



La gran destreza

Cómo dominar el arte del
desapego transformará tu vida

Leo Babauta

Este libro está escrito por la gratitud que siento hacia mis estupendos lectores, que han sido una fuente constante de inspiración a lo largo de estos años. Han sido para mí más de lo que puedo expresar.

Gracias.



Uncopyright

Este trabajo está libre de derechos de autor y está en el dominio público. El autor renuncia completa y explícitamente a cualquier derecho de autor. No se necesita permiso para publicar ninguna parte del libro, aunque se aprecia la atribución de la autoría de la obra.

Traducción al español sin copyright

Traducción al español por Homo Minimus

<http://homominimus.com/>

y Elisa Erballi.

<http://noquierootropijama.com/>

La traducción no tiene copyright en los mismos términos que Leo Babauta por la versión gratuita de “[The One Skill](#)”. Asimismo, ambos apreciamos si haces mención a nuestros vínculos en referencia a la traducción española de “The One Skill”, donde descargarla o donde leer su reseña.

Ambos traductores agradecen cualquier sugerencia adicional sobre la traducción al español o aviso de errores o erratas.

Podéis contactar con Homo Minimus y Elisa Erballi en:

homominimus@hotmail.com.

elisa@noquierootropijama.com

Tabla de contenidos

1. Por qué el desapego	8
2. Afrontar la procrastinación	12
3. Afrontar el miedo	15
4. Lidiar con gente difícil	19
5. Gestionar las distracciones	22
6. Trabajar con los hábitos	25
7. Gestionar las posesiones	28
8. Tratar con la resistencia de otras personas	31
9. Afrontar el cambio	34

10. Afrontar la pérdida	37
11. Desarrollando el arte del desapego	41
12. La primera destreza – Advertir las señales	44
13. La segunda destreza – Ver el ideal	47
14. La tercera destreza – Ver el daño	50
15. La cuarta destreza – Desapego con amor	53
16. La quinta destreza – Ver la realidad	55
17. Practicando las destrezas	57
18. Cómo actuar después de desapegarte	62
19. Lo que no es el desapego	64
20. Ejemplos de desapego	69
21. A partir de ahora	76

Sobre el autor

Leo Babauta es el creador de Zen Habits, un blog sobre simplicidad, hábitos y atención plena. Vive en San Francisco con su mujer y seis hijos.

Leo emprendió el camino para cambiar su vida en el 2005 cuando dejó de fumar y empezó a correr. A lo largo del siguiente año o así, corrió un maratón, perdió más de 15 kilos (y finalmente, 35 kilos), se hizo vegetariano y más tarde vegano, redujo y eliminó sus deudas, empezó a levantarse temprano, procrastino menos y se libró de todos sus trastos.

Comenzó [Zen Habits](#) para compartir lo que aprendió cambiando una docena de hábitos y hoy ayuda a la gente a cambiar sus vidas con sus libros y el programa Sea Change Habit.

Capítulo 1

Por qué el desapego

La raíz de todos nuestros problemas es nuestra incapacidad para el desapego.

Me topé con esta idea en un libro de budismo zen un día hace unos años y me impactó por su simplicidad.

¿Podría ser cierto?

Considera esta idea: un pájaro volando. El pájaro vive totalmente en el momento, completamente enfocado en su vuelo, quizá empleando sus agudos ojos para buscar comida.

No empiece a pensar: “¿por qué tiene que hacer tanto frío aquí?”, “¿qué pensarán los otros pájaros de mí?”, “¿qué voy a hacer cuando me encuentre con los otros pájaros después?”, “¿tendré éxito construyendo nidos?”, “¿por qué no tendré un pecho más grande?”, “¿por qué no me puedo despertar más temprano como los otros pájaros?”.

Etcétera.

Por supuesto, por ser humanos tenemos cerebros más grandes que el pájaro y podemos solucionar problemas y componer poesía y construir rascacielos. Así que tenemos muchas más habilidades y mucho más en juego que un simple pájaro flotando en el viento.

Estos cerebros más grandes, sin embargo, generan todos los problemas que tenemos. No me refiero al problema de la pobreza o de las enfermedades, sino a los problemas que tienen que ver con pensar demasiado las cosas, sentirnos ansiosos y frustrados, la depresión y la ira sobre las cosas que nos pasan y que nos podrían pasar y que ya han pasado, pero sobre las que no podemos dejar de pensar.

Así que he estado experimentando con esta idea Zen en los últimos años y los resultados han sido sorprendentes: he reducido mi estrés, procrastinado menos, mejorado mis relaciones, aumentado

mi habilidad para gestionar el cambio, aprendido a cambiar hábitos complicados y a estar más presente en mi propia vida.

Es difícil exagerar la importancia del desapego. Y la resistencia que mucha gente siente hacia la idea del desapego es igual de grande.

Tomemos algunos ejemplos (entraré en más detalle en los siguientes capítulos):

- **Estrés:** nuestro estrés proviene de querer que las cosas sean de una cierta manera y por eso nos estresamos cuando inevitablemente las cosas no resultan como queremos. Pero si pudiéramos desapegarnos del resultado que deseamos y aceptáramos y apreciáramos la realidad tal y como es, nos libraríamos del estrés.
- **Procrastinación:** procrastinamos porque tenemos miedo de cometer errores, las tareas difíciles, la confusión o la incomodidad. Pero si pudiéramos renunciar a querer que las cosas sean fáciles, exitosas, cómodas... y simplemente aceptáramos que hay un amplio espectro de experiencias, podríamos centrarnos en hacer la tarea.
- **Hábitos y distracciones:** a propósito, mucha gente lo pasa mal al cambiar sus hábitos por la misma razón —procrastinamos con los hábitos igual que procrastinamos con las tareas en el trabajo—. También cedemos a las distracciones durante todo el día por las mismas razones.
- **Irritación/frustración con la gente:** nos irritamos con la gente porque no actúa como nos gustaría. Y esto daña nuestras relaciones con ellos, porque nos enfadamos con ellos. Nos hace menos felices. En su lugar, podríamos renunciar a querer que sean de una determinada manera, aceptarlos como son y simplemente dejarles ser. Esto hace que la relación sea mucho mejor —lo he visto con mi padre, mi mujer y mis hijos—.
- **Pérdida y muerte:** cuando un ser amado muere o perdemos el trabajo o enfermamos gravemente, esto es una pérdida que

genera sufrimiento y fuerte estrés. Y aunque esto es inevitable (y deberíamos aceptar el estrés), ser capaz de desapegarnos ayuda a afrontar la pérdida.

