

El Desapego

Desapego es una palabra a menudo poco comprendida. Desapego no significa cortar con nada. No significa alejarse. Significa aprender a separar dos cosas distintas, el mundo exterior y el mundo interior, y ser capaces de diferenciar estos dos mundos.

En el exterior están nuestros trabajos, estudios, economía, relaciones, etc. En el interior están las cosas sutiles que no se pueden medir fácilmente, cosas que no son físicas: nuestros sentimientos, emociones, conciencia y personalidad. Todas estas cosas se generan en nuestro mundo interno, dentro de nuestra propia identidad espiritual. Estos son los ingredientes con los que yo, el observador desapegado, puedo experimentar creativamente en el arte de pensar y puedo usar en el arte de vivir.

Necesitamos fortaleza para permanecer libres de la influencia de los demás. El desapego es esta fortaleza. Si no logramos permanecer desapegados de las influencias no seremos capaces de mantener nuestros pensamientos bajo control. Eso repercutirá en una pérdida de bienestar interno.

El primer paso en el desapego es comprender quién somos como entidad espiritual. Esto nos permite "desapegarnos" de nuestra identidad física y de su mundo de pensamientos y sentimientos limitados, y "apegarnos" en cambio a nuestra personalidad espiritual, el ser interior de paz y poder.

La vida diaria está llena de desafíos a este desapego. Por un lado estará nuestra conciencia espiritual, pero por el otro estará la atracción hacia los seres humanos y el mundo material. El desapego, como se ha mencionado, no significa separarse de éstos, sino permanecer consciente de nosotros mismos como seres espirituales y desempeñar nuestro papel en el mundo. El desapego es, pues, mantenerse centrado en la propia espiritualidad.

Copyright © 2005 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

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