

TEMA 7

LA LEY DEL DESAPEGO



EL APEGO VS DESAPEGO

El apego es algo que todos llevamos dentro de nosotros. Cada uno de nosotros tiene algún tipo de apego con algo o con alguien. Surgen muchas emociones cuando pensamos en la palabra apego.

Una madre definitivamente está apegada a sus hijos. Una forma de desapego sería si no esperase que los niños correspondan de la misma manera cuando ella sea mayor. Es importante entender que los niños también tienen sus vidas. Dejarlos ir les da una opción.

Los animales están muy unidos mientras los cachorros necesitan a la madre, pero tienen la capacidad de dejar ir una vez que los pequeños son lo suficientemente independientes. No se aferran, no se sienten culpables y no tienen absolutamente ninguna expectativa. No es de extrañar que los animales estén en un estado de paz y tranquilidad la mayor parte del tiempo.

Cuando hay apego, siempre hay expectativas. Es natural que cuando hay expectativas, hay desilusiones. Es aquí donde las emociones toman el control. Buscar el desapego completo es difícil, pero no imposible.

Por ejemplo, estás muy concentrado en tu trabajo y apegado al trabajo que estás haciendo ... esperas algo a cambio. Un ascenso por ejemplo que te causará sufrimiento cuando ascienden a otra persona antes que tú. Ya no estarás entusiasmado con el trabajo. ¿Estás constantemente preguntando "Por qué yo"? De repente todo el mundo parece estar haciéndolo mal.

Con el desapego llega la calma. Detectas la presencia del ego y conectas con la verdad. Llega la calma porque entiendes que esto está fuera de tu control. Con el desapego llega la armonía, llega la libertad.

Un cirujano ayuda a su paciente sin apego. No es que no se preocupa, pero no sufrirá si no obtiene el resultado que quisiera. A no ser que sea su hijo o alguien muy importante para él.

A menudo se compara con aprender a tocar un instrumento musical; no podemos esperar tocar una obra maestra en nuestro primer intento, pero cuanto más practicamos, más melodiosa y armoniosa se vuelve nuestra música. De la misma manera, mientras más conciencia tomemos referente a nuestros apegos y estrategias de desapego, más débiles se convierten nuestros apegos y menos influencia tienen sobre nosotros.

La Ley del Desapego es una de las leyes espirituales del éxito. Dice que la forma de conseguir algo en el universo es renunciando a nuestro apego a él. No significa que debamos renunciar a la creación de nuestro deseo, sino que debamos renunciar a nuestro apego al resultado. En el momento en que combinemos la intención con el desapego del resultado, obtendremos lo que deseamos.

El desapego proviene de un conocimiento interno de que somos parte de una inteligencia superior. Cuando las cosas no parecen ir en la dirección que queramos, mejor dejemos de lado nuestra idea de cómo deberían ser las cosas. Sabemos que, con nuestra conciencia limitada, no podemos ver los patrones sincronizados y armoniosos del universo del cual nosotros y nuestras intenciones formamos parte.

El apego, por otro lado, implica duda y desconfianza en la inteligencia de la naturaleza y en su infinito poder organizador. El apego es el melodrama del ego, porque se basa en el miedo y en la inseguridad, y esto proviene de no darse cuenta del poder del Yo. Aquellos que buscan seguridad lo persiguen toda la vida sin encontrarlo nunca, porque la seguridad nunca puede provenir solo de la riqueza material.

La gente dice: "Cuando tenga un millón de dólares, tendré independencia financiera; entonces estaré seguro". Pero nunca sucede. El apego al dinero y a la seguridad solo crea inseguridad, sin importar cuánto dinero tengamos en el banco.

La búsqueda de seguridad es en realidad un apego a la certeza, a lo conocido, y lo conocido es la prisión de nuestro condicionamiento pasado. La libertad de nuestro pasado radica en la sabiduría de la incertidumbre. Sin incertidumbre, la vida es solo la repetición de recuerdos del pasado. No hay evolución en eso, y cuando no hay evolución, hay estancamiento. El agua estancada se pudre.

En las antiguas tradiciones de sabiduría, la solución a este dilema reside en nuestra voluntad de distanciarnos de lo conocido, entrar en lo desconocido y entregar nuestros deseos a la mente creativa que orquesta la danza del universo. Lo desconocido es el campo de todas las posibilidades, siempre fresco, siempre nuevo, siempre abierto a la creación de nuevas manifestaciones. Este campo puede orquestar una infinidad de eventos de espacio-tiempo para lograr el resultado deseado.

Cuando nuestra intención se enclava en una mentalidad rígida, perdemos la fluidez, la flexibilidad y la creatividad inherentes al campo.

La verdadera conciencia de riqueza es la capacidad de tener todo lo que queramos, en cualquier momento que queramos, con el mínimo esfuerzo. El desapego es sinónimo de conciencia de riqueza, porque con desapego hay libertad para crear.

