

## **AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 7ª charla**

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 26-4-2014

Fraternidad de Laicos Cistercienses

Antes de nada me gustaría volver a recordaros lo que ya os dije al empezar este curso, y es que mi misión es más bien la de divulgador de aquello que he leído, que me gusta y me ha ido y va bien, y que como tal os comparto por si puede servir.

Habíamos comentado en las últimas charlas que la inocencia infantil, la confianza y la espontaneidad con la que todos nacemos se ha encubierto debido a los traumas que sufrimos. Ahora, lo que encontramos cuando nos dirigimos dentro, hacia nuestra vulnerabilidad, es un núcleo de miedo; un mundo de miedos, a veces muy, muy profundos, de pánico e incluso terror.

Para poder sobrevivir, aprendimos desde una muy temprana edad a encontrar formas de compensación para esos miedos profundamente asentados, pero eso no los hizo desaparecer. Por el contrario, se asentaron más profundamente en nuestro inconsciente.

Nuestro niño interior herido tiene una mente propia que funciona de forma totalmente independiente de la de nuestro adulto compensado. El o ella viven en su propio mundo; un mundo tantas veces inconsciente, basado en experiencias y recuerdos del lejano pasado que son aún muy vívidos y afectan de manera importante al presente. Lo importante es ser más conscientes de cómo siente, de por qué siente, lo que siente y de cómo funciona.

En el retiro de hace un mes sobre los miedos, si recordáis, habíamos dicho que tan pronto como confiamos en alguien, creemos que porque nos hemos abierto se supone que la otra persona está obligada a satisfacer nuestras necesidades. Cuando estamos en esta situación es como si lleváramos unas gafas que nos enturbiasen la vista; lo que vemos a través de estas gafas deja de ser nuestra pareja, o nuestro hermano... para convertirse en una proyección del padre o la madre que nunca tuvimos y que deseamos con desesperación. Pero las expectativas actúan como un repelente; paradójicamente, en lugar de satisfacer las necesidades de nuestro niño interior nuestra pareja o nuestra relación se aleja por culpa de nuestras reacciones y exigencias, con lo cual aún nos asustamos y nos desesperamos mucho más.

Para nosotros es muy difícil ver o sentir nuestro propio niño aterrado. Podemos verlo y sentirlo en los demás, pero somos reacios a dirigir el espejo hacia nosotros mismos. Es básico que comprendamos esa parte nuestra.

Cuando nos relacionamos por medio de la reacción y la exigencia sabotamos el amor, el respeto propio y el crecimiento interno. Sabotamos el amor porque nuestra actitud y comportamiento están básicamente centrados en nosotros mismos y no respetamos a la otra persona; sabotamos nuestro propio respeto porque, en el fondo, sabemos que cuando actuamos desde la exigencia no nos honramos a nosotros mismos ni a nadie más, y sabotamos nuestro crecimiento interno porque en

este espacio nos enfocamos completamente hacia el exterior, para conseguir lo que queremos de fuera o para culpar a los de fuera por lo que no conseguimos.

Pero, ¿dónde se encuentra el origen de nuestras reacciones y exigencias? La fuente y el combustible de las reacciones y las exigencias proviene de las expectativas. Todos tenemos expectativas respecto a los demás, pero si se mantienen de forma inconsciente destruirán toda la armonía y la intimidad que deseamos crear. Convierten a la otra persona en objeto de nuestros deseos.

Un cuento: *Cuando el demonio vio a un “buscador” entrar en la casa de un Maestro, decidió hacer lo posible por hacerle desistir de su búsqueda de la Verdad.*

*Para ello sometió al pobre hombre a todo tipo de tentaciones: riqueza, lujuria, fama, poder, prestigio... Pero el buscador era sumamente experimentado en las cosas del espíritu y, dada su enorme ansia de espiritualidad, podía rechazar las tentaciones con una facilidad asombrosa.*

*Cuando estuvo en presencia del Maestro, le desconcertó ver a éste sentado en un sillón tapizado y con los discípulos a sus pies. “Indudablemente”, pensó para sus adentros, “este hombre carece de la principal virtud de los santos: la humildad”. Luego observó otras cosas del Maestro que tampoco le gustaron; pero lo que menos le gustó fue que el Maestro apenas le prestara atención. “Supongo que es porque yo no le adulo como los demás”, pensó para sí. Tampoco le gustó la clase de ropa que llevaba el Maestro y su manera un tanto engreída de hablar. Todo ello le llevó a la conclusión de que se había equivocado de lugar y de que tendría que seguir buscando en otra parte.*

