

## 25. **¿Relación o dependencia?**

Versión 2

**Procesos para su despertar interior**

**ego**

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

*“La relación es un espejo en el que me veo tal como soy; pero como a muy pocos nos gusta ver lo que somos, comenzamos a modificar, positiva o negativamente, lo que percibimos en el espejo de la relación...”*

*Empiezo, pues, a modificar lo que no me gusta, lo que percibo como desagradable.*

*Deseo cambiarlo, lo cual significa que ya tengo un modelo de lo que “yo” debería ser.”*

*Krishnamurti*



## ¿Relación o dependencia?

*“En tanto ese sentimiento de soledad no sea realmente comprendido, percibido, investigado, la dependencia es inevitable.”*

*Allan Watts*

### El proceso de escapar

¿Por qué dependemos?

Psicológicamente, internamente, dependemos de una creencia, de un sistema, de un gurú, de otra persona; pedimos a otro que nos indique una forma de conducta; buscamos creencias que puedan brindarnos cierta esperanza, cierta felicidad. Así, siempre vamos en busca de alguna clase de dependencia, de seguridad.

¿Puede la mente librarse alguna vez de este sentido de dependencia? Lo cual no quiere decir que la mente deba tratar de alcanzar la independencia: eso es sólo la reacción a la dependencia. No se trata de la independencia en el sentido de libertad con respecto a *un estado particular*. Eso sería una reacción frente a ese estado particular.

No se trata de la libertad *de*, sino de la libertad.

Si somos capaces de investigar sin esa reacción, investigar *el estado de dependencia*, entonces podemos penetrar más profundamente en ello.

Aceptamos la necesidad de la dependencia, decimos que es inevitable. Jamás hemos cuestionado todo el asunto. ¿Por qué buscamos alguna clase de dependencia? ¿No es porque, en el fondo, lo que realmente exigimos es permanencia, seguridad, continuidad?

Hallándonos en un estado de confusión, anhelamos que alguien nos saque de esta confusión, que algo nos coloque en un estado de seguridad, sin incertidumbres de ningún tipo. Por eso, estamos siempre interesados en cómo

escapar del estado en que nos encontramos, o en cómo evitarlo. En el proceso de evitarlo, estamos obligados a crear alguna clase de dependencia, la cual se convierte en nuestra autoridad.

Si para nuestra seguridad, para nuestro bienestar interno, dependemos de otro, esa dependencia da origen a innumerables problemas; y entonces, luego, tratamos de resolver tales problemas, los problemas del apego. Pero jamás cuestionamos, jamás investigamos el problema de la dependencia misma.

Procuramos resolver los problemas que nos crea el apego, pero nunca procuramos liberarnos del apego mismo, que es la causa de esos problemas.

Más aún, si pudiéramos, inteligentemente, con plena **percepción pura**, investigar esta cuestión, seríamos capaces de descubrir que la dependencia no es en absoluto el problema, que ella es tan sólo un modo de escapar de un hecho más profundo. ¿Qué subyace en el apego?

## **La soledad del vacío**

Sabemos que somos dependientes, ya sea de nuestra relación con la gente, de nuestra pareja, de alguna idea, de alguna religión, de algún sistema de pensamiento, de Dios... ¿Por qué?

En realidad, no parece que la dependencia sea el problema; parece que hay algún otro factor más profundo que nos hace depender, y que si pudiéramos descubrirlo, tanto la dependencia como la lucha por librarnos de ella significarían muy poco, y todos los problemas que surgen de esa situación se disiparían.

Entonces, ¿cuál es ese factor más profundo? ¿Es que la mente teme estar sola, vacía? Y ¿conoce la mente el estado que ella procura evitar? En tanto ese sentimiento de soledad, de vacío, no sea realmente comprendido, percibido, investigado, la dependencia es inevitable, y uno jamás puede ser libre, jamás podrá descubrir por sí-mismo aquello que es verdadero en sí-mismo.

