

4ª. PRÁCTICA. CULTIVANDO EL DESAPEGO.

En general, el dolor cotidiano que hay en nosotros y del que somos víctimas, nace de nuestro apego a las cosas, a nuestras expectativas y proyectos. Al no sentirnos plenos y totales, nuestros relativos logros y conquistas, no importa en el orden que sea, los sentimos como lo que son, precarios, algo no totalmente seguro, algo que en cualquier momento se puede torcer o desaparecer. Vivimos entre la suerte y la desgracia, una actitud humana poco madura. Hay que practicar, pues, el desapego; el desapego que brota de la convicción de la unidad, totalidad y plenitud que es todo, y no sus formas, pasajeras, impermanentes, cambiantes.

Esta práctica también se puede traducir en 10 minutos de meditación diaria, en la que analizando todo, y sobre todo, aquello que se traduce en dolor por nuestro apego a cosas, objetivos y planes, lleguemos a distinguir con madurez, espontaneidad y rapidez lo que es esencial de lo que es accesorio, lo que es verdaderamente importante de lo que es secundario, lo que es profundo de lo que no lo es. Pero puede ser una práctica diaria, continua, prácticamente sin interrupción.

Es necesario prever, organizar, planificar..., pero, aun así, en cada momento dado del día, nada será exactamente igual, aunque nada más sea que porque se ha alterado un poco nuestro humor, nuestra lucidez, nuestros sentimientos. ¿Vamos, por eso, a frustrarnos? Perderíamos así la mayor parte de nuestra vida. Cada momento es como es, está lleno de plenitud, y hay que vivirlo plena y totalmente. Llegado el momento, no hay tiempos, actividades, ocupaciones más importantes que otras. Cada momento es pleno y total, “sempiterno”. Diría Raimon Panikkar. Depende ti descubrirlo así y vivirlo.