

5.- El miedo se aprende

La felicidad (amna) no tiene lo contrapuesto, porque nunca se pierde. Puede estar oscurecida, pero nunca se va, porque tú eres felicidad. La felicidad es tu esencia, tu estado natural y, por ello, cuando algo se interpone, la oscurece, sufres por miedo a perderla. Te sientes mal, porque ansias aquello que eres. Es el apego a las cosas que crees te proporcionan felicidad lo que te hace sufrir. No has de apegarte a ninguna cosa, ni a ninguna persona, ni aún a tu madre, porque el apego es miedo, y el miedo es un impedimento para amar. El responsable de tus enfados eres tú, pues aunque el otro haya provocado el conflicto, el apego y no el conflicto es lo que te hace sufrir. Es el miedo a la imagen que el otro haya podido hacer de ti, miedo a perder su amor, miedo a tener que reconocer que es una imagen la que dices amar, y miedo a que la imagen de ti, la que tú sueñas que él tenga de ti, se rompa. Todo miedo es un impedimento para que el amor surja. Y el miedo no es algo innato, sino aprendido.

El miedo lo provoca lo no existente. Tienes miedo porque te sientes amenazado por algo que ha registrado la memoria. Todo hecho que has vivido con angustia, por unas ideas que te metieron, queda registrado dentro de ti, y sale como alarma en cada situación que te lo recuerda. No es la nueva situación la que te llena de inseguridad, sino el recuerdo de otras situaciones que te contaron o que has vivido anteriormente con una angustia que no has sabido resolver. Si despiertas a esto, y puedes observarlo claramente, recordando su origen, el miedo se volverá a producir porque eliminarás el recuerdo.

NO TENGÁIS MIEDO

Con la religión nos han metido muchos miedos que están ahí y que hay que solucionar. «No tengáis miedo», dice Jesús en el Evangelio. Todo el Evangelio está lleno de estas advertencias: «No temáis..., no os preocupéis..., no os aflijáis...». Pero nosotros hemos hecho una religión llena de tabúes y temores, llena de ideas falsas y de falsos ídolos.

«Había una madre que no conseguía que su hijo pequeño regresara a casa de jugar antes de anochecer. Para asustarlo, le dijo que había unos espíritus que salían al camino tan pronto se ponía el sol. Desde aquel momento, el niño ya no volvió a retrasarse. Pero cuando creció tenía tanto miedo a la oscuridad y a los espíritus que no había manera de que saliera de noche. Entonces su madre le dio una medalla y le convenció de que mientras la llevara consigo los espíritus no se atreverían a atacarle. El muchacho salió a la oscuridad bien asido a su medalla. Su madre había conseguido que, además del miedo que tenía a la oscuridad y a los espíritus, se le uniese el miedo a perder la medalla». La buena religión te enseña a liberarte de los fantasmas, y la mala a fiarte de las medallas. No metamos a Dios en los fantasmas.

ESTAMOS PROGRAMADOS

Para mí, muchas veces es difícil combinar los roles de padre espiritual y de psicólogo. Vienen a ti a que les des un concepto moral que los tranquilice y, si

resulta que lo que necesitan es una terapia y se la das, se escandalizan, y entonces creen que les has dañado en sus sentimientos o creencias. A nadie has hecho daño, sino que has llamado a las cosas por su nombre. Es vuestra programación la que os hace sufrir.

Un día vino un señor desesperado, porque otro señor había estado tocando los genitales de sus dos niñas de pocos años, y él, que le sorprendió, quería matarlo. Y las niñas estaban ahora llenas de miedo. No por lo que sucedió, sino por la reacción de los padres ante el hecho. El padre no quería ver esto y me miraba como si yo estuviese loco. Su programación no le permitía ver que, si él hubiese reaccionado como si nada hubiese pasado delante de las niñas, éstas lo tomarían como un juego y nada alarmante quedaría registrado en su mente.

Aparte, tú puedes pedir explicaciones, romperle las narices o tratar de reaccionar con el señor que tocó a las niñas. Pero si estás programado porque la acción en sí es pecaminosa y porque tus niñas han sido mancilladas, y todas esas cosas de nuestra cultura, estarás atrayendo hacia ellas tu alarma y tus miedos. Mucho más que los tuyos, pues ellas, que no están programadas, registrarán en su mente una alarma que unirá al acto en sí, sin más explicación y para siempre tendrán miedo a todo lo que se relacione con ello. Un miedo que será inconsciente, irracional, y por ello mucho más peligroso. En cuanto al señor que tocó a las niñas, en el peor de los casos era un ser enfermizo, con una sexualidad sin desarrollar, y no el sádico y perverso que se suele ver en él.

