

La ley del desapego: ¿Qué nos enseña el budismo?

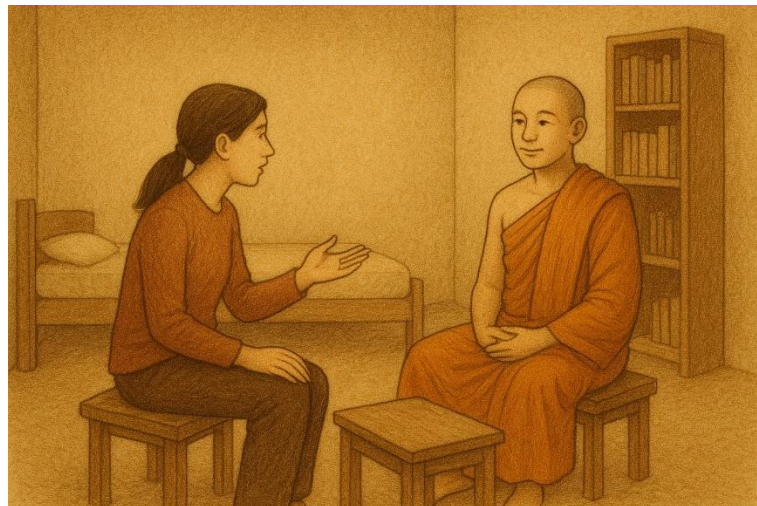
Una turista fue a El Cairo, con el único objetivo de visitar a un famoso sabio. La turista se sorprendió al ver que el sabio vivía en un cuarto muy simple y lleno de libros. Las únicas piezas de mobiliario eran una cama, una mesa y un banco.

- ¿Dónde están sus muebles? – preguntó la turista

Y el sabio también preguntó: - ¿Y dónde están los tuyos?

- ¿Los míos? – se sorprendió la turista - ¡Pero si yo estoy aquí solamente de paso!

- Yo también... - Concluyó el sabio



Esta fábula representa a la perfección uno de los pilares del budismo, filosofía de la cual ha bebido en los últimos tiempos la psicología: el desapego, que se convierte en una de las principales vías para alcanzar la tranquilidad espiritual, el bienestar y la felicidad. No obstante, también es uno de los mandamientos más difíciles de seguir.

El apego es una expresión de inseguridad

La ley de desapego nos indica que debemos renunciar a nuestro apego a las cosas, lo cual no significa que renunciemos a nuestras metas, no renunciemos a la intención sino más bien al interés por el resultado. A primera vista, puede parecer una nimiedad o un cambio insustancial, pero en realidad, se trata de una transformación colosal en nuestra forma de comprender el mundo y en nuestra manera de vivir.

De hecho, en el mismo momento en que renunciamos al interés por el resultado, nos desligamos del deseo, que a menudo confundimos con la necesidad y que nos conduce a

perseguir metas que realmente no nos satisfacen. En ese momento, adoptamos una actitud más relajada y, a pesar de que puede parecer un contrasentido, nos resulta más fácil conseguir lo que deseamos. Esto se debe a que el desapego sienta sus bases en la confianza en nuestras potencialidades, mientras que el apego se basa en el miedo a la pérdida y la inseguridad.



Cuando nos sentimos inseguros, nos apegamos a las cosas, a las relaciones o a las personas. Sin embargo, lo curioso es que mientras más desarrollamos ese apego, más se acrecienta nuestro miedo a la pérdida. Ese miedo no solo afecta nuestra estabilidad emocional, sino que también nos puede llevar a crear patrones de comportamiento disfuncionales.

Por ejemplo, podemos desarrollar un apego enfermizo a las cosas, como las personas que no pueden vivir sin su Smartphone e incluso sufren alucinaciones auditivas provocadas por el hábito de estar siempre pendientes de la próxima llamada o mensaje. Por supuesto, también podemos caer en patrones relacionales dañinos, que ahoguen a la persona que amamos y terminen dañando profundamente la relación o incluso rompiéndola.

Sin embargo, el desapego predica otra forma de relacionarse, implica no depender de lo que tenemos o de esa persona con la cual hemos establecido vínculos afectivos. Es importante comprender que el desapego no significa no amar, sino ser autónomos, liberarnos al miedo a la pérdida para comenzar a disfrutar realmente de lo que tenemos o de la persona que amamos. El desapego no significa dejar de disfrutar y experimentar placer sino todo lo contrario, comenzar a vivir de forma más plena, porque nuestras experiencias dejan de estar ensombrecidas por el temor a la pérdida.

