

## 2. El Observador Desapegado

Ponete: Prashant Kakoday - Febrero 2013 - Cambridge, Reino Unido

Uno de los objetivos que cada ser humano tiene en este planeta es tener una buena calidad y nivel de vida. No hay nada erróneo con este objetivo. Para lograr este mejor nivel de vida nuestro énfasis está puesto en gran medida en mejorar nuestro mundo exterior. Mejorar nuestros utensilios, computadoras/ordenadores, que los coches vayan más rápidos, mejorar las casas y los trabajos, más riqueza, mejorar las relaciones. Todo esto es fundamental.

Pero a lo que se da muy poca importancia en la sociedad y en nuestro sistema educativo es a nuestra vida interior ¿Qué está sucediendo en la mente y cómo respondemos a las situaciones externas?

A parte de unos pocos psicólogos y psicoanalistas, se hace muy poco esfuerzo para educar a la gente en este campo. Incluso las preguntas básicas no están ahí. Esta vida interna es lo que experimentamos todo el tiempo y puede reducir la calidad de vida de una manera grande.

Una persona puede tener riqueza, puede estar viviendo en un castillo pero si no hay la comprensión de las dinámicas internas puede vivir una vida de ansiedad o depresión. Hacer algún esfuerzo para entender los conceptos básicos nos puede recompensar a lo grande. Con una mente sana y una vida interior rica, una persona será automáticamente más eficiente para mejorar la vida exterior.

Un modelo sencillo para explicar lo que está sucediendo es ver todo este mundo exterior como una pequeña caja. Imagina una caja que representa el universo entero, en nuestro lenguaje, el mundo exterior ¿Cuál es la naturaleza de esta caja? ¿Qué está sucediendo en su interior que es relevante para nosotros? Esa caja es impredecible, no sabemos qué va a suceder en ella en el próximo segundo. El cambio es la ley en esa caja; las cosas están cambiando delante nuestra. "El fin" es la ley; todo llega a su fin y nuevas cosas empiezan. Al igual que cuando vamos a un jardín, algunas flores vienen y las mismas flores se van. Ellas comienzan a marchitarse, desaparecen y nuevas flores vienen. Esta es la ley del mundo exterior.

En un mundo así, si alguien crea incluso el más mínimo apego entonces sentir pesar está garantizado. En un mundo que está cambiando, un mundo que tiene un final, un mundo que es impredecible, si creo incluso algún tipo de expectativa, esta es el comienzo de un apego. Si comienzo a creer que poseo algo, entonces el pesar está garantizado.

En el presente estamos ocupados creando más y más apegos en la caja. No sorprende pues que nos hayamos convertidos en completos esclavos de este mundo exterior. Somos

tan dependientes de este mundo que está cambiando que un esclavo no puede tener un alto nivel de vida. Puesto que este mundo exterior es impredecible, cada apego crea ansiedad y tarde o temprano creará frustración, sentimientos de pérdida y miedo a la pérdida.

Tenemos una opción; podemos estar en esa caja pero podemos ir allí como un observador. La única opción correcta en este escenario es ser un observador. Si entro en el jardín como un observador desapegado y veo estas flores que vienen y van, no me dará pesar. La actitud es la de un invitado que no posee nada. Un invitado es sensato. Él sabe que está allí por un corto tiempo, no crea ninguna expectativa. Observa las cosas pero no se atrapa en la caja.

Llamamos a esta actitud el estado de "involucración desapegada". No hay nada erróneo con estar involucrado en la caja, estás muchísimo en la caja, pero es un poco como entrar en una casa sabiendo que allí eres un invitado. Utilizas las cosas en la casa pero no posees nada, no creas apegos a nada. Dejas la casa y sientes que no estás perdiendo nada. Este es un ejemplo de involucración desapegada. Por la palabra "desapego" queremos decir libre, no nos referimos a menos amor o interés. Un invitado podría estar muy interesado pero él es sensato. ¿Cuál es su sabiduría? El invitado conoce su momento de salir.

Si el invitado viene y se olvida que tiene una salida es como si siente justificado el comportarse como un anfitrión para crear apegos, pensar que posee cosas. La realidad es algo que tiene que afrontar tarde o temprano. En este caso todos tenemos una salida, tanto si nos gusta como si no, el cambio y la salida están garantizados. Y cada vez que olvidamos que tenemos una salida y vamos en la dirección de las expectativas y apegos, invitamos el sentimiento de dependencia y servilismo al mundo exterior.