- **Estar presentes:** a muchos de nosotros nos gustaría estar más presentes en nuestras vidas, para no perdernos lo que ocurre, para que podamos disfrutarla más plenamente. Imagínate un plato delicioso delante de ti, y lo comes pero estás pensando en el trabajo mientras masticas... te perderías el sabor del manjar. Pero si pudieras darle toda tu atención, lo apreciarías plenamente. La vida es exactamente así... estamos tan obsesionados pensando en otras cosas que no podemos estar en el momento. Podemos aprender a separarnos de este pensamiento orientado al futuro o al pasado y estar más presentes.
- **Miedo:** la raíz de todos los problemas es el miedo — desde la procrastinación de no comenzar un negocio hasta tener sobrepeso—y la raíz del miedo es aferrarnos a lo que queremos que sean las cosas. Hablaremos de esto más adelante, pero por ahora es suficiente advertir que si podemos desapegarnos de cómo queremos que sean las cosas, podemos disminuir el miedo también.

Esto es solo una muestra, pero puedes empezar a ver cómo el desapego se convierte en una destreza increíble que te puede hacer más hábil al enfrentarte con los problemas en la vida.

Y el desapego es una destreza que se puede practicar. No es fácil, pero la puedes aprender con prácticas de solo cinco minutos al día. Sorprendentemente, estos escasos cinco minutos de práctica diaria, tan fácil como parece, van sumando hasta convertirse en algo grande.

En este conciso libro, veremos cómo el desapego funciona con muchos tipos de problemas y cómo podemos desarrollar y practicar el arte del desapego.

Capítulo 2

Afrontar la procrastinación

Todos procrastinamos, pero ¿por qué?

Por el miedo: miedo de fracasar, miedo de algo difícil o incómodo o confuso.

Y, ¿de dónde viene este miedo? De un ideal: que tendremos éxito, que las cosas serán cómodas y bastante fáciles, que sabremos lo que estamos haciendo.

Tomemos el caso de Nathan, que tiene que escribir una tesis. Lleva posponiendo su tesis durante meses. Ya lo sé, es probablemente el primero que pospone la escritura de una tesis.

¿Qué le detiene? Bien, es una tarea abrumadora, difícil y un poco confusa. Sabe que le llevará días, puede que semanas, y por eso ha crecido como una montaña en su cabeza. Ni siquiera está seguro por dónde empezar, y el mero pensamiento de tener que hacer toda esa tediosa investigación y escritura es temible. Todo es temible. Así que el miedo a todo esto hace que su mente quiera correr hacia cosas más fáciles, desde leer cosas online hasta redes sociales y ver programas de televisión.

El miedo de Nathan viene de un ideal sobre el que ni siquiera ha pensado, pero ahí está sin embargo. El ideal es el que la vida será fácil y confortable. Que sabrá lo que está haciendo y se sentirá competente y exitoso. Cuando las cosas no resultan según su ideal, las evita.

Cuando tienes un ideal, tienes miedo de no responder a ese ideal. Te aferras al ideal y en tu mente se hace real.

¿Qué puede hacer Nathan sobre este ideal que le está causando el miedo que le está causando la procrastinación? ¿Cómo puede vencer todo esto para acabar su tesis?

Puede desprenderse del ideal. La vida no tiene que ser fácil — de hecho, a través de las cosas difíciles es como logramos algo

de valor—. La vida no tiene que ser cómoda —de hecho, cuando salimos de nuestra zona de confort crecemos—. No tiene que saber lo que está haciendo —es cuando hacemos cosas que no sabemos cómo hacer cuando aprendemos cosas nuevas, nuevas habilidades y mejoramos en ellas—.

Puede estar agradecido por la dificultad que conduce al logro, la incomodidad que lleva al crecimiento, la incertidumbre que lleva al aprendizaje.

Puede desprenderse del ideal y así no será tan temible.

Puede aceptar que las cosas serán difíciles e incómodas, abrazar esa situación y hacerlo igualmente. Puede estar presente en la tarea y hacerla en este momento.

Desprenderse, aceptar, abrazar, estar presente, hacer. Un remedio para la procrastinación.

Capítulo 3



Afrontar el miedo

No es solo la procrastinación lo que provoca el miedo —muchos de nuestros problemas tienen su raíz en el miedo—. Con profundas raíces en nuestros ideales/expectativas/fantasías, tal como vimos en el capítulo anterior.

Echemos un vistazo a algunos otros problemas habituales provocados por el miedo:

- 1. Deuda:** hay muchas causas posibles, pero a menudo gastas más de lo que ganas debido a tus hábitos de compra o al miedo de desprenderte de algunas de las comodidades a las que estás acostumbrado. Los hábitos de compra podrían estar causados por la ansiedad (el miedo de que algo que quieras no vaya a ocurrir) o la soledad (el miedo de no ser lo suficientemente bueno) o querer que tu vida sea mejor de lo que es (miedo de que no seas BUENO tal como eres). Desprenderse de lujos (como el Starbucks por la mañana o una bonita casa o el automóvil) puede ser difícil si tienes miedo a la incomodidad, miedo de no estar BIEN si tu vida es menos confortable, miedo a que otros te juzguen si tu casa/automóvil/ropa no son tan bonitos.
- 2. Problemas de relación:** obviamente hay un montón de causas posibles (incluyendo que la otra persona tenga problemas importantes, aunque tú deberías mirarte también)... pero algunos miedos que hacen que los problemas de relación incluyan el miedo dejar de controlar (provocando que quieras controlar a la otra persona), miedo de que no seas suficientemente bueno, miedo de ser abandonado y otras cuestiones sobre la confianza, miedo no ser aceptado, miedo de aceptar a la otra persona (realmente este es un miedo relacionado con el problema del control).
- 3. No puedes hacer ejercicio:** de nuevo, un montón de causas, pero algunas de ellas incluyen: no hay tiempo suficiente (miedo de renunciar a algo a lo que estás acostumbrado), hacer ejercicio es demasiado duro (miedo a la incomodidad), distracciones como la televisión e internet (miedo de perderse algo, miedo a la incomodidad).

