El desapego

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir un proverbio hindú, el mismo dice, así: «**El que abandona lo cierto por correr tras lo dudoso, pierde uno y lo otro»,** este proverbio hindú, nos advierte que abandonar lo seguro y valioso, es decir; lo cierto, por ilusiones o búsqueda eventuales, puede perderlo todo… pero en sí, en lo personal, mi frase favorita referente al **desapego** es la del coach y exmonje londinense, Jay Shetty, cuya cita, dice así: **«El desapego no significa que no poseas nada, significa que nada te posee».** Según Shetty, en mi limitada interpretación, logro deducir, no se trata de renunciar a todo, sino de no permitir que **personas, circunstancias u objetos nos controlan.**

Así que, sin más preámbulo, **EL DESAPEGO** es una práctica emocional y espiritual que implica **soltar** el apego a personas, situaciones u objetos. En otras palabras, el **desapego** consiste en liberarse de las cadenas de las expectativas y la dependencia, permitiendo **vivir con mayor libertad y autenticidad.**

Según el **estoicismo,** EL **DESAPEGO** es la liberación del sufrimiento emocional al entender que solo lo **interno** (carácter y virtud) es verdaderamente nuestro, aceptando que lo **externo** (posesiones, personas, resultados) es **transitorio** y no conduce a la verdadera felicidad (eudaimonía), sin implicar aislamiento, sino una participación plena, pero **sin aferrarse emocionalmente,** enfocándose en el proceso y no en resultados específicos para alcanzar la **paz interior y la libertad emocional.**

Además, la filosofía o disciplina estoica, uno de sus principios del **desapego,** es reconocer que la virtud y el carácter son las únicas fuentes de **felicidad,** no las circunstancias externas. Los estoicos, nos aclaran que podemos aceptar bienes, relaciones y sucesos con aprecio, pero **sin apego,** sabiendo que pueden cambiar o desaparecer, porque el solo hecho de entender que todo es **transitorio,** eso nos **libera** del miedo y sufrimiento al **perderlo.**

En resumen, el **desapego** es una práctica mental para vivir plenamente en el mundo, amando y actuando, pero sin ser **esclavo** de las personas o cosas externas, logrando así la **libertad interior y la paz mental.**

Para finalizar, el **desapego** es soltar, o sea, dejar ir y eso implica aceptar el final, aceptar lo vivido y centrarnos en nuestro **crecimiento personal.** Si lo que cargamos nos pesa, entonces es momento de **soltar, sanar y seguir adelante, con Dios por delante.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva