

# Relaciones

**Mientras el ego dirija tu vida, la mayor parte de tus pensamientos, emociones y acciones surgirán del deseo y del miedo**

23/10/2011 - Autor: Eckhart Tolle - Fuente: Webislam

Qué rápidamente nos formamos una opinión de otras personas, qué rápidamente llegamos a una conclusión sobre ellas. A la mente egótica le resulta satisfactorio etiquetar a otro ser humano, darle una identidad conceptual, pronunciar juicios severos.

Cada ser humano ha sido condicionado a pensar y comportarse de cierta manera, condicionado tanto genéticamente como por sus experiencias infantiles y su entorno cultural. No es que ese ser humano sea así, pero así es como se presenta.

Cuando emites un juicio respecto a alguien, confundes los patrones mentales condicionados con lo que esa persona es. Esa acción, en sí misma, denota un patrón profundamente inconsciente y condicionado. Das a esa persona una identidad conceptual, y esa falsa identidad se convierte en una prisión no sólo para ella, sino también para ti.

Evitar el juicio no implica ignorar lo que el otro hace; implica reconocer que su conducta es una forma de condicionamiento; implica verla y aceptarla tal como es, sin construir una identidad para esa persona a partir del condicionamiento.

Eso te libera a ti y a la otra persona de la identificación con el condicionamiento, con la forma, con la mente. Entonces el ego ya no rige tu relación.

Mientras el ego dirija tu vida, la mayor parte de tus pensamientos, emociones y acciones surgirán del deseo y del miedo. Entonces, en las relaciones, o bien demandarás, o bien temerás algo de la otra persona.

Puede que quieras placer o beneficios materiales, reconocimiento, alabanzas o atención, o fortalecer tu sentido del yo mediante la comparación y el establecimiento de que eres, tienes o sabes más que la otra persona. Y lo que temes es que ocurra justo lo contrario, que esa persona pueda reducir de algún modo tu sentido del yo.

Cuando diriges tu atención al momento presente —en lugar de usarlo como un medio para un fin— vas más allá del ego y más allá de la compulsión inconsciente de usar a la gente como un medio para un fin, siendo el fin tu propio fortalecimiento a costa de los demás.

Cuando prestas toda tu atención a la persona con la que estás interactuando, dejas fuera de la relación el pasado y el futuro, excepto para fines prácticos. Cuando estás plenamente presente en tus encuentros con otras personas, renuncias a la identidad conceptual que has creado para ellas —tu interpretación de quiénes son y de lo que hicieron en el pasado—, y eres capaz de interactuar prescindiendo de los movimientos egóticos del deseo y del miedo. La clave está en la atención, que es una alerta serena.

Qué maravilloso es poder ir más allá del deseo y del miedo en las relaciones. El amor no desea ni teme nada.

Si su pasado fuera tu pasado, si su dolor fuera tu dolor, si su nivel de conciencia fuera tu nivel de conciencia, pensarías y actuarías exactamente como él o ella. Esta comprensión trae consigo perdón, compasión y paz.

Al ego no le gusta oír esto, porque pierde fuerza cuando no puede mostrarse reactivo y tener razón.

Cuando recibes como a un noble invitado a cualquiera que venga al espacio del Ahora, cuando permites a cada persona ser como es, él o ella empieza a cambiar.

Para conocer a otro ser humano en su esencia, no te hace falta saber nada sobre él: su pasado, su historia personal, sus experiencias. El saber acerca de lo confundimos con un conocimiento más profundo, un conocimiento no-conceptual. Saber acerca de y el conocimiento no-conceptual son dos formas de conocer completamente distintas. Una tiene que ver con la forma; la otra, con lo informe. Una opera a través del pensamiento; la otra, a través de la quietud.

Saber acerca de resulta útil a nivel práctico; de hecho, es imprescindible. No obstante, cuando ése es el modo predominante de conocer en las relaciones, se vuelve muy limitante, incluso destructivo. Los conceptos y pensamientos crean una barrera artificial, una separación entre los seres humanos. Entonces tus interacciones no están enraizadas en el Ser, sino que se basan en la mente. Cuando no hay barreras conceptuales, el amor se encuentra presente de manera natural en todas las interacciones humanas.

La mayoría de las interacciones humanas se limitan a un intercambio de palabras: al reino del pensamiento. Es esencial conseguir cierta quietud, particularmente en las relaciones íntimas.

Ninguna relación puede crecer sin la sensación de espacio que acompaña a la quietud. Medita juntos o pasad ratos en silencio en la naturaleza. Cuando vayáis de paseo, o estéis sentados en el coche o en casa, sentiros cómodos compartiendo la quietud. La quietud ni puede ser creada ni es necesario crearla. Simplemente, permaneced receptivos a la quietud que ya se encuentra presente, aunque suele quedar oscurecida por el ruido mental.

Si se pierde la quietud espaciosa, la relación estará dominada por la mente, y los problemas y los conflictos podrán adueñarse de ella fácilmente. Si está presente la quietud, podrá contener cualquier cosa.

La verdadera escucha es otro modo de llevar quietud a la relación. Cuando escuchas verdaderamente a alguien, surge la dimensión de quietud y se convierte en parte esencial de la relación. Pero la verdadera escucha es un don escaso. Generalmente, la mayor parte de la atención de la persona está consumida por su pensamiento. En el mejor de los casos, puede estar evaluando tus palabras o preparando la siguiente frase que va a decir. O puede que no te esté escuchando en absoluto, perdida en sus propios pensamientos.