4. **No puedes cambiar tu dieta:** lo mismo que el ejercicio, realmente. Aunque a menudo hay temas emocionales por medio, en cuyo caso los miedos pueden ser muy similares a los que te llevan a los hábitos de compra y los problemas financieros.
5. **No estás haciendo el trabajo que quieres:** quizá no sepas lo que quieres hacer, lo que significa que no te has comprometido a explorar de verdad (miedo de fracasar) o sabes que no has dado el salto (miedo al fracaso) o miedo de que no seas lo suficientemente bueno.
6. **Estresado sobre el trabajo/estudios:** tienes un montón de cosas que hacer, pero la cantidad no es el problema. La cantidad es un hecho objetivo y, bien tienes tiempo suficiente para hacerlo (y quizá hacerlo bien), o bien no lo tienes. El problema real es que estás preocupado sobre si lo harás todo, lo que significa que tienes un ideal (voy a hacer todo a tiempo y todo va a estar perfecto) y temes que este ideal no se haga realidad. Así que el miedo tiene su base en un ideal, pero el ideal no es realista. No harás todo perfectamente y a tiempo. Nadie lo hace. Acepta la realidad de que harás algo, en la medida de tus habilidades, y que si fracasas aprenderás de ello, y que así es como funciona el mundo. Nadie es perfecto. El ideal no existe en la realidad.

Y así sucesivamente. Los otros problemas son alguna manifestación de lo que ocurre en los ejemplos de arriba.

El temor de fracasar, el miedo de no ser lo suficientemente bueno, el miedo de renunciar al control, el miedo de quedarse solo, el miedo de ser abandonado, el miedo a la incomodidad, el miedo de perderse algo, el miedo a que no estarás BIEN como estás o a que tu vida no estará BIEN tal y como es, miedo de que algún ideal no se haga realidad.

Todos surgen de los ideales y de falta de confianza en ti mismo y en el momento presente.

Si practicamos renunciando a los ideales y empezamos a aceptar y confiar en nosotros mismos y el momento presente, entonces

podemos solventar muchos problemas. Los problemas están enraizados en el miedo, que a su vez está enraizado en los ideales. Cesa en el apego a los ideales.

Capítulo 4

Lidiar con gente difícil

La gente puede ser frustrante, desde conductores maleducados en la carretera a compañeros de trabajo cuyos hábitos te molestan, hasta hijos que no hacen lo que les pides que hagan.

Y aunque no estoy diciendo que debamos estar contentos con el horrible comportamiento de otras personas, desapegarnos de cómo queremos que sean puede hacernos mucho más felices.

Tomemos a Marie como un ejemplo: está enfadada porque su compañero de trabajo, Scott, le habló de mala manera en un ataque de ira, la ofendió y fue un maleducado.

No hay excusa para las malas maneras de Scott... pero si Marie se enfada también no va a mejorar la situación. Tampoco rumiar el episodio enfadada va a hacer a Marie más feliz.

Hay unas cuantas cosas que señalar aquí:

1. Scott está posiblemente teniendo un mal día. O no es bueno afrontando el estrés o expresándose. Cualquiera que sea el problema, tiene su origen en los problemas de Scott, no en los de Marie. Por eso, no debería tomarse sus actos personalmente —el ser un maleducado y su enfado no tenían que ver realmente con ella—.
2. Incluso si Scott tenía alguna razón en este asunto (quizá ella hizo algo mal), él podría haber expresado su punto de vista más constructivamente o con más calma. No lo hizo, así que aunque Marie capte el mensaje (no uses Comic Sans para informes de negocio), no necesita prestar demasiada atención a su enfado. Él tiene un problema con su ira, que es suyo, no de ella.
3. Marie puede y debe responder a Scott, pero responderle con enfado no ayudará. Si puede desprenderse de la respuesta enfadada (que naturalmente va a surgir), podrá responder constructivamente y con calma.
4. No es responsabilidad de Marie cambiar a Scott. No le puede obligar a ser una mejor persona, incluso si lo intenta. En su lugar, puede cambiar su propia respuesta, que sí es su responsabilidad.

5. Sin embargo, aquí Marie puede actuar con compasión, incluso si le parece que Scott “no se lo merece”. Lo que se merece no es la cuestión. Si él está sufriendo, ella puede ser la persona más madura e intentar ser compasiva con el sufrimiento de Scott (y el suyo propio). Esto mejorará la situación y posiblemente hará a los dos más felices.

Ahora bien, me doy cuenta de que mucha gente estará considerando qué es lo “correcto” en esta situación. Scott se ha equivocado y merece que se le castigue o corrija, pero sin duda no se debe hacer la vista gorda o tratarle con compasión. Este es el problema: nuestro ideal sobre lo que es “correcto”. No hay un correcto absoluto —esto es simplemente un ideal que tenemos—. Tenemos la expectativa de que todos actúen del modo del modo “correcto”, pero eso no va a ocurrir en la realidad.

Aferrarnos a nuestros ideales de cómo todos deberían actuar —que no es real—es lo que nos causa ira, frustración, estrés, decepción. En vez de ello, podemos desprendernos de esos ideales y aceptar la realidad.

¿Cuál es la realidad? Scott está sufriendo, tiene problemas con la ira, está estresado por algo y actuó mal. Marie puede aceptarlo, desprenderse de sus ideales y de la ira resultante, y en su lugar responder con compasión y calma. Puede lidiar con Scott de manera apropiada en vez de actuar malintencionadamente de modo inapropiado.

No es fácil, pero desapegarse de los ideales, aceptar la realidad y actuar apropiadamente y con compasión es algo que se puede practicar.

Capítulo 5



Gestionar las distracciones

Las distracciones son la otra cara de la procrastinación —no queremos enfocarnos en una cosa porque es incómodo o difícil y por eso nos dejamos llevar por las distracciones—.

Esas distracciones son cómodas y fáciles. Somos buenos en ellas. No tenemos que tenerles miedo, tener miedo de caer en ellas, miedo de la incomodidad o de la incertidumbre. Desde los videojuegos a las lecturas online hasta las redes sociales o la televisión, las distracciones son hacia donde nuestras mentes quieren correr.

Entonces, ¿cómo tratamos la atracción de estas distracciones?

No te sorprenderá que podamos practicar el desapego con ellas.

Intenta esta pequeña práctica de desapego:

1. Mira hacia qué distracción estás dirigiéndote y qué atractivo tiene para ti. Quizá es validación o una pequeña dosis de algo interesante o entretenido. Este atractivo es el que estás ansiando, la razón por la que estás impulsado a ella.
2. Ahora mira las desventajas de esta distracción. ¿Cómo te está haciendo daño?
3. Mira la impermanencia de esta distracción —te proporciona un placer temporal, pero no felicidad duradera—. Obtienes una dosis de placer pero enseguida necesitas otra dosis y así sucesivamente, sin fin.
4. Intenta desapegarte de la distracción, solo por un poco. En su lugar, practica estar satisfecho con tu vida sin la distracción. ¿Qué hay en tu vida sin distracciones de lo que puedes estar agradecido?
5. ¿Qué otras fuentes de felicidad puedes encontrar que estén dentro de ti en vez de fuera de ti (como las distracciones)? ¿Puedes estar satisfecho contigo mismo? ¿Puedes disfrutar la actividad que está delante de ti, como cuando lees una novela o escribes algo o pasas algún tiempo en la naturaleza?
6. Date cuenta de la libertad que surge de renunciar a la distracción. Esto es algo bueno.