## La atención alerta

La dependencia pone en marcha el movimiento oscilatorio de desapego y apego, como un péndulo, suelto esto y me apego a lo otro, en un constante conflicto que no comprendemos y del cual no podemos liberarnos.

Usted debe tornarse *consciente* del proceso del apego y dependencia, percibiéndolo sin juzgarlo, y entonces descubrirá el significado del conflicto de los opuestos.

Si se torna profundamente alerta, si conscientemente focaliza toda su atención en el estado de dependencia, para observarlo, para percibirlo sin juicio alguno, su mente consciente estará abierta y lúcida al respecto; entonces, lo inconsciente, con sus motivos ocultos, sus búsquedas e intenciones, se proyectarán en lo consciente como las causas verdaderas del apego.

Una de esas causas profundas, reales e inconscientes, puede ser el miedo. ¿Miedo a qué?

Cuando ocurre esto, usted puede observar y comprender cada insinuación del inconsciente. Si lo hace muchas veces y llega a percibir los propósitos del inconsciente, la percepción pura de lo observado toma la energía de lo observado y la transmuta en energía de la conciencia perceptiva. Esto es lo que se denomina la alquimia interior.

De este modo, se puede establecer una constante percepción alerta, con paciencia y delicadeza, que es la que disuelve la energía de la dependencia y el apego, y activa estados más elevados de conciencia.

## Cultivar el desapego

Sólo existe el apego: no hay tal cosa como el desapego. La mente inventa el desapego como una reacción a las penas del apego. Cuando reaccionamos al apego volviéndonos “desapegados”, nos apegamos a alguna otra cosa. Por lo tanto, todo ese proceso es un solo proceso de apego. Nos apegamos a nuestra pareja, a nuestros hijos, a las ideas, a la tradición, a la

autoridad y demás; y nuestra reacción a ese apego es lo que definimos como desapego.

Ese cultivo del desapego es la consecuencia del dolor, de la pena. Queremos escapar del sufrimiento que genera el apego, y nuestro escape consiste en encontrar algo a lo que pensamos que podemos apegarnos, sin darnos cuenta que nos movemos nuevamente hacia el sufrimiento.

Así que sólo existe el apego, y es una mente tonta la que cultiva el desapego. Todos los libros dicen: “*desapégate*”, ¿pero cuál es la verdad en esto? Si uno observa su propia mente, verá una cosa extraordinaria: que al cultivar el desapego, la mente termina por apegarse a alguna otra cosa.

## El autoengaño

Somos las cosas que poseemos, somos aquello a lo que estamos apegados. El apego carece de nobleza. El apego al conocimiento no es diferente de cualquier otro apego y es, simplemente, otra afición gratificadora, que es el placer de saber.

El apego es egocéntrico, ya sea en el nivel más bajo o en el más elevado. El autoengaño del apego es una forma de ocultar la vacuidad del “yo”.

Si mi “yo” se apega a **eso**, soy **eso** y mi “yo” se afirma.

Las cosas a las que estamos apegados: la propiedad, la gente, las ideas, se vuelven sumamente importantes, porque sin las muchas cosas con que llena su vacuidad, el “yo” no existe.

Sin apego el “yo” no existe, y ese estado incierto produce miedo.

El miedo a no ser contribuye a la posesión; y el miedo engendra ilusión, esclavitud a las conclusiones de la mente miedosa, apegos a lo que me puede liberar del miedo, supuestamente. Pero esos apegos, nacidos del miedo a no ser, impiden que fructifique la inteligencia, la libertad; y sólo en libertad puede tener existencia lo real, más allá de la mente miedosa.

Sin esta libertad, la astucia es tomada por inteligencia; astucia que adopta formas siempre complejas y destructivas. Esta astucia autoprotectora

es la que contribuye al apego. Y cuando el apego causa sufrimiento, es esta misma astucia la que busca el desapego y encuentra placer en el orgullo y la vanidad del renunciamiento... Ahora está apegado al orgullo.

