te vas a vanagloriar de renunciar a algo que no servía para nada?. Al contrario, te sentirás bien por haberte liberado de algo que te impedía ser más tú mismo. Pero entonces, además, comprenderás con humildad a aquellos que aún se sienten apegados a lo que tú ya has renunciado por estar despierto.

NO TENGAS MIEDO

¿Cómo sería Jesús para que todos los sencillos se sintieran tan a gusto con él?. Jesús no se sentía superior a los demás porque vivía en la realidad. La señal de estar en contacto con la realidad es la sencillez. El miedo es lo que nos lleva a quedarnos en la programación. Lo contrario al miedo es el amor. Donde existe el amor felicidad al «yo», al ego.

Ese deseo es no hay miedo alguno. Y el que no tiene miedo alguno no teme la violencia, porque él no tiene violencia alguna. Toda violencia viene del miedo y crea más violencia. El que se enfada es que tiene miedo. Nosotros huimos de los enfados porque provocan nuestros miedos y, a la vez, nos ponen violentos. Nos asustamos de la agresividad porque despierta nuestra propia agresividad. Nos defendemos no por justicia, sino por miedos.

El místico es el que es capaz de liberarse completamente del miedo, por eso no es violento. El enemigo del amor no es el odio, sino el miedo. El odio es sólo una consecuencia del miedo. El miedo genera los deseos. Los deseos son otra consecuencia del miedo. El que nada teme está seguro y nada desea.

Hay un deseo común, que es el cumplimiento de lo que creo va a darme el apego, porque pones en él la seguridad, la certeza de tu felicidad. Es el miedo el que te hace desear agarrar con tus manos la felicidad, y ella no se deja agarrar. Ella es. Esto sólo lo descubrimos observando, bien despiertos, viendo

cuando nos mueven los miedos y cuando nuestras motivaciones son reales. Si te agarras a los deseos, es señal de que hay apego.

Hay dos maneras de ver, de observar. Una manera intelectual, teórica, sin profundizar. La otra manera de ver es existencial, mirando desde tu propia vida, desde tu ser. San Pablo dice: «Veo lo que debo hacer, y hago lo que no quiero». Al decir esto se refiere al ver intelectual, que a nada compromete porque no es un ver revelador. Cuando lo ves desde lo existencial, lo ves desde la libertad que te da la verdad y entonces lo ves tal cual es, y esa revelación hace que despiertes a la realidad.

«Había una vez un árabe que viajaba en la noche y sus esclavos, a la hora del descanso, se encontraron que no tenían más que 19 estacas para atar a sus 20 camellos. Cuando lo consultaron al amo, éste les dijo: "Simulad que claváis una estaca cuando lleguéis al camello número 20, pues como el camello es un animal tan estúpido, se creará que está atado". Efectivamente, así hicieron, y a la mañana siguiente todos los camellos estaban en su sitio, y el número 20 al lado de lo que se imaginaba una estaca, sin moverse de allí. Al desatarlos para marcharse, todos se pusieron en movimiento menos el número 20 que seguía quieto, sin moverse. Entonces el amo dijo: "Haced el gesto de desatar la estaca de la cuerda, pues el tonto aún se cree atado". Así lo hicieron y el camello entonces se levantó y se puso a caminar con los demás».

Esta es una buena imagen que puede ilustrar nuestra estupidez humana cuando estamos programados e incapaces de ver por nosotros mismos ni decidir por nosotros mismos, sino por hábitos, por unos gestos determinados, por la costumbre y por nuestra programación. Lo del pez que tenía miedo a ahogarse sería la mejor definición del hombre frente a su realidad. Cuando estamos dormidos no tenemos miedo de los sueños, pero sí tenemos miedo a despertar a la realidad porque supone un cambio. Supongo que preferir el sueño a la realidad es de idiotas, pero así es.

Camus decía: «Me reí mucho al ver que el pez en el agua tenía sed». Esta es nuestra propia realidad de dormidos. Sólo se despiertan los que desean despertarse. Tratar de convencer a los que no lo entienden es como irritar al cerdo.

MENUDO DESCANSO

El sufrimiento que sufres es el equivalente a tu resistencia a la realidad. El resistirte a la verdad hace que choques con la realidad, que te está diciendo que no es por ahí, que revises tus planteamientos para que se ajusten a la verdad. Si lo comprendes así, crecerás. Si no lo comprendes y te empeñas en seguir obcecado y dormido, sufrirás sin remedio. En cuanto entiendas esto por la observación que te dé luz para descubrir tu realidad, se acabó tu sufrimiento e irritación.

Es muy importante, pues, ver, observar lo que te perturba para entender lo que anda mal en ti. Al descubrir esto, verás cómo cambia tu escala de valores. Vas descubriendo tesoros por todas partes, mientras se va cayendo, por sí solo, lo que no vale. No sabes bien lo que supone, la paz que consigues,

cuando dejas caer la carga de tu superyó de una posición que te empeñabas en mantener y que suponía tantos esfuerzos y frustraciones: la razón que siempre querías tener, el afán por defender tu imagen, tu nombre, tu «prestigio», y todo lo que mantenías para impresionar, para que te valorasen o te tuviesen en cuenta. ¡Puf!, ¿Para qué servía todo eso?. Menudo descanso cuando lo tiras todo por la borda.

Y lo paradójico es que tú lo mantenías porque buscabas en ello remedio a tu inseguridad, y la verdadera seguridad la alcanzas cuando lo sueltas todo. Ese es tu premio, con el que te sorprende la realidad. Y resulta que tienes motivos de estar siempre contento, pues las experiencias buenas son siempre gratificantes, y las malas te proporcionan crecimiento al señalarte los obstáculos. Incluso las personas que te dan la lata, son motivo para que cambies tú, al conocerte mejor, y ya no te empeñas en cambiarlas a ellas.

No hay nada más clarividente que el amor. En cambio, la emoción del apego, que tomamos por amor, nos hace ciegos. Si estás apegado a tu amigo no podrás verlo, porque lo impedirá tu emoción. La emoción del apego trae consigo reacciones, pero no acciones. Para las acciones tienes que estar despejado y despierto.

Anthony de Mello