Esta práctica, en cortos lapsos de tiempo, no es difícil. Inténtala ahora durante unos minutos. Después otra vez un poco después. Mejorarás con la práctica.

Capítulo 6

Trabajar con los hábitos

Construir un hábito nuevo es bastante simple: practicas el hábito que quieres (digamos, el ejercicio) justo después de un detonador (digamos, tu café de la mañana), y lo repites suficientes veces hasta que se vuelve automático. Después de un tiempo, cuando el disparador tiene lugar, el impulso de hacer el hábito surge automáticamente.

¿Entonces por qué tenemos tanta dificultad formando hábitos? Resulta que algunas cosas obstaculizan este simple proceso:

- **Miedo de practicar el nuevo hábito.** El ejercicio y la meditación son dos buenos ejemplos —la gente tiene miedo de ellos (son difíciles, incómodos, producen confusión, etc.) y por eso los evitan y corren hacia las distracciones—.
- **Estar cansado o cosas que aparecen en el camino.** Hay razones legítimas para no practicar el hábito. Pero si estamos comprometidos con el nuevo hábito, podemos dar con soluciones a esos obstáculos, como irnos a la cama más temprano o planear con anterioridad el encontrar otro momento en que practicar el hábito si algo se interpone mañana. Así que es un proceso de aprendizaje. Pero lo que de verdad se interpone en el camino es que abandonamos cuando fracasamos, porque tenemos el ideal de que tendremos éxito inmediatamente.
- **Los viejos hábitos tardan en desaparecer.** Cuando empezamos un nuevo hábito, estamos cambiando un viejo hábito. Hacer ejercicio por la mañana es reemplazar el leer Facebook y blogs por la mañana. Por eso el nuevo hábito requiere desapegarse conscientemente del viejo hábito y hacer el nuevo hábito con plena consciencia hasta que se haga más automático y habitual.

Estos no son obstáculos infranqueables, pero cada uno requiere desapegarse de algo:

1. Desapegarse de un ideal que está causando el miedo.
2. Desapegarse del ideal de que tendremos éxito de inmediato y en vez de ello aceptar el fracaso como parte del proceso de aprendizaje y continua y conscientemente encontrar maneras

de mejorar.

3. Desapegarse del viejo hábito y con plena consciencia practicar el nuevo.

Y por eso la destreza del desapego puede ayudarnos a formar con plena consciencia hábitos nuevos.

Capítulo 7



Gestionar las posesiones

Una de las mejores cosas que he hecho es deshacerme de trastos, librarme de un montón de chatarra y posesiones innecesarias — desde muebles hasta ropas, cachivaches, herramientas, libros, platos, recuerdos y mucho más—.

Una casa libre de trastos es algo bello que me hace feliz. Pero lo que es más importante, he aprendido sobre mí en el proceso de renunciar a esas posesiones.

¿Por qué empecé a acumular tantos objetos ? Resulta que mi familia (incluyéndome a mí) tenía el hábito de la compra por impulso y comprar por sistema. También habitualmente adquirimos cosas sin deshacernos antes de las viejas. Almacenamos cosas para hacer sitio para las nuevas y después nos olvidamos de ellas.

¿Pero por qué me estaba aferrando a esos objetos? Fue sorprendentemente fácil deshacerme de un montón de posesiones, pero también fue muy difícil prescindir de muchas otras. Tenía apegos emocionales con ellas.

Resulta que estaban supliendo necesidades emocionales mías: me hacían sentir seguro, me daban confort, me proporcionaban recuerdos (y amor), eran esperanzas que tenía sobre el futuro (libros sin leer, equipamiento deportivo y ejercicio). En verdad, no necesitaba esos objetos para ninguna de estas necesidades emocionales —podía satisfacer esas necesidades de otras formas, sin posesiones—.

Y por eso desapegarme de las posesiones significaba desapegarme de lo que pensaba que esas posesiones significaban para mí. Significaba renunciar al yo que era cuando tenía esas posesiones. Significaba renunciar a la vida que tenía cuando esas posesiones estaban en mi vida.

Cortar los apegos fue un proceso maravilloso. Me enseñó que era capaz de vivir felizmente sin las cosas que pensaba que eran necesidades.

Me enseñó que el desapego puede ser a la vez doloroso y gozoso,
un proceso de pérdida y liberación.

Capítulo 8



Tratar con la resistencia de otras personas

A menudo, queremos que otras personas cambien o queremos hacer un cambio pero otras personas se resisten a ese cambio.

¿Por qué no pueden simplemente cortar el apego y aceptar el cambio? Porque no podemos forzar el cambio en los demás —no los controlamos—.

Y por eso desapegarse se convierte en un proceso de aceptar que no podemos controlar a los demás, ni siquiera controlar gran parte del mundo. La vida no es algo que podamos controlar, no importa lo que lo intentemos.

Desapégate de la ilusión de control.

Un buen ejemplo de esto es cuando te conviertes en padre: al principio, parece que controlas la vida de tu hijo completamente, porque puedes controlar la casa, sus ropas, su comida y su juego. Piensas que estás moldeando a este niño pequeño como el ser humano que te gustaría que fuera.

Según se hacen mayores, esto puede volverse muy frustrante. No se comportan como te gustaría que lo hicieran. No están interesados en las aficiones que te gustaría. No siempre tienen los valores que tú insistes que adopten. No están de acuerdo con mucho de lo que dices.

Quieres controlarlos, pero se resisten. Resulta que son personas distintas. Son independientes, personas individuales y se irán convirtiendo en quien ellos quieren convertirse. Por supuesto, tienes algo de influencia en eso, pero no el control.

Y resulta que nunca tuvimos control. Incluso cuando son bebés o todavía gatean, nosotros controlamos su ambiente, pero ellos deciden como interiorizarlo y diferentes bebés reaccionan de forma distinta. Y reaccionamos a sus reacciones, así que realmente ellos nos están cambiando tanto como nosotros los estamos cambiando a ellos.

Esto es cierto de toda las personas de nuestras vidas. No las controlamos. Y no podemos. Podemos influenciarlas. Ellas nos influyen también.

Corta el apego de querer controlar a las personas, de querer cambiarlas. Su resistencia es natural. En lugar de controlarlas, céntrate en ti mismo y sé un modelo para ellos. Sé el centro de compasión. Mira si puedes ayudarlos de formas que encuentren útiles.

