

El conflicto en las relaciones humanas

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

*“La gran tragedia de la vida
no es que los seres humanos mueren,
sino que dejan de amar.”*

Leo Buscaglia.



El conflicto en las relaciones humanas

Condición

Para investigar estos temas, a veces complejos, tiene que haber una condición de intensidad, una mente no atada a ninguna creencia o conclusión particular, sino deseosa de llegar muy lejos, no en magnitud de tiempo, sino en profundidad.

Toda certeza debe ser abandonada, todo pre-juicio debe ser abandonado, porque si existe algo de eso no hay libertad para indagar en la realidad del ser humano.

Toda creencia es una limitación a la libertad de investigar en sí mismo.

La vida es relación

¿Es posible generar orden en nuestra vida diaria de relación?

Porque la relación es la sociedad y la vida es relación.

La relación entre usted y yo, entre usted y otras personas, es la estructura de la sociedad.

Y cuando no hay orden en esa relación, armonía, como no la hay en la actualidad, entonces cualquier clase de acción ha de ser, por fuerza, no solo contradictoria, sino que ha de producir muchísimo dolor, daño, confusión y conflicto.

Y este conflicto entre personas es el mismo conflicto entre países, que se resuelve actualmente a bombazos.

¿Cómo descubrir el desorden? Por favor, observen sus propias mentes, su propia relación -no importa con quién, con la pareja, con los hijos, el vecino o el gobierno- y vean si en esa relación hay orden.

El orden es armonía, pura, completa, y podemos descubrir si existe un orden semejante en nuestras relaciones actuales.

Nadie puede vivir sin relación.

Uno podría retirarse a las montañas, convertirse en monje, marcharse completamente sólo al desierto, pero está relacionado. Está relacionado con la naturaleza y está relacionado con su pasado.

No puede escapar de ese hecho absoluto.

No puede existir en aislamiento.

Su mente podrá pensar que existe en el aislamiento o podrá producir un estado interno de aislamiento pero, aún en ese aislamiento, uno está relacionado.

La vida es relación, el vivir es relación.

No podemos vivir si hemos construido un muro alrededor de nosotros y sólo ocasionalmente atisbamos por encima de ese muro.

De manera inconsciente, profunda, por debajo del muro, estamos relacionados.

No obstante esta realidad absoluta, los libros casi no hablan acerca de la relación; hablan acerca de Dios, de prácticas y métodos, de cómo respirar, de no hacer esto o aquello, pero muy rara vez mencionan la relación.

Estar relacionado es vivir; eso es la vida, eso es la existencia. Y si en esa relación hay desorden, toda nuestra sociedad, toda nuestra cultura se desmoronan, como está sucediendo hoy en día.

Si en sus relaciones hay conflicto, su vida es un conflicto. El sufrimiento es un síntoma de un conflicto con algo, con alguien...

¿Qué es el desorden?

Entonces, ¿qué es el orden?, ¿qué es la relación?, ¿qué es el desorden?

Porque cuando la mente consciente, perceptiva, comprenda de verdad, profundamente, internamente, qué es lo que genera desorden, entonces, desde ese discernimiento, desde esa percepción alerta, desde esa observación pura surgirá naturalmente el orden.

El orden no surge del deseo, como proponen los políticos, sino de la percepción pura del desorden.

El orden surge del desorden, cuando el desorden es comprendido. No se trata de evadir el desorden, huyendo de él, sino de comprenderlo, verlo, observarlo, porque el desorden actual es la realidad.

Esto no es un anteproyecto de lo que el orden debería ser, no es un modelo de lo que debería ser, como un prototipo. No, no es eso. No es un catálogo de verdades absolutas, no es una lista de deseos.

Así, con modelos, es como hemos sido educados: a base de normas establecidas por las religiones, por las culturas, acerca de lo que debe ser el orden, o de lo que es el orden.

La mente ha tratado de amoldarse a ese orden preestablecido, ya sea un orden cultural, un orden social, legal o religioso.

Ha tratado de amoldarse al patrón establecido por ciertas normas sociales, por ciertos líderes o maestros. Los diez mandamientos, por ejemplo, enviados por Dios a través de Moisés, le definen a la humanidad lo que debe ser hecho y lo que no debe ser hecho.

¿Y? ¿De qué han servido esos mandatos? ¿Honrar a los padres? ¿No matar? ¿No fornicar? ¿No hurtar? ¿No codiciar? ¿No desear?

Luego de 5.000 años, el estado de la humanidad muestra que tales normas, por divino que sea su origen, han fracasado, porque implican amoldamiento; y donde existe el amoldamiento hay desorden.

El orden no puede ser impuesto desde afuera, pero la obediencia sí

puede imponerse, como una forma conductual.