## **Enfrentar la dependencia**

Casi todos hemos tenido la experiencia de la soledad, donde los libros, la religión, los dioses, todo se ha ido y en lo interno nos sentimos tremendamente solos, vacíos.

Es "*la noche oscura del alma*", en términos de San Juan de la Cruz.

La dependencia es una de las cosas a las que acudimos; queremos depender de algo, de alguien, porque no podemos permanecer a solas con nosotros mismos. Debemos tener la T.V., o los libros, o el celular, o la charla, el parloteo incesante acerca de esto y aquello, acerca del arte y la cultura, acerca de lo divino y de lo humano.

Así es como llegamos a ese punto en que sentimos esta sensación de autoaislamiento. Podemos tener un empleo muy bueno, trabajar furiosamente, escribir libros, dictar conferencias, tener una vida social agitada, pertenecer a distinguidos clubes, pero dentro de nosotros existe este vacío tremendo. Queremos llenarlo, y uno de los recursos es la dependencia.

Mi "yo" vacío debe llenarse de algo.

Usamos la dependencia, el entretenimiento, la labor en la iglesia, las religiones, la bebida, la labor social, las mujeres, los hombres, muchísimas cosas para llenar ese vacío, para disimularlo, para engañarse.

Si vemos que es absolutamente inútil tratar de evadirlo, completamente inútil, si vemos eso no verbalmente, no con ideas ni con conformidad, sino que *vemos* el total absurdo de ello... entonces nos enfrentamos a un hecho.

No es cuestión de cómo librarme de la dependencia y el apego, lo cual no es un hecho sino un truco de la mente; es sólo una reacción a un hecho. ¿Por qué no me enfrento al hecho y veo qué ocurre? ¿Por qué no observo el apego en acción, en el momento en que sucede, y descubro qué ocurre? Sin evadirme, sin justificarme, sin propósito, sin ningún tipo de pensamiento, la

simple percepción pura y directa del apego, sin más. ¿Por qué no investigar así? ¿Por qué?

Ahora se suscita el problema del observador y lo observado. El observador dice: “estoy vacío, no me gusta”, y escapa de ello. El observador dice: “yo soy diferente de la vacuidad”. Pero el observador es la vacuidad; no existe ahí la vacuidad vista por un observador.

El observador es lo observado. La observación crea al observador, así como al caminar aparece el caminante, al actuar aparece el actor, al amar aparece el amante.

La acción crea al actor. No existe internamente una entidad permanente tal como “*el observador*”.

Para evitarnos confusiones con los términos, hagamos una precisión respecto del observador y lo observado, como una concesión al intelecto:

- Cuando una persona inicia su proceso de auto observación, que es la esencia del Trabajo Interior, puede admitirse que aparece un “yo observador” de eso que sucede adentro o afuera.
- Si ese “yo observador” se intensifica, por virtud de la práctica, puede admitirse un “Testigo Interior” de Todo, que no necesita de **eso**, pero sí de Todo.
- Pero, finalmente, el Testigo y Todo, es lo mismo, la pura existencia, la existencia pura. En este nivel, no hay observador, ni hay Testigo. Hay vida, existencia.

## Escapar

Trate simplemente de prestar atención a su condicionamiento, a su dependencia. Usted sólo puede conocerlo en relación con otra cosa. No puede percibir su condicionamiento como una abstracción, porque entonces eso es sólo mental, sólo verbal, sin mucha significación.

Podemos ser conscientes del conflicto, del sufrimiento, sólo cuando el

conflicto existe como un hecho, no como una idea. El conflicto existe cuando no hay correlación entre el reto y la respuesta, cuando la respuesta está divorciada del hecho real, cuando la vida plantea una situación concreta pero mi actitud se dirige en otra dirección.