*Cuando el buscador salió de allí, el Maestro, que había visto al demonio sentado en un rincón de la estancia, le dijo a éste: “No necesitabas molestarte, Tentador. Lo tenías en el bote desde el principio, para que lo sepas”.*

“Tal es la suerte de quienes, en su búsqueda de Dios, están dispuestos a despojarse de todo, menos de sus ideas acerca de cómo es realmente Dios”.

Tenemos las mismas expectativas de las situaciones y de la vida en general y esto impide de forma efectiva el crecimiento del espacio interior más profundo de confianza y gratitud. En lugar de sentir nuestro miedo, nos trasladamos al niño exigente y nos sentimos víctimas de la gente, las situaciones y la vida. Por todo ello, para conseguir más conciencia de nuestras exigencias debemos explorar nuestras expectativas.

Las expectativas indican la no aceptación propia pero también de la gente y de las cosas tal y como son. La no aceptación propia se detecta muy bien en el mundo religioso, donde es bastante frecuente. No sólo tenemos expectativas hacia los demás sino que generamos expectativas sobre nosotros mismos para “ganar adeptos” que nos quieran, haciéndoles creer que somos lo que no somos.

Como ejemplo: Por lo general dividimos a las personas en dos categorías: la de los santos y la de los pecadores. Pero se trata de una división absolutamente imaginaria. Por una parte, nadie sabe realmente quiénes son los santos y quiénes los pecadores; las apariencias engañan. Por otra, todos nosotros, santos y pecadores, somos pecadores.

*“En cierta ocasión, un predicador preguntó a un grupo de niños: “Si todas las buenas personas fueran blancas y todas las malas personas fueran negras, ¿de qué color seríais vosotros?”.*

*La pequeña Mary Jane respondió “Yo, reverendo, tendría la piel a rayas”.*

Y así tendría también la piel el Reverendo, y los Mahatmas, y los Papas, y los santos canonizados.

*Un hombre buscaba una buena iglesia a la que asistir y sucedió que un día entró en una iglesia en la que toda la gente y el propio sacerdote estaban leyendo el libro de oraciones y decían: “Hemos dejado de hacer cosas que deberíamos haber hecho, y hemos hecho cosas que deberíamos haber dejado de hacer”.*

*El hombre se sentó con verdadero alivio en un banco y, tras suspirar profundamente, se dijo a sí mismo: “¡Gracias a Dios, al fin he encontrado a los míos!”.*

Los intentos de nuestras santas gentes por ocultar su piel rayada muchas veces no tienen éxito y siempre son fraudulentos”.

### **Descubrir nuestras expectativas.**

Esto es más fácil de decir que de hacer. ¿Qué suele ocurrir habitualmente? Pues lo normal es que a medida que uno comienza a trabajar esto, descubre que ponerse en contacto con las propias expectativas es uno de los aspectos más difíciles del trabajo consigo mismo. El primer problema es que uno no quiere ni siquiera admitir que las tenga, porque ¡como soy una persona tan madura y espiritual...! Intellectualmente uno puede comprender que está solo, que es autónomo e independiente, pero cuando alguien me decepciona podría matar. Y allí se acabó mi “comprensión”. Estoy lleno de

expectativas. Espero que la gente me dé tanto como yo les doy a ellos; espero que la gente sea siempre justa conmigo -especialmente mis buenos amigos-, y espero que los íntimos me digan la verdad, que sean fiables y comprensivos. Y la lista continúa.

¿Cómo reconocer nuestras expectativas? A continuación os voy a sugerir algunas de las formas en que pueden trabajarse para hacerlas surgir.