Donde existe la aceptación de la autoridad hay desorden.

Donde existe la imposición de un mandato externo a un desorden interno, hay más desorden.

Donde la vida es comparativa, donde uno se mide en relación con algo o alguien, donde se compara con alguien, hay desorden.

Veamos por qué.

El amoldamiento

¿Por qué se amolda nuestra mente? ¿Se lo han preguntado alguna vez? ¿Se dan cuenta ustedes de que se amoldan a un patrón? ¿A cuántos patrones están ustedes amoldados ahora?

Patrones religiosos, patrones culturales, patrones sociales, patrones políticos, patrones familiares...

No importa de qué patrón se trate, si es uno que han establecido por sí mismos o si es un patrón establecido para ustedes. ¿Por qué siempre nos estamos amoldando?

Donde hay amoldamiento no hay libertad.

¡Es obvio!

Si me imponen una pauta de conducta, cualquiera que sea, esa imposición es una pérdida de libertad.

¡Esto es un hecho! ¡Es obvio!

Sin embargo, el ser está buscando libertad; el Espíritu está buscando libertad; cuanto más inteligente es, cuanto más alerta y perceptivo es, mayor es su exigencia de libertad.

La vida busca ser libre, la existencia es un estado de libertad, el anhelo

existencial más profundo es **ser**, no depender, no obedecer.

Pero, la mente se amolda, imita, porque en el amoldamiento, en el seguimiento de un patrón, en la aceptación incondicional de alguna norma, y más aún cuando es supuestamente de origen divino, hay más seguridad.

Y esta es la esencia del problema del amoldamiento: la mente buscando seguridad.

La mente está dispuesta a sacrificarlo todo, inconscientemente, a cambio de seguridad.

La mente sacrifica la libertad buscando una seguridad imposible.

La mente se entrega, sin dignidad, a las creencias religiosas, a las normas sociales, a las costumbres tribales, a todo tipo de autoridad, a las culturas heredadas, con tal de ganar seguridad, por ilusoria que sea, como la promesa del cielo luego de morir.

A la mente no le preocupa sacrificar la libertad, porque no la necesita.

La mente es adicta a la seguridad, porque tiene miedo.

La mente, que es el pasado, es la negación de la libertad.

Éste es un hecho evidente.

Hacemos socialmente toda clase de cosas porque es mejor amoldarse, y más fácil.

Uno puede haber sido educado en el extranjero, puede ser un gran científico, un gran político, pero siempre existe un temor oculto de que si no va a los templos o no hace las cosas que le han dicho que debe hacer, algo malo podría ocurrirle, por consiguiente, se amolda, se acomoda.

Ese temor oculto es la raíz de la búsqueda adictiva de seguridad.

El miedo es la raíz.

¿Qué le ocurre a la mente que se amolda?

¡Ante todo, hay una negación total de la libertad, una negación total de la percepción, una negación total de la investigación independiente, una negación total de la conciencia de sí mismo!

En el amoldamiento hay un condicionamiento y un acondicionamiento, que son estados internos de no-libertad, no-percepción, no-observación, no-indagación, no conciencia.

Uno se amolda porque hay temor.

Algunas comunidades religiosas, casi todas, hacen votos de obediencia.

¡Voto de obediencia!

¡Obedecer a otro ego!

¿Cómo es esto posible? ¿Cómo es posible que un ser humano, inteligente, renuncie a la posibilidad de descubrir la verdad por sí-mismo, en libertad?

La percepción pura

Desde la infancia, la mente ha sido adiestrada para imitar, para acomodarse, para ajustarse al patrón establecido por la sociedad, para creer cuentos chinos, para aceptar normas y conductas creadas por otros: aprobar exámenes, lograr títulos, conseguir empleo, casarnos, fornicar, y se terminó.

Aceptamos inconscientemente ese patrón y tenemos miedo de no seguirlo.

Así, pues, internamente negamos la libertad, internamente estamos atemorizados, sentimos de algún modo que no estamos libres para descubrir, investigar, explorar, indagar, hallar por nosotros mismos.

¡Y eso produce desorden en nuestras relaciones!

¿No lo ve?

Si tengo un temor oculto, si estoy inconscientemente amoldado a ciertas

conductas, si estoy condicionado por ciertas normas, si me rijo por ciertas creencias, desde esa rigidez psíquica, desde esa armadura, ¿cómo podría relacionarme? ¿Cómo?

Desde esa estructura de acero puedo imponer condiciones, pero no puedo crear relaciones.

Desde ahí puedo dominar, pero no amar.

Desde esa estructura rígida domino, impongo condiciones, ejerzo el poder sobre otros, pero no me relaciono, porque no puedo relacionarme.

¿Comprende?

