



## El Amor y las Relaciones

### Capítulo Cuatro

*“Nos relacionamos de manera genuina cuando podemos estar con otras personas sin ser gobernados por nuestros puntos de vista. Esto significa vivir en la unidad que todos compartimos, la conciencia pura que incluye y trasciende las diferencias y ve a todo el mundo como a sí misma.”*

Nuestro estado natural es amar y ser amados. Sin embargo, la única manera de amar de verdad es acceder al amor total de nuestro propio ser puro, y vivir en él. Es este amor lo que nos permite aceptarnos enteramente como somos, y nos posibilita ver la perfección inherente a todo lo que se manifiesta, sin tener la necesidad de cambiar nada. Cuando estamos en sintonía con la perfección de nuestro propio ser, vemos la misma perfección en todo, y el amor incondicional fluye naturalmente. Es así como realmente podemos amarnos a nosotros mismos y a los demás. Hasta entonces, todo eso que se dice sobre el amor no son más que cuentos.

A menudo buscamos el amor intentando construir algo que se le pueda parecer o recreando apariencias de amor, pero todo esto rara vez nos lleva a algo que tenga que ver con el verdadero amor. ¿Cómo podemos saber qué es el amor a menos que nos familiaricemos con nuestra propia conciencia, fuente del verdadero amor? Hasta que no adquiramos confianza en nuestra propia naturaleza, tendremos alguna definición o ideas acerca del amor, pero nunca sabremos lo que realmente es. Con frecuencia intentamos amar imitando lo que creemos que es el amor, incluso haciendo determinadas cosas pensando que así nos llegará. Esto lleva implícita la esperanza de que nos amen, y el miedo a que no lo hagan. De este modo, fundamentamos la relación entera sobre la esperanza y el miedo: esperamos que el amor ocurra y tememos que no lo haga. Nos sentimos carentes de amor, y necesitamos que la otra persona nos ame para suplir la falta. Lo que es más, condicionamos nuestro amor al suyo pensando que al menos que nos amen y nos demuestren su amor de determinada forma,

[www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org)

no podremos amarles. Bien, esto es una total falta de comprensión de lo que es amor verdadero.

Cuando empezamos a ganar familiaridad con la conciencia, nuestras relaciones con la gente cambian, porque se vuelven incondicionales. Habiendo encontrado la totalidad en nosotros mismos, ya no buscamos a nadie que llene un vacío, y nuestro amor fluye desde esa totalidad sin tener que pedir nada a cambio.

A medida que nos relajamos como conciencia, descubrimos de forma natural que nuestras relaciones ya no son lo que eran. A medida que nos relajamos, vamos encontrando de forma natural que nuestras relaciones de toda la vida no parecen las mismas. Por ejemplo, con nuestra familia podemos haber creado un montón de etiquetas de tipo psicológico acerca de lo que le hizo uno al otro, o de cómo hemos terminado siendo de tal manera o tal otra a causa de lo que nos hicieron. Cuando crece nuestra familiaridad con la conciencia, descubrimos aspectos en nosotros que nunca han sido dañados por nada ni por nadie. Entonces comenzamos a mirar a la gente de siempre de otra manera, y decimos: ¡Vaya, son exactamente como yo!

Cuando ya no necesitamos culpar a nadie, encontramos una tremenda compasión y una conexión que nunca habíamos tenido antes. Antes, quizás sentíamos que necesitábamos algo de los otros, pero ahora sabemos que no es así. O pensábamos que nos debían algo, pero ahora sabemos que no nos deben nada. De hecho, no necesitamos nada de nadie para sentirnos completos, porque ya lo somos.