1. Una de las maneras es darnos cuenta de las veces que nos sentimos decepcionados y reaccionamos, ya sea culpabilizando a alguien con ira, aislándonos o adoptando una actitud de resignación. Dependiendo de nuestro temperamento podemos lanzarle a otra persona nuestra ira y decepción por no satisfacer nuestras necesidades, o podemos esconderlas dentro y dejar que sigan cocinando en su salsa. Explotamos o implosionamos. Unas personas reaccionan de una manera y otras de otra. Depende del perfil de cada cual. Algunos reaccionan unas veces de una manera y otras de otra. Otros hacen ambas cosas. Pero es lo mismo, igualmente se trata de expectativas. Es penoso ver lo mucho que esperamos de los demás y por eso no queremos verlo. Siempre que nos sentimos decepcionados o enfadados es porque existe alguna expectativa que no se cumplió, ¿cuál es?.

Por ejemplo, si alguien es especialmente sensible a las personas que se jactan de ser personas espirituales y se consideran hombres de Dios, y eso le pone furioso, posiblemente lo que pasa es que espera que la gente sea honesta, especialmente con respecto a algo tan importante como es la espiritualidad. Y eso le hace sentir abandonado y traicionado.

Imaginaos que he tenido un conflicto con uno de mis amigos más íntimos, y eso me ha hecho sentir traicionado por haberme tratado de una forma insensible e injusta, de tal manera que no consigo perdonarle. ¿Por qué? Porque yo esperaba que él no

me trataría de esa manera. ¿Qué aprendo? Pues que el perdón es superficial y no tiene sentido hasta que no descubrimos cuáles son nuestras expectativas.

No sé si conocéis este cuento: *“Un ex-convicto de un campo de concentración nazi fue a visitar a un amigo que había compartido con él tan penosa experiencia. ”¿Has olvidado ya a los nazis?” le preguntó a su amigo. “Si”, dijo este. ”Pues yo no. Aún sigo odiándolos con toda mi alma”. Su amigo le dijo apaciblemente: “Entonces, aún siguen teniéndote prisionero”.*

Nuestros enemigos no son los que nos odian, sino aquellos a quienes nosotros odiamos”.

2. Otra forma de descubrir nuestras expectativas es investigando lo que se esconde detrás de nuestros *juicios*. A menudo, justo detrás de algún juicio hay algo que deseamos o esperamos de alguien. Cuando se va trabajando con las expectativas, uno va descubriendo que ésta puede ser una forma muy fructífera de descubrir las propias expectativas, porque a menudo uno puede ser tan estricto en sus juicios que no penetra en profundidad para darse cuenta de cuál es la herida que lo ha provocado.

Un cuento muy sabio sobre los juicios: *“Había un viejo sufi que se ganaba la vida vendiendo toda clase de baratijas. Parecía como si aquel hombre no tuviera entendimiento, porque la gente le pagaba muchas veces con monedas falsas que él aceptaba sin ninguna protesta, y otras veces afirmaban haberle pagado, cuando en realidad no lo habían hecho, y él aceptaba su palabra.*

*Cuando le llegó la hora de morir, alzó sus ojos al cielo y dijo: “¡Oh, Alá! He aceptado de la gente muchas monedas falsas, pero ni una sola vez he juzgado a ninguna de esas personas en mi corazón, sino que daba por supuesto que no sabían lo que hacían. Yo también soy una falsa moneda. No me juzgues, por favor”.*

*Y se oyó una Voz que decía: “¿Cómo es posible juzgar a alguien que no ha juzgado a los demás?”.*

Muchos pueden actuar amorosamente. Pero es rara la persona que piensa amorosamente”.

3. Una tercera forma para empezar a identificar nuestras expectativas es elegir a alguien cercano a nosotros -lo mejor es la persona con quien mantengamos nuestra relación más importante- y fijarnos de qué manera podríamos *culpar* a esa persona. Culparle por todo lo malo que tenga, por todo lo que no te da, por todo lo que debería cambiar. Bajo cada una de estas acusaciones se encuentra una expectativa.