¿Que hay que defenderse de él?. De acuerdo, pero si estás despierto, llamarás a las cosas por su nombre y te darás cuenta de que los miedos que provocas sobre él son los mismos que metieron en tu infancia ante actos similares. Si piensas con realismo, verás que el prójimo — igual que tú — es miedoso, infantil, egoísta y estúpido. Y no es que lo sea, sino que es su programación lo que hace que se muestre así; nadie te defrauda en la realidad. Es el juicio que tenías de la persona (de cómo «debería» de ser) lo que te ha defraudado. Así, como cuando te enamoras de una persona, lo haces de una imagen (la imagen de tus sueños), el mundo de la realidad que vives (de lo que tú crees realidad) es falso, porque está sujeto a conceptos. Los conceptos no son más que añadiduras que ha puesto tu cultura.

EL ARREPENTIMIENTO NO ES UNA TRAMPA

En la cárcel real, es el guardián el que tiene la llave. Pero en la cárcel psicológica (cárceles en las que estamos metidos por nuestra programación), es el prisionero el que tiene la llave, pero lo malo es que no se da cuenta. ¡Ay de ti! si ves esto claro, porque irremediabilmente vas a salir de tus prisiones psicológicas y vas a cambiar para llamar a las cosas, personas y situaciones por su nombre. Entonces ya no hay vuelta atrás. Te va a ser duro, pero más duro es vivir a ciegas, adormilados.

Jesús insiste en la «Metanoia», en vivir la vida bien despiertos, sin perderse nada. El arrepentimiento es morir de verdad al pasado para instalarse en el presente mirándolo con ojos nuevos. El concepto de arrepentimiento, tal como nos lo explicaron, era como una trampa. Si no hubiese «arrepentimiento» quizá no hubiese pecado, porque mucha gente peca para arrepentirse. Es un juego psicológico con nosotros mismos en el que buscamos terminar el juego con el arrepentimiento. Es una forma de desahogarse emocionalmente y recibir aceptación, aprobación, con el perdón. Por eso, Metanoia no quiere decir estarse arrepintiendo una y otra vez, sino despertar a la verdad.

CAMBIA TU PROGRAMACIÓN

Los hombres buscan y huyen de tantas cosas, y no entienden que, tanto lo que buscan fuera como de lo que huyen, está dentro. Estás intentando escapar de algo que está dentro de ti: tu inconsciente, en donde están grabadas todas tus programaciones. Y lo que buscas: el amor, la felicidad, están dentro de ti, eres tú mismo. Es el despertar a tu suficiencia lo que va a liberarte. La resolución de todo está dentro de ti, y si consigues ser suficiente, ya has llegado a ser tú mismo. Pero mientras no se te vayan tus neurosis de adormilado, no intentes cambiar el mundo; antes despierta tú.

Mientras duermes y sueñas, tú ves a las personas y al mundo igual que te miras tú. El día que cambies tú, cambiarán todas las personas para ti, y cambiará tu presente. Entonces vivirás en un mundo de amor. El que ama, termina siempre por vivir en un mundo de amor porque, los demás, no tienen más remedio que reaccionar por lo que tú les impactas.

Ahora piensa en las personas con las que ordinariamente vives y trabajas, y en los problemas que tienes con ellos. ¿Sabes la solución?. Te voy a decir un remedio mágico, porque no falla nunca: Cambia tu programación y todo cambiará. Renuncia a tus exigencias: Lo más importante para vivir el presente, tanto contigo mismo como con los demás, es renunciar a las exigencias.

Las exigencias son la fuente de todo problema de relación y convivencia. Exiges que el otro no sea egoísta, que no sea pasota, y te autoconvences de que lo haces por su «bien». ¿Que lo haces por su bien?. Y entonces, ¿Por qué te molesta su actitud?; ¿No sera que te está reflejando algo que no te permites a ti mismo?. No te engañes, llama a las cosas por su nombre. No seas exigente contigo mismo y comenzarás a no exigir a los demás. Salte de esa programación que te tiene prendido en el árbol del «bien y del mal» y comenzarás a aceptar la realidad sin juicios ni críticas.

Cuando te molesta que tu amigo sea exigente es que tú lo eres también. Cuando te molesta que no reaccione, no seas exigente y no le pidas lo que no está dispuesto a hacer en este momento. Pero puedes comprenderlo y no juzgarlo, sino esperar que él sepa por sí solo salir de su pasividad. Eso puede ayudarle, y en cambio la exigencia no.

No te compete a ti apresurar los resultados y porque tú no estás para arreglar el mundo, sino para amarlo y comprenderlo. ¿No te das cuenta de que, cuándo buscas un resultado y luchas por él, lo que haces es buscarte a ti mismo?. Quieres, en el fondo, tener razón y demostrárselo. Olvidas que, para cada persona, la vida tiene reservado un ritmo y una ocasión. Mira a las personas tal como son, respétalas, acéptalas y trata de comprenderlas allí en donde están y dales la respuesta que a ti te corresponde: la del amor y la comprensión.