Este principio es verdadero en todas las relaciones, ya sean relaciones íntimas de toda la vida o encuentros breves en la calle. No le pedimos nada a nadie, ni necesitamos que la gente coincida con nuestras ideas de cómo ellos son o debieran ser; por lo tanto somos capaces de ver igualdad y perfección en todo y en todos tal como son. Esto no quiere decir que nos portemos como unos tontos; al contrario, nuestras acciones fluyen desde la sabiduría total. Entramos en algunas situaciones y no en otras. Esto ocurre sin ningún esfuerzo. No estamos encerrados en ideas fijas como "esa persona es mala" o "esto no es bueno" o "yo siempre lo hago así" o "yo no podría hacer eso". Vemos las cosas claramente como son, y sin importar lo que ocurra permanecemos relajados, y desde la relajación sabemos qué hacer. Esta es la maestría sobre la ilusión de los puntos de vista, en donde los puntos de vista quedan eclipsados por el brillo de la conciencia. Esta maestría conduce a una vida de gozo y enormemente benéfica.

Hasta entonces, la vida está repleta de incertidumbre debido a la percepción de la necesidad de mantener ciertas relaciones, maneras de ser y enfoques de la vida, con el fin de sentirnos a gusto y seguros. Es solamente cuando tiramos por la ventana la comodidad y la seguridad, que reconocemos el orden natural de las cosas y somos capaces de ver que todo es eternamente libre. Solamente entonces se alcanza verdadera estabilidad.

Cuando nos relajamos como amor vemos cómo todo en nosotros tiene el mismo valor y está totalmente impregnado de amor. Todos nuestros pensamientos, emociones y experiencias son ese amor. Cuando sabemos esto sobre nosotros mismos, automáticamente lo sabemos también sobre las otras personas.

Sabemos que experimentan lo mismo que nosotros y que están hechos de la misma esencia que nosotros. Reconocer esto es muy, muy importante, porque nos permite amar de manera extremadamente poderosa y sin condiciones. Cuando nos amamos a nosotros mismos y a los demás de esta manera, nuestras relaciones son simplemente para beneficio mutuo. Descubrimos que hay una manera de relacionarnos enteramente libre y natural, llena de amor y alegría, y siempre fresca. Cuando se da este tipo de libertad en una relación, es un verdadero deleite.

Cuando nos estabilizamos en la conciencia, vemos cómo relacionarnos con todo y con todos de manera fácil y natural. Cuando nos relajamos con todos los fenómenos circunstanciales de nuestra propia mente, nos entendemos y entendemos a los demás completamente. Un beneficio inmediato y directo de esto es que obtenemos un conocimiento intuitivo de todos los demás. Vemos que gente a quien habíamos juzgado como equivocadas, malas, o mejor que nosotros, en realidad no son en absoluto diferentes de nosotros. Llegamos a poder entender a los demás de manera profunda y compasiva. Podemos ver que, así como hemos estado considerándonos a nosotros como nuestros puntos de vista, los demás han estado haciendo lo mismo, y ya sabemos lo doloroso que es.

De manera espontánea y natural, aprendemos a relacionarnos con nosotros mismos con total sencillez y soltura, sin hacernos daño, y sabemos entonces cómo relacionarnos así con los demás también. Cuanto más nos relajamos como conciencia por breves momentos repetidos muchas veces, más probable puede llegar a ser que podamos hacer cambios positivos que podrían haber parecido imposibles antes. Puede ser que nuestras relaciones hayan estado llenas de resentimiento durante décadas, pero al relajarnos, nos encontramos mirando exactamente a la misma persona haciendo exactamente lo mismo que siempre hizo, igual de irritante, molesto y absurdo, sin que ahora nada de eso nos importe. Podemos estar con ellos tranquilamente y saber exactamente qué hacer y cómo comportarnos.

Cuando vemos quienes somos, vemos quienes son los demás y sentimos proximidad con todo el mundo de una manera natural. Nos descubrimos abiertos a una intimidad emocional con los demás, no porque nos esforcemos para conseguirlo, sino porque sucede naturalmente. Cuando ya no hay necesidad de intentar cambiarse a uno mismo, tampoco hay necesidad de cambiar a nadie, aunque hayamos estado toda la vida intentando cambiar a los demás para mejorar el mundo. ¿No es cierto que algunos de nosotros hemos estado intentando hacer eso? Sin embargo, cuando ya no necesitamos cambiar más a la gente, entonces podemos disfrutar de todo el mundo totalmente, sin importar quien sea.

