

9.- El amor, esa maravilla

Cuando se te dio el regalo de la vida humana, se olvidaron de darte un manual de instrucciones. Algunos no lo necesitan. Pero a otros se les ha dado equivocado. Estos últimos ven la vida como algo que les angustia, les llena de ansiedad, de miedos y deseos. Esto es el resultado del manual que les ha proporcionado su cultura.

No es la naturaleza la causa del sufrimiento, sino el corazón del hombre lleno de deseos y de miedos que le inculca su programación desde la mente. La felicidad no puede depender de los acontecimientos. Es tu reacción ante los acontecimientos los que te hace sufrir. Nacimos en este mundo para renacer, para ir descubriéndote como un hombre nuevo y libre.

La atracción que brota de ti no es amor. Eso que llamamos amor es un gusto por sí mismo, un negocio de toma y daca, y de condicionamientos: tanto como me ames te amaré. Es una dependencia, una necesidad de lograr una felicidad que nos reclama desde dentro (porque tú eres felicidad y has nacido para ser feliz), pero nuestra propia inseguridad hace que la reclamemos al exterior y lo hagamos con exigencias, compulsivamente y con miedos a que se escape. Lo manifestamos con un deseo de posesión, de controlar al otro, de manipularle, de apegarme a él, por la ilusión de creer que sin él, yo no podré ser feliz.

QUE ES EL AMOR

El amor de verdad es algo no personal, pues se ama cuando el «yo» programado no existe ya. El esforzarme yo por ver cómo eres tú, y comprenderte y aceptarte tal cual eres, ese es el amor. Esto no excluye que tenga preferencias. Yo prefiero la relación con personas determinadas porque esa relación es más gozosa, pero esa preferencia ha de dejarme libre para gozar con la amistad de los demás, para escuchar los demás instrumentos. Cada relación tiene un sabor y unas características distintas. Hay proyectos que se dan en una relación y no en otra, pero ninguna de ellas puede, cuando se ama, excluir a las demás.

Cuando amas a una persona de verdad, ese amor despierta el amor a tu alrededor. Te sensibiliza para amar y comienzas a descubrir belleza y amor a tu alrededor.

El enamoramiento, en cambio, es de lo más egoísta. El amor de verdad es un estado de sensibilidad que te capacita para abrirte a todas las personas y a la vida. Y, cuando amas, no hay nada más fácil que perdonar.

Aceptar a las personas que todo el mundo rechaza, y no porque no veas sus fallos, sino precisamente porque los ves como realmente son, de dónde proceden y cómo se parecen a los tuyos, que ya tienes aceptados.

Aceptas también no tener razón, escuchando las razones de los demás con interés. Y, sobre todo, sabes responder al odio con el amor, no porque te esfuerces en ello, sino como milagro de la comprensión del amor verdadero que ve a la persona tal cual es.

Estas son las tres señales de estar despierto: perdonar, aceptar y responder ante todo con el amor.

MÁS O MENOS IGUALES

Cuando sabes amar será señal de que has llegado a percibir a las personas como semejantes a ti. Nadie hay mejor ni peor que tú. Es posible que el otro haya obrado mal en la misma circunstancia y tú no, pero habrá sido por su programación, o por circunstancias anteriores que ahora le han hecho por miedo comportarse así. Todos tenemos las mismas inclinaciones y, la prueba, es que si nos molestan los fallos de los demás es, precisamente, porque nos están recordando nuestros propios fallos, y si nosotros no nos permitimos el fallar... o no queremos reconocérselo... ¿Cómo vamos a aceptárselos a los demás?. En cuanto tú te reconoces lo tuyo, ya no te molesta verlo en los demás.

De haber sido yo víctima de la violencia, de la represión, de la crueldad o el sadismo, y, además, estar drogado por una programación que me da inseguridad y dispara mis deseos de poder, ¿Quién sería yo?. Sería seguramente dictador, o asesino, o cualquier otra clase de malhechor. Jesús se daba cuenta de que, como todo hombre, no era mejor que los demás. Y lo dijo: «¿Por qué me llamáis bueno..?». Era mejor porque estaba despierto, con los ojos bien abiertos a la realidad, porque había vivido mucho, conocido a muchas personas y había aprendido a amarlas de verdad, pero sabía que eso no es ser más que los demás. Jesús no rechazaba a los malos porque los comprendía, pero sí rechazaba a los hipócritas que falseaban la verdad y ensuciaban la bondad. Rechazaba a los que se sometían a los poderosos y eran crueles con los débiles. Lo que rechazaba era su actitud, y se lo decía en la cara para que despertasen. Hasta que no veas a las personas inocentes no sabrás amar como Jesús.