Si usted comprende esto, si usted percibe esta realidad dentro de usted, sin ningún juicio de valor, esta observación de la verdad es la que libera a la mente y lo libera de la mente.

Lo que libera no es alguna práctica en particular, ninguna disciplina, ningún conocimiento, ni siquiera es suficiente la comprensión intelectual del hecho.

Nada de eso es suficiente.

¡Lo que libera es la real observación pura de “*lo que es*”!

Y la palabra “*pura*” quiere decir sin pensamiento alguno, sin procesos racionales de ningún tipo, sin juzgar, sin valorar, sin dar significación al hecho.

La libertad absoluta es la práctica de la observación pura de “*lo que es*”, sin condicionamiento alguno: sin pasado, sin futuro, sin conocimientos, sin condicionamientos, sin creencias, sin amoldamientos, sin obediencia alguna, sin autoridad alguna.

Toda autoridad, externa o interna, debe ser negada.

Ni siquiera expectativa alguna, porque la expectativa condiciona la observación y la percepción de la realidad que sucede.

Sin renunciar a nada.

Todo eso es inútil, porque todo lo que sucede ahora, afuera y dentro de sí mismo, es lo que puede ser percibido.

¡Sólo la observación pura!

Sin pensamiento alguno.

La libertad es el ejercicio de esa percepción pura de "*lo que es*", Aquí-Ahora, y ese es el camino de la verdad.

Lo que va encontrando es "*lo que es*".

Pero esa profundidad tal vez no tiene límite. Va trascendiendo niveles. Pero no busque nada.

Simplemente profundice en sí-mismo mediante la observación pura de lo que usted es, Aquí-Ahora, de lo que sucede en su cuerpo, en su emoción y en su mente. Eso que sucede es "*lo que es*".

Lo que usted es, en este instante, sea lo que sea, es la semilla de lo sagrado. ¿Y qué es usted en este instante? la conjunción de lo que sucede en su cuerpo, su emoción, su mente y su vida.

No necesita renunciar a nada.

Lo que usted es, en este instante, es lo que usted necesita, en este instante.

Todo lo que sucede está bien; es lo que necesita que suceda. Pero usted no comprende esto, ni sabe qué hacer con lo que le sucede.

San Francisco de Asís decía que el hombre nace solo y en la ignorancia, pero también es cierto que muchos cultivamos esa ignorancia hasta la hora de la muerte.

El orden

Nosotros generamos desorden en la relación, tanto interna como externamente, a causa del temor, del amoldamiento, del condicionamiento cultural, del desconocimiento de nuestro querido “ego”, de la comparación.

Nuestra relación se halla en desorden, no sólo la que tenemos el uno con el otro, por íntima que sea, sino también internamente.

Si sufro, si vivo con miedo, con ira... es porque tengo un desorden interno.

Si vemos con claridad ese desorden, no allí fuera sino aquí dentro, profundamente en nosotros mismos, si vemos todas las implicaciones de ello, entonces, desde esa percepción adviene el orden.

El desorden es la semilla del orden, cuando hay percepción pura del desorden.

Entonces no tenemos que vivir conforme a un orden impuesto.

El orden no se basa en un patrón, en un modelo, en un prototipo, en un anteproyecto, en una filosofía, en una creencia, en un mandamiento.

No.

El orden surge de la observación y comprensión acerca de lo que es el desorden.

El orden no es lo contrario del desorden.

Los dos son aspectos, energías, de una misma realidad.

Del desorden surge el orden, si hay observación pura.

Del orden surge el desorden, si la mente egocéntrica se impone.

Si de la profundización perceptiva del desorden surge el orden, lo mismo podríamos afirmar del miedo, la ira, la angustia, la vanidad, la violencia, la crueldad, la intolerancia, los celos, la codicia...

Todos estos estados internos son semillas de la conciencia, pero no comprendo esta posibilidad existencial que permite la redención de sí mismo, y como no comprendo... sufro.

Entonces, ¿todo es sagrado?

Cuanto más comprendemos el desorden en la relación, mayor es el orden.

Tenemos que descubrir, por lo tanto, qué es nuestra relación mutua.

Mi relación con otro

¿Qué es nuestra relación con otro?

¿Tenemos relación alguna?

¿O nuestra relación es con el pasado, que es el ego?

El ego, con sus imágenes, su experiencia, su conocimiento, da origen a lo que llamamos relación.

El ego es todo lo aprendido, desde que nacimos.

Pero ese conocimiento, en la relación, causa desorden.

Digamos que yo estoy relacionado con usted. Soy su hijo, su padre, su esposa, su pareja. Hemos vivido juntos; usted me ha lastimado y yo le he lastimado. Usted me ha regañado, me ha intimidado, me ha golpeado, ha dicho cosas duras a mis espaldas y me las ha dicho cara a cara.

