Día 10 – Lectura

El desapego

Actualmente, desde la *teoría del apego* creada por John Bowlby, sabemos que el apego es vital durante la infancia para establecer una relación con los padres y con el mundo en general.
Todos tenemos cierto grado de necesidad de los demás; a medida que vamos creciendo, necesitamos establecer vínculos de intimidad y amor con las personas y con la vida en su conjunto.

Como especie, definitivamente nos necesitamos. Sobre eso no hay discusión. Sin embargo, hay una gran diferencia entre ese vínculo instintivo que garantiza nuestra supervivencia-evolución y las dependencias exagerdas que a veces desarrollamos en la vida adulta.

En este sentido, decimos que el apego es algo interno e instintivo y que, en cuotas adecuadas, se trata de un vínculo necesario.

El problema se inicia cuando incorporamos en nuestra mente la creencia de que no podemos soltar o dejar ir situaciones y/o personas por el hecho de que “llevanacompañándonos mucho tiempo”, y se puede agudizar todavía más cuando nos toca vivenciar el dolor que supone perder algo o a alguien importante en nuestra vida.

¿A que nos apegamos?

La respuesta sería a todo con lo que puedas relacionarte: cosas materiales, personas, emociones, recuerdos…, y formas de pensar que nos han acompañado la mayor parte de nuestra vida.

¿En qué consiste desapegarnos?

Consiste en el desprendimiento de nuestro interés por el resultado, sin renunciar a la intención que hay detrás de lo proyectado, **entregándonos a lo desconocido y adentrándonos en el campo de todas las posibilidades.**
El desapego implica vivir en el presente, en el aquí y ahora, aceptando la realidad y los hechos que van sucediendo, relacionándonos con la vida de un modo más saludable.

Implica un verdadero disfrute de las cosas, sabiendo que son transitorias, que no permanecen ni son estáticas ya que todo a nuestro alrededor se va modificando, incluida nuestra forma de ser, dependiendo de las experiencias de las que vamos siendo partícipes.

Saber decir adiós es crecer

En cada una de las pérdidas subyace en realidad un mensaje clave: **el de aprender a abrir la mano**, dejando partir aquello que ya no puede permanecer.
Ante esto podemos sentir un gran dolor e incluso sufrimiento. Es normal que así sea.
Porque soltar duele… Porque cada vez que sentimos el desgarro del desapego, una parte de nosotros también muere. La intensidad de tal desgarro dependerá, en gran medida, de nuestro nivel de autoconciencia, así como del entrenamiento en la capacidad de soltar.

Una vez más, se confirma en este caso aquella esperanzadora máxima que nos recuerda que…

“Sentir dolor no es lo mismo que sufrir”

Es necesario soltar lo viejo para abrirnos y dejar hueco a lo nuevo, despojarse de patrones, creencias, limitaciones, identificaciones…, soltar culpas, resentimientos que nos anclan al pasado.

La impermanencia nos enseña que todo en la vida tiene su ciclo, es cambiante y totalmente necesario.

Cuando estamos apegados a algo siempre hay miedo, miedo de perder esa cosa; siempre existe esa sensación de inseguridad
JIDDU KRISHNAMURTI

La meditación nos invita continuamente a practicar el desapego, a **dejar ir** con una actitud amable ante lo que aparece en tu mente, cuerpo y emociones.
No se trata de escoger o de rechazar, se trata de situarte en la propia observación que reconoce lo que surge en el espacio meditativo, como las ideas, pensamientos, recuerdos…que se observan sin excluir, soltando en cada momento.

En cada espacio de meditación tienes la oportunidad de entrenarte y observar, como un **testigo amoroso**, lo que experimentas, acercándote a tu propia esencia que te habla directamente de lo sagrado que hay en ti.