EJERCICIO DE FANTASÍA (para reflexionar)

Piensa en una persona conocida y date cuenta de las veces que le has exigido comportarse de determinada manera, y pídele perdón por haber querido cambiarla. Habla con ella con sinceridad, sin miedos. Puedes decirle algo así: «Tú haz tu propia vida. Yo no voy a enfadarme porque obres de una manera distinta a como yo lo haría. Entiendo que eres libre de hacerlo, pero eso no quiere decir que no voy a protegerme de las consecuencias de tus actos.

Yo me protegeré cuando lo crea necesario, pero no voy a protegerte a ti de ti mismo».

La persona libre es la que es capaz de decir sí o no con la misma sencillez en cualquier circunstancia. Si a veces dices sí por no desilusionar a la gente, eso no es amor, es cobardía. Un gran ejercicio para el amor es saber decir no.

Cuando alguien te pide algo insistentemente, como si fuese la vida en ello, y tú no ves lo positivo de que accedas, sé capaz de decir sencillamente y todo lo enérgicamente que sea necesario que tú no sueles hacer regalos ni concesiones a las personas si no tienes claros los medios ni los motivos psicológicos para hacerlos, porque, si no, tú te vas a quedar resentido de su imposición, y él va a ser una víctima de ese resentimiento que provoca y, además, estarás retrasando su crecimiento y autonomía como persona. Ser disponible, estar abierto, no es eso. Eso es miedo a perder la imagen y cobardía ante la verdad, porque decir la verdad es, a veces, difícil. No quieres darle un remedio, pero quieres que se cure y, en cambio, no aguantas que se porte así. ¡Cobarde, egoísta, hipócrita!, ¿Qué hay de bueno en tu actitud?. Si hubieras sido completamente libre del sentido de culpabilidad, le hubieras dicho que no sencillamente. El egoísmo es exigir que el otro haga lo que tú quieras. El dejar que cada uno haga lo que quiera es el amor. En el amor no puede haber exigencias ni chantajes.

Algunos me han preguntado que cuándo voy a hablar de Dios. Y yo creo que, en estos días, lo único que he hecho es hablar precisamente de Dios. A Dios sólo se le puede conocer por la vida, que es su manifestación. El está en la verdad y de despertar a la verdad se trata.

«Se cuenta de un árabe que fue a visitar a un gran maestro y le dijo: "Tan grande es la confianza que tengo en Alá que, al venir aquí, no he atado el

camello". Y el gran maestro le contestó: "¡Ve a atar el camello, idiota, que Dios no se ocupa de lo que tú puedes hacer!".»

Dios es Padre, pero un buen padre que ama en libertad y quiere y propicia que su hijo crezca en fuerza, sabiduría y amor. El niño que está apegado a sus padres es un niño enfermizo psicológicamente por culpa de sus padres.

El niño es incapaz de amar, pero necesita ser amado. Es un ser que nace espontáneo y libre para buscar y aprender desarrollando su experiencia con sus cinco sentidos y la atención alerta para captar la vida. Si sus padres le condicionan el amor que necesita a una obediencia y a unas reglas, perderá su libertad, y por miedo a perder el amor de sus padres, su acogida y sus caricias, comenzará el apego. Tiene miedo a la angustia que le produce el rechazo de sus padres, y sólo por eso se someterá.

Eso es un chantaje afectivo que va a pagar muy caro durante toda su vida. Ese niño crecerá creyendo que el amor, el cariño, hay que comprarlos, y tendrá una dependencia y un apego que confundirá con el amor. Su mente estará programada.

Las personas programadas van buscando siempre hacer las cosas «mejor». Van ansiosos de victorias, de sus conquistas, de sus logros y nunca están satisfechos, por eso sufren tanto cuando no alcanzan las metas que su exigencia les impone. Son seres que no viven ni disfrutan con lo real.

Estos seres extienden su exigencia a los demás y por eso están incapacitados para amar, Buscan la felicidad donde no está. Sólo en la libertad se ama. Cuando amas la vida, la realidad, con todas tus fuerzas, amas mucho más libremente a las personas. Si tú disfrutas de mil flores no te agarras a ninguna, pero si te agarras sólo a una, no disfrutas de ninguna. La causa de mi felicidad no es el amigo, pero brota cuando estoy con él. Antes creía que la sinfonía sonaba sólo cuando estábamos juntos, pero ahora veo que la felicidad no es causal.

La felicidad es evidente siempre si no le pones estorbos. Los estorbos más grandes de la felicidad pueden ser los apegos. Lo que importa no es ni tú ni yo, sino la relación, libre de exigencias del amor. Hagas lo que haces no tengo miedo a que me ofendas ni a ofenderte. No tengo ningún deseo de impresionarte. Prefiero ser sencillamente lo que soy con mis formas y deseo que me aceptes así.