Así, pues, he vivido con usted durante 10 años o durante 2 días, y estos recuerdos permanecen: las ofensas, los agravios, los placeres sexuales, los enojos, las palabras brutales y demás.

Esas cosas están registradas en las neuronas del cerebro que contienen mi memoria episódica.

De modo que mi relación con usted se basa en mi pasado. En estado de

inconsciencia, el pasado es mi vida.

Si usted lo ha observado, habrá visto cómo la mente, la vida que usted lleva, las actividades que desarrolla, están arraigadas en su pasado.

La relación presente, arraigada en el pasado, tiene que crear desorden, conflicto, sufrimiento. O sea, el recuerdo en la relación genera desorden, conflicto, porque es mi ego el que se relaciona con usted, porque es mi ego el que se relaciona con su ego.

Veamos. Si usted me ha ofendido, yo recuerdo eso; usted me ofendió ayer, o hace una semana, y eso permanece en mi mente, es el conocimiento que yo tengo de usted. Este conocimiento impide la relación; este conocimiento engendra desorden en la relación, ese conocimiento de lo que pasó, que es mi ego, crea el conflicto con usted.

De manera que la pregunta pertinente es: cuando usted me ofende, cuando me halaga, cuando me difama, ¿puede la mente borrar eso en el instante mismo, sin registrarlo?

Si lo registra en su memoria neuronal está cultivando su ego, y su ego es el origen del conflicto, del desorden.

El amor

Supongamos que ayer alguien me dijo cosas bastante crueles, que no son ciertas.

Lo que esa persona dijo se registra en el cerebro neuronal, y la mente identifica a la persona con ese registro y actúa conforme a ese recuerdo.

Cuando la mente actúa en la relación, a partir del conocimiento de ese insulto, con el recuerdo de las palabras crueles, entonces ese conocimiento, ese recuerdo, genera desorden en la relación.

¿Comprende la tremenda importancia de la memoria en el ejercicio de la relación con el otro?

¿Comprende que la naturaleza de la relación con otro está viciada por

los contenidos de su memoria, que es su historia personal, su ego?

De manera que mientras haya memoria del pasado, que son las imágenes de lo que pasó, no es posible una relación transparente, natural, espontánea, porque está condicionada.

Ahora bien, ¿cómo haría la mente para no registrar en el instante del insulto, o en el instante del halago, para que sea posible una relación auténtica?

Porque la vida es relación, la cosa más importante en la vida es la relación; la relación con sí-mismo, la relación con el otro, la relación con el prójimo, con la naturaleza, con la vida...

Si no hay relación, sino conflicto en la relación, tiene que haber desorden, que es sufrimiento.

Una mente que vive en orden, en un orden natural, atenta, perceptiva de la realidad que sucede, serena, viva, no permite que la cubra la sombra del desorden. En ese estado de atención alerta, no hay desorden.

Pero ese desorden surge a la existencia cuando la mente actúa en la relación a partir del conocimiento del pasado. Ese conocimiento del pasado son registros neuronales en el cerebro, memorias neuronales, imágenes neuronales, recuerdos neuronales, asociaciones neuronales en el cerebro. Esa es la base de datos desde la cual construyo la relación de este momento.

Es necesario comprender la disfuncionalidad existencial cuando desde la memoria confronto la realidad del momento presente. Es el pasado dando significación al momento presente, a la realidad de este instante, a *“lo que es”*.

Esa significación aplicada a lo que sucede crea desorden.

¿Cómo he de hacer, entonces, para no registrar el insulto, sabiendo, no obstante, que el insulto ha sido proferido?

Y lo mismo para el halago.

¿Puedo ver que ha existido el insulto, o el halago y, sin embargo, no registrarlo en la memoria, de modo que la mente sea siempre limpia, sana,

Íntegra en la relación?

¿Le interesa esto?

Si le interesa de verdad, éste es el mayor problema que tiene en la vida: cómo vivir una vida en relación diáfana, una vida en la cual la mente no sea lastimada, no sea deformada.

Y bien, ¿es esto posible?

Hemos planteado una pregunta aparentemente imposible.

Es una pregunta imposible y debemos encontrar la respuesta imposible.

Porque lo que es posible es mediocre, ya conocido, ya está acabado, agotado, sin potencial; pero si uno formula la pregunta imposible, la mente tiene que encontrar la respuesta imposible.

¿Puede hacerlo?

La mente que no registra ni el insulto ni el halago, sabe lo que es el amor, porque el amor sucede en la relación sin pasado, sin historia.

¿Qué es el amor?

¿Puede la mente no registrar nunca, nunca, absolutamente nunca, el insulto o el halago?

¿Eso es posible?

