

La impermanencia como recurso para construir relaciones saludables

Alexander Berzin

Friburgo, Alemania, 15 de marzo de 2002

Traducido por Diego González

Introducción

El título anunciado para esta conferencia sugiere que el conocimiento o el entendimiento de la impermanencia serían útiles como un recurso para lidiar con la vida, particularmente con las dificultades asociadas en la construcción de relaciones saludables con otros. El budismo tiene mucho que ofrecer en este tema. A fin de abordarlo, necesitamos examinar cómo es que el budismo analiza los fenómenos. Esto, por supuesto, puede hacerse de una manera totalmente teórica (lo cual podría ser tedioso) o podemos discutirlo de una manera que sea relevante para nuestra vida, para aplicarlo a problemas que podríamos tener. .

Análisis budista de los fenómenos: ¿Qué existe?

¿Qué existe? El budismo define a los fenómenos existentes como todo aquello que puede ser conocido válidamente. Esto es de hecho un punto muy importante, porque significa que si algo existe, entonces puede ser conocido correctamente: podemos experimentarlo, ya sea directa o indirectamente, o podemos inferirlo en base a una lógica correcta. Y cualquier cosa que no pueda ser conocida válidamente no existe. ¿Cómo podemos aplicar esto?

Tomemos el ejemplo de las relaciones personales, tales como las relaciones de pareja, ya que para la mayoría de nosotros éstas suelen ser problemáticas. Un ejemplo de algo no existente es “el príncipe azul” o “la princesa caramelo” en su corcel blanco. Podemos combinar esas palabras para formar una frase, podemos tener una caricatura que represente al príncipe azul o a la princesa caramelo en su corcel blanco y podemos tener cuentos de hadas acerca de ellos, pero en realidad no hay tal príncipe azul o princesa caramelo porque nunca podremos conocerlos; nunca podremos conocerlos válidamente. En cambio, nadie ha conocido jamás a algún príncipe azul o a alguna princesa caramelo, y nadie será capaz de conocer alguno, porque no existe tal cosa.

¿Por qué es esto? Porque el príncipe azul y la princesa caramelo implican un conjunto de proyecciones y expectativas imposibles que

colocamos en otra persona. Cuando proyectamos en la pareja la idea del príncipe azul o de la princesa caramelo, resulta un caso perdido. Proyectamos nuestro deseo de que fueran el príncipe azul o la princesa caramelo, pero nos frustramos cuando no satisfacen nuestras expectativas. Entonces vamos en busca de otra persona que sea nuestro príncipe o nuestra princesa.

Algunas cosas simplemente no existen. Nunca pueden ser conocidas válidamente y ésta es una de ellas. Si nadie ha conocido alguna vez a un príncipe azul o a una princesa caramelo y resulta ilógico que pudieran existir, entonces podemos concluir que nunca los conoceremos. Éste es un punto que deja mucho que pensar, pero que necesitamos aceptar.

Afirmaciones y negaciones

Lo que existe puede ser conocido válidamente. Puede ser conocido válidamente como una afirmación o como una negación. Por ejemplo, podemos saber que hay una grabadora en la mesa. Hay algo ahí. Eso es una afirmación. También podemos saber que no hay un perro en la habitación. Vemos la ausencia de algo y sabemos que ese algo no está aquí. Eso es una negación. La ausencia de un perro en la habitación es algo conocible válidamente. La ausencia existe.

Similarmente, podemos saber que tenemos una relación con una persona, una pareja. Eso es una afirmación. También podemos saber que no es el príncipe azul o la princesa caramelo. La ausencia de que sea el príncipe azul o la princesa caramelo existe. Eso es una negación. Esto nos da algo para trabajar en nuestra manera de relacionarnos con ella. Sabemos lo que es y lo que no es, y ambas cosas son ciertas, ambas existen, ambas pueden ser conocidas válidamente.

Para que una relación sea saludable, necesitamos saber tanto lo que es como lo que no es. Aquí podría estar un perro, porque los perros existen. Pero nuestra pareja nunca podría estar aquí como el príncipe azul o la princesa caramelo, porque no existe tal cosa. Si sabemos que nunca podría ser el príncipe perfecto o la princesa perfecta que cumpla todos nuestros sueños y traiga felicidad suprema y eterna a nuestra vida (si sabemos que es un ser humano que ronca o tiene otros defectos) entonces tenemos las bases para una relación saludable y realista.

La distinción entre fenómenos estáticos y no estáticos

Podemos dividir el reino de las cosas que existen en cosas que son estáticas y cosas que no lo son. Estos términos usualmente se traducen como “permanentes” e “impermanentes”, pero esas palabras, en nuestro uso cotidiano, generalmente se refieren a la duración de existencia de algo. La diferencia aquí no es *por cuánto tiempo* existe algo; sino si ese algo cambia *mientras* existe, por el tiempo que sea que exista. En este sentido, los fenómenos estáticos son “permanentes”, los no estáticos son “impermanentes”.