Cuando no veo lo que es, entonces veo otra cosa, y actúo en otro sentido, y ahí hay un conflicto por falta de coherencia con la realidad. La ira es un buen ejemplo de este conflicto.

Este conflicto es el resultado del condicionamiento, del apego, porque estar condicionado, por lo que sea, es como estar anclado en cemento, rígido, pétreo, inamovible, incapaz de responder inteligentemente a las exigencias de la realidad.

Mientras la vida se mueve en cierta dirección, cambia dinámicamente, mi actitud permanece rígida, apegada a cierto condicionamiento. Eso es un conflicto existencial, porque no puedo asumir la vida como es, tal como es, porque así es.

Todo condicionamiento es apego: apego al trabajo, a la tradición, a la propiedad, a la pareja, a las personas, a las ideas, a las creencias, a las certezas, a los ritos, etc. Si no hubiera apego, ¿habría condicionamiento? Por supuesto que no. Entonces, ¿por qué estamos apegados?

Estoy apegado a mi país, porque mediante mi identificación con él llego a ser “*alguien*”. Me identifico con mi trabajo, y el trabajo se vuelve importante porque me vuelve importante. Soy mi familia, *mi* carro, *mi* perro; estoy apegado a eso, porque eso me produce una sensación de individualidad, de “*yo*”.

Los objetos de mi apego me ofrecen los medios para escapar de mi propia vacuidad. El apego es un escape, y es un escape que fortalece el condicionamiento, fortalece el apego, fortalece el “*yo*”.

## **Estar solo y ser solo**

*Estar solo* es estar alejado de los demás; pero *ser solo* se refiere a no pertenecer a nada, lo cual no excluye la *relación* con todo y con todos. Relacionarse no es depender, ni apegarse, ni pertenecer, ni dominar, ni

poseer. La relación es una comunión existencial con todo y con todos, desde la libertad.

Este es el sentido esotérico de la soledad, sin connotación negativa alguna, tal como el vacío interior puede ser comprendido como una energía pura creadora, y no como un “*hueco sin nada*”. Ese hueco sin nada, concepto muy intelectual, no existe en el Universo.

*Ser solo*, no es una filosofía de la soledad, tal como la desarrollaron los filósofos existencialistas que terminaron locos o se suicidaron: Federico Nietzsche, Hermann Hesse, los poetas malditos... *Ser solo* implica hallarse en un estado de *revolución interna* contra todas las estructuras del poder, contra toda autoridad, y ese *estado interior* exige una percepción crítica extraordinaria de los efectos del poder, sin violencia alguna.

*Ser solo* no es asumir la rebelión externa, política y armada, contra el poder establecido para instaurar otra forma de poder, política y armada; *ser solo* es la *actitud interior* pacífica, serena, sosegada, de no pertenecer a ninguna forma de poder, pero ser consciente de todo lo que sucede dentro de sí-mismo. Es una actitud de supremo respeto por todo, pero de total desapego de todo. Estar *con*, pero no estar *en*.

Sólo la mente que no pertenece a nada puede estar creativamente sola.

Si pertenezco *a*, ¿cómo puedo ser creativo? Si el pertenecer *a* es un condicionamiento, ¿cómo puedo pretender ser libre? Pertenecer *a* es un grillete que me encadena a eso. ¿Ve usted eso? Cuando lo ve en su totalidad, está fuera de eso, y ningún político ni sacerdote lo invitará a cenar.

A causa de esa soledad creativa puede haber sencillez. Esta soledad conoce el amor; el poder no lo conoce. El hombre ambicioso, el hombre con poder, ya sea el político, el religioso o el común, jamás sabrá qué es el amor, qué es una relación.

En consecuencia, si uno ve todo esto, si uno ve la perversidad del poder, de la dependencia y del apego, posee la cualidad del vivir total y, por ende, la de la acción compasiva y amorosa.