La verdadera escucha va mucho más allá de la percepción auditiva. Es el emerger de una atención alerta, un espacio de presencia en el que las palabras son recibidas. Ahora las palabras se vuelven secundarias. Pueden ser significativas o pueden no tener sentido. Mucho más importante que aquello que estás escuchando es el acto mismo de la escucha, el espacio de presencia consciente que surge al escuchar. Ese espacio es un campo de conciencia unificador en el que te encuentras con la otra persona sin las barreras separativas creadas por el pensamiento conceptual. Y la otra persona deja de ser «otra». En ese espacio, estáis unidos en una misma alerta, una conciencia.

¿Vives dramas frecuentes y repetitivos en tus relaciones íntimas? ¿Desacuerdos relativamente insignificantes que provocan violentas discusiones y dolor emocional?

Los patrones egóticos básicos están en la raíz de estas experiencias: la necesidad de tener razón y, por supuesto, de que el otro esté equivocado; es decir, la identificación con posiciones mentales. También está presente la necesidad periódica del ego de estar en conflicto con algo o alguien para fortalecer su sentido de separación entre «yo» y el «otro», sin el que no puede sobrevivir.

Además, está el dolor emocional acumulado del pasado que tú y cada ser humano arrastra en su interior, tanto de tu pasado personal como del dolor colectivo de la humanidad que se remonta mucho, mucho tiempo atrás. Este «cuerpo-dolor» es un campo energético interno que se adueña esporádicamente de ti porque necesita experimentar más dolor emocional para alimentarse y reabastecerse. Tratará de controlar tu pensamiento y de hacerlo profundamente negativo. Le encantan tus pensamientos negativos, porque resuenan con su frecuencia y puede alimentarse de ellos. También provoca reacciones emocionales negativas en las personas que están a tu alrededor, especialmente en tu pareja, para alimentarse del drama y del dolor emocional.

¿Cómo puedes liberarte de esta identificación inconsciente y profundamente arraigada con el dolor, que genera tanta miseria en tu vida?

Toma conciencia de él. Date cuenta de que no es quien tú eres, y reconócelo por lo que es; dolor del pasado. Sé su testigo cuando te ocurra o le ocurra a tu pareja. Cuando rompes tu identificación inconsciente con él, cuando eres capaz de observarlo dentro de ti, dejas de alimentarlo, y gradualmente perderá su carga energética.

La interacción humana puede ser un infierno. O puede ser una gran práctica espiritual.

Cuando miras a otro ser humano y sientes un gran amor por él, o cuando contemplas la belleza natural y algo dentro de ti responde profundamente a ella, cierra los ojos un momento y siente la esencia de ese amor o de esa belleza interna, inseparable de quien eres, de tu verdadera naturaleza. La forma externa es un reflejo temporal de lo que, en esencia, eres por dentro. Por eso el amor y la belleza nunca pueden abandonarte, aunque todas las formas externas lo harán.

¿Cuál es tu relación con el mundo de los objetos, con las incontables cosas que te rodean y que utilizas cada día? ¿La silla en la que te sientas, el bolígrafo, el coche, la

taza? ¿Son para ti simples medios para un fin, o de vez en cuando reconoces su existencia, su ser, aunque sea brevemente, dándote cuenta de ellos y prestándoles atención?

Cuando te apegas a los objetos, cuando los usas para justificar tu valía ante ti mismo o a ojos de los demás, la preocupación por las cosas puede adueñarse completamente de tu vida. Cuando te identificas con las cosas, no las aprecias por lo que son, porque te estás buscando en ellas.

Cuando aprecias un objeto por lo que es, cuando reconoces su ser sin proyecciones mentales, no puedes dejar de sentirte agradecido por su existencia. También podrías sentir que en realidad no es inanimado, que sólo parece inanimado a los sentidos. Los físicos confirman que, a nivel molecular, cada objeto es un campo de energía pulsante.

La apreciación desinteresada del reino de las cosas hará que el mundo que te rodea cobre vida de un modo que ni siquiera puedes comenzar a comprender con la mente.

Cuando te encuentras con alguien, aunque sea muy brevemente, ¿reconoces su ser prestándole toda tu atención? ¿O le reduces a un medio para un fin, un mero papel o función?

¿Cuál es la calidad de tu relación con la cajera del supermercado, con el empleado del aparcamiento, con el mecánico, con el «cliente»?

Un momento de atención es suficiente. Mientras le miras o le escuchas hay una alerta silenciosa, tal vez de unos pocos segundos, tal vez más larga. Eso es suficiente para que emerja algo más real que los papeles con los que nos identificamos y que estamos acostumbrados a desempeñar. Todos los papeles son parte de la conciencia condicionada característica de la mente humana. Lo que emerge a través del acto de atención es lo incondicionado: quien eres en tu esencia, por debajo de tu nombre y de tu forma. Dejas de seguir un guión, te vuelves real. Cuando esa dimensión emerge dentro de ti, también la evocas en la otra persona.

En último término no hay otro, siempre te estás encontrando contigo mismo.