



Las relaciones nunca antes han sido tan problemáticas ni han estado tan cargadas de conflicto como ahora. Como habrá notado, su objetivo no es hacerlo feliz o realizarlo. **Si usted continúa persiguiendo la meta de la salvación a través de una relación, se desilusionará una y otra vez. Pero si usted acepta que la relación es para hacerlo consciente en lugar de feliz, entonces sí le ofrecerá salvación y usted se sintonizará con la conciencia superior que quiere nacer en este mundo.** Para quienes se aferran a los patrones antiguos, habrá cada vez más dolor, violencia, confusión y locura.

*- Supongo que se necesitan dos para hacer de una relación una práctica espiritual, como usted sugiere. Por ejemplo, mi pareja todavía actúa según los viejos patrones de celos y control. Le he señalado eso muchas veces, pero es incapaz de verlo.*

¿Cuántas persona se necesitan para hacer de su vida una práctica espiritual? No importa si su pareja no quiere cooperar. La salud mental -la conciencia- sólo puede llegar a este mundo a través de usted. Usted no necesita esperar a que el mundo se vuelva cuerdo, o a que otro se vuelva consciente, para ser usted un iluminado. Podría llegar a esperar por siempre. No acuse a los demás de ser inconscientes. En el momento en que usted comienza a discutir, se ha identificado con una posición mental y está defendiendo no sólo esa posición sino también

<https://elmistico.org> Las Relaciones como Práctica Espiritual

su sentido de sí mismo. El ego entra a la carga. Usted se ha vuelto inconsciente. A veces puede ser apropiado señalar ciertos aspectos de la conducta de su conyuge. Si usted está muy alerta, muy presente, puede hacer eso sin involucrar el ego, sin culpar, acusar o hacer daño al otro. Cuando su compañero actúa inconscientemente, abandone todo juicio. **El juicio es, o bien confundir la conducta de alguien con quien es esa persona o proyectar la propia inconsciencia en otra persona y confundir eso con lo que es ella. Abandonar el juicio no significa que usted no reconozca la disfunción y la inconsciencia cuando la vea. Significa ser «el que conoce» en lugar de «ser la reacción» y el juez. Entonces, o bien usted estará totalmente libre de reacción o reaccionará y aún será el que conoce, el espacio en el que la reacción se observa y se le permite ser. En lugar de luchar contra la oscuridad, usted trae la luz. En lugar de reaccionar al error, usted lo ve y sin embargo al mismo tiempo mira a través de él.** Ser el que conoce crea un espacio claro de presencia amorosa que permite a todas las cosas y a todas las personas ser como son. No existe mayor catalizador para la transformación. Si usted practica esto, su compañero no puede quedarse con usted y permanecer inconsciente.

Si ambos están de acuerdo en que la relación será su práctica espiritual, mucho mejor. Entonces pueden expresar sus pensamientos y sentimientos mutuamente tan pronto como ocurran, o tan pronto como una reacción surja, de modo que no crean una brecha de tiempo en la que una emoción o una queja se encone y crezca. **Aprenda a dar expresión a lo que siente sin acusar. Aprenda a escuchar a su compañero en una forma abierta, no defensiva. Déle espacio para expresarse. Esté presente. Acusar, defenderse, atacar, todos esos patrones diseñados para fortalecer o proteger el ego o para llenar sus necesidades se volverán innecesarios. Dar espacio a los demás -y a usted mismo- es vital. El amor no puede florecer sin ello.** Cuando usted ha suprimido los dos factores que destruyen las relaciones, cuando el cuerpo del dolor se ha transmutado y usted ya no está identificado con la mente y con las posiciones mentales, y si su pareja ha hecho lo mismo, usted experimentará la felicidad del florecimiento de la relación. En lugar de reflejar el uno en el otro su sufrimiento y su inconsciencia, en lugar de satisfacer sus mutuas necesidades adictivas del ego, reflejarán mutuamente el amor que sienten en lo profundo de ustedes, el amor que viene con la comprensión de su unidad con todo lo que es. Ese es el amor que no tiene contrario.



Si su compañero está todavía identificado con la mente y el cuerpo del dolor mientras que usted ya es libre, esto representará un reto mayor, no para usted sino para su compañero. No es fácil vivir con una persona iluminada, o más bien, es tan fácil que el ego lo encuentra extremadamente amenazador. Recuerde que **el ego necesita problemas, conflicto y enemigos para fortalecer la sensación de separación de la que depende su identidad.** La mente del compañero no iluminado se sentirá profundamente frustrada porque sus posiciones fijas no encuentran resistencia, lo que significa que se tambalean y se debilitan e incluso corren «peligro» de derrumbarse completamente, lo que produciría la pérdida de la identidad. El cuerpo del dolor está pidiendo retroalimentación sin recibirla. La necesidad de discusión, de drama y de conflicto no se satisface. **Pero atención: algunas personas que no responden, que se encierran, que son insensibles o están desconectadas de sus sentimientos pueden pensar, y convencer a los demás, de que son iluminadas, o al menos de que no hay «nada malo» en ellas y todo lo malo está en su compañero.** Los hombres tienden a hacer eso más que las mujeres. Pueden ver a sus compañeras como irracionales o emocionales. Pero si usted puede sentir sus emociones, no está lejos del cuerpo interior radiante que hay bajo ellas. Si usted está fundamentalmente en su cabeza, la distancia es mucho mayor y necesita traer la conciencia a su cuerpo emocional antes de llegar al cuerpo interior.