Hechos estáticos

Las cosas estáticas (fenómenos estáticos) incluyen hechos sobre algo. Un hecho nunca cambia. Un hecho es siempre un hecho, nunca va a cambiar. Siempre se mantendrá verdadero. El más discutido en el budismo y el ejemplo más profundo es llamado “vacuidad”.

La “vacuidad” es un término muy confuso. Existe mucha confusión al respecto. Básicamente, significa la ausencia de una manera imposible de existir. En nuestro ejemplo, sería la ausencia de que alguien exista como el príncipe azul o la princesa caramelo.

Necesitamos hacer una distinción aquí para evitar confusiones. El hecho de que un perro no se encuentra en esta habitación hoy a las 9 pm es un hecho estático que nunca cambiará. Incluso si un perro entrara a la habitación mañana, no cambiaría el hecho de que no hubo un perro hoy a las 9 pm. Así que la presencia de un perro es algo que podría ser cierto, pero es un hecho estático que no es cierto ahora. Ese hecho no puede cambiar.

Cuando hablamos de la ausencia de algo imposible, entonces no sólo es cierto el hecho de su ausencia ahora, su presencia nunca fue cierta y nunca podrá ser cierta. Entonces tanto la ausencia del perro como la del príncipe o de la princesa en la habitación ahora son hechos estáticos que nunca cambiarán, aunque son tipos de hechos estáticos muy diferentes. Uno es la ausencia de algo posible y el otro es la ausencia de algo imposible.

También, necesitamos hacer otra distinción. El hecho de que este perro no sea un gato es algo que no sólo es cierto ahora, nunca lo fue y nunca lo será. También es imposible que este perro pudiera ser un gato cuando está con alguien más, aun cuando no es un gato con nosotros. Esto es absurdo. Pero algún otro animal podría ser un gato, porque los gatos existen. Pero no es el caso respecto al príncipe azul o a la princesa

caramelo, porque tal príncipe o princesa no existen, nadie podría serlo; ni ahora, ni en el pasado, ni en el futuro, ni con nosotros ni con nadie más.

Entonces, no es que alguien fuera un príncipe azul o una princesa caramelo con su pareja anterior y que ahora no lo sea con nosotros. O que pudiera haber alguien más que algún día fuera un príncipe azul o una princesa caramelo. No es que haya algo malo en nosotros y que al cambiarlo, esa persona u otra diferente se vuelva nuestro príncipe azul o nuestra princesa caramelo. Esto nunca sucederá, pero nos gusta pensar que podría suceder, ¿no es así? No hay manera de que en el pasado, presente o futuro alguien pueda existir como un príncipe azul o una princesa caramelo. Éste es un hecho estático respecto a algo imposible que no existe en lo absoluto.

Cuando entendemos estos puntos, entonces podemos evitar lo que llamo “vivir en el mundo subjuntivo”, si podemos pedir prestada una idea a la gramática: “¿Qué tal si hubieran hecho esto o aquello? ¿Qué tal si hubieran vivido más tiempo? ¿Qué tal si no se hubieran enfermado? ¿Qué tal si nos hubiéramos casado?” Estos “qué tal si...” constituyen el “mundo subjuntivo”.

Una fantasía común, entonces, es que si nuestra pareja hubiera vivido con nosotros por más tiempo, entonces hubiera funcionado. Si nos hubiéramos casado, si las cosas hubieran sido un poco diferentes, entonces tal vez hubiera funcionado. Tal vez entonces hubiera sido nuestro príncipe o nuestra princesa. Pero ya que el hecho de que alguien sea un príncipe azul o una princesa caramelo es totalmente imposible y no puede ser afectado por nada, no hay nada que nosotros o la otra persona podamos hacer o pudiéramos haber hecho que hiciera alguna diferencia. Todo el cuento de hadas es imposible, ésa es la realidad.

Los hechos también son neutrales, ni buenos ni malos. El que alguien no exista como príncipe azul o princesa caramelo es sólo un hecho neutral. Debido a que es neutral, no hay nada por qué molestarse. El que nos guste o no ya es otra cosa, pero es algo que tenemos que aceptar. Sólo es el modo de ser de las cosas. Es como aceptar que uno más uno es igual a dos. Sólo es lo que es, no hay nada bueno o malo acerca de eso.

Además, los hechos por sí mismos no pueden hacer nada, no pueden producir efecto alguno. Pero el saber y aceptar un hecho puede producir algo, puede, por ejemplo, ayudarnos a evitar la frustración y los problemas en una relación. Por otra parte, la confusión y la negación de los hechos también pueden causar el efecto en nosotros de crear problemas. Ya sea que aceptemos o neguemos los hechos, eso tendrá un efecto en nosotros. Los hechos son sólo hechos. No hay razón para quejarnos de ellos.