En el pasado nuestras relaciones con compañeros, amigos, y colegas de trabajo pueden haber estado basadas enteramente en puntos de vista comunes. Pensamos: "Éstos son mis puntos de vista; déjame ver cuáles son los tuyos y si los tuyos coinciden con los míos, podemos decidir si nos vamos a relacionar." En general solamente queremos ser amigos de gente que está de acuerdo con nuestros puntos de vista. Si decidimos casarnos o juntarnos con alguien, no

solamente queremos que estén de acuerdo con nuestros puntos de vista, sino que ¡queremos que los amen! No obstante, el embobamiento con los puntos de vista del otro en general dura poco. ¿Lo habéis notado? Después de un tiempo querremos cambiar los puntos de vista de ellos y ellos los nuestros.

La mayoría de nosotros ha visto esto en sus relaciones románticas. ¡Y muchos, varias veces a lo largo de los años! Al comienzo de una relación romántica, todo es fantástico. Nos sentimos fenomenales. Creemos que nunca habrá nada mejor. Nos sentimos la persona más afortunada del planeta. Queremos estar todo el tiempo con nuestro bien amado, y no nos queremos separar ni por un instante. Miramos a nuestro amor y estamos *seguros* de que él o ella es nuestra media naranja. ¡Jamás ha habido alguien tan maravilloso!

Sentimos el despertar de estos sentimientos tan tremendos, y creemos que se deben al otro, pero es ahí donde nos equivocamos. Pensamos que este amor tan intenso se debe al objeto de nuestro amor, en vez de reconocer que la fuente está en nosotros mismos. Entonces corremos a nuestro objeto de amor, nos aferramos a él, y le decimos: “¡Quédate conmigo para siempre, y así yo me sentiré eternamente enamorado!” Pero ¿qué ocurre? Después de un tiempo el amor empieza a desaparecer, y como hemos atribuido su origen a la otra persona, cuando desaparece le culpamos y le pedimos que cambie de alguna manera. Con toda probabilidad, el otro responderá culpándonos a nosotros y pidiéndonos, a su vez, que cambiemos algo. Situación bastante dolorosa de llevar. Por lo general, intentamos recuperar la experiencia de amor inicial encontrando que sin importar lo que hagamos, es imposible recuperar los intensos sentimientos de amor que tuvimos al principio.

Estos son puntos de vista muy dolorosos, a los que atribuimos las causas y los resultados externos de todo lo que ocurre. Le decimos al otro: “Me parece que tienes que cambiar”. Sin embargo, lo que está por detrás de eso es que queremos sentirnos otra vez enamorados, y creemos que su conducta es un obstáculo para ello. De una manera ambivalente y confusa, estamos diciendo: “Si cambiaras, el amor volvería. Si dejaras de hablarme de ese modo, o si pusieras una toalla en el suelo de manera que yo no tenga que pasar por un charco cada vez que te duchas, o si pelaras las patatas a mi manera y no a la tuya, nos volveríamos a enamorar”. Todos sabemos cómo es esto, porque todos hemos pasado por ahí. Este tipo de conducta es epidémica, ¿no es verdad?

Cuando lo vemos tan claramente se vuelve humorístico, pero cuando estamos perdidos en ello, no es para nada divertido. Esperar que las relaciones nos den el amor eterno que buscamos es realmente un callejón sin salida - sea con una pareja, con un niño o con quien quiera que sea. El amor que buscamos ya está dentro de nosotros; de hecho, es la condición fundamental de lo que somos. Cuando vivimos en la conciencia pura que está siempre presente en nuestro interior, somos capaces de amar incondicionalmente, independientemente de cómo se comporte nuestra pareja o cualquier otra persona.

Todos queremos experimentar este amor; de alguna manera sabemos que es nuestro derecho de nacimiento. No obstante, si no lo sentimos dentro de nosotros, estaremos siempre buscándolo. Lo buscaremos en nuestras relaciones personales, en las organizaciones a las que nos afiliamos, y en las conexiones

[www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org)

que tenemos con el mundo a nuestro alrededor. Pero debido a que buscamos fuera de nosotros, nuestras esperanzas de encontrarlo se hacen añicos una vez tras otra.