Desapego es soltar lo viejo, sin que lo nuevo haya llegado aún.
Nisargadatta

LOS DOS PICHONES DE HALCÓN
El rey recibió como obsequio dos pichones de halcón y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenara.
Pasados unos meses, el instructor le comunicó al rey que uno de los halcones estaba perfectamente educado, pero que al otro no sabía lo que le sucedía.
Desde el día de su llegada a Palacio, no se había movido de la rama en la que lo dejaron, hasta tal punto que había que llevarle el alimento hasta allí.
El rey mandó llamar a curanderos y a sanadores de todo tipo, pero nadie pudo hacer volar al ave. Por la ventana de sus habitaciones, el monarca podía ver que el pájaro continuaba inmóvil encima de su rama.
Entonces, hizo público un edicto entre sus súbditos y, a la mañana siguiente, vio al halcón volando ágilmente en sus jardines.
– Traedme al autor de este milagro –dijo el rey
En seguida, le llevaron hasta su presencia a un campesino
– ¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo lograste? ¿Eres mago, acaso? –preguntó al campesino
-No fue difícil, Alteza –explicó el hombre-.
-Sólo corté la rama. El pájaro se dio cuenta que tenía alas y empezó a volar”

AUDIO DE INTERIORIZACION SOLTAR

Día 10 – Preguntas de autoindagación

Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu ***Diario Personal del Yo Profundo.***

1. Observa los apegos que has ido creando dentro de ti. Has una lista de los “más importantes” hasta los más sutiles y pregúntate:

¿Son necesarios ahora mismo estos apegos en mi vida?
¿Qué necesito para “soltar” los apegos que no me son útiles ahora?

Si miramos el objeto de nuestro apego con una simplicidad nueva, comprenderemos que no es ese objeto lo que nos hace sufrir, sino el modo en que nos aferramos a él”.
Matthieu Ricard

2. Observa tus “objetos de apego”:

¿Qué significan para ti y hasta qué punto ese significado es cambiante?

Día 10 – Claves

1. La necesidad de aferrarnos nos nace de la sensación de carencia o escasez

2. La práctica del soltar y del desapego nos conduce a esta libertad interior…, a lo que verdaderamente somos.

3. Soltar lo que nos pesa, lo que nos ata, lo que hoy nos limita, lo que nos impide fluir y disfrutar de la vida, este, es el camino hacia la esencia, hacia lo que realmente somos.

Día 10 – Propuesta de acción consciente

El dolce far niente

Durante esta jornada vuelve con las alarmas en tu móvil para regalarte varios espacios de indagación. Son sólo unos minutos.
Detente, respirar y observa lo que ocurre, sin tener que hacer nada en especial ni buscar ningún tipo de resultado. De alguna forma se trata de recuperar brevemente el placer del *dolce far niente*, el dulce hacer nada.
Este ejercicio te resultará útil para soltar estrés, en momentos de agobio o incluso de cansancio. Se basa en la quietud, en el arte de estar totalmente presentes, con claridad de mente y atención plena a lo que se dé.

Realizarlo es muy fácil. Puedes acompañarlo de 3 respiraciones conscientes que no te impedirán interrumpir realmente nada de lo que debas hacer.

Se trata de que, durante 3 minutos, respires de forma consciente y regular, dejando que tus pensamientos y emociones pasen por ti sin engancharte a ellos, como observas las nubes que ahora mismo ves puedes ver el cielo…

Se trata de experimentar lo que está pasando “ahora” y permanecer en contacto con lo que surja: sensaciones corporales, pensamientos, recuerdos, emociones….

Sin dejarte atrapar por ello, manteniendo viva la conciencia de que tú “no eres eso”, eres “el que observa eso”. Sitúate en el presente, en cada respiración. No analices nada, simplemente reconócelo y déjalo pasar: pensamientos, recuerdos, sensaciones, emociones…

Puedes compatibilizar este ejercicio en lugares insospechados. Hazlo varias veces al día centrándote en tu respiración y en el hecho de estar simplemente aquí y ahora con lo que hay, sin tratar de modificar nada.