Si la mente puede encontrar la respuesta vivencial a esa pregunta, uno ha resuelto el problema de la relación.

Vivimos en relación.

La relación no es una abstracción, es un hecho cotidiano, un hecho de todos los días. Sea que uno vaya a su lugar de trabajo, que regrese y duerma con su pareja, o que riña con ella, está siempre en relación.

Y si no hay orden en esa relación entre uno y otro, o entre uno y muchos, crearemos una cultura que finalmente producirá desorden, tal como está ocurriendo ahora.

Por lo tanto, el orden mental es absolutamente esencial.

Para descubrir ese orden, ¿puede la mente, aunque haya sido insultada, ofendida, maltratada, aunque se le hayan dicho cosas brutales, puede no retener eso jamás, ni por un segundo?

Y si mi cerebro ya retuvo en sus memorias todo ese drama vivido, ¿puedo percibir, observar esos contenidos, para disolverlos?

¿Eso es posible?

En el momento en que uno lo retiene, eso ya se ha registrado en la memoria neuronal, ha dejado una huella en las células del cerebro, y desde esa huella va a pensar de ahora en adelante, y desde ahí se va a relacionar.

Esa huella cerebral condiciona toda su vida futura, todas sus relaciones, todas sus decisiones, todas sus acciones...

¿Puede la mente no registrar el insulto ni el halago, permaneciendo por completo inocente?

Una mente en estado de inocencia implica una mente incapaz de ser lastimada, y no podrá lastimar a otro.

¿Es esto posible?

Se lanzan sobre la mente toda clase de influencias, todo tipo de agravios, de suspicacias, de ofensas. ¿Puede la mente no registrar jamás y, por lo tanto, permanecer siendo muy pura, muy inocente, no contaminada, muy clara?

¿Se puede?

Usted no puede contestar **Si** o **No** sin haberlo experimentado vivencialmente. Si responde desde su mente, entonces está respondiendo desde el pasado a una pregunta del presente.

Si responde desde su pensamiento está respondiendo desde su historia personal, y esta sería una respuesta muerta a una pregunta viva.

No hay respuesta correcta desde el pensamiento, que es el pasado.

Reflexionemos sobre este aspecto.

Preguntémonos qué es el amor.

El amor, ¿es el producto del pensamiento? ¿Se encuentra el amor en el campo del tiempo, que es el pasado? ¿El amor es placer? ¿Es algo que puede ser cultivado por la voluntad?

Al investigar esto, uno tiene que examinar la pregunta: ¿Es placer el amor, placer sexual o cualquier otra clase de placer?

Nuestra mente está persiguiendo el placer todo el tiempo: ayer tuve una buena comida, el placer de esa comida está registrado y **deseo** más, una comida mejor o la misma clase de comida.

He experimentado un gran deleite con la puesta del sol, o contemplando la luna llena entre las hojas de los árboles, u observado la noche llena de estrellas, viendo una ola a lo lejos en el mar, o simplemente mirando el vuelo hermoso de un pájaro solitario que surca el espacio.

Toda esa belleza provoca un gran deleite, y eso es un gran placer, una sensación sensorial que provoca un gran placer.

La mente lo registra y desea que se repita.

Lo mismo sucede con la sensación del sexo.

El pensamiento piensa en el sexo, piensa, rumia al respecto, recuerda, invoca las sensaciones placenteras, y quiere que eso se repita. El cerebro quiere que se repita, porque la experiencia vivida sexual produjo un torrente de hormonas cerebrales placenteras (dopamina, andrógenos, estrógenos, testosterona), produjo la extraña sensación liberadora de la eyaculación y la aún más extraña sensación energética del orgasmo.

El cerebro, la memoria, piensa en eso, y quiere repetir, porque fue una

experiencia de alguna forma liberadora, aunque no la comprenda, y a eso usted lo llama amor.

El deseo de repetir una experiencia liberadora del “yo”, pero inconsciente, lo siente como “*amor*”.

¿De acuerdo?

¿El placer es amor?

No sienta pudor cuando hablamos del sexo, forma parte de su vida, es el medio natural para conservar la vida sobre la tierra, y es una energía trascendente; el Tantra enseña cómo.

Pero la sociedad y la cultura lo han convertido en algo horrible -de dientes para fuera- porque han negado toda clase de libertad pero no han podido reprimir el sexo, que es percibido como un proceso muy propio de los animales.

¿Qué es “*el pecado original*” en el cristianismo?

Entonces, ¿es placer el amor? ¿Es producto del pensamiento, tal como el placer es producto del pensamiento? ¿Puede amar alguien que disfruta el placer de la envidia, la codicia, la ambición, la violencia, la crueldad? ¿Puede amar alguien que se amolda a algo, que obedece, que se somete, que vive en total desorden?