¿Cómo podemos crear cuando nos aferramos, y estamos llenos de ansiedad? La Ley de Desapego no interfiere con el establecimiento de metas. Todavía tenemos la intención de ir en una cierta dirección, pero entre el punto A y el punto B hay infinitas posibilidades. Si se tiene en cuenta la incertidumbre, podemos cambiar de dirección si encontramos un ideal superior o si encontramos algo más emocionante. Cuando experimentamos incertidumbre, estamos en el camino correcto, y es la tierra fértil de la creatividad y la libertad puras.

¿Cómo puedes aplicar la Ley de Desapego? Cada vez que te encuentres con un problema, mantente firme en la sabiduría de la incertidumbre, mientras esperas a que surja una solución. No te sientas obligado a forzar soluciones a los problemas.

Cada problema es la semilla de una oportunidad para un mayor beneficio. Una vez que tienes esta percepción, se abren toda una gama de posibilidades, y esto mantiene viva la maravilla y la emoción. La riqueza se crea espontáneamente y un esfuerzo.

Algunas personas relacionan la palabra "desapego" con una cierta sensación de frialdad e incluso con el egoísmo emocional. El desapego no es nada frío ni egoísta, ni nos aleja de lo que nos importa realmente, ni de las personas que nos importan. El desapego es una parte importante del crecimiento personal, y supone un gran valor interior que todos deberíamos aprender a desarrollar.

Desapegarse es amar, dejarse amar, valorar, respetar, apreciar e involucrarse en las cosas de una forma saludable y balanceada. Así nos liberamos de esos excesos que nos ponen cadenas, que nos amarran y que nos cortan las alas. Al romper estas cadenas, al liberarnos emocionalmente, viviremos más honestos con nosotros mismos y con nuestros deseos. Al mismo tiempo podremos crecer y avanzar con sabiduría. Sin dañar a nadie y sin dejar que nadie nos dañe, sin que nadie nos ponga sus cadenas del amor pasional, filial o materno.

Todos somos responsables de nosotros mismos. No hay ascensor para el éxito, tienes que subir las escaleras. Y nadie va a retirar las piedras que te encuentres en tu camino, nadie va a cargar con tus penas so sentir tus dolores. Tú mismo eres responsable de tu propia existencia y de cada paso que das.

Nadie puede hacerte feliz, ni tu pareja, ni tus padres, ni tu familia, ni tus amigos. Somos responsables de nuestra propia felicidad, no necesitamos pareja ni el apoyo constante de nuestra familia.

Podemos compartir nuestra felicidad que brota desde nuestra esencia, y los demás pueden complementarla, pero no pueden crearla. Los demás no pueden cubrir todas nuestras necesidades, pensar lo contrario solo te llevará al sufrimiento.

Cultiva tu propia felicidad, siéntete responsable, maduro, toma conciencia de tus decisiones y de sus consecuencias, elige por ti mismo y no dejes nunca que tu bienestar, dependa siempre de corazones ajenos.

Vivir en el presente es la mejor forma de desapegarnos. Vivir en el presente y aceptar las cosas tal como son aquí y ahora. La gran mayoría de nosotros estamos atrapados en eventos y situaciones, lo que resulta en una incapacidad para vivir, para estar presente, para ser felices y estar en paz con nosotros mismos.

Siempre nos preocupamos o planificamos para el próximo "gran" asunto, nunca vivimos el momento. Hay algunas diferencias culturales, pero, el estado general de las cosas en la vida de las personas es de preocupación, dolor, ansiedad y miedo. En pocas palabras, no estamos contentos, no estamos presentes, y no vivimos en el aquí y ahora.

¿Realmente todos queremos ser felices? ¿O simplemente perseguimos cosas que creemos que nos harán felices, sin alcanzar realmente ese elusivo estado de felicidad? "Tal vez solo queremos vivir con miedo, y permitir que nuestras preocupaciones y ansiedades tomen el control de nuestras mentes y reine por completo gratis.

La mayoría de nosotros queremos ser felices, en el sentido general de la palabra. Pero, nuestra percepción de la felicidad es algo sesgada. Sentimos que seremos felices "cuando" pase algo más. Algún evento, cosa o persona va a traer felicidad a nuestras vidas. A su vez, nos permitiría estar presentes, y simplemente disfrutar el momento, vivir en el aquí y ahora.

Podríamos estar felices durante un par de semanas después de conseguir un trabajo que nos gusta, después de mudarnos a una nueva casa o después de comprar un coche nuevo. Podríamos estar presentes durante unas horas después de una experiencia feliz o después de algo inesperado que vino en nuestra dirección. Pero nunca dura lo suficiente. Ese estado de simplemente ser, nunca dura tanto y parece desaparecer tan rápido como llegó.

En un estudio titulado "Ganadores de lotería y víctimas de accidentes: es relativo a la felicidad", los investigadores, que estudiaron 22 ganadores de lotería y 29 parapléjicos, llegaron a la conclusión de que, después de un breve período, ambos tipos de individuos volvieron a un estado habitual de felicidad. Después de que la excitación inicial o el trauma se desvanecieron en sus situaciones, se normalizaron, no más felices ni deprimidos que cualquier otra persona en el mundo.