Estas categorías metafísicas, filosóficas y sus descripciones pueden parecer prohibitivas cuando las estudiamos de manera abstracta. Pero si en realidad podemos aplicarlas a nuestra propia vida, se torna más fácil ver a qué se refieren. De esa manera son muy útiles en términos de entender lo que sucede en la vida y cómo lidiar con ello. Este tema no tiene que ser teoría aburrida sin relevancia alguna para nuestra vida, de hecho es todo lo contrario.

Fenómenos no estáticos

Los fenómenos no estáticos son cosas que surgen de o están sustentadas por causas y condiciones. Cambian de momento a momento y producen efectos. Hay cuatro diferentes tipos de fenómenos no estáticos. Reconocerlos y entenderlos puede ser muy útil:

- Aquéllos que tienen un principio y un fin.
- Aquéllos que no tienen un principio ni un fin.
- Aquéllos que no tienen un principio, pero sí un fin.
- Aquéllos que tienen un principio, pero no un fin.

¿De qué puede estar hablando esto? Veamos ejemplos de cada uno. Estas distinciones son muy útiles al lidiar con las relaciones, así que veámoslas en términos de las relaciones.

Un ejemplo de *algo que tiene un principio y un fin* es una relación con alguien. La belleza juvenil de alguien o un episodio de ira también tienen un principio y un fin.

Un ejemplo de *algo que no tiene un principio ni un fin* y que cambia momento a momento es el continuum mental de un individuo. Desde un punto de vista burdo, hablamos de que el renacimiento no tiene un principio ni un fin cuando está basado en la confusión.

Un ejemplo de *algo que no tiene un principio, pero tiene un fines* la falta de darnos cuenta o la confusión que acompaña a nuestro

continuum mental. Nuestro continuum mental sin principio siempre ha estado acompañado por la falta de darnos cuenta y la confusión. Pero esa confusión terminará cuando nos liberemos e iluminemos.

Un ejemplo de *algo que tiene un principio, pero no un fin* es el funcionamiento de nuestro continuum mental como la mente omnisciente de un buda. Un ejemplo más sencillo es la muerte de alguien. Tiene un principio, seguirá por siempre y tiene efectos.

Observemos primero aquello que tiene un principio y un fin, tal como las relaciones. Y aquí, no sólo veamos al amor o el matrimonio o las relaciones familiares, sino a un rango más amplio de relaciones, como los amigos, los compañeros escolares y los compañeros laborales. Todos estos tipos de relaciones están sujetos a la impermanencia burda y sutil, las cuales son dos cosas diferentes. En el budismo, cuando trabajamos con la impermanencia, normalmente trabajamos con estos dos aspectos, pero estos son sólo una pequeña parte de la impermanencia. Quiero mostrarles una imagen mucho más amplia.

Impermanencia burda

La impermanencia burda es la destrucción final de algo. Por ejemplo, la relación con alguien seguramente llegará a su fin. Uno de los miembros de tal relación podría mudarse o perder el trabajo; podría graduarse; podrían cambiar sus intereses. Finalmente, cualquiera de ellos morirá, o alguna circunstancia en la vida los separará. Eso es un hecho.

Volviendo a la definición de un fenómeno impermanente, una relación es algo que surge de causas y condiciones y se mantiene en base ellas. Esto significa que sólo durará mientras se cumplan y continúen las causas y condiciones que la sostienen. Las causas y condiciones se reúnen, pero no siempre estuvieron juntas, así que no siempre se mantendrán juntas.

Existen tantas causas y condiciones que mantienen una relación: el que dos personas tengan intereses similares, que permanezcan en la misma ciudad, que trabajen en la misma oficina, y así sucesivamente. Si continúan las suficientes causas y condiciones, la relación perdurará.

Debido a que tales condiciones y circunstancias están cambiando todo el tiempo y que son muy frágiles, eventualmente no habrá nada que mantenga a la relación y ésta terminará. Eso es bastante profundo, si lo pensamos. Por ejemplo, si una relación entre dos personas está basada solamente en una atracción física o sexual, entonces si las

circunstancias cambian a medida que los dos envejecen, la relación podría terminar, ¿verdad?

¿Qué implica esto? Implica que como las condiciones que sustentan a la relación van a cambiar con el tiempo, si queremos que una relación continúe, no podemos depender únicamente de las condiciones que la iniciaron, tal como cuando éramos más atractivos, jóvenes y vigorosos; o cuando estábamos en la misma escuela o trabajábamos juntos. Esto nos da una pista de cómo hacer crecer una relación. Tenemos que seguir encontrando más y más condiciones para mantenernos juntos y preservar la relación, porque inevitablemente nuestros intereses y nuestros caminos van a divergir.