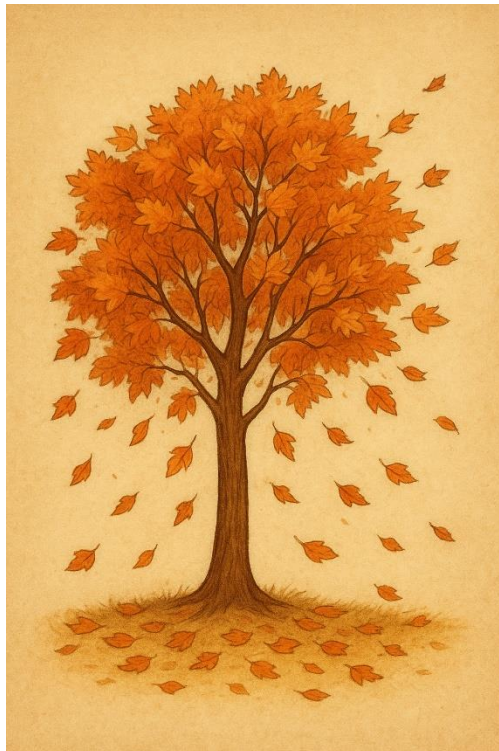
La incertidumbre como camino

El apego es el producto de una conciencia de pobreza, que se centra en los símbolos. De hecho, para el budismo, la vivienda, la ropa, los coches y los objetos en sentido general, son símbolos transitorios, que vienen y van. Perseguir esos símbolos equivale a esforzarse por atesorar el mapa, pero no implica disfrutar del territorio. Por eso, terminamos sintiéndonos vacíos por dentro. En práctica, cambiamos nuestro “yo” por los símbolos de ese “yo”.

¿Por qué perseguimos esos símbolos? Básicamente, porque nos han hecho pensar que en las posesiones materiales radica la seguridad. Pensamos que al tener una casa y ganar mucho dinero, nos sentiremos seguros. De hecho, hay quienes piensan: “Me sentiré seguro cuando tenga X cantidad de dinero. Entonces seré libre económicamente y podré hacer lo que me gusta”. Sin embargo, lo curioso es que en muchos casos, mientras más dinero se posee, más inseguras se sienten las personas.

El problema reside en que identificar la seguridad con las posesiones no es más que una señal de inseguridad y, obviamente, la tranquilidad que puedan brindar es efímera. Quienes buscan la seguridad, la persiguen durante toda su vida, sin llegar a encontrarla.

Esto se debe a que buscar la seguridad y la certeza no es más que un apego a lo conocido. Un apego al pasado. Lo conocido es simplemente una prisión construida a partir del condicionamiento anterior. No prevé la evolución, y cuando no hay cambios, simplemente aparece el caos, el estancamiento y la decadencia.



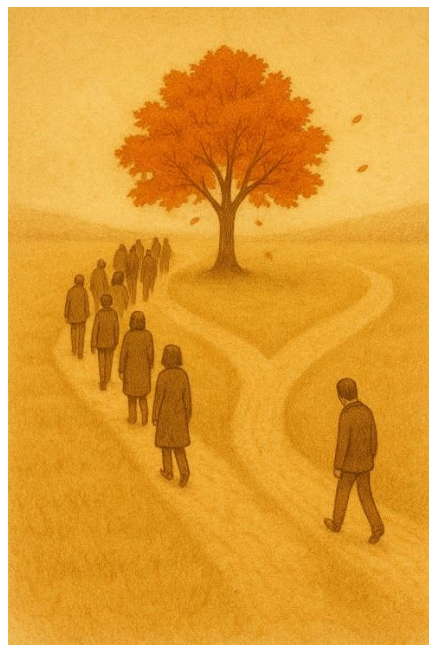
Al contrario, es necesario afianzarse en la incertidumbre. Esta es terreno fértil para la creatividad y la libertad ya que implica penetrar en lo desconocido, un gran abanico de posibilidades donde todo es nuevo. Sin la incertidumbre, la vida es tan solo una repetición de los recuerdos, de las experiencias que ya hemos vivido. Por tanto nos convertimos en víctimas del pasado.

