

Desapego

Desarrollar una actitud espiritual y elevada requiere comprender y practicar una virtud a menudo incomprendida, pero esencial en nuestro desarrollo interno: el desapego.

Una práctica muy beneficiosa es la de posicionarnos como un observador desapegado. La actitud y el estado interno de un observador desapegado nos liberan de absorber las influencias de cada palabra, sentimiento y actitud, evitan que nos impliquemos en exceso en lo que está sucediendo y nos permiten transformar nuestras tendencias reactivas. Observar nos proporciona paciencia y claridad para pensar y actuar con precisión. Observar crea un foco interno que nos permite ver la realidad con mucha más objetividad.

Fortalecemos el desapego cuando comprendemos y practicamos la conciencia de ser un depositario. Tenemos una relación con todo lo que nos rodea. Obviamente, la relación que tenemos con las personas y objetos de nuestro entorno inmediato es más íntima que con el resto del mundo. Con frecuencia, la relación se vuelve en mayor o menor grado posesiva. En nuestras mentes pensamos que poseemos cosas como coches y casas, trabajos y proyectos, posiciones, y quizás incluso otras personas.

Lo que olvidamos es que no podemos poseer nada. Podemos cuidar, podemos usar, podemos disponer. Pero no podemos poseer. Como reza el dicho: cuando te vayas, no puedes llevártelo contigo. Y sin embargo, es la idea de posesión la que yace en la raíz de todos los miedos y conflictos. El miedo a la pérdida, el miedo a no poder conseguir lo que ya hemos decidido que es nuestro en nuestras mentes.

Por tanto, ¿qué relación mejor podemos elegir que se lleve todos nuestros miedos? La de ser un depositario. En el río de la vida, todo nos llega en confianza, para que lo usemos con sabiduría y después lo soltemos. La conciencia del depositario nos libera de la tensión de codiciar y almacenar. Vernos como depositarios de todo lo que recibimos, incluso de nuestro cuerpo, fortalece nuestra capacidad innata de cuidar de todo y de todos con amor y dignidad. Es un sentimiento mucho más relajante para relacionarnos con todo aquello (personas y recursos materiales) que tenemos el privilegio de recibir en la vida.

Finalmente, es con desapego y con la conciencia de un depositario, que podemos experimentar el amor de Dios. Del mismo modo que la rosa está desapegada de las espinas que posee y sigue esparciendo su fragancia, un alma desapegada desarrolla la capacidad de no influenciarse por las personas o circunstancias que la rodean. Su conciencia va más allá de las cosas limitadas y permanece en conexión con lo ilimitado.

El amor de Dios es ilimitado, no fluctúa y es constante. La belleza del amor de Dios es que proporciona al alma la experiencia de todos los logros. Pero para lograrlo, es necesario practicar desapegarse de todas las influencias limitadas y permanecer absorto en los logros espirituales ilimitados. Tales logros son los que permiten al alma acumular fortaleza, felicidad y amor espiritual, entre otros muchos tesoros.



Brahma Kumaris World Spiritual University

Copyright © 2010 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org