Provenimos de pasados diferentes, educaciones diferentes, culturas diferentes, etc., así que es natural que las condiciones se reúnan sólo brevemente, permitiéndonos compartir cosas en común. Pero debido a la gran diversidad que hay en cada uno de nosotros, eventualmente iremos en direcciones diferentes. No podemos mantener una relación por mucho tiempo basándonos sólo en recuerdos compartidos. Si nos aferramos a una relación como si fuera a durar para siempre, nuestro apego y confusión nos causarán un dolor enorme cuando inevitablemente termine. Si aceptamos el hecho de la impermanencia burda, que la relación se formó al reunirse ciertas condiciones y que inevitablemente terminará cuando dichas condiciones terminen, entonces podemos disfrutar la relación mientras dure sin engañarnos a nosotros mismos con la idea de que durará para siempre.

Esto no es sólo relevante para las relaciones con socios de negocios, amigos, y amantes, sino también con cónyuges e incluso con nuestros hijos. Es útil darse cuenta de que algún día nuestros hijos dejarán el nido. Sólo están con nosotros por un corto tiempo. Podemos disfrutar la belleza del tiempo compartido, pero es importante no apegarse a ella, porque no puede durar para siempre.

El problema del cambio

Esto nos lleva a otro tema, el problema del cambio, usualmente llamado “el sufrimiento del cambio”. Nuestra experiencia usual y de sentido común de la felicidad es problemática. ¿Cuál es el problema? El problema es que la felicidad nunca dura. Nos hace sentir mejor por un breve tiempo, pero no lo cura todo. Lo peor de todo es que no hay certeza o fiabilidad en ello. Podemos sentirnos muy felices ahora, pero no hay garantía de que en cinco minutos no nos sentiremos

terriblemente. Nunca sabemos qué vendrá. Esto es relevante para los cambios que acontecen momento a momento en las relaciones.

Cuando empezamos una relación, no sólo necesitamos aceptar que eventualmente terminará, también necesitamos tener una actitud realista acerca de la felicidad que experimentemos mientras la relación dure. Eso también terminará, e indudablemente nos sentiremos tristes cuando nos separemos. Por supuesto que cuando empezamos una relación, queremos toda la felicidad que proviene de estar juntos. Pero también tendremos que experimentar tristeza cuando termine. ¿Estamos dispuestos a ser lo suficientemente valientes para aceptar y experimentar eso? ¿Vale la pena? El que habrá tristeza cuando termine la relación, por la razón que sea, no es una proyección paranoica sino una realidad. Necesitamos ser suficientemente valientes y no ser ingenuos, para aceptar ese hecho.

Así mismo, la felicidad que experimentamos en una relación no persistirá durante el tiempo que la relación dure, ésta fluctuará. Tendremos tiempos agradables juntos y tendremos tiempos difíciles juntos, cambiará momento a momento. Esa es la naturaleza de la vida. En el budismo, decimos que esa es la naturaleza del samsara: va hacia arriba y hacia abajo. ¿Estamos dispuestos a aceptar esto?

Además de todo, encontrar a la “pareja ideal” no puede nunca ser la clave para la felicidad que resolverá todo nuestros problemas. Tener a la “pareja ideal” no hará, por ejemplo, que desaparezcan nuestras dificultades en el trabajo, aunque quizá nos sintamos temporalmente un poco mejor cuando regresamos a casa. Pero eso no sucederá todos los días ¿o sí? A menudo tenemos la romántica idea de que si tan sólo pudiéramos encontrar a la “pareja ideal”, todo se resolvería. Todo esto apunta hacia la búsqueda del príncipe azul o de la princesa caramelo.

¿Tenemos el valor para aceptar el hecho de que, aun si somos felices ahora, no tenemos idea de cómo nos sentiremos o cómo se sentirá nuestra pareja dentro de cinco minutos? Todo va bien y de repente el estado de ánimo de alguno cambia y se molesta. Nadie es el príncipe o la princesa que siempre está de excelente humor. Nosotros mismos podemos ser perfectamente felices en presencia de alguien a quien amamos y deprimirnos al siguiente instante. Es importante darse cuenta de que no es culpa de la otra persona, sino tan sólo la naturaleza de lo que llamamos “sentimientos mundanos”, suben y bajan por incontables razones complejas. Por supuesto, escogemos a nuestra

pareja y algunas serán más agradables que otras. El punto es que nunca serán perfectas.

Si nos damos cuenta de estos factores y estamos preparados para aceptarlos, pueden volverse recursos valiosos. Así que recordemos la impermanencia burda: las relaciones van a terminar en algún momento.

Impermanencia sutil

La impermanencia sutil es más que el mero hecho de que algo no estático cambie de momento a momento. Es más que el mero hecho de que, a cada momento, algo no estático se acerca más y más a su inevitable final, como una bomba de tiempo. Aunque estos son dos aspectos de la impermanencia sutil, ésta también tiene un tercer aspecto, a saber, que la causa para la desintegración de una relación es su aparición, su surgimiento. La causa para su final es su principio.