Cuando renunciamos al apego a lo conocido, podemos adentrarnos en lo desconocido, abrazar la incertidumbre y abrirnos a nuevas experiencias que alimentan nuestras ganas de vivir y nos convierten en personas más felices.

Los problemas como oportunidades

La ley del desapego no nos indica que no debemos tener metas. Cuando abrazamos el desapego no nos convertimos en hojas movidas por el viento. De hecho, en el budismo las metas son importantes para marcar la dirección en la que caminaremos. Sin embargo, lo interesante es que entre el punto A y el punto B, existe incertidumbre, lo cual significa un universo prácticamente infinito de posibilidades. Así, para alcanzar nuestro objetivo, podemos seguir diferentes caminos y cambiar la dirección cuando lo deseemos.

Esta manera de comprender la vida nos reporta otra ventaja: no forzar las soluciones a los problemas y mantenernos atentos a las oportunidades. Cuando ponemos en práctica el verdadero desapego, no nos sentimos obligados a forzar las soluciones de los problemas sino que somos pacientes y esperamos y, mientras lo hacemos, encontramos oportunidades.



De hecho, según el budismo, cada problema encierra una oportunidad que conlleva a su vez algún beneficio. Lo que sucede es que con la mentalidad del apego, nos asustamos e intentamos forzar la solución, de manera que la mayoría de las veces solo nos centramos en la parte negativa del problema y desaprovechamos la oportunidad que este encierra.

Sin embargo, cuando creemos que cada problema contiene la semilla de la oportunidad, nos abrimos a una gama mucho más amplia de oportunidades. De esta forma no solo sufriremos mucho menos en la adversidad sino que encontraremos rápido la solución y esta nos permitirá crecer como personas.

Recuerda que: “Todas las cosas a las que te apegas, y sin las que estás convencido que no puedes ser feliz, son simplemente tus motivos de angustia. Lo que te hace feliz no es la situación que te rodea, sino los pensamientos que hay en tu mente...”

Te invito a leer estas frases budistas, una sabiduría ancestral que puedes poner en práctica para mejorar tu día a día y lograr un estado de plenitud.

El budismo es una de las religiones más antiguas que aún se practica y una de las que más seguidores tiene, aproximadamente unos 200 millones de personas. Aunque algunos prefieren referirse al budismo más como una filosofía de vida que como una religión.

De una forma u otra, lo que ha permitido que esta filosofía viva a lo largo del tiempo y siga ganando adeptos son sus mensajes sencillos y llenos de sabiduría que pueden mejorar realmente nuestra vida cotidiana. De hecho, no es necesario abrazar el budismo para aprovechar los beneficios que nos puede brindar. Baste tener la mente abierta y el corazón bien dispuesto.

1. El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.

Solemos pensar que reaccionamos frente a los sucesos, que estos traen en sí la semilla de la tristeza o la alegría, pero en realidad reaccionamos ante lo que los hechos significan para nosotros. Solo nos puede dañar aquello a lo que le conferimos importancia. Por eso, para evitar el sufrimiento inútil, a veces basta dar un paso atrás, desligarse emocionalmente y ver las cosas desde otra perspectiva. Es difícil, pero con la práctica se aprende. De hecho, otra frase budista nos indica el camino: “Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado; está fundado en nuestros pensamientos y está hecho de nuestros pensamientos”.

2. Alégrate porque todo lugar es aquí y todo momento es ahora.

A menudo se nos escapa la vida mientras estamos atados al pasado o preocupados por el futuro. Sin embargo, el budismo nos enseña que no tenemos más que el aquí y el ahora. Por tanto, debemos aprender a estar plenamente presentes, a disfrutar de cada momento como si fuera el primero y el último. No bucees en el pasado ni sueñes demasiado con el futuro, concéntrate en el momento presente porque es ahí donde encontrarás las claves de la felicidad.

3. Cuida el exterior tanto como el interior, porque todo es uno.

Somos una unidad física y espiritual, aunque a menudo lo olvidamos. A veces nos preocupamos demasiado por cuidar el cuerpo y olvidamos el alma, mientras que en otras ocasiones nos preocupamos mucho por nuestro equilibrio psicológico dejando de lado aspectos tan importantes como la dieta y el ejercicio físico. Sin embargo para encontrar un verdadero estado de bienestar es imprescindible que mente y cuerpo estén equilibrados.