La diferencia entre estar presente y ser feliz es minúsculo. Las personas verdaderamente felices pueden vivir el momento todo el tiempo. Pueden estar presentes, y simplemente disfrutar el viaje de la vida, y no solo preocuparse por el destino. Asume que la libertad es la forma más plena, íntegra y saludable, de disfrutar de la vida, de entenderla, y permite ser libres también a los demás.

El desapego igualmente implica que nunca debes hacerte responsable de la vida de los otros, al igual que los demás, no deben tampoco imponerte sus principios, sus ataduras o cadenas personales para aferrarte a ellos. Es aquí donde empieza el auténtico problema y los sufrimientos.

Los apegos intensos nunca son saludables, pensemos por ejemplo en esos padres obsesivos que se exceden en la protección de sus hijos y que les impiden poder madurar, poder avanzar con seguridad para explorar el mundo. La necesidad de "despegarse" es vital en estos casos, ahí donde cada uno debe salir de los límites de la certidumbre para aprender de lo imprevisto, de lo desconocido.

Las personas se irán, los niños crecerán, algunos amigos dejarán de serlo y algunos amores se irán del calor de tu mano... Todo ello forma parte del desapego, y como tal, hemos de aprender a asumirlo para afrontarlo con mayor integridad. Con mayor fuerza. Pero lo que nunca va a cambiar, es tu capacidad de querer. Y debes empezar siempre por ti mismo.

¿Por qué es tan difícil soltar y dejar ir?

La ley del desapego es la ley más poderosa y desafiante. Significa dominar cómo aceptar lo que viene, cuándo llega, cómo se produce y cómo ser feliz.

La mejor forma de desapegarse a los resultados es ocuparnos del proceso, tomando medidas hacia lo que deseamos. Necesitamos tomar una acción y olvidarnos del resultado. Si tomas acción te centras en lo que estás haciendo, de la mejor forma posible, y te olvidas del resultado que quieres obtener. Solo importa el momento presente.

Desde donde estamos hasta donde queremos estar hay infinitas posibilidades. Al realizar el viaje, es posible que deseemos cambiar de dirección o incluso buscar un ideal aún más emocionante. Durante el viaje, cuando nos permitimos dar un paso hacia algo incierto o desconocido, nos estamos rindiendo al campo de infinitas posibilidades, de espacio y tiempo infinitos y permitiendo que el proceso creativo funcione para nosotros.

Cuando estás desapegado, creas espacio para que las cosas se materialicen a través de ti. Cuando te aferras a las cosas, estás bloqueando el espacio. Todo toma forma cuando se canaliza a través de usted cuando está abierto para recibir. Al separarnos de lo que se materializará, también reducimos nuestro sufrimiento y estrés. Nos sentimos más ligeros y libres. Acepta lo que es, incluso cuando no desees. Y una vez que lo hagas, te sentirás más joven, más feliz y más fuerte. Si los resistes sentirás dolor, sentirás que llevas el mundo sobre tus hombros.

Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a usar la Ley del Desapego:

Pon toda tu atención en lo que controlas y lo que puedes hacer hoy para acercarte adónde quieres llegar. Al ponerte atención sobre lo que controlas y lo que puedes hacer hoy, olvidas cuál fue el resultado, que es lo que no controlas. Y al olvidar el resultado, permite que aparezcan mejores y mejores resultados.

Siéntete cómodo con lo desconocido y la incertidumbre. La incertidumbre es divertida, emocionante, creativa e infinita. ¡Solo mira lo que pasa! Incluso cuando la situación no es deseada. Aprenda a aceptar lo que es y haga lo que pueda para obtener el resultado que desea. Una vez que hayas hecho lo que puedas, déjate llevar y ríndete. No te aferras al resultado. Cuanto más tiempo puedas mantenerte dentro de lo desconocido, cuanto más permitas que entren las posibilidades, más espacio creas para la creatividad y la libertad, y para que tu yo superior use todo su potencial.

Recuerde que cada desafío es, de hecho, un regalo invaluable, una oportunidad, una lección que le permitirá acceder a dimensiones más altas.

Regresa a ese momento cuando eras un niño, confiando en que tenías todo lo que necesitabas, que te atendían sin importar nada. Los niños están separados, llenos de alegría y felicidad.

Identifica en tu cuerpo dónde te estás agarrando de algo. Una vez que hayas identificado ese punto, respira algunas veces (desde el vientre) y comienza a sentir que el aire que entra por tu cuerpo se despeja, relájate y ábrelo. Hazlo unas pocas veces hasta que la tensión desaparezca.

Y una vez que lo dejamos ir es cuando las cosas se materializan. Puede que no vengan como esperábamos que vinieran, pero sí vienen. Enfócate en las acciones que puedes tomar hoy en contra de sus deseos y confía en que se materializarán cuando sea el momento adecuado.

¡Gracias!
Nos vemos en la
próxima sesión