Veamos estos tres aspectos. Primero, una relación está cambiando a cada momento. Eso es importante de comprender. Es como una película, la escena de ayer se ha terminado, demos a la persona la oportunidad de estar en la escena de hoy. La escena de hoy es la continuidad del pasado. No decimos que las escenas del pasado no tengan efecto en la escena de hoy, pero es importante adaptarse, fluir con las circunstancias siempre cambiantes y las situaciones de una relación. Por ejemplo, muchas personas necesitan tener su propio espacio de vez en cuando; necesitan tener un poco de espacio para sí mismos. No siempre vamos a querer estar juntos. Habrá momentos en que queramos estar separados, cuando cada uno querrá estar con sus amigos, y demás. Necesitamos fluir con eso o será un desastre.

En segunda instancia, en cada momento la relación se acerca más a su final. Esto significa que no tomamos la relación por sentada. Necesitamos aprovechar el tiempo que estemos juntos, porque ese tiempo es muy valioso y limitado. La bomba de tiempo está haciendo tic tac. Esto no significa que debemos sentirnos condenados y deprimidos; pero, realistamente hablando, el tiempo que tenemos juntos es corto. Llegará a su fin en algún punto. En verdad tratemos de sacarle el mejor provecho, pero sin ser demasiado intensos. Si sentimos que tenemos que hacer de cada momento algo profundo y significativo, ello arruinará la relación. Hay un koan zen muy bello: “La muerte puede llegar en cualquier momento, relájate”.

El tercer y último aspecto de la impermanencia sutil es uno de sus puntos más profundos: la causa del desenlace de algo es su comienzo. La causa para que dejemos de vivir con alguien es que empezamos a vivir con esa persona. Si no hubiéramos empezado a vivir con él o con ella, no podríamos terminar de hacerlo.

¿Qué implica esto? Una discusión con alguien, o incluso la muerte de una persona, es sólo la circunstancia para que termine la relación con esa persona; no es la causa más profunda. La causa real para el fin de una relación es que nos involucramos en dicha relación. Algo actuará como el catalizador para su fin, pero eso es sólo la circunstancia.

Cuando comprendemos y aceptamos este hecho, podemos disfrutar el florecimiento de la relación y no culpar de su final a una mera circunstancia. De no haber sido por esta circunstancia, habría sido por otra. Así como tampoco necesitamos cuestionarnos qué pasará cuando empecemos la relación. Si nos involucramos en la relación, tendrá sus altibajos mientras se acerca cada vez más a su fin, y luego finalmente terminará. Si tenemos un entendimiento realista de estos hechos, podremos experimentar la relación plenamente sin esperar algo que nunca podrá ser.

Aproximación a lo desconocido en una relación

¿Cómo nos aproximamos a lo desconocido? Aquí hay una persona. ¿Nos involucramos en una relación con ella o no? Ésta es una gran interrogante.

En general, nos incomoda lo desconocido. Queremos tener todo bajo control, todo en orden. Pero es imposible tener todo bajo control en una relación. Podríamos consultar las cartas astrológicas para saber qué va a suceder. Ése es un extremo: tratar de tener el control esperando saber de antemano lo que pasará, para estar preparados. Otro extremo es ser espontáneo, sólo saltar al precipicio. Un camino intermedio sería reunir un poco de información y luego saltar. Una relación será una aventura. Es algo que necesitamos explorar.

Los detalles específicos de qué pasará en una relación ciertamente se mantendrán como una interrogante de antemano, aunque tener información sobre la otra persona y sobre nosotros mismos es útil; ya sea de cartas astrológicas, de la observación directa, de la introspección, o lo que sea. Pero la información de los hechos básicos de la vida: lo que es real, lo que es totalmente inexistente, y demás, nos

permite aproximarnos a lo desconocido, a la aventura, realistamente. Nos permite lidiar con lo que sea que se revele mucho más apropiadamente. Veamos algunos puntos específicos que ayudarán.

Recordemos que mencioné al continuum mental como un ejemplo de fenómeno no estático sin principio ni fin, la continuidad de nuestra experiencia momento a momento. Desde la perspectiva budista, hablamos de vidas pasadas y futuras, pero limitemos nuestra discusión a la vida presente. Una relación tendrá un principio en algún momento de nuestra vida y un final en algún momento de nuestra vida; pero la continuidad general de nuestro continuum mental, en otras palabras la continuidad general de nuestra experiencia de vida, continuará ininterrumpidamente, desde el momento en que nacemos hasta el momento en que morimos. La vida continúa. No es el fin del mundo cuando una relación termina y no es como si no hubiéramos existido antes de conocer a la otra persona.

¿Por qué es esto así? ¿Cuál es la diferencia entre una relación y nuestra continuidad a lo largo de la vida? Ambas cambian momento a momento y ambas se ven afectadas por muchos factores. Pero hay una gran diferencia. Analicémosla.

El vivir con alguien más tiene un principio. ¿Por qué? Porque las causas y condiciones para su surgimiento no están dadas intrínsecamente. Se dan en un momento específico. Cuando se dan todas al mismo tiempo, ése es el comienzo de la vida juntos. Debido a que las condiciones que sostienen a la relación no estaban dadas intrínsecamente, inevitablemente se separarán, como hojas que arrastra el viento. Estos son puntos muy profundos a reflexionar en términos de nuestras relaciones.