Capítulo 9

Afrontar el cambio

Una de las verdades que he aprendido es que todo —toda persona, cualquier situación, todo objeto, todo ser— es impermanente.

No somos seres permanentes. Incluso el yo que pensamos que somos está en cambio constante —hay algo de continuidad, quizá, pero no es el mismo yo—. Todos somos así.

Incluso los objetos que parecen ser siempre igual no lo son. Se descomponen, se hacen viejos, se fosilizan, se gastan, se hacen frágiles.

Esta impermanencia da miedo, y también es liberadora.

Cuando vemos esta naturaleza impermanente en todo alrededor de nosotros, en nosotros mismo, en nuestras vidas... nos damos cuenta de que nos hemos estado aferrando a nada. Es como usar tus manos para agarrar el viento. Y este aferrarse, este intentar agarrar algo que nunca es igual, que nunca está quieto... esta es la razón por la que sufrimos. Esto es por lo que tememos cosas, por lo que procrastinamos y buscamos distracciones, por lo que nos estresamos, nos enfadamos y frustramos.

Este constante cambio, esta impermanencia y la pérdida que lleva consigo (estamos constantemente perdiendo la vida, perdiéndonos a nosotros mismos tal y como nos conocemos)... esto da miedo. Queremos que las cosas sigan igual y, sin embargo, nunca se quedan igual. Esto es por lo que sufrimos.

Entonces, ¿cómo podemos afrontar este miedo al cambio constante, la impermanencia y la pérdida? Podemos empezar por aceptarla. Así es la vida. No podemos cambiar la impermanencia de la vida o de nosotros mismos. Podemos combatir contra ella o podemos aceptarla.

Y podemos ver la libertad en esta impermanencia. Si nunca permanecemos igual, entonces sí, estamos perdiendo la idea de que seguimos siendo los mismos... pero también nos estamos

dando una oportunidad para reinventarnos. ¡Cada momento! Este yo cambiante puede ser reinventado en la dirección de lo que queramos. No está completamente atado a lo que fue hace un minuto.

Un ejemplo: hace un minuto, yo era alguien que estaba procrastinando escribir este libro. Podía estar pensando “Oh, ¡qué mal escritor soy, qué procrastinador soy!”. Y me sentía fatal. Pero podría desapegarme de la imagen que tengo de mí y en su lugar reinventarme como alguien que está escribiendo. Yo consigo eso poniéndome a escribir.

Así que si has tenido malos hábitos, desapégate del yo pasado, porque se ha ido. Comienza un nuevo yo. Y luego otro nuevo.

Si un ser querido se ha enfadado contigo, eso sienta mal. Pero el enfado de ese ser amado está causado por su sufrimiento, y ese sufrimiento se puede cambiar, puede calmarse. Tu sufrimiento por haber cometido errores también puede cambiarse. Puedes volverte más compasivo, una persona empática conforta al ser querido que sufre. Puedes desapegarte de la versión de ti que cometió el error y convertirte en la versión calmada y compasiva. Tu relación puede repararse, porque constantemente la estás reinventando.

Esto no quiere decir que el pasado no importe. Obviamente afecta al presente y al futuro. Pero no estamos completamente atados al pasado —si todo está cambiando, eso también incluye los daños y sufrimientos del pasado—.

Esto puede parecer material de alto voltaje. Entraremos en detalle más adelante, pero es bueno saber con qué estamos tratando cuando trabajamos con el desapego. La destreza del desapego nos ayuda a habérmolas con la realidad tal y como es , en lugar de como nos gustaría que fuera, y a ser más diestros con la siempre cambiante realidad.

Capítulo 10



Afrontar la pérdida

Una de las cosas más difíciles de afrontar es una pérdida grave, como perder el trabajo, la casa, un ser amado que ha muerto o se está muriendo. Pero en verdad son las pérdidas más leves las que sufrimos continuamente: perder un contrato, perder la salud cuando cogemos un resfriado, la pérdida de quien creíamos que éramos cuando cometemos un error o hacemos el ridículo.

Estas pérdidas, las grandes y las pequeñas, nos causan gran sufrimiento. Y este sufrimiento de la pérdida es parte de la vida... pero no tiene que ser tan grande como a menudo es. Ampliamos el sufrimiento a causa de nuestros hábitos.

Tomemos unos cuantos ejemplos:

- **Mitaza favorita de café se rompe.** Es una pérdida y, naturalmente, me entristezco o me siento fastidiado cuando pasa. Pero ahora, puedo desapegarme y seguir hacia adelante, y mi sufrimiento no es tan grande. Sin embargo, mi hábito podría ser enfadarme con quien sea que rompió la taza y estar resentido durante algún tiempo. O si ocurrió sin más, podría preguntarme, “¿Por qué me pasa esto a mí?” . Y sufrir por un tiempo deseando que la taza estuviera entera de nuevo y el universo no fuera tan injusto conmigo. Yo causo este sufrimiento ampliado, no la rotura de la taza. Me aferro a lo que querría que fuera la vida (yo con mi estupenda taza), no acepto lo que es ahora.
- **Amir se queda sin trabajo.** Esto es por supuesto un gran inconveniente y su vida es sin duda mucho peor que antes. Y perder el trabajo es un gran golpe para el ego, así que Amir sufre. Pero de nuevo, en este momento, él puede desapegarse de la pérdida, aceptar su nueva realidad (que no tiene trabajo) y ahora intentar pensar qué hacer a partir de ahora. Empezar a buscar trabajo, encontrar un lugar más barato para vivir, vender su automóvil y hacerse con una bicicleta, etc. O podría enfadarse con la pérdida y sentirse dolido y resentido. Este sufrimiento continuado perjudicará sus entrevistas de trabajo, o quizá incluso le impedirá emprender acciones apropiadas.

Podría pelearse con su novia porque se siente resentido. Este sufrimiento ampliado lo causa Amir, no la pérdida.