Es precisamente con esta relación como tiene sentido el matrimonio, y no por las promesas ni los contratos. Ya que no te necesito para ser feliz, no te ato ni me ato. Tú eres mi instrumento favorito, pero no renuncio a escuchar los demás. El amor es una sensibilidad que te capacita para escuchar todos los instrumentos precisamente porque uno despertó más hondamente esa sensibilidad. Y la armonía se logra cuando juntos estáis disponibles y sensibilizados para escuchar todas las melodías.

EJERCICIO

Piensa en alguna temporada en que te sentiste rechazado, desatendido o humillado. A ver si consigues comprender la situación con realismo, mirándolo con sinceridad, en profundidad, y puedes descubrir que, si tú no te dieras por ofendido, no existiría rechazo ni humillación alguna. Quizá encuentres que haya existido una actitud de rechazo o de desaprobación, pero ¿Qué tiene que ver la actitud del otro con tu ser?. Tú eres lo que eres independientemente de lo que digan o piensen los demás. Las formas, las actitudes, los pensamientos y los sentimientos cambian y tú sigues siendo tú, y de la misma forma cambian los pensamientos, actitudes y sentimientos de las otras personas mientras ellas siguen siendo lo que son.

Entonces, ¿Qué es lo que te ofende, la persona o sus formas?. Las formas no te pueden ofender, porque son cosas cambiables que no existen. Los juicios que las personas hacen de ti nos expresan mucho más de sus formas, de su programación, que de ti. No tiene sentido que te ofendas. Y si no, acuérdate de lo de Buda, que una vez lo insultaron y él no se inmutó, y dijo que no podía afectarle, y explicó que si alguien le traía un regalo, y él no lo aceptaba, ¿De quién era el regalo?. De la persona que lo trajo, ¿Verdad?. «Pues si no quieres enfadarte, no aceptes el insulto ni el regalo».

El enfado, ¿Qué es?. Que tú no te conformas con las exigencias de mi programación. Que no te gusta mi forma de actuar. No tiene lógica. Puede que tengas buena intención, pero no puedes hacer al otro según tu buena voluntad.

Resulta que, mirado claramente, lo que está ocurriendo es que, porque uno se porta mal, al otro se le sube la presión. El entender esto bien, sin identificaciones, es una liberación.

En la violencia del místico no entra nada personal. No hay, en el místico, violencia que venga del miedo, ni del desprecio, ni de exigencia alguna. Puede violentarse con el otro para defenderse del mal del otro, pero lo hará sin emociones, aunque estará lleno de amor.

Solemos reaccionar ante las imágenes que nos reflejan los otros. Vemos en el otro lo que estamos deseando ver (lo idealizamos), o ponemos en él nuestros miedos (lo rechazamos), y así nos impedimos conocer al otro en su realidad.

¿Qué es el pecado?. Cuanto más libre albedrío tengas tú, menos posibilidad de pecar. El pecado es una enfermedad de la esclavitud; pecas si eres esclavo de la Ley, pero si eres consciente de que Cristo te liberó, eres libre, y la libertad de la que habla Jesucristo es la de estar despierto.

Antes de cambiar a los demás, cambia tú. Limpia tu ventana para ver mejor. Pon la atención en la causa negativa que te ha hecho sufrir, no en el que te ha ofendido. La causa es la programación. Esa programación te la metieron desde

niño, tú no tienes la culpa de ello, como tampoco la tiene el otro. Al llegar a este estado, verás que todo lo que te sucede es bueno. Como el agricultor que tiene pozos de agua y que está tranquilo porque ya no depende de que llueva o no. Todo lo verás bien y con sosiego. Si tú no sabes el origen de tu enfermedad no la curas, sino que la reprimes y siempre estarás sufriendo por ella. Si sabes su origen ya tienes su curación a mano.

Todo cambio auténtico se efectúa sin esfuerzo alguno. La persona humana, tiene unas energías fabulosas en reserva para cuando necesita ponerlas en marcha. Lo importante es descubrir lo que está ocurriendo en ti y a tu alrededor para saber lo que anda mal y sus causas. Importa el estar despierto.

El ir al templo no te va a cambiar, ni el hacer novenas a los santos. Eres tú el que ha de cambiar. Recuerda que no sirve el decir ¡Señor, Señor!, sino hacer la voluntad del Padre. Y la voluntad del Padre es que seamos fieles a la verdad, porque sólo la verdad nos hará libres.

Hace falta despertar. El miedo sólo se te quita buscando el origen del miedo. El que se porta bien a base de miedo es que lo ha domesticado, pero no ha cambiado el origen de sus problemas. Está dormido.

Antony de Mello