**Si no hay una emanación de amor y alegría, presencia completa y apertura hacia todos los seres, entonces no hay iluminación.** Otro indicador es cómo actúa una persona en situaciones difíciles o amenazadoras o cuando las cosas «van mal». **Si su «iluminación» es autoengaño del ego, entonces la vida pronto le ofrecerá un reto que sacará a flote su falta de conciencia en cualquier forma, como miedo, ira, actitud defensiva, juicio, depresión, etcétera. Si usted sostiene una relación, muchos de los retos le llegarán a**

través de su pareja. Por ejemplo, una mujer puede tener el reto de un compañero insensible que vive casi completamente en su cabeza. Se sentirá amenazada por su incapacidad de oírla, de darle atención y espacio para ser, lo que se debe a su falta de presencia. La ausencia de amor en la relación, que suele sentirse más agudamente por parte de la mujer que del hombre, disparará el cuerpo del dolor de la mujer y a través de él atacará a su compañero, lo culpará, lo criticará, le hará ver que está equivocado, etcétera. Esto a su vez se convierte en el reto de él. Para defenderse del ataque del cuerpo del dolor de ella, que ve como totalmente injustificado, se atrincherará aún más profundamente en sus posiciones mentales, mientras justifica, se defiende o contraataca. Eventualmente esto puede activar su propio cuerpo del dolor. Cuando ambos han sido dominados así, se ha alcanzado un profundo nivel de inconsciencia, de violencia emocional, de ataque y contraataque salvajes. No disminuirá hasta que ambos cuerpos del dolor se hayan reaprovisionado y entren en estado latente. Hasta la siguiente vez.



Esta es sólo una de un número interminable de posibles situaciones. Se han escrito muchos volúmenes y se podrían escribir muchos más, sobre las formas en que la inconsciencia sale a flote en las relaciones entre hombre y mujer. Pero, como dije antes, **una vez que usted entiende la raíz de la disfunción, no necesita explorar sus innumerables manifestaciones.**

Miremos de nuevo brevemente la situación que acabo de describir. Cada amenaza que contiene es una oportunidad de salvación. **En cada etapa del proceso disfuncional que se desarrolla, es posible la liberación de la inconsciencia.** Por ejemplo, la hostilidad de la mujer podría ser una señal para que el hombre salga de su estado de identificación con la mente, despierte al Ahora, se vuelva presente, en lugar de sentirse aún más identificado, aún

En lugar de «ser» el cuerpo del dolor, la mujer podría ser el conocedor que observa el dolor emocional en sí misma, accediendo así al poder del Ahora e iniciando la transmutación del dolor. **Esto suprimiría la proyección compulsiva y automática del mismo hacia el exterior.** Entonces podría expresar sus sentimientos a su pareja. No hay garantía, por supuesto, de que él escuche, pero le da una buena oportunidad de volverse presente y desde luego rompe el círculo malsano de la actuación involuntaria según viejos patrones mentales. Si la mujer pierde esa oportunidad, el hombre podría mirar su propia reacción mental-emocional al dolor de ella, su propia actitud defensiva, en lugar de ser la reacción. Podría entonces observar cómo su propio cuerpo del dolor se dispara y traer así conciencia a sus emociones. De esta manera, surgiría un claro y calmado espacio de pura conciencia: el que conoce, el testigo silencioso, el que observa. Esta conciencia no niega el dolor y sin embargo está más allá de él. Lo deja ser y sin embargo lo transmuta al mismo tiempo. Acepta todo y lo transforma todo. Se habría abierto una puerta para ella a través de la cual podría fácilmente unirse a él en ese espacio.

**Si usted está habitualmente, o al menos la mayoría de las veces, presente en su relación, este será el mayor reto para su compañero. No podrá tolerar su presencia durante mucho tiempo y permanecer inconsciente. Si está listo, cruzará la puerta que usted le abrió y se unirá a usted en ese estado. Si no lo está, se separarán como el agua y el aceite. La luz es demasiado dolorosa para el que quiere permanecer en la oscuridad.**

Eckhart Tolle

Imágenes: Louis Dyer