El deseo, que es un impulso humano que conduce al placer, ¿es amor?

Entonces, ¿qué es el amor? No es ninguna de estas cosas, obviamente. No es placer, no es deseo.

Es necesario comprender la importancia del deseo y el placer y su razón de ser. Hay un artículo dedicado a este tema, titulado “*El problema del deseo*”.

El placer es alimentado por el pensamiento, por el recuerdo, por la memoria; en consecuencia, ni el pensamiento -que es el pasado- es amor, ni la búsqueda del placer es amor.

El pensamiento no puede cultivar el amor. Puede cultivar y de hecho

cultiva la persecución del placer, búsqueda sensorial que identifica como amor.

El anhelo obsesivo por alguien, en una relación, suele reconocerse como amor, cuando en verdad lo que oculta es el anhelo por repetir algún placer: sexo, una mirada, el placer de una conversación, el placer de una compañía grata, el placer de ver la belleza de un rostro, el placer de la fragancia de un perfume, el placer de ver más formas voluptuosas, el placer sensorial de dos manos en contacto, el placer infinito de un beso fugaz, o un beso carnal, el placer de no estar solo...

Vea la verdad de todo esto, véala vivencialmente, en vivo, en directo, en tiempo real, sin creer en nada, y descubra lo que sucede.

Vea todo esto en la relación con su pareja. El descubrimiento de la naturaleza del conflicto en esa relación con su pareja puede llevarlo a eso tan extraordinario y positivo: ese estado interior llamado amor.

Pero debe haber percepción pura del conflicto actual.

En el conflicto relacional está oculto el Misterio de la vida y el misterio de Amor, pero se necesita cierto conocimiento interior.

La comprensión del desorden

El desorden en la relación significa que no hay amor, y una de las razones de ese desorden es el amoldamiento, tal como ha sido explicado.

Por lo tanto, una mente que se amolda a un patrón de placer, o a lo que ella piensa que es amor, jamás puede saber qué es el amor en la relación.

Pero, una mente que indaga, un proceso consciente que haya comprendido hasta su raíz el desorden, da con un orden que es virtud, que es amor, que es armonía, encuentro, comunión existencial.

¿Y cuál es el principio de esta comprensión que transforma el desorden en virtud, en orden, en amor?: la percepción pura del desorden.

Si no vivimos de este modo, seguramente seremos sumamente desdichados, atrapados en el desorden y arrastrados en esa corriente.

Sólo el ser humano que sale de la corriente conflictiva sabe lo que es el amor, lo que es el orden.

Él ama... pero es necesario liberarse del desorden.

La libertad para indagar

Para descubrir humanamente cualquier cosa, ¿no debemos comenzar en cierto estado de libertad?

Si no hay libertad interior para indagar, porque estoy amoldado a creencias, hábitos o pre-juicios, ¿cómo podría indagar?

Si vamos a investigar un problema tan complejo como el amor, tenemos que llegar a esa investigación libres de todos nuestros prejuicios, de nuestras tendencias particulares, de nuestros anhelos acerca de lo que el amor debería ser, libre de toda creencia y de todo condicionamiento.

Si es posible, debemos desechar todo eso a fin de investigar; de lo contrario, gastaremos nuestra energía en afirmar o contradecir conforme a nuestro condicionamiento particular.

Al reflexionar sobre esta cuestión de lo que es el amor, ¿podemos ver la importancia de descubrir la plena significación, el sentido, la profundidad de lo que esta palabra comunica o no comunica?

¿No deberíamos ver, ante todo, si podemos liberar a la mente de las diversas conclusiones que tiene respecto de esa palabra?

¿Es posible liberar a la mente de los prejuicios profundamente arraigados, de sus condicionamientos y conclusiones?

Para considerar y descubrir qué es el amor en la relación, debemos tener una mente muy perceptiva, muy observadora, muy atenta a los procesos internos del amoldamiento y el condicionamiento.

Uno no puede tener una mente así, clara, atenta, observadora, si sustenta opiniones, juicios, afirmando lo que el amor debería ser o no debería ser.

El amor no es un pensamiento, ni una opinión, ni un juicio, ni un deseo.

¿Qué es?

Para descubrir, toda nuestra indagación debe comenzar con ese sentido de libertad, no libertad respecto de algo, sino el estado de libertad capaz de mirar, ver, observar, percibir, descubrir lo que es la verdad, la realidad que está oculta en el desorden.

¡La percepción pura del desorden lo transforma en orden, en amor!

No se trata de un cambio; no se trata de cambiar el desorden que soy por un supuesto orden que no soy. No. No se trata de un cambio, una cosa por otra. Se trata de una mutación, de una transformación, de transformar un estado interior -el desorden- en otro estado interior, el orden.