4. Más vale usar pantuflas que alfombrar el mundo.

Es importante saber qué guerras combatir y cuales dar por perdidas porque luchar contra molinos de viento puede ser muy romántico, pero no es eficaz. A veces, ya sea porque sobrestimamos nuestras fuerzas o porque no somos conscientes de la envergadura de la situación, nos planteamos objetivos que sobrepasan nuestras capacidades. Entonces nos generamos un estrés innecesario. Sin embargo, para encontrar la paz interior, es importante ser conscientes de nuestras potencialidades y dosificar nuestros recursos, solo así podremos llegar más lejos.

5. No lastimes a los demás con lo que te causa dolor a ti mismo.

Se trata de una de las máximas del budismo que, si la aplicáramos al pie de la letra, nos permitiría eliminar prácticamente todas las leyes y los mandamientos morales. Sin embargo, esta frase budista va más allá del clásico *“no le hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti”*, porque implica, ante todo, un profundo conocimiento de nosotros mismos y, en segundo lugar, una gran empatía para con los demás.

6. No es más rico quien más tiene, sino quien menos necesita.

Aunque no somos conscientes de ello, nuestro deseo de tener más, ya sea en el plano material o emocional, es la principal fuente de nuestras preocupaciones y desencantos. Cuando aprendemos a vivir con poco y aceptamos todo aquello que nos brinda la vida y en el momento en el que nos lo brinda, logramos una vida más equilibrada y reducimos la tensión y el estrés. Desear más cosas a menudo solo indica que necesitamos más seguridad o que nos sentimos solos y necesitamos suplir esos vacíos.

Cuando te sientes a gusto contigo mismo, no necesitas demostrar nada.

7. Para entender todo es necesario olvidarlo todo.

Cuando somos pequeños estamos abiertos al aprendizaje, no tenemos ideas preconcebidas. Sin embargo, a medida que crecemos nuestra mente se llena de condicionamientos sociales que nos indican cómo deben ser las cosas, cómo debemos comportarnos e incluso qué debemos pensar. Estamos tan imbuidos en este contexto que no nos percatamos de que nuestra mente se ha convertido en una caja muy estrecha que nos aprisiona. Por eso, si quieres cambiar y ver las cosas desde otra perspectiva, el primer paso es desligarse de las creencias y los estereotipos que te mantienen atado. En este sentido otra frase budista nos ilumina: *“En el cielo no hay distinciones entre este y oeste, son las personas las que crean esas distinciones en su mente y luego piensan que son verdad”*.

8. El odio no disminuye con el odio. El odio disminuye con el amor.

La violencia genera violencia, la ira produce resentimiento. Es algo que sabemos, pero casi nunca aplicamos por lo que a menudo nos involucramos en discusiones en las que nos dejamos llevar por nuestras emociones más negativas, respondemos a la crítica con otra crítica y a un ataque con otro aún más fuerte. Sin embargo, el odio solo genera odio, la única forma de contrarrestar su efecto es brindando amor, respondiendo con emociones positivas.

9. Da, aunque no tengas más que muy poco que dar.

Se trata de una de las frases budistas más antiguas, pero hace poco algunas investigaciones realizadas en el área de la psicología positiva han demostrado que la gratitud y la entrega son uno de los caminos que nos conducen a la felicidad. No se trata de dar esperando recibir algo a cambio sino de dar motivados por el placer que se siente al ayudar a alguien. Recuerda que no es mejor persona aquella que da lo que le sobra sino la que comparte lo que apenas le alcanza.

10. Si puedes apreciar el milagro que encierra una sola flor, tu vida entera cambiará.

En esta frase budista se encierra el secreto del cambio: aprender a valorar cada cosa y cada persona por lo que es: un milagro único e irreplicable. Cuando aprendamos a no criticar sino a aceptar y a maravillarnos ante las cosas más pequeñas que nos rodean, nuestra vida cambiará porque le estamos dejando una puerta abierta a la gratitud, la curiosidad y la alegría. Al contrario, si pensamos que no hay nada especial en las pequeñas cosas y que estamos en la cima del mundo, no solo nos estamos cerrando a la belleza sino también al aprendizaje y el crecimiento. Si no puedes apreciar el milagro que encierra una flor, es que ya estás muriendo por dentro.