EL MAL NO EXISTE

Párate a pensar si, en algún momento de tu vida, has hecho mal a sabiendas, y si no lo has hecho, ¿Por qué crees tú que los demás sí son capaces de hacerlo?. Algún enfermo mental puede que lo haga, pero éste

no es responsable de sus actos. Todos, sin excepción, buscamos nuestro bien, aunque lo disimulemos, pero la mayor parte de las veces ese «bien» es equivocado, no es bien en realidad.

El miedo y el recelo a perder el «bien» nos hace egoístas, interesados y hasta crueles. ¡Cuando el verdadero bien es libre y gratuito y está dentro de nosotros!. Cuando creemos atrapar el bien nos volvemos vanidosos, ¡Tonto, pero si ha estado siempre contigo y no es obra tuya!.

El bien existe, es la esencia de la vida. Cuando no sabemos verlo o disfrutarlo, a esa sensación le llamamos «mal», pero en sí el mal no existe, lo que apreciamos es una ofuscación o menor percepción del bien, y a eso le llamamos «mal» y nos da miedo, porque estamos hechos para el bien y la felicidad, y el perderlos de vista nos asusta, nos inquieta hasta el sufrimiento cuando no somos capaces de ver la realidad tal cual es.

Si lo comprendes todo, lo perdonas todo, y sólo existe el perdón cuando te das cuenta de que, en realidad, no tienes nada que perdonar. Así es el perdón del Padre. La civilización no ha avanzado lo suficiente para comprender que el criminal es un enfermo que no es responsable de sus actos, como no lo son los locos. Ambos necesitan cura y no que los encierren.

Todos en presencia del amor cambiamos, aun cuando el amor puede ser muy duro. No olvidemos que la respuesta del amor es siempre la que el otro necesita, porque el amor verdadero es clarividente y es comprensivo. Siempre está de parte del otro.

Un niño malo no existe y un hombre malo no existe. Pero sí equivocados, mal programados y locos. Pegando al hombre o encerrándolo no lo curas. Puedes hacerle cambiar su conducta presionándole mucho, por miedo, pero no cambiarás la enfermedad que lo hace funcionar así, su compulsión. La puedes reprimir, pero saldrá luego y saldrá con más agresividad y violencia.

Los actos compulsivos vienen, la mayoría de las veces, por la represión sexual, que sale de una forma simbólica — como la cleptomanía — para satisfacer deseos que están reprimidos en el inconsciente. Como no llegues a descubrirlo y des libre paso a esa represión, los actos compulsivos seguirán ahí y no se curarán nunca por mucho que te empeñes en cambiar la conducta.

Si descubriésemos el origen de nuestras represiones, nos curaríamos para siempre, por eso es tan importante que nos conozcamos a fondo, bien despiertos y conociéndonos nosotros fácilmente conoceremos a los demás.

El inconsciente humano tiene una enorme importancia. Es algo muy delicado y enormemente complicado en su sensibilidad, con casos de efecto-causa que, al descubrirlos, se logran resultados mágicos. Pero si esto no se conoce, ¿Cómo se puede cambiar?. El mal que haces a los demás es lo mismo que hacerte mal a ti mismo. El día que comprendas esto, el perdón será muy fácil para ti. Tú podrás defenderte del otro, lo parará, pero no sentirás ningún odio, sino la comprensión del amor clarividente.

El hombre es libre, pero no existe libertad para distorsionar el bien. Sólo un loco o un dormido hacen el mal — los que no saben lo que es la libertad o no tienen libertad para ser ellos mismos — porque son esclavos de sus compulsiones o sus miedos. Son llevados por su resentimiento y su egoísmo que los hace crueles. Te tienes que defender de sus modos, pero no confundir al enfermo con su enfermedad y condenarlo.

EJERCICIO

Piensa en algo que hayas hecho en el pasado y que al recordarlo tenga sentido de culpabilidad. Entiende que, como para ti lo que hacías tenía una parte de agrado, esa parte no te dejó ver tu injusticia, o pudo más que ella. Tú actuabas bajo los efectos de la programación, paralizado e hipnotizado por ella, creías que tu felicidad estaba en hacer aquello, ¿No?. A ver si eres capaz de ver lo que sucedió como consecuencia de una enfermedad de la que quieres sanar.

Si te das cuenta de ello, es que despiertas a la realidad, es que te estás sensibilizando, y en donde hay sensibilidad — apertura hacia la verdad — no puede haber pecado. Puedes estar enfermo y necesitar curarte, despertarte más a la realidad, pero si ya lo puedes observar, señal de que lo estás consiguiendo. Ya sabes el porqué de tu obrar así.