Todo esto llega por obra del conocimiento propio, que es el fruto de la observación interior, de la percepción pura de sí-mismo, en medio de la

cotidianidad, en medio del apego, en medio de la dependencia y en medio del poder.

No es necesario huir al desierto o al monasterio.

No se trata de huir de nada, ni de identificarse con todo, sino de permanecer conscientemente perceptivo de todo, externo e interno. Así, todo debe ser honrado, porque todo es perfecto, porque es.

Lo que sucede es lo que la vida nos da, eso es lo que tenemos que vivir y eso es lo que podemos Trabajar.

## **El anhelo**

Para evitar el sufrimiento cultivamos el anhelo. Estando prevenidos de que el apego tarde o temprano produce dolor, queremos desapegarnos.

El apego es satisfactorio, pero al percibir el dolor que lleva en sí, queremos satisfacernos de otra manera, por medio del desapego. El desapego es lo mismo que el apego en tanto depare satisfacción. Lo que realmente buscamos, pues, es satisfacción. Anhelamos estar satisfechos por cualquier medio que sea, apegados o desapegados.

Dependemos o nos apegamos porque eso nos brinda placer, seguridad, poder, una sensación de bienestar, aunque involucre dolor y miedo. Buscamos el desapego también por placer, a fin de no ser lastimados, heridos internamente.

Nuestra búsqueda inconsciente es de placer, gratificación. Sin condenar ni justificar, debemos tratar de comprender este proceso, porque a menos que lo comprendamos, no hay salida para nuestra confusión y nuestras contradicciones.

¿Puede nuestro anhelo satisfacerse alguna vez o es un abismo sin fondo? Ya sea que anhelemos lo bajo o lo alto, el anhelo es siempre anhelo, una llama ardiente, y lo que puede ser consumido por ella pronto se convierte en cenizas. Pero el anhelo de satisfacción permanece ahí, ardiendo siempre, consumiendo siempre. No termina jamás.

El apego y el desapego atan por igual, el dominar o ser dominado esclaviza por igual, el depender o el anhelo de no depender condicionan por igual. Los contrarios son lo mismo, pero de signo contrario, la palma y el anverso de la mano, la cara y el sello de la moneda.

En el Trabajo Interior nunca se trabaja con el contrario de lo que sucede, que es el “*deber ser*”, sino que trabajamos con lo que sucede, que es “*lo que es*”, “*tal como es*”.

Todo eso, que son estados transitorios, puede ser trascendido. La percepción pura de cada uno de esos estados, cuando están sucediendo, cuando son un hecho, los disuelve. Es lo que podemos denominar el Poder de la Observación.

Usted puede investigar esta posibilidad con sí-mismo; esa es su posibilidad inmediata. Tal vez pueda descubrir que en sí-mismo se halla lo intemporal, lo eterno, lo real, lo inmensurable, pero es necesario profundizar en sí-mismo, mediante la observación de sí-mismo, que conduce al conocimiento de sí mismo.

*“El conocimiento de sí mismo es el principio de toda sabiduría.”*  
Sócrates

## **La pasión sin apego**

En el estado de pasión sin causa, hay una intensidad libre de todo apego; pero cuando la pasión tiene una causa, hay apego, y el apego da comienzo al dolor.

Casi todos estamos apegados; nos apegamos a una persona, a una cosa, a un propósito, a una obsesión, a un sufrimiento, a un hecho del pasado, y cuando nos quitan el objeto de nuestro anhelo, nos sentimos vacíos, insuficientes, abandonados. Entonces tratamos de llenar esa vacuidad aferrándonos a algo distinto, a algo que de nuevo se convierte en el objeto de nuestra pasión.

El espíritu busca la libertad, pero la mente busca el apego. La pasión sin causa es cualidad del Espíritu, es la intensidad del Ser... viviendo, indagando, cuestionando, observando, practicando la percepción pura de todo, sumergido

en la existencia, en la cotidianidad.