Necesitamos reconocer que cuando nos enamoramos y experimentamos esa tremenda apertura que el amor trae, los sentimientos que tenemos no son creados por un objeto fuera de nosotros. Ese amor es nuestra verdadera naturaleza, y siempre está en nuestro interior. Enamorarse es una experiencia muy poderosa, porque nos lleva directamente a la verdadera naturaleza de nuestro propio ser. Esto es lo mágico y milagroso de enamorarse: nos conduce a quienes realmente somos. Cuando nos enamoramos, todo es fantástico y todo el mundo se ve maravilloso. Bien, cuando nos relajamos como conciencia ese mismo sentimiento está disponible todo el tiempo.

Cuando nos relajamos y permanecemos imperturbables, la claridad de nuestra percepción empieza a penetrarlo todo, y vemos que el amor no es creado por algo fuera de nosotros, sino que es lo que somos. La conciencia siempre libre no ha sido creada a partir de nada y sin embargo lo incluye todo. Si nos relajamos, la completa indivisibilidad y el amor inherente a todas las cosas se nos vuelven cada vez más obvios. No hay nada más dulce que relajarse en total sintonía con el amor, sin esfuerzo alguno, viendo amor en todos y en todas las experiencias, y permitiendo que la perfección del amor fluya a través de nosotros, hacia todo. Esto es lo que se ofrece a través del camino de la relajación.

Pregunta: Tengo grandes dificultades en la relación con mi pareja, que en muchas ocasiones es increíblemente desconsiderado y poco fiable. Por ejemplo, tres veces seguidas dejó de aparecer cuando teníamos una cita. ¡A veces me dan ganas de decirle "Jódete" y terminar con todo! ¿Qué puedo hacer con emociones tan negativas?

Candice: Primero de todo, si piensas "Jódete" en relación a tu pareja, recuerda que no es más que un punto de vista. No es verdaderamente una declaración significativa sobre nada o nadie; es un punto de vista efímero igual que cualquier otro. No es un juicio grabado en piedra; es algo insignificante y pasajero. Tal como una línea dibujada en el agua, desaparecerá por sí solo, y la conciencia, que es tu realidad y la de tu compañero, permanece sin verse afectada. Así que no tienes que castigarte por tener estos pensamientos.

A menudo la gente piensa que cuando alcanzan la perfección de la conciencia, nunca más van a pensar o decir cosas de ese tipo. Creen que sus palabras y pensamientos serán siempre dulces y color de rosa. Pero esto es continuar con la misma fragmentación de todo. Todas las palabras son totalmente equivalentes, no importa qué palabras sean.

A medida que tu relajación se haga más profunda, puedes ocasionalmente tener momentos en los que tu mente bufe de cólera con todo lo que un día quisiste decir: "¡Gilipollas! ¡No te soporto! ¡Me estoy volviendo loca por todo lo que me has hecho! O puede que te veas desbordada por todas tus aquellas imágenes en las que haces daño a alguien, o puede que vuelvan esas fantasías sexuales que has estado intentando contener y sobre las cuales nunca has querido pensar.

Todos estos pensamientos pueden estar relampagueando en tu conciencia, pero en la medida en la que estés asentado en la relajación, te reirás, porque te darás cuenta de que todos ellos tienen el mismo valor. Puedes haber estado intentando mantener algunos pensamientos alejados de la “pureza y perfección de la conciencia”. Sin embargo, al relajarte profundamente ves que todos ellos son iguales y que no tienen ninguna capacidad de causarte daño a ti o a cualquier otra persona. Este es el comienzo de la compasión: viendo que todos los puntos de vista y todas las conductas tienen el mismo valor, se abren las compuertas del amor, de la sabiduría, y de la energía. Esta comprensión nos asegura que podemos ir más allá de la pobreza de un estilo de vida basado en reacciones emocionales.