- **Tomás, el marido de Petra, la deja y empieza las gestiones del divorcio.** Petra, por supuesto, está comprensiblemente herida y enfadada por esta ruptura de la confianza, la pérdida de su matrimonio y mejor amigo. Es completamente natural y no hay nada malo en sentirse mal o enfadado —de hecho, mucha gente intenta rechazar sus sentimientos en vez de aceptarlos, y eso empeora las cosas—. Pero después de su reacción inicial, puede elegir desapegarse de lo que fue (una mujer casada con Tomás en su vida) y aceptar su nueva realidad (una mujer soltera en medio de un divorcio) y después iniciar las acciones adecuadas, reinventar su vida y a ella misma. O... podría recrearse en la pérdida, en la traición, el dolor. Deseando que fuera distinto. Preguntándose por qué el ya no la ama. Espíarle en Facebook y odiar a su nueva novia. Hundirse en la pena durante meses, comer para sentirse mejor, ganar peso y perder la salud, nunca tener más citas porque está todavía obsesionada por Tomás y no se gusta a sí misma y piensa que su cuerpo es feo. BIEN, este es un escenario deprimente, pero ocurre de varias maneras. Petra se ha hecho daño por no desapegarse.
- **El padre de Justin está muriéndose de cáncer.** Esto es extremadamente doloroso para Justin porque ha estado anticipando el dolor de la próxima pérdida de su padre. Su angustia hace difícil ayudar a su padre en estos momentos tan duros, está enfocado en su propio sufrimiento. En vez de disfrutar del tiempo que le queda con él y apreciar a su padre ahora en este momento, está mirando lo que va a pasar y no puede desprenderse de ese miedo. En lugar de eso, puede desprenderse de la anticipación del futuro y de lo que querría que pasara (el querría que su padre no se estuviera muriendo), y aceptar la situación y su propio sufrimiento. Puede aceptar a su padre moribundo como el único padre que tiene (ya no tiene un padre sano) y apreciar a su nuevo padre ahora. Puede ver el sufrimiento que su padre está teniendo, aceptar el sufrimiento y

encontrar compasión para su padre en cualquiera de las formas que pueda. Puede sentirse agradecido por cada momento que vive con su padre, agradecido por su propia salud, agradecido por todo lo que su padre le dio a lo largo de los años.

Y si bien la pérdida puede ser extremadamente difícil y dolorosa, no importa lo grande o pequeña que sea, podemos prolongar o acortar el sufrimiento si usamos el arte del desapego.

¿Cómo podemos desapegarnos después de una pérdida? Bueno, primero de todo, podemos aceptar nuestros sentimientos de pérdida. No hay nada malo en estar enfadado o triste con la pérdida. Pero después de este periodo de duelo, podemos ver que nos estamos aferrando a algo del pasado, una idea de lo que nos gustaría que fuera nuestra vida, en vez de aceptar cómo es la vida justo ahora. Y este aferrarse a una idea de vida, de lo que nos gustaría que fuera, nos está haciendo daño.

Ver el daño nos permite dejarlo ir, porque tenemos una opción: aferrarnos a la idea del pasado y sufrir o desapegarnos y aceptar la realidad como es y sufrir menos.

Entonces podemos girar nuestra atención hacia la realidad como es y ver lo bueno que hay en ella. Apreciar lo que tenemos delante de nosotros. Ver la oportunidad para la reinvención. Encontrar compasión para nosotros mismos y los que nos rodean, que también podrían estar sufriendo por su pérdida o la pérdida de otros. Abracemos la nueva vida que tenemos porque es todo lo que tenemos.

Este es el arte del desapego, y ayuda tremendamente con cualquier clase de pérdida.

Capítulo 11



Desarrollando el arte del desapego

Entonces, hemos podido ver algunos de los beneficios de dejar ir las cosas, y podemos empezar a ver como funcionarían. Todo esto está bien, pero realmente ¿cómo desarrollamos esta destreza? No es algo que ocurra chasqueando los dedos.

Por el contrario, debemos practicar el desapego.

Y para practicar un arte, ayuda el romperlo en pequeñas habilidades y examinar cada una por separado, practicar cada una por separado, antes de unirlos en una gran destreza.

Un bailarín, por ejemplo, trabajaría varios pasos de un movimiento de baile complejo antes de ponerlos todos juntos y hacer el movimiento completo. Esto es lo que vamos a hacer con el arte del desapego: desmenuzarlo y practicar cada pedazo, cada “mini-destreza”. Solo entonces volveremos a juntarlos como un todo.

Estos son los pedazos:

1. **Advertir las señales:** Cuando te estás aferrando a algo que es doloroso, esto se muestra en varias pequeñas señales, síntomas como rabia y procrastinación. Observar esas señales cuando ocurren es la primera mini-destreza.
2. **Ver el ideal:** ¿A qué ideal te estas aferrando que provoca esta señal?
3. **Ver el daño:** ¿Esta el ideal causándote sufrimiento, dañando tu relación, impidiéndote ser feliz?
4. **Desapego con amor:** Si el ideal está provocando daño, entonces desapegarte es un acto de amor y compasión.
5. **Ver la realidad:** Ahora que te has desapegado del ideal, vuelca tu atención en la realidad y obsérvala tal y como es. Acéptala, y responde apropiadamente.

Todo esto se une en el arte del desapego. La práctica no termina ahí... esta aún el asunto de cómo actuar después de que te has desapegado. Y esto lo discutiremos también.

Pero primero, vamos a examinar cada una de las pequeñas destrezas, y entonces hablaremos de cómo practicarlas todas, y desarrollar el habito del desapego.

Capítulo 12



La primera destreza
Advertir las señales

La primera habilidad es darte cuenta de cuando te estás aferrando a algo dañino — algún tipo de señal aparecerá, un signo de que estás sufriendo—.

Estas son las señales con las que deberías practicar el arte del desapego.

¿Cuáles son algunas de estas señales? Hay muchas, pero aquí están algunas de las más comunes:

- Enfado
- Irritación
- Frustración
- Estrés/ansiedad
- Depresión
- Celos
- Sentirse herido
- Querer tener la razón
- Arremeter contra otras personas
- Procrastinación
- Desear que las cosas sean diferentes
- Sentirse insultado
- Querer justicia
- Conducir agresivamente

No hay absolutamente nada malo en sentir alguna de estas cosas. No podemos parar de sentirlas, y de hecho no querer sentirlas hará el sufrimiento peor. Así que la primera cosa a saber es que está bien sentir esas cosas, y que deberíamos simplemente sentirlas y aceptarlas.

Sin embargo, son señales de que algo está pasando. Así que después de permitirnos sentir estos sentimientos, podemos hacer una pausa antes de arremeter o hacer algo de lo que quizá nos arrepintamos. Podemos comenzar el proceso del desapego, y así no prolongaremos nuestro sufrimiento.

¿Cómo practicamos esta primera destreza de advertir las señales? Es un proceso de aprendizaje, pero el primer paso es simplemente comprometerse a intentar darse cuenta de estas cosas cuando ocurran. Quizá te sorprenda, si te observas a ti mismo, cuan a menudo sientes un poco de irritación o frustración o ira, especialmente si estas rodeado de otras personas.