Es muy diferente con nuestra experiencia individual y subjetiva de las cosas. Por supuesto, nuestra experiencia de algo específico, como un evento específico en una relación, surge de nuevo cuando el evento ocurre. Pero nuestra experiencia de las cosas en general no se crea por completo en cualquier momento específico. Una característica natural de estar vivos es que estamos experimentando algo todo el tiempo. No es que tengan que conjuntarse nuevas circunstancias para crear nuestra habilidad de experimentar las cosas. Además, nuestra experiencia de las cosas no está gradualmente desgastándose, viniéndose abajo y acercándose a su final a cada momento. Nuestra experiencia de las cosas simplemente continúa. El contenido de lo que

experimentamos cambia, por supuesto, pero la experiencia sólo sigue y sigue.

Si sabemos que tenemos esta base fundamental de siempre experimentar las cosas, no sobreestimaremos la importancia de una relación y no tendremos miedo a lo desconocido. Esto es porque sabemos que la vida continuará cuando la relación termine y nosotros continuaremos experimentando más cosas.

Además, esta relación no es la única cosa que está sucediendo en nuestra vida durante el tiempo que la relación dura. Tenemos muchas otras relaciones también, y ése será el caso incluso después de que la relación termine. No debemos perder de vista ese hecho y quedarnos fijos en la importancia de alguna relación específica, pensando que cuando termine, nos quedaremos sin nada. Ya tenemos otras relaciones. Pueden ser diferentes tipos de relaciones y pueden jugar papeles diferentes en nuestra vida, pero aun así no es como si no tuviéramos nada. Esta es la razón por la que no necesitamos sentir que después de que una relación termina tenemos que reemplazarla con otra, porque sin ella no tenemos nada.

También es importante darse cuenta que incluso si nos involucramos en una relación con otra persona, ésta será diferente a la que acaba de terminar. Si la relación con una persona cambia y es diferente de un momento a otro, entonces habrá una diferencia mucho mayor entre la relación con una persona y con otra. Necesitamos tener extremo cuidado de no proyectar expectativas de que el nuevo amigo o la nueva pareja se comportará y reaccionará de las mismas maneras en que lo hacía la persona anterior.

A manera de contraste con nuestra experiencia de las cosas en general, un ejemplo de fenómenos no estáticos sin un principio pero con un fin, es nuestra confusión; por ejemplo, confusión acerca de las relaciones. La confusión sigue y sigue, pero es algo que está sujeto a la impermanencia burda, puede terminar cuando la reemplazamos con un correcto entendimiento de la realidad. Pero no terminará por sí sola de manera natural, como lo hará una relación. Si no reemplazamos a la confusión con un correcto entendimiento, la confusión persistirá.

El correcto entendimiento, por otro lado, es un ejemplo de un fenómeno no estático con un principio, pero sin un fin. Básicamente, la mente es como un espejo que puede reflejar y entender todo. Si el

espejo está sucio, no produce reflejo alguno. El espejo comienza a funcionar cuando la suciedad es removida, pero la remoción de la suciedad no produce la habilidad de reflejar. El espejo siempre fue capaz de reflejar. Sólo estaba cubierto, oscurecido.

De manera similar, remover la confusión no crea la habilidad de la mente de entender correctamente. Nuestra mente es capaz de entender la realidad de las relaciones perfectamente bien. Una vez que la confusión sea removida, seremos naturalmente capaces de ver la realidad. Aunque la remoción de la confusión tiene un principio, seguirá por siempre. Más aún, ya que el correcto entendimiento está sustentado por la realidad, éste también puede seguir por siempre, a diferencia de la confusión que está basada en la irrealidad. El correcto entendimiento no es como una relación que es creada y que por tanto tiene que deshacerse.

Si conocemos todos estos hechos y todas estas posibilidades, entonces, no tenemos nada que temer acerca de lo llamado “desconocido” cuando nos involucramos en una relación.

Resumen

En pocas palabras, es importante saber lo que es una relación, lo que no es y lo que nunca podrá ser. Es importante conocer los hechos estáticos involucrados, tales como que la persona nunca será el príncipe azul o la princesa caramelo. También es importante conocer todos los hechos acerca de su impermanencia:

- Como la relación tiene un principio, tiene que tener un final.
- Cambiará momento a momento.
- Tendrá altibajos.
- No brindará felicidad genuina.
- Nunca sabemos qué pasará más adelante.
- A cada momento se está acercando más a su fin.
- Las circunstancias para su fin son tan sólo circunstancias, la verdadera razón para que termine es que comenzó.
- Esta relación no es la única relación que tenemos en nuestra vida.
- Nuestra experiencia de la vida continuará independientemente de la terminación de esta relación.
- Nuestra confusión acerca de las relaciones no tiene un principio, pero puede llegar a su fin. Sin embargo, esto no ocurrirá por sí sólo, tenemos que hacer que suceda.