Muchos de nosotros nos sentimos víctimas no sólo de otras personas sino también de las circunstancias en general. Pensamos que probablemente nos van a ocurrir determinadas cosas que nos harán sufrir, y así es como creamos sufrimiento en nuestras vidas diarias. Cuando pensamos que algo de lo que ocurre nos está haciendo sufrir, es verdad que somos víctimas: ¡de nuestros propios pensamientos! Nos hemos hecho víctimas de todos los puntos de vista que tenemos sobre nosotros. Primero creemos que tenemos una identidad personal, después creemos que el bienestar de esa identidad depende de otras circunstancias: si nos tratan bien y nos respetan, si acuden a las citas, si las cosas ocurren de acuerdo con nuestros deseos. De manera clara y sutil basamos nuestro bienestar en todas estas circunstancias. Pero cuando empezamos a disfrutar de relajarnos en la conciencia que todo lo abarca, y disfrutar el maravilloso alivio que acompaña esa relajación, empezamos a ver que no estamos a merced de nada.

Con esto, adquirimos una tremenda confianza interna. Sabemos que estaremos bien con lo que aparezca. No importa si es un pensamiento, una emoción, sensación, una enfermedad seria, o incluso la muerte. Pase lo que pase, sabemos que estaremos bien; nuestro verdadero ser es inalterable, eterno y para siempre libre. Llegamos a experimentar que todos los puntos de vista que aparecen en la conciencia desaparecen naturalmente por sí mismos, sin causar daño y sin dejar rastro, y eso incluye el punto de vista de la muerte. Los puntos de vista se deshacen solos y son fundamentalmente libres. No hay necesidad de decir, hacer o percibir nada en relación a ellos. ¡De hecho no hay nadie para notarlos! La conciencia y sus manifestaciones, es lo único que hay. En un momento es la conciencia de ser alguien, en el momento siguiente es el acto de notar algo, en el instante siguiente es el objeto percibido, pero todo esto no son nada más que meros puntos de vista apareciendo en la conciencia. Cuando nos familiarizamos con ello, aparecen la confianza y la seguridad en nuestro interior, y podemos estar en cualquier circunstancia sin impedimento. Descubrimos que ya no tenemos que evitar relacionarnos con los demás – vemos la igualdad de todas las personas; estamos asentados en la perfección del amor, que es nuestra verdadera conexión con todo el mundo.

Pregunta: Me pareció interesante cuando Ud. habló sobre evitar relacionarnos, porque yo siento que lo hago la mayor parte del tiempo. ¿Podría hablar un poco más sobre este tema?

Nos relacionamos de manera genuina cuando podemos estar con otras personas sin ser gobernados por nuestros puntos de vista. Significa vivir en la unidad que todos compartimos, la conciencia pura que incluye y trasciende todas las diferencias y ve a todo el mundo como a sí misma. Amor incondicional y respeto ilimitado por todos surgen naturalmente cuando nos relajamos como conciencia. Eso es relacionarse de manera auténtica. Si humillamos, ofendemos, ignoramos, criticamos, odiamos, cotilleamos, tratamos a la gente con condescendencia, o los excluimos- cualquiera de estas cosas puede ser considerada como evitar relacionarse.

Crear que nuestros puntos de vista son reales nos limita en el reconocimiento de la conciencia y este limitado reconocimiento puede afectar nuestras relaciones con los demás. Al aferrarnos a algunos puntos de vista y rechazar otros, terminamos excluyendo y juzgando a los otros. Cuando nos relajamos como conciencia ya no necesitamos hacerlo. Todo el mundo está incluido en el círculo ilimitado de nuestro amor. En el pasado podemos haber hecho daño a otras personas, tal como nuestros padres, hermanos, amigos, compañeros de trabajo, al habernos aferrado a nuestros puntos de vista. En la Enseñanza "Las Doce Cuestiones" hay una estupenda oportunidad de echar una mirada a cómo hemos hecho daño y cómo podemos hacer cambios directos en nuestras relaciones para no continuar haciéndolo. Vemos directamente como hemos usado nuestros puntos de vista para evitar relacionarnos, y nos comprometemos a hacer cambios positivos en esas relaciones. Las Doce Cuestiones ofrecen un apoyo extraordinario.