La pasión con causa o propósito es la mente buscando el objeto o sujeto que le causará sufrimiento, porque el sufrimiento le produce la sensación de existir. Quizás usted ama su sufrimiento, y ese amor sería una pasión perversa.

¿Por qué la humanidad no ha podido abandonar el sufrimiento?

## **La relación utilitaria**

La relación basada en necesidades mutuas sólo trae conflicto. Nos usamos el uno al otro para un propósito, para una finalidad. Con una finalidad en perspectiva, la relación es inexistente. Usted puede usarme, yo puedo usarle. En esta utilización perdemos contacto, relación, comunión.

Una sociedad basada en la utilización mutua de sus miembros, utilización para especular y explotar al prójimo, es el fundamento de la violencia. ¿Cómo puede ser una sociedad, sino violenta, cuando carece del principio humano de la solidaridad y se instaura sobre el criterio egoísta de la máxima rentabilidad individual?

Cuando nos usamos el uno al otro, sólo tenemos la imagen del fin que deseamos obtener. El fin, el provecho, impide la relación, la comunión. En el uso que hacemos de otro, por satisfactorio y confortable que pueda ser, siempre hay miedo. Para evitar este miedo, tenemos que poseer. A causa de esta posesión, surgen la desconfianza y el conflicto constante. Una relación así jamás puede ser fuente de felicidad.

Una sociedad cuya estructura se basa en las meras necesidades, ya sean fisiológicas o psicológicas, tiene que engendrar conflicto, confusión y desdicha. Crea necesidades pero no facilita satisfacer esas necesidades.

La sociedad es la proyección de uno mismo en su relación con otro, relación en la que la necesidad y el uso mutuo son predominantes. Cuando usted usa a otro para sus propias necesidades físicas o psicológicas, en realidad no hay relación en absoluto; usted no tiene un verdadero contacto, una comunión verdadera con la otra persona.

¿Cómo puedo tener una comunión con el otro, cuando el otro es utilizado como un mueble para mi propia conveniencia y comodidad? ¿Para mi propio beneficio?

Así, es esencial *comprender* el significado y la naturaleza de la relación en la vida cotidiana.

## La relación es un espejo

Es sólo en la relación donde se revela lo que uno es. La relación es un espejo en el que me veo tal como soy; pero como a muy pocos nos gusta ver lo que somos, comenzamos a distorsionar mentalmente, positiva o negativamente, lo que percibimos en el espejo de la relación.

O sea, descubro algo en la relación, en las acciones de la relación, y eso no me gusta. Empiezo, entonces, a modificar lo que no me gusta, lo que percibo como desagradable. Deseo cambiarlo, lo cual significa que ya tengo un modelo de lo que “yo” *debería ser*. Tan pronto hay un modelo de lo que uno *debería ser*, no hay comprensión de lo que uno es.

El “*deber ser*” es la negación de la realidad.

En el momento en que tengo una imagen de lo que *deseo ser*, o de lo que *debo ser*, o de lo que *no debo ser* –un patrón conforme al cual deseo cambiarme a mí-mismo–, es obvio que no comprendo lo que soy en el instante de la relación.

Esos patrones son modelos mentales que carecen de fundamento en la realidad, en “*lo que es*”.

Cuando me muevo al *si hubiera* me conecto con el pasado y pierdo la oportunidad de ver la realidad en este momento, que es la única realidad.

Cuando me muevo al *debería* me conecto con el futuro, que no existe, y pierdo la oportunidad de ver la realidad en este momento, que es la única realidad.

Mientras permanezco en el *si hubiera* o en el *debería*, la vida pasa por mi lado, tal vez creando más sufrimiento, separado de la realidad.

Parece importante comprender esto, porque entiendo que es aquí donde casi todos nos extraviamos. No queremos saber lo que realmente somos en un momento dado de la relación. Si sólo nos interesa nuestro propio mejoramiento, que es actividad de la mente, no hay comprensión de nosotros mismos, de *lo que es*, de la relación.