Simplemente empieza a advertir estas señales. No tienes que dar otros pasos aún —simplemente practica la observación por unos pocos días o hasta que seas bastante bueno en ello—.

Capítulo 13



La segunda destreza
Ver el ideal

Ahora que has advertido las señales, la siguiente parte del proceso es observar tu interior y ver que está causando esta señal, este síntoma.

Esto no esta ocurriendo de manera aleatoria —algo esta causando la señal—. Si estás enfadado, no es solamente culpa de alguien. Quizá esa persona hizo algo, pero esto es un acontecimiento que ha ocurrido en tu “mundo exterior”, como una hoja cayendo, el viento ululando, o una roca rodando por un acantilado. Simplemente pasa, pero tu enfado no viene a raíz de lo acontecido, sino porque tú no quieres que esa cosa ocurra.

Es tu “no querer que pase lo que ha pasado”, o tu “no querer que las cosas ocurran de esta manera”, lo que está causando el enfado y la frustración.

Imagina que fueras solamente una cámara grabando lo que ocurre, neutralmente y sin ningún deseo de que las cosas sean de determinada manera, o que la gente actué de determinada forma. En este caso, si alguien hace algo, no te enfadarías, porque eres una herramienta de observación neutral, sin ninguna preferencia por lo que ocurre en el mundo.

Por supuesto, en la realidad, no eres una cámara. Tienes expectativas hacia los demás, ideales para ti mismo, ideales sobre cómo el mundo debería ser. Y son estos ideales/expectativas los que te causan rabia y frustración.

Estos ideales y expectativas no son la realidad — si encajaran con la realidad, tu no te enfadarías. Son fantasías sobre como la realidad debería ser. Las fantasías no son la realidad, y te están causando enfado.

Así que mira hacia tu interior un minuto: ¿qué ideal al que te estas aferrando está causando la señal?

A veces puede ser difícil ver que ideal tienes, pero si practicas por

un tiempo, mejorarás.

Solo unos pocos ideales que quizás tengas:

1. La gente debería ser considerada.
2. La gente debería ser justa.
3. La gente debería respetarte y no insultarte.
4. La gente debería ser positiva y no quejarse o estar de mal humor.
5. Tendrás éxito en lo que haces.
6. Te sentirás cómodo y harás las cosas con facilidad.
7. Tu vida estará llena de alegrías y placeres, pero no de dolor.
8. Serás bueno cambiando hábitos.
9. La gente en la carretera o en la acera no se interpondrá en tu camino.
10. Las cosas estarán donde las necesites.
11. Tu casa estará ordenada y la gente que trabaja y vive contigo será siempre ordenada.
12. Tus hijos harán las cosas exactamente como tú dices.
13. Tu pareja o amigos se entusiasmarán y te apoyarán en todas tus ideas.
14. La gente verá inmediatamente tu valía y querrá contratarte.
15. Tus seres queridos nunca se irán o morirán.
16. La gente que quieres te querrá exactamente en el mismo grado en que tu les quieres a ellos.

Esto es solo un comienzo —hay cientos, quizá miles de ideales que tenemos en diversos momentos—. Podemos identificarlos porque cuando alguien los viola, o la vida no se ajusta a ellos, no somos felices. De modo que nuestro ideal es lo opuesto a lo que esta realmente pasando.

Después de practicar el ver las señales por un tiempo, comienza a observar tu interior y a darte cuenta de que ideales están causando la señal. Prácticalo hasta que el ideal sea fácil de ver.

Capítulo 14



La tercera destreza
Ver el daño

Has notado la señal, y ahora eres capaz de ver el ideal que está causando esta señal. Pero, ¿qué hay de malo en tener ira o frustración o celos o sentimientos heridos? ¿No es esto parte del ser humano?

Si, es absolutamente parte de la experiencia de ser humano, y no hay nada malo en sentirlos. Sin embargo, actuar bajo esos sentimientos y aferrarse a ellos puede causarnos infelicidad, prolongar nuestro estrés hasta que crezca a niveles poco saludables, dañar nuestras relaciones al volvernros resentidos con las personas de nuestro entorno, incluso dañar nuestra relación con nosotros mismos porque de manera similar, nos enfadamos y frustramos con nosotros mismos, aferrándonos a ideales.

Entonces los sentimientos no son malos, al igual que tener ideales — son parte natural de nuestra experiencia como seres humanos. Pero si los ideales te están causando daño, tanto a ti mismo como a la gente que te rodea, quizá entonces podemos prescindir de ellos.

Si los ideales están favoreciendo que le hagamos un bien al mundo, entonces no necesitamos eliminarlos. Un ideal podría hacer que seamos compasivos o generosos, por ejemplo. No hay nada malo en tener ideales —de hecho, no creo que podamos evitar tenerlos—.

Es cuando el ideal nos esta dañando, tanto a nosotros mismos como a otros, cuando nos beneficiaríamos de su eliminación.

Y cuando tu adviertes la señal, y el ideal que la esta causando, pregúntate a ti mismo si te está causando daño, tanto a ti como a otros. En el caso de enfado u otros tipos de infelicidad, es casi seguro que te está causando daño.

Cuando percibas el daño que está causando tu ideal, déjalo ir como un acto de compasión. Es un acto de finalizar el sufrimiento. Dejar ir puede ser algo doloroso —después de todo, estos ideales son a menudo una parte importante de quienes somos y de nuestra manera de ver el mundo—. Pero el dolor de prescindir de ellos es a

menudo muy pequeño comparado con los beneficios de renunciar algo que está haciéndonos daño o a la gente que nos rodea.

Practica el ver el daño, cuando adviertas las señales y el ideal. Serás capaz de hacerlo en muy poco tiempo.

Capítulo 15



La cuarta destreza
Desapego con amor

Así que el desapego puede ser un acto de compasión, si el ideal esta causando daño.

Aquí presento cómo dejar ir con compasión y amor:

Primero, deséate a ti mismo y a los que te rodean felicidad.

Observa que el ideal esta causando sufrimiento.

Desea terminar con ese sufrimiento renunciando al ideal.

Si no quieres prescindir del ideal, en vez de enfocarte en querer el ideal, enfócate en lo buenas que serían las cosas si no lo tuvieras.

Relaja tu mente y tu corazón, de manera que puedas dejar al ideal alejarse flotando. Tu pecho apretado se afloja un poco, tu respiración es algo más profunda, un cálido sentimiento de amor crece dentro de ti, y renuncias a lo que fuera que te estabas aferrando.