Pregunta: En estos días se habla mucho sobre la unidad de las personas a nivel mundial y me pregunto si Ud. tiene alguna reflexión sobre el tema, si puede haber verdadera unidad entre las naciones y pueblos del mundo.

Candice: Algo tremendamente importante para todos nosotros en los días de hoy es la idea de unidad mundial. "Somos todos uno" está en boca de todos en estos días, y eso está bien. Las letras de muchas canciones están basadas en este tema, y mucha gente habla sobre ello. Junto con esta idea, encontramos también la creencia de que habrá una fecha especial en el futuro cuando el mundo experimentará un evento dramático y todo el mundo se unirá.

Todos ansiamos esta unidad y esta paz en el mundo; lo deseamos muchísimo. Y no queremos solamente hablar sobre ello, queremos verlo hecho realidad. Sabemos que es cierto, sabemos que somos todos uno, pero queremos que esa unidad se manifieste en nuestra propia experiencia de manera permanente y decisiva, y no solamente en pensamientos esporádicos, letras de canciones, o sentimientos agradables de unidad que aparecen para desvanecerse rápidamente y desaparecer. Queremos unidad real, la unidad total y la sabiduría y compasión sin límites. Queremos que esto sea una experiencia vívida y directa para nosotros mismos.

Esta unidad puede solamente realizarse a través del poder de relajar la mente por completo, breves momentos repetidos muchas veces, hasta que se vuelva automático. Esto nos permite ver la cualidad esencial de todo lo que aparece en nuestra propia mente. Esta es la verdadera unidad que buscamos, y la única que hay. No hay en absoluto ninguna otra unidad posible. Puesto que la verdadera

[www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org)

naturaleza de la mente es la conciencia que todo lo abarca, todos los fenómenos, circunstancias y personas solamente existen en nuestra mente; cuando estamos asentados en la certeza de que todos los fenómenos son de la misma esencia indivisible, esa es la verdadera unidad. Entonces no tiene importancia quienes somos, donde estamos, o con quien. Estemos donde estemos, es absolutamente igual.

Hay gente que está en la cárcel, enfrentándose a su ejecución, o siendo torturada, que es capaz de mantener completa ecuanimidad aun en estas circunstancias extremas. He podido comprobarlo por experiencia propia en una situación muy traumática. A pesar de que la situación era tal que los pensamientos y emociones relacionados al evento me podrían haber torturado para el resto de mis días, gracias a la capacidad de relajarme, había total ecuanimidad.

Aun en el caso de agresión física, el agresor, la víctima y el crimen son, fundamentalmente, uno, ya que en ningún lugar existe división. El campo unificado de la conciencia, que es nuestra verdadera identidad y la verdadera naturaleza de todos los fenómenos, permanece inalterable ante cualquier evento, independientemente de lo horripilante que pueda ser. Cuando estás en sintonía con esta unidad, te pueden atacar e insultar, pero tú permanecerás allí con el corazón lleno de compasión; serás capaz de sonreír y saber exactamente cómo responder de forma libre de cualquier reacción cargada emocionalmente. En otras ocasiones, puede que no hagas nada. Quién sabe lo que puede pasar. Nadie sabe qué ocurrirá, pero tú sabrás qué hacer, y hagas lo que hagas, ésta será la acción adecuada.

Todos los fenómenos son eclipsados por la clara luz de la conciencia. Asentarnos en ella proporciona el máximo poder que un ser humano puede llegar a tener. Es esta luz clara de la conciencia la que ve todo como uno –equitativo y constante - en todas las circunstancias. Entonces hay un libre fluir de la acción que es en realidad una no-acción, brotando sin esfuerzo alguno desde la sabiduría, y manifestándose como verdadera compasión hacia todos los seres humanos.

Cuando más y más gente en todo el mundo adquiriera la capacidad de relajarse como conciencia, entonces, gradualmente la humanidad será capaz de manifestar la unidad de todas las naciones y pueblos que tanto deseamos ver. Pero no hay necesidad de esperar a que llegue. Está presente aquí y ahora. Breves momentos de conciencia, repetidos muchas veces, se vuelven automáticos.