A ver si eres capaz de perdonarte tú, sin más sentido de culpabilidad ni resentimiento. Si de verdad has comprendido la situación y aceptado tu papel en ella, ya no habrá remordimiento ni rechazo alguno al recordarlo.

Ahora piensa en algún rechazo, ofensa o injusticia que has recibido de otro. ¿Era una ofensa?. ¿O es que tu miedo e inseguridad hizo que te sintieras ofendido?. Es posible que el otro no supiese obrar debidamente, pero piensa que, al actuar así, a quien hizo más daño es a sí mismo, no a ti. ¿Eres capaz de verlo?.

El otro es inocente, aunque en ese momento hubiese reaccionado ofuscadamente, cómo un loco. Pero lo importante es que él no está capacitado para ofenderte, ni con palabras, ni con actitudes, ni con gestos.

Es tu inseguridad la que se sintió atacada e hizo que tus mecanismos de defensa se pusieran en guardia. Recompón la situación y verás como es así.

¿Qué es el pecado?. Existe el pecado, pero es un acto de locura. Tú preocúpate de desmontar tu programación y no te preocupes de lo que te digan.

SI, PERO...

Hay un juego psicológico, el del triángulo, que se suele llamar el juego del «Sí..., pero...». Es como una transacción entre dos o más personas. Un psicólogo que era un genio pensó que tú, en ese juego, haces uno de esos tres papeles del triángulo irremediabilmente — rescatador, perseguidor o víctima—.

El rescatador actúa bajo el influjo de culpabilidad.

El perseguidor actúa bajo el influjo de agresividad.

La víctima actúa bajo el influjo de resentimiento.

Si tú entras en el triángulo, irremediabilmente te cargarás con las consecuencias: te quemarás. Supongamos que estoy cansado y necesito tiempo para mí. Y tú me vienes con cara de víctima reclamando mi atención. Yo, que soy incapaz de decir que no a nadie, voy y te doy una cita para después de cenar. Inmediatamente yo me voy sintiendo cada vez más resentido por tu intromisión, me pongo furioso por haberte dicho que sí. Entonces vienes, y yo me contengo y te recibo bastante bien, pero cuando veo que no son más que banalidades lo que me dices, empiezo a impacientarme y el cabreo se me sale por los poros. Así es que, violentamente, te corto para decir: Pero ¡Para este problema me vienes a molestar a estas horas!. Y estalla la tragedia. Con decirte que no podía atenderte a tiempo se hubiese evitado todo esto, pero al no saber decir que no, hice:

De rescatador cuando dije que sí.

De víctima cuando me dolí de dar un tiempo que no quería dar.

De perseguidor porque le di un palo.

¿Qué hay de bueno en esto?.

Pero aún no para allí, pues por la noche me siento culpable y arrepentido con lo que, por la mañana voy con mucha amabilidad a preguntarte que tal estás. Y tú aprovechas mi buena disposición para pedirme otra entrevista. ¿Ves el juego?. He querido hacer de rescatador y no sólo me he dejado utilizar, sino que, a consecuencia de ello, he pasado a ser víctima y perseguidor y, además, tú sigues con la misma actitud, no aprendiste nada.

La culpa en verdad la tengo yo, por meterme en el juego y dejarme enredar por él, en vez de ser sincero y decir que no puedo. Aquel proverbio «si dejas la puerta abierta los que se meten son los fuertes y quedan fuera los débiles». Dejar la puerta abierta para todos, sin discernimiento, es peligroso.

Alardeas de servicial y de bueno y no caes en la cuenta de que no saber decir que no es de cobardes, egoístas e hipócritas, pues te gusta parecer bueno cuando por dentro estás que echas chispas. Todos, alguna vez, dijimos sí cuando deseábamos decir no, y lo hacemos por sentido de culpabilidad metido en nuestra mente y por las buenas apariencias, por lo que pueda pensar de mí. En el pecado llevamos la penitencia. Sólo el día que no te importe lo que piensen de ti las personas porque no las necesitas, comenzarás a saber amar a las personas como son y darles la respuesta adecuada. Lo cierto es que nuestro «ego» es el que propicia esa necesidad de que te necesiten para sentirte importante.

Vamos a poner unos ejemplos:

Rescatador (4 casos que lo muestran):

1.- Cuando me lanzo a dar ayuda, cuando yo, en realidad, no lo veo claro o no veo la necesidad de que tenga que hacerlo yo y no otro, o nadie me la pide y me ofrezco.

2.- Cuando me presto a ayudarte porqué me lo pides, pero yo no quiero ayudarte.

3.- Cuando intento ayudarte yo, sin antes insistir para que seas tú quien te ayudes.

4.- Cuando tu necesitas algo de mí, pero no lo dices explícitamente esperando que yo lo adivine.

Anthony de Mello