## **La inseguridad en la relación**

La relación ordinaria es inevitablemente penosa, lo cual se demuestra en nuestra existencia diaria, porque en condiciones ordinarias es el encuentro de dos egos. Si en la relación no hay tensión alguna, deja de ser una relación y se convierte en un estado confortable de sopor, en un narcótico, y eso es lo que desea y prefiere la mayoría de la gente.

El conflicto es entre este anhelo de comodidad y lo factual, entre la ilusión y la realidad, entre lo que deseo y lo que es, entre lo que debería ser y lo que es.

Si usted reconoce la ilusión como tal, la observa, puede desecharla y conceder así su total atención a la relación, tal como es, a fin de comprenderla. Pero si busca seguridad en la relación, esta se vuelve una inversión utilitaria en la comodidad, en la ilusión, mientras que la grandeza y naturaleza de la relación es su misma inseguridad. ¿Seguridad de qué? No hay seguridad de nada. Nada es seguro. La incertidumbre es un principio de la existencia.

Al buscar seguridad en la relación, uno está deformando su verdadera naturaleza, su sentido, que trae consigo sus propias acciones, satisfacciones y desgracias familiares. ¡Pero ese es el contenido real de la relación, y de eso es que puedo ser consciente! Pero no acepto que así es, y agrego más conflicto.

El sentido de la relación es revelar, en totalidad, el estado de nuestro propio ser.

La relación es un proceso de auto-revelación, de conocimiento de nosotros mismos, cuando estamos dispuestos a asumirlo así.

Esta auto-revelación es dolorosa, exige una auto-observación constante,

un auto-descubrimiento constante, en vivo, un ajuste constante, flexibilidad del pensamiento-emoción, sin juzgar, sin condenar, sin juzgarme ni condenarme.

Es una lucha penosa, con períodos esclarecidos de paz, porque es la relación de dos egos vanidosos, miedosos, orgullosos, iracundos, utilitarios. Pero esa es la naturaleza de la relación, y esa es la realidad conflictiva que puede ser trascendida hacia la comunión de dos seres, cuando no se rechaza la realidad y los dos se desplazan conscientemente hacia la comprensión de la realidad.

La transformación de la relación conflictiva en una comunión existencial de dos seres que se aman, es un proceso vivo. No es mental. Pero la mayoría de nosotros evita las tensiones, prefiriendo la tranquilidad y la comodidad, la satisfactoria dependencia, la seguridad exenta de retos, un ancladero confiable. Así, la pareja, la familia y otras relaciones se convierten en un refugio, el refugio de la negligencia y el aburrimiento.

Cuando la inseguridad penetra furtivamente en la dependencia y la comodidad, como inevitablemente lo hace, entonces esa relación en particular es desechada y reemplazada por una nueva, en la esperanza de hallar seguridad perdurable; pero no hay seguridad en la relación, y la dependencia sólo engendra miedo.

Sin comprender el proceso de seguridad y miedo, la relación llega a ser una circunstancia que ata, que tortura, una cuestión de ignorancia. Entonces, toda la existencia es lucha y dolor, y no hay forma de salir de eso, salvo a través del conocimiento propio, del conocimiento de sí-mismo, en medio del conflicto en la relación.

## **La relación y la imagen**

La imagen que usted tiene con respecto a otra persona, la que tiene de su pareja, de sus hijos, de su dios... esa imagen es lo que usted mira. ¡Esa imagen es lo que usted mira, de instante en instante! ¡Eso es lo que usted ve! ¡Con esa imagen es que usted se relaciona! Y esa imagen ha sido creada a través de su relación, o a causa de sus temores, de sus ilusiones, de sus esperanzas.

Y esa imagen con la cual mira es lo que usted es.

Los placeres sexuales y de otra clase que ha tenido con su pareja, los enojos, los halagos, el bienestar, todas las cosas que trae su vida de pareja o de familia, han creado una imagen de su pareja. Usted la mira con esa imagen.

