

Desapego y amor

Entender la virtud del desapego nos aporta múltiples beneficios a muchos niveles, tanto a nivel de las relaciones como en conexión con las situaciones de la vida.

Un desapego preciso está conectado con un estado de atención interno. Somos muy conscientes de nuestro ser espiritual, estamos estables en el auto-respeto. En este estado no hay miedo de cometer errores, ni sospechamos de los demás, ni adoptamos actitudes críticas o enjuiciadoras. Entonces automáticamente sentiremos desapego y una sintonía profunda con las escenas que la obra de la vida nos presenta.

Algunos secretos que descubrimos: Si alguien no puede amarme es debido a que no estoy desapegado de su personalidad, de sus hábitos y de su naturaleza. El desapego es un espacio muy respetuoso entre mí y la otra persona, un espacio de amor y consideración que crea armonía entre nosotros. El desapego es un signo de cercanía precisa, no hay una relación de dependencia ni basada en expectativas. El desapego es esta virtud tan hermosa que fácilmente se nos escapa.

En el estado de desapego y espiritualidad generamos sentimientos puros y benevolentes hacia todos. Los sentimientos puros, que vienen de nuestro ser interno, son inclusivos y acogen a todos, no son selectivos. Los sentimientos puros, en contraposición a las emociones demasiado intensas o descontroladas, son como un riachuelo que deja un rastro de frescor y fragancia. Las emociones necesitan ser filtradas a través del conocimiento espiritual, de la misma forma que se separa el oro de la aleación que ha reducido su valor.

La cercanía con apego está basada en el egoísmo. La cercanía espiritual también mantiene una distancia respetuosa, pero no da sentimiento de distancia, ya que propicia unas relaciones livianas y llenas de armonía. Estoy disponible y abierto, pero no me enredo ni atrapo con los demás. Me mantengo calmado internamente y así la confusión y las emociones que generan intranquilidad simplemente se desvanecen.

Amor y desapego son dos virtudes que conforman un delicado y hermoso equilibrio. Comprendiendo estas dos virtudes y cómo se complementan la una a la otra, y sobre todo, practicándolas ambas a la vez, podremos experimentar fácilmente relaciones sanas y armoniosas.

Diputación 329, pral.
08009 Barcelona
T. 34 93 4877667 / 7874
Fax 34 93 4877638
E-mail: reflexiones@aembk.org
Web internacional: www.bkwsu.org
Web nacional: www.bkwsu.org/spain