- La habilidad para tener un correcto entendimiento está básicamente presente; así que si removemos la confusión, el correcto entendimiento basado en la realidad continuará por el resto de la vida. Éstas son algunas ideas prácticas que pueden ser derivadas del sofisticado análisis budista de los fenómenos: existentes, no existentes, estáticos y no estáticos.

Preguntas

Pregunta: ¿Por qué necesariamente tiene que terminar cada relación? ¿Acaso no hay relaciones que duran para siempre? Conocemos a alguien y tenemos la sensación de que los hemos conocido en una vida anterior. A medida que crecemos juntos, envejecemos juntos, y demás, tenemos la sensación de que incluso si alguno muriera antes que el otro, la relación continuaría en vidas futuras con todos los cambios.

Respuesta: Lo que dices tiene algo de cierto. Yo estaba limitando nuestra discusión a sólo esta vida. Una vez que abrimos la puerta a vidas pasadas y futuras, las cosas cambian un poco. Ciertamente existen relaciones que continúan de una vida a otra, aunque en formas ligeramente distintas en cada vida. Desde una perspectiva budista, así como desde mi propia experiencia, esto es cierto. Pero esto no significa que una relación con alguien será eterna.

Si existen la vida sin principio y un número finito de seres, tiene sentido que hayamos interactuado con todos. Sin embargo, es muy poco probable, que hayamos tenido una relación especial con alguna persona en específico eternamente y no con todos los demás. Tiene que haber existido un momento en el que nos conocimos y formamos una relación especial.

En cualquier caso, esto nos remite al punto de que una relación con alguien sólo durará mientras se den las circunstancias y las condiciones que la sustentan. Por lo tanto, así como en esta vida no podemos confiar en que las condiciones que nos reunieron perdurarán por el resto de nuestra vida, debido a lo cual necesitamos crear más condiciones y crecer con la relación a fin de lograr su continuidad, de igual forma será en las relaciones que duran por varias vidas.

Mi maestro, Serkong Rimpoché, fue uno de los maestros de Su Santidad el Dalái Lama. Murió en 1983 y renació en 1984. Yo tuve una relación muy cercana con él en su vida pasada, y también tengo una relación muy cercana con él en esta vida. Pero son relaciones

diferentes, y están construidas en base a circunstancias y condiciones diferentes. Si yo sólo cimbrara la relación en: “Bueno, en su vida pasada usted hizo esto, en su vida pasada hizo esto otro”, él no estaría en absoluto interesado en continuar la relación.

Es terrible hacerle algo así a un tulku, a un lama reencarnado, relacionarse con ellos como si fueran exactamente la misma persona que su predecesor. Sólo si nos relacionamos con ellos como son en esta vida, podrá continuar la relación. El punto es que necesitamos trabajar en una relación. No podemos sólo asumir que una relación con alguien siempre será la misma en cada vida; si lo hacemos, las circunstancias que nos reunieron se vendrán abajo naturalmente y no habrá nuevas circunstancias que la mantengan.

Éste es un punto muy profundo. Por ejemplo, podemos tener un *déjà vu* cuando conocemos a alguien: algo hace clic y sentimos que tenemos una relación profunda con esa persona. En una vida pasada, la relación pudo haber tomado la forma de estar casados o de haber sido amantes. En esta vida, las circunstancias en que nos encontramos no son conducentes para eso; por la razón que sea, diferencias de género, edades significativamente diferentes, etc. Podríamos sentir un remanente de una conexión sexual con esta persona de una vida anterior que no es apropiada en esta vida. Si insistimos en querer basar nuestra relación en aquellos parámetros previos, no funcionará. Tenemos que cambiar las circunstancias de la relación en esta vida.

Pregunta: ¿Qué hay del compromiso y la responsabilidad hacia otras personas?

Respuesta: El compromiso y la responsabilidad en una relación son básicamente una muy fuerte intención: “Planeo permanecer contigo por el resto de mi vida”. Existe un argumento en el budismo, uno muy crudo, pero que tiene mucho de verdad: “No puedes confiar en los seres *samsáricos* que están llenos de confusión. Te decepcionarán inevitablemente”. Los demás nos fallan inevitablemente, no porque sean estúpidos, sino porque todos, incluso nosotros mismos, tenemos una confusión sin principio.

Si somos muy sinceros en una relación, queremos vincularnos con la otra persona. Es una intención muy buena. La realidad es que tenemos mucha confusión y problemas, y ellos también. No nos engañemos pensando que ambos seremos perfectos, porque no lo somos.