Un cuento sabio y divertido: *El Señor Vishnú estaba tan harto de las continuas peticiones de su devoto que un día se apareció a él y le dijo: “He decidido concederte las tres cosas que deseas pedirme. Después no volveré a concederte nada más”.*

*Lleno de gozo, el devoto hizo su primera petición sin pensárselo dos veces. Pidió que muriera su mujer para poder casarse con una mejor Y su petición fue inmediatamente atendida.*

*Pero cuando sus amigos y parientes se reunieron para el funeral y comenzaron a recordar las buenas cualidades de su difunta esposa, el devoto cayó en la cuenta de que había sido un tanto precipitado. Ahora reconocía que había sido absolutamente ciego a las virtudes de su mujer. ¿Acaso era fácil encontrar otra mujer tan buena como ella?*



*De manera que pidió al Señor que la volviera a la vida. Con lo cual sólo le quedaba una petición que hacer. Y estaba decidido a no cometer un nuevo error, porque esta vez no tendría posibilidad de enmendarlo. Y se puso a pedir consejo a los demás. Algunos de sus amigos le aconsejaron que pidiese la inmortalidad. Pero, ¿de qué servía la inmortalidad -le dijeron otros-: no tenía salud? ¿Y de qué servía la salud si no tenía dinero? ¿Y de qué servía el dinero si no tenía amigos? Pasaban los años y no podía determinar qué era lo que debía pedir: ¿vida, salud, riquezas, poder, amor...? Al fin suplicó al Señor: “Por favor, aconséjame, lo que debo pedir”.*

*El Señor se rió al ver los apuros del pobre hombre y le dijo: “Pide ser capaz de contentarte con todo lo que la vida te ofrezca, sea lo que sea”.*

4. Además de darnos cuenta de lo que hay detrás de nuestra ira, juicios y acusaciones, otra forma de reconocer nuestras expectativas es investigando en las diferentes áreas de nuestra vida. ¿Cómo queremos que alguien esté a nuestro lado en el aspecto emocional? ¿Qué expectativas tenemos respecto al sexo? ¿Cómo queremos que nos hagan el amor? ¿Cuán espiritual queremos que sea nuestra pareja? ¿Qué es lo que esperamos en términos de supervivencia? ¿Qué expectativas tenemos de que la otra persona sea poderosa, fuerte, clara, centrada, segura de sí misma y se mantenga siempre fuerte y coherente? ¿Qué expectativas tenemos de que la otra persona sea capaz de ponernos límites? ¿Qué expectativas tenemos de que la otra persona sea alegre, creativa y positiva en la vida? Cuando investigamos estas expectativas, también podemos darnos cuenta de lo que sentimos en nuestro cuerpo a medida que las vamos repasando: algunas pueden tener una carga ligera y otras una muy fuerte.

### **Expectativas positivas.**

Como he dicho antes, cuando no se cumple una expectativa, explotamos o implosionamos, o ambas cosas a la vez. Cuando hacemos lo primero, es decir, cuando explotamos, se trata de expectativas positivas que se encuentran tras nuestra ira o nuestros juicios. Llevan la energía que provoca el sentimiento en la mente de nuestro niño de que nos merecemos conseguirlas. Las llamo positivas en el sentido de que por lo menos, allí hay alguna energía con la que podemos conectar y esa energía nos ayuda a reconocer y buscar las necesidades insatisfechas, el agujero interior que están cubriendo. Las expectativas cubren ese agujero interior. En lugar de sentir el miedo y el dolor, transformamos la energía en la expectativa de que alguien, o la vida misma, lo llenará.

### **Expectativas negativas.**

Las expectativas negativas son creencias que mantenemos que nos impiden admitir que realmente deseamos o esperamos algo. Esto hace que nos sea mucho más difícil identificar nuestras expectativas porque no existe ninguna energía. Cuando negamos tener necesidades o deseos, o cuando nos sentimos tan indignos que no creemos merecer nada, escondemos nuestras expectativas en lo más profundo, pero puedes estar seguro de que sí que están allí, sólo que nos es más difícil llegar a ellas. Por ejemplo, algunos de nosotros vivimos en el error de creer que no necesitamos nada de nadie. Otros tenemos tanta vergüenza, que creemos no merecer nada. Aun así, tenemos expectativas, pero éstas salen de manera indirecta en la forma de sentimientos inexpresados, en depresiones cónicas, malicia, agresión pasiva o violencia manifiesta.

Encubrimos nuestras necesidades con pensamientos como: “No está bien necesitar a nadie”. “Tenemos que aprender a ocuparnos de nosotros mismos”. “No sirve de nada querer o necesitar algo porque de todas maneras no lo conseguiré”. “Cuando expreso una necesidad sólo consigo frustración, así que ¿para qué molestarme?”.