De igual modo, su pareja tiene una imagen de usted. Así que la relación entre usted y su pareja es, en realidad, la relación entre estas dos imágenes. ¿Se ve usted así? ¿Comprende esto? Eso es un hecho. ¿Cómo pueden estas dos imágenes, que son el resultado del pasado, del pensamiento, del placer, etc., sentir en modo alguno afecto o amor?

Así pues, la realidad ordinaria entre dos personas es una relación de imágenes, símbolos, recuerdos. Y en eso, ¿cómo puede haber verdadero amor?

La relación ordinaria es el encuentro de dos “yoes”, a cual más egocéntricos.

## **La relación y el amor**

Para comprender la relación tiene que haber una percepción alerta y pasiva de lo que sucede en ella, la cual no destruye la relación. Por el contrario, la torna más vital, mucho más significativa, existencial. Entonces, en esa relación hay una posibilidad de verdadero afecto; hay calidez, un sentido de cercanía, un sentimiento amoroso que no es emoción ni sensación.

Y esa calidad de percepción exige estar Presente, alerta, consciente.

La emoción brota de la mente, la sensación es mente/cuerpo, pero la amorosidad surge del Ser Interior. Es el Ser el que va evolucionando con la comprensión perceptiva de la realidad, tal como es, y es de ese Ser que emana el afecto, la sensibilidad, la ternura, la amorosidad.

Si pudiéramos abordarlo todo de esta manera, o estar en una relación así con todo, entonces nuestros problemas serían fácilmente resueltos, los problemas de la dependencia, del apego, del temor, los problemas de la propiedad, los problemas de la posesión.

Porque somos aquello que poseemos. El hombre que posee dinero **es**

el dinero. El que se identifica con la propiedad **es** la propiedad, o la casa, o los muebles. Lo mismo con las ideas, o con las personas; y cuando hay afán posesivo, no existe relación alguna.

Pero la mayoría de nosotros quiere poseer, ya que no tenemos nada más, ni somos nada más si no poseemos.

Si no llenamos nuestras vidas con muebles, con música, con conocimientos, con recuerdos, con fantasías, con esto o aquello, somos cáscaras vacías, mientras no despertemos nuestro Ser más profundo.

Esa cáscara hace mucho ruido, y a ese ruido lo llamamos vivir. Y nos satisfacemos con eso. Y cuando se produce una interrupción, una ruptura de eso, hay dolor, porque súbitamente nos descubrimos tal como somos: una cáscara vacía, sin mucho sentido.

La acción pertinente consiste, por lo tanto, en darnos cuenta de todo el contenido de la relación, de observar atentamente todo lo que sucede en la relación, de percibir, sin juicio alguno, todo lo que ofrece la relación, sea positivo o negativo.

Todo lo que sucede en la relación **es lo que es**, es la realidad, de instante en instante. Ni rechazo esa realidad, ni me apego a ella; simplemente la percibo tal como es, sin procesos racionales, con toda la atención, con toda la pasión, que es la calidad y la intensidad de esa energía perceptiva.

Se trata de practicar la percepción pura de la realidad, sin un solo pensamiento.

A partir de esa acción consciente, es posible una relación verdadera, es posible descubrir la gran profundidad, el inmenso significado de esa relación y vivenciar qué es el amor.

Ese estado de percepción pura, relajada y alerta es Amor.

Pero es necesario estar Presente, despierto, consciente, receptivo y perceptivo, para develar el misterio que está oculto en todo lo que sucede, porque Todo es Conciencia.

## **Bibliografía**

- . Krishnamurti. El libro de la vida.
- . Dalai Lama. El buen corazón
- . Alan W. Watts. Naturaleza, hombre y mujer
- . Shakti Gawain. Despertar de la conciencia
- . Claudio Naranjo. La única búsqueda.