Inevitablemente nos desilusionaremos mutuamente, aunque tratemos de no hacerlo. Acordemos trabajar en ello y tratar de ser indulgentes cuando la otra persona actúe crudamente a causa de la confusión, ya que eso sucederá inevitablemente. Pero no podemos garantizar que siempre funcionará y que nuestra paciencia y compromiso mutuos durarán. Ninguno de los dos somos el príncipe azul o la princesa caramelo.

Pregunta: ¿Cómo encontrar realización en otra persona?

Respuesta: Ése es un asunto difícil. Necesitamos tener mucha claridad acerca de lo que es la relación y lo que no es, y de lo que puede y no puede ser.

También necesitamos tener una idea realista de lo que significa “realización”.

Pregunta: ¿Qué tanto sentido tiene, desde una perspectiva budista, trabajar en una relación, tratar de mantenerla estable, duradera, etc.?

Respuesta: Tiene mucho sentido, porque las relaciones no sólo son la base para trabajar en el desarrollo de muchas cualidades positivas, sino también el campo de prueba en el cual medimos nuestro progreso. También podemos tratar de beneficiar a la otra persona y al mismo tiempo proveer ese campo de prueba para ella. Así que, vale mucho la pena.

El punto es no sobrevalorar nuestra relación, o pensar que es la respuesta a todo y renunciar a la responsabilidad de lidiar con nuestros propios problemas. Tenemos que trabajar con nosotros mismos. Pero la relación puede ser el sustento emocional sobre del cual trabajamos con nosotros y esto puede ser muy benéfico. Sin embargo, una relación también puede ser un estorbo si es una de confrontación o extremo apego. A veces necesitamos estar solos para poder trabajar con nosotros.

Hay un punto sobre esto que necesito aclarar. Siempre soy suspicaz y no creo que sea muy útil comenzar una relación diciendo: “Estoy muy perturbado y tengo muchos problemas emocionales, y tú estás muy perturbada y tienes muchos problemas emocionales. Pero los solucionaremos juntos”. Eso falla inevitablemente. Si realmente tenemos problemas, necesitamos trabajar en ellos con ayuda de un profesional, aunque contemos con el apoyo emocional de una pareja.

Tenemos que evitar ser ingenuos y pensar que podremos solucionarlo entre los dos en la relación. Casi siempre los patrones neuróticos simplemente toman el control.

Pregunta: En la metáfora del espejo usada en los textos clásicos budistas, ¿hay algún momento en que la suciedad llega al espejo? ¿Cómo llegó ahí? ¿Puede volver la suciedad?

Respuesta: Esto nos lleva a un análisis bastante complejo. Básicamente, el budismo dice que no hay un principio. No es como si hubiera una caída original del paraíso o algo parecido. La suciedad es una metáfora para nuestra confusión. Una de las razones por las que el espejo de nuestra mente tiene a la confusión cubriéndolo desde el tiempo sin principio, es porque en cada vida, nuestra mente ha estado unida a cuerpos limitados. Debido a estos cuerpos limitados, nuestra mente también ha sido limitada.

Por ejemplo, cuando cerramos los ojos parece que nada existe afuera; sólo podemos ver lo que está frente a nuestros ojos, no podemos ver el efecto de nuestras acciones, y demás. Estas limitaciones físicas nos confunden. Las limitaciones son parte de todo el aparato de tener el tipo de cuerpo que tenemos, y eso no tiene un principio. Pero la situación es muy diferente cuando se trata de la naturaleza de la mente en sí.

No podemos saber y no saber a la vez cómo es que las cosas existen, son mutuamente excluyentes. De manera similar, el conocimiento correcto y el incorrecto son mutuamente excluyentes. O sabemos algo o no lo sabemos. Uno puede reemplazar al otro. Así que, ¿cuál es más fuerte? A medida que los investigamos, la confusión y el entendimiento incorrecto se vienen abajo. No se pueden sostener ante la investigación. El correcto entendimiento se mantiene verdadero entre más lo investigamos desde cualquier perspectiva. Cuando destruimos suficientemente el momentum de la confusión y permanecemos con el correcto entendimiento todo el tiempo, el entendimiento incorrecto no tiene la energía para regresar. Necesitaría una condición necesaria para regresar y no hay tal condición para su regreso.

Shantideva, un maestro budista indio, lo dijo bellamente: “La confusión no tiene dónde esconderse”. Cuando se ha ido, no es como un enemigo escondiéndose en alguna esquina de nuestra mente que

reaparecerá más tarde. Es como encender la luz en una habitación: la oscuridad no se esconde debajo de la cama esperando volver.

Pregunta: Entonces ¿tenemos la esperanza de que, cuando veamos la realidad, la confusión se irá?

Respuesta: Sí, pero es un proceso gradual. El primer vistazo no elimina la confusión completamente. Necesitamos ser capaces de percibir la realidad de manera no conceptual y mantener esa percepción todo el tiempo. Eso requiere de mucha práctica. Mucho depende del tipo y la fuerza de la motivación que propulsa y sostiene la percepción, el nivel de la mente que percibe, etc. La discusión llega a ser bastante sofisticada.