La percepción de lo que sucede en una relación debe ser pura, es decir, sin un solo pensamiento, sin un solo juicio, sin apegarse a nada, sin rechazar nada, sin buscar nada, absolutamente nada.

Se trata de practicar la **observación pura** de lo que supongo es el amor en la relación con el otro o con los otros.

Hay distintas cosas involucradas en esa palabra amor: sexo, celos, soledad, apego, dependencia, compañerismo, compañía, mucho placer y, debido a eso, también temor.

¿No está todo eso contenido en esta única palabra?

En la indagación debe ser percibido cada uno de esos sucederes, cada una de esas emociones, cada uno de esos estados internos, porque cada uno de ellos parece ser el amor, sin serlo.

¿Podríamos comenzar con esta cuestión del placer, ya que este juega un papel importante en el amor?

No obstante el desorden en la relación con el otro, el placer es una de las razones que mantiene el vínculo relacional conflictivo, y el sexo es el más poderoso de los placeres.

Pero cuando el sexo es utilizado como un medio para dar continuidad a una relación disfuncional, se cosifica, se vulgariza, se deforma, pierde el sentido trascendente que su energía permite. Es un error pensar que es el sexo el que va a inyectar orden en el desorden de la relación.

Después del sexo, al constatar que esa no es la vía hacia el orden, el desorden en la relación puede mutar hacia estados patológicos más severos.

Nuestro estado actual

Intelectualmente somos imitativos, no somos creativos, somos personas de segunda o tercera mano; repetimos lo que otros han dicho, repetimos nuestros insignificantes pensamientos.

Mentalmente no somos seres activos, creativos, libres, perceptivos.

Mentalmente somos reactivos.

Emocionalmente carecemos de pasión, no tenemos intereses profundos. Podemos ser entusiastas, pero eso se desvanece pronto. No disponemos de una pasión sostenida, y nuestra existencia es más o menos mecánica, una rutina cotidiana sin propósitos superiores.

Dado que esta es una vida de reacciones repetitivas, que son mecánicas, en lo intelectual y en lo emocional, la actividad del placer sexual en la relación adquiere una importancia extraordinaria, aunque no aporte orden en el desorden.

Pero, ¿acaso la libertad que sucede en la actividad sexual, es la única libertad posible?

Si mentalmente hubiera libertad y si uno tuviera fuego, pasión profunda, entonces el sexo tendría su propio lugar, y no esperaríamos de él que resuelva el problema del desorden en la relación.

¿Libertad de qué?

Libres del pasado y del futuro, libres del conocimiento, libres de todo condicionamiento, libres de todo amoldamiento, libres del pensamiento

disfuncional, libres de la emocionalidad reactiva, libres de toda creencia, libres de toda autoridad, libres de todos los dioses.

¿Es posible tal estado de libertad?

Tiene que investigar, indagar, inquirir, como un científico libre-pensador que investiga cómo es que sucede lo que sucede dentro de sí mismo.

¿Cómo investigar interiormente?

- Practique la *observación pura*, sin pensamiento alguno, de sus procesos internos en la relación, incluida su emocionalidad.
- Practique la *percepción pura* de su cuerpo, sin ningún pensamiento. Sentir y observar su cuerpo.
- Practique la *percepción sensorial pura* de lo que sucede afuera, sea lo que sea, sin pensamiento alguno.

Constata por sí mismo si este es el camino de la libertad.

Aplique este método al desorden que hay en su relación y en sus relaciones.

Tal vez este sea el camino del orden, del afecto, de la ternura, del amor.

De la observación pura surge la libertad.

De la libertad interior surge el orden.

Del orden interior surge el amor.

Así, el conflicto en su relación, que es desorden, ha terminado.

Investigue con este método. Si no le es útil, busque otro.

Pero el desorden en la relación debe terminar, porque ¡la vida es relación!

¡Sólo la conciencia de lo que está sucediendo nos permite despertar a la vida real!

La conciencia del desorden es el orden.

Creando dramas

Sólo la conciencia de lo que está sucediendo nos permite terminar con el drama en las relaciones.

Con la práctica, no con el esfuerzo de la voluntad, se desarrolla gradualmente la capacidad de mantener la conciencia cuando surgen los pseudo-problemas en las relaciones.

Cuando ocurren sucesos que nos desagradan creamos pseudo-problemas y nos quedamos atrapados ahí, sin comprender jamás que el problema real no es *“lo que sucede”* sino lo que opino acerca de *“lo que sucede”*:

“Usted me ofendió y estoy furioso”

“Eso no me gusta”

“Eso no se lo voy a perdonar”

“Así no son las cosas”

“No estoy de acuerdo con lo que haces”

Nuestro drama no podrá terminar mientras no descubramos que toda esa rigidez es una emanación de mi ego, la versión de mi ego acerca de lo que sucede, la interpretación egocéntrica de *“lo que sucede”*.

