

**EL ARTE DE VIVIR**  
**LA RELACIÓN**  
*Por Jorge Waxemberg*

© 1996 Fundación Cafh  
Todos los derechos reservados

## **Primera Parte: Aprender a Relacionarnos**

### *Capítulo 1: La Relación y la Vida Espiritual*

La vida espiritual se asienta fundamentalmente sobre el amor y éste depende del carácter y nivel de las relaciones. Las relaciones son la trama de la vida; desenvolverlas en forma consciente y metódica es aprender a amar a través de una labor que incluye todos los aspectos de la vida y que transforma el vivir en un arte. Vida espiritual y arte de vivir son, entonces, dos maneras de referirse a lo mismo. Sin embargo, el término “vida espiritual” generalmente se asocia más con una creencia que con el hecho de vivir, sin tener en cuenta que la vida de cada uno no es aislada, que vivimos en relación, no sólo con otras personas y con el medio, sino en relación con el Mundo, el tiempo y el misterio de no saber quiénes somos, de dónde venimos y a dónde vamos. Y especialmente, que vivimos en relación con el principio fundamental del Universo que llamamos lo Divino o Dios.

Cuando decimos que buscamos plenitud y felicidad expresamos la necesidad de todo ser humano de develar el misterio de lo Divino. Esta

necesidad no se satisface con explicaciones del Mundo y de la vida sino incorporando lo Divino a la conciencia de ser. Diciéndolo en términos tradicionales: con la unión con Dios. Pero en la acepción tradicional la unión del alma con Dios no se vincula al hecho de que ella vive en una red de relaciones que lo incluye todo. La idea de que el desenvolvimiento del alma es un proceso que tiene lugar sólo entre el alma y lo Divino abstrae al ser humano de su realidad. La relación del alma con las almas y el Mundo no es simplemente un escenario donde se opera su transformación espiritual. Por el contrario, el desenvolvimiento espiritual se hace posible cuando se lo basa sobre la armonización de la relación que se tiene con todos los seres humanos y todos los aspectos de la vida.

El ser humano es inseparable del Universo: él es en relación y vive en relación. Sin embargo su relación con el Mundo es en gran medida inconsciente; él es consciente sólo de algunas de las relaciones, especialmente de las que establece voluntariamente.

El ser humano vive en un medio tan reducido o tan amplio como lo determine su conciencia. Como sus estados están influidos por su actitud, salud, humor y las circunstancias del momento, la dimensión subjetiva del medio en que cada ser humano se mueve cambia continuamente. Es así que a veces quiere relacionarse con todos los seres —su medio es el Universo— y otras no quiere tener relación con nada ni con nadie —su medio es su yo.

Pero el ser humano vive en relación, lo quiera o no, lo sepa o no. Ningún sistema está separado de él, sino que todo sistema existe con él, lo incluye. Para alcanzar una sociedad mejor es necesario que cada ser humano aprenda a convivir estableciendo relaciones armónicas.

Es bueno que quien busca una sociedad mejor se haga consciente de sus propias relaciones y deje de lado la creencia de que su originalidad y autenticidad como individuo se da en forma aislada, fija y abstracta. Esto le ayudará a percibir su individualidad a través de su forma de relacionarse con un medio que lo incluye y constituye.

La tradición espiritual enseña las bases mínimas de la relación humana: no matar, no dañar, no mortificar, no perjudicar. Es decir, controlarse para no producir males en los demás. Además, enseña prácticas que predisponen a aceptar al prójimo: tolerancia, paciencia, mansedumbre, compasión. A pesar de que esos preceptos indican sólo el principio de una relación propiamente humana, la humanidad en su conjunto todavía no los ha realizado. Es en estos primeros pasos donde hay que comenzar a tomar conciencia del carácter y nivel de las propias relaciones para comprender la tarea de armonizarlas y universalizarlas.

El hecho de efectuar prácticas espirituales no implica que se adelante espiritualmente si esas prácticas no producen mayor armonía en el sistema de las relaciones. Imaginar que se está logrando un desarrollo espiritual mientras la convivencia sea, en muchos casos, una situación en la que cada uno trate de soportar a los demás sería desvirtuar el sentido del desenvolvimiento. Creer que se está en el camino hacia la unión con Dios mientras se vive de tal manera que los demás deben practicar virtudes para poder convivir con uno es una triste ilusión.

Lograr relaciones conscientes y armónicas exige un esfuerzo interior y exterior. Interior, porque hay que efectuar un trabajo de autoconocimiento para superar la idea de que uno existe separado de los demás. Esto requiere

un control exterior continuo para que la conducta no separe a uno del otro y pueda formarse un lazo interior inquebrantable entre uno y todas las almas.

Las técnicas de autoconocimiento como la meditación y los ejercicios ascéticos, si bien son recomendables, no bastan para producir un desenvolvimiento real si su objetivo se limita a alcanzar una realización personal separada. Para conocerse y armonizar las relaciones hay que aplicar en la vida cotidiana la visión universal que se vislumbra en los momentos de introspección.

La unión del alma con Dios es también su unión con todas las almas y todo lo existente. No se puede abarcar al Cosmos sin incluir a todas sus partes, tanto las que se aceptan con gusto como las que producen rechazo. Quien procura lo infinito no puede despreciar ni ignorar ni desechar lo que le parece limitado.

El arte de vivir la vida espiritual se basa sobre el amor y se expresa en las relaciones. Amar y relacionarse son la misma cosa; en la medida en que las relaciones se hacen conscientes, se hace consciente el amor. La calidad de las relaciones muestra el carácter del amor. Cuando el alma se relaciona consciente y armónicamente con su realidad, que lo es todo, su amor también se expande y lo abarca todo.