Puede que no seamos capaces de reconocer nuestras necesidades en absoluto. Las hemos negado durante tanto tiempo que ya nos es casi imposible traerlas a la conciencia. Nuestras expectativas negativas se encuentran en lo más profundo de nuestras heridas internas, y nos crean una profunda desesperación por no llegar a ser nunca amados, aceptados o comprendidos.

Es un buen momento para investigar vuestras expectativas negativas. A un nivel profundo, ¿qué es lo que crees que pasará si realmente te abres? ¿Cómo te decepcionarán? ¿Notas algún patrón en este sentido? Nuestras expectativas negativas son poderosas, porque se convierten en profecías que se cumplen.

Ya sea que nuestras expectativas surjan en forma de ira, de decepción o de acusación (expectativas positivas), o puedan ser identificadas por una creencia negativa que cubre nuestros deseos y necesidades (expectativas negativas), de todas formas cubren un lugar dentro que está profundamente herido y hambriento. Al mirar desde la conciencia del niño, la realidad que vemos en el presente se encuentra distorsionada. Nuestro niño interior proyecta en el presente lo que experimentó hace mucho tiempo, con todos los miedos y la desconfianza provenientes de la experiencia. De hecho, puede que el presente sea mucho más seguro y lleno de amor de lo que creemos, pero no somos capaces de verlo. Aun reaccionamos como lo haría un niño. Para descubrir a este niño, tenemos que descubrir nuestras expectativas.

Sin conciencia ni comprensión es fácil sentirnos víctimas de nuestras parejas, de nuestras comunidades, de nuestras relaciones en general, o de la existencia por todo lo que nos está pasando en lugar de ver que somos nosotros los que lo estamos creando, pero al identificar el patrón con una profunda compasión y perspicacia podemos empezar a cambiarlo.

Otro cuento: *Un amante estuvo durante meses pretendiendo a su amada sin éxito, sufriendo el atroz padecimiento de verse rechazado. Al fin su amada cedió: “Acude a tal lugar a tal hora”, le dijo.*

*Y allí, a la hora fijada, al fin se encontró el amante junto a su amada. Entonces metió la mano en su bolso y sacó un fajo de cartas de amor que había escrito durante los últimos meses. Eran cartas apasionadas en las que expresaba su dolor y su ardiente deseo de experimentar los deleites del amor y la unión con ella. Y se puso a leérselas a su amada. Pasaron las horas y él seguía leyendo.*

*Por fin dijo la mujer: “¿Qué clase de estúpido eres? Todas esas cartas hablan de mí y del deseo que tienes de mí. Pues bien, ahora me tienes junto a ti y no haces más que leer tus estúpidas cartas”.*

“Ahora me tienes junto a ti”, dijo Dios a su ferviente devoto, “y no haces más que darle vueltas a tu cabeza pensando en mí, hablar acerca de mí con tu lengua y leer lo que dicen de mí tus libros. ¿Cuándo te vas a callar y me vas a probar?”.

Más adelante explicaremos con más detalles este comportamiento. Por ahora, baste decir que la mente de nuestro niño, basada en la experiencia de nuestra niñez, ha formado creencias y repite patrones, y nosotros tenemos que encontrar una manera de salir de esa película que está distorsionando nuestra realidad presente con proyecciones del pasado

Un cuento final para animarnos en la búsqueda con alegría y esperanza: “*Lo malo de este mundo*”, dijo el Maestro tras suspirar hondamente, “*es que los seres humanos se resisten a crecer*”.

“*¿Cuándo puede decirse que una persona ha crecido?*”, preguntó el discípulo.

“*El día en que no haga falta mentirle acerca de nada en absoluto*”.

Termino animándoos a seguir haciendo camino y recordando que adentrarse “mar adentro” en uno mismo, es doloroso, pero nos consuela que *la verdad nos hará libres* porque abre todas las puertas al Amor Incondicional de Dios.

### **Preguntas para la Reflexión:**

- 1.- ¿Qué es lo que más me ha tocado interiormente de todo lo dicho hoy? Compartirlo en el grupo
- 2.- ¿Me doy cuenta de cuales son mis expectativas y, consecuentemente, de mis reacciones y exigencias? Compartirlo en el grupo