Pero, ¿cuál es el problema real?

¿Cómo podría ser un problema *“lo que sucede”*?

¿Cómo puede ser un problema la realidad?

Mi *“problema”* es que no me agrada, no me gusta, no deseo que sea así, y por eso la vida no me funciona, ni las relaciones me funcionan.

Yo soy el que no funciona bien. Mi “yo” es el que funciona mal.

Las cosas son así, así es esto, esto es lo que sucede, esto es lo que me toca vivir, pero mi ego, que no comprende nada, no comprende que la realidad es así.

Es a partir de mis opiniones condicionadas, mis reacciones automáticas, mis juicios amoldados, que construyo un escenario mental donde todo se dramatiza y todo muere.

Mi mente ignorante dramatiza la realidad, y todo muere.

Mi drama egocéntrico es el principio y final de toda relación.

La práctica de la observación me ayuda a comprender este proceso. En lugar de perderme en un disgusto, observo mis pensamientos, observo el flujo de mis emociones, siento las tensiones en el cuerpo, observo lo que estoy diciendo, observo lo que estoy haciendo; siento y observo mi ira, mi odio, mi desencanto, mi desilusión...

Cuando observo y comprendo todo esto, comienzo a ver que el incidente que me alteró no es el problema real. Mi malestar se debe, en realidad, a mi particular forma de ver la vida.

Poco a poco comienzo a adquirir cierta perspectiva, la tragedia va evolucionando hacia tragicomedia, luego llega la comedia... y algún día me voy a reír de todo esto.

Cuando hoy día miro hacia atrás y recuerdo los conflictos que armé y las formas de solucionarlos que encontré, me veo nítidamente torpe, ridículo, ignorante. Pero también comprendo que desde mi inconsciencia de ese momento esa era mi única posibilidad.

Porque, ¿cuál es el problema?

¿Cómo puede ser un problema “*lo que sucede*”?

Si “*lo que sucede*” es eso, ¿cómo puede ser eso un problema?

¿Cómo puede ser la realidad un problema?

Cuanto más practicamos, más rápidamente nos movemos a través de este proceso de observación y percepción de “*lo que sucede*”, cada vez que surge, en el momento en que sucede.

El trabajo es lento al principio, pero a medida que nuestra comprensión y destreza aumentan, el proceso se acelera y nosotros logramos ver que en realidad no hay problema.

¡No hay problema!

¡“*Lo que sucede*” no es un problema, es sólo “*lo que sucede*”!

Sin embargo, nosotros no vemos la vida de esta forma, ni vemos nuestras relaciones de esta manera.

“Tan pronto como sucede algo que nos desagrada, desde nuestro punto de vista tenemos un problema.”

Así que la práctica del Zen no tiene por objeto acomodarse al problema; consiste en ver que no hay problema alguno.”

¡El problema no existe! Lo que sucede es lo que sucede, de instante en instante, de lo cual puedo ser el Testigo, no el juez.

Pero, parte de la verdad es que nosotros no deseamos abandonar el drama, porque, sin darnos cuenta, nosotros adoramos nuestros problemas, hasta cuando empezamos a reconocer que esa vida no funciona muy bien.

Mientras adoremos el sufrimiento, ¿cómo puedo crear unas relaciones funcionales, amorosas, genuinas, puras?

Sólo cuando apreciamos la vida en todos sus momentos, con todos sus contenidos, podemos decir que sabemos algo acerca de la vida espiritual, de la vida en la relación, del amor al otro.

¿Qué es lo que nos impide ver que las cosas son sencillamente como son? El “yo”, el “ego”.

Tal vez todo es perfecto, la realidad es perfecta, todo “*lo que sucede*” es

perfecto, porque así es, porque es así, porque la realidad es así, porque es la única realidad que se manifiesta Aquí-Ahora.

Pero no comprendo.

Juzgo, opino, condeno, pero no comprendo.

Todo esto es lo que crea el desorden y el conflicto en la relación.

No obstante, la vida es relación.

Pero, por suerte, la libertad no deja de llamarnos jamás desde nuestro Espíritu, desde nuestro **Ser** más profundo.

Es desde la libertad existencial que podemos crear relaciones verdaderas y profundas, porque desde ahí, ¡no hay problema!

Pero es necesario observar amorosamente todo el suceder de la vida en la relación.

Bibliografía

- . Krishnamurti. Sobre el amor y la soledad.
- . Paul Ferrini. El despertar.
- . Alan Watts. Naturaleza, hombre y mujer.
- . Joko Beck. La vida tal como es.