Ahora eres una persona nueva, con un ideal menos (por el momento —los ideales pueden y a menudo lo hacen, volver más tarde—). Esta persona es diferente a la persona que tu eras, lo que significa que puedes reinventar a esta persona, hacer a esta persona calmada y compasiva.

Sé esta nueva persona.

Una vez hayas abandonado el ideal (lo que necesita práctica — un poco más que las anteriores—), la cuestión es ¿y ahora qué? Veremos esto en el siguiente capítulo (ver la realidad) y en el capítulo 18 (Como actuar después de desapegarte).

Capítulo 16



La quinta destreza
Ver la realidad

Vamos a imaginar que te desprendiste de un ideal con éxito. Lo cual no siempre es fácil, ya practicarás esta destreza en el siguiente capítulo... pero vamos a imaginar que lo conseguiste.

Es el momento de volcar tu atención en la realidad y verla tal y como es. Aceptarla, y responder ante ella de manera apropiada.

Vamos a imaginar que estás decepcionado con tu hijo porque no actúa de la manera que te gusta, no está viviendo de acuerdo con tus expectativas. Verás que esta decepción y tu ideal te están causando daño. Así que intentas desprenderte del ideal. Y ahora, te vuelves hacia tu hijo y simplemente intentas verle tal y como es. Es una buena persona, con esperanzas y el deseo de ser feliz, y sufre, está confundido y no sabe cómo actuar en este caótico mundo. Esta es la realidad para tu hijo.

Puedes rechazar esto, o aceptarle tal y como es. Intenta ser compasivo con él si está sufriendo. Intenta estar agradecido por como es. Simplemente permanece a su lado y sé feliz por poder hacerlo.

Hay mucho que puedes hacer una vez le has visto tal y como es, pero primero tienes que volverte hacia él y ver que hay allí.

Esto no solamente es válido con otras personas, sino también con nosotros mismos. En vez de medirte con tus ideales de “cómo deberías ser”, mírate como realmente eres.

Y esto es válido con toda la vida que te rodea: No es lo que tus ideales dicen que debería ser. Pero está bastante bien, simplemente como es.

Usa el poder de la atención para ver las cosas como son, y de verdad intenta verla tal y como es. Hay más que hacer después de esto, pero vamos a practicar estas cinco mini-destrezas primero.

Capítulo 17



Practicando las destrezas

Tenemos cinco mini-destrezas que vamos a practicar y poner juntas en una gran destreza, en un proceso de curación.

Aquí te presento mis recomendaciones para practicar:

- 1. Primero, comprométete a practicar solo unos pocos minutos al día.** No practicarás de manera consistente sin un fuerte compromiso. Pero es un compromiso sencillo —no te tomara mucho tiempo, y te será fácil practicar si eres capaz de recordarlo—. Comprométete porque esto importa —te ayudará a ser más feliz, a enfrentarte a los cambios. Comprométete con otra persona —un ser querido, un compañero responsable—. Un compromiso contigo mismo está bien, pero si vas a tomártelo en serio, haz el compromiso de practicar diariamente con alguien más.
- 2. Reserva tiempo para practicar.** Solo unos pocos minutos en la mañana o en la tarde o a la hora de comer. Reserva un momento específico o no practicarás.
- 3. Pon recordatorios.** Te olvidarás de practicar. Así que pon una nota adhesiva en tu ordenador, crea recordatorios en tu calendario, pon la alarma en tu móvil, pídele a un compañero de confianza que te lo recuerde. Pon una nota física en algún lugar donde la veas. Esto es increíblemente importante —muchas gente se salta este paso y nunca practica su hábito nuevo—.
- 4. Siéntate y practica a diario.** Empieza mañana, solamente 2-3 minutos. Cuéntaselo a tu compañero de confianza o grupo cuando termines. Esta es la práctica... recapacita sobre algunas señales que hayas sentido recientemente que indiquen que te estás aferrando a algo. Al menos por unos pocos días, simplemente intenta recordar todas las señales que te sea posible desde el día anterior o así. Entonces, cuando mejores haciendo esto, intenta ver el ideal al que te estas aferrando y que esta causando estas señales. Entonces, después de unos días, practica el ver el daño que estos ideales están causando. Entonces, después de unos pocos días más, practica el desapego del ideal con amor y compasión. Después de unos pocos días más, practica el ver las

cosas o a las personas tal y como son.

No necesitas practicar una destreza cada vez si estas te resultan sencillas. Si tienes facilidad para ver las señales y los ideales y el daño, entonces practica el desapego sin más.

Más practica: Una vez te sientas cómodo con la práctica anterior, intenta esto en tu sesión diaria:

Considera que vas a morir algún día. Todo el mundo a tu alrededor va a morir. Las plantas y los animales que te rodean van a morir también. Todo objeto en tu casa se va a romper o a pudrir. Este es el proceso natural de la vida —está constantemente en cambio, y en el lugar de las cosas antiguas, nuevas cosas se crean—. Todo es impermanente. Observa todo cambiar, morir, romperse y ser creado.

Ahora reflexiona sobre la futilidad de intentar mantener cualquier cosa de la misma manera. Observa como cada cosa es temporal, y querer que sea permanente solo te causará sufrimiento. Observa como no querer que las cosas mueran no detiene que se mueran —pero sientes ansiedad porque deseas que las cosas no sean de la manera que son. Y entonces observa que dejando ir estos deseos, y aceptando el cambio natural de las cosas y desvinculándote cada momento de esas cosas cambiantes, te ayudará a estar más calmado y más feliz. Acoge el desapego. Acoge el cambio natural de las cosas como algo hermoso. Acepta la impermanencia.

Otra práctica más: Esta sesión diaria solo acaba de empezar. Una vez domines cada paso, haz el compromiso de observar las señales cada vez que ocurren durante el día, no solamente durante la sesión. Puedes saltarte esta práctica si todo esto te resulta sencillo.

Cuando puedas advertir fácilmente las señales cuando ocurran, practica los otros pasos. Después de un tiempo, se te dará bien realizar este proceso en el mismo momento, especialmente cuando la dificultad no sea muy elevada. Cuando tus emociones estén a

flor de piel, puede ser muy difícil practicar el desapego, así que es mejor simplemente sentir la emoción pero intentar no reaccionar hasta que tengamos la oportunidad de calmarnos y hacer nuestra práctica.

Si tienes dificultades con el desapego: A menudo la parte de “prescindir de los ideales” es la más difícil del proceso. Aquí tienes mis sugerencias:

- Practica con cosas fáciles primero: Practica el dejar ir con posesiones que no te importen.
- Hazlo en pequeñas dosis: Practica el desapego con un ideal, como por ejemplo tener una casa limpