MÉTODOS PARA ACABAR CON LA INFELICIDAD

http://www.cuantona.com/Anthony_de_Mello6.html

por Anthony de Mello -extracto de su libro "Autoliberación interior"

Este autor es y ha sido tan importante en mi vida y por ello deseo compartir el máximo de información sobre él.

*"Despertarse es la única experiencia que vale la pena. Abrir bien los ojos para ver que **la infelicidad no viene de la realidad, sino de los deseos y las ideas equivocadas**. Para deshacerte de falsas ideas, ilusiones y fantasías que no te dejan ver la realidad. Eso sólo se consigue manteniéndote despierto y llamando las cosas por su nombre. Tú ya eres felicidad, eres la felicidad y el amor, pero no ves porque estás dormido. Te escondes detrás de las fantasías, las ilusiones y también de las miserias de las que te avergüenzas. Nos han programado para ser felices o infelices (según aprieten el botón de la alabanza o la crítica), y esto es lo que te tiene confundido. Has de darte cuenta de esto, salir de la programación y llamar a cada cosa por su nombre."*

"► 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 y escondido. Obsérvalo)

► 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 queremos darnos cuenta de que son nuestras reacciones programadas las que nos contrarían. Tenemos unos hábitos inculcados, que funcionan como una maquina automática: a tal pregunta, tal respuesta; a tal contrariedad, tal reacción. Y funcionamos como autómatas. 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 el 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 sustancial es el amor, la felicidad, el gozo**. Cuando somos capaces de encontrar el camino despejado, para ese amor-felicidad que somos, nos topamos con el "dolor, que no es nada concreto ni sustancial por sí mismo, sino la ausencia de la percepción del amor-felicidad. Como la oscuridad, que no existe, sino que es consecuencia de la menor percepción de la luz.*

La vida es, en sí, un puro gozo y tú eres amor-felicidad como sustancia y potencial para desarrollar. Sólo los obstáculos de la mente te impiden disfrutarla plenamente. Son las resistencias que pone 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 aun, 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 estás dando 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 tendrás bastante. Lo más difícil es la capacidad de ver, ver simplemente, con sinceridad, sin engañarse, porque ver significa cambio."

"La felicidad no es el resultado de nada. Ella es en sí misma, y la descubres cuando te liberas de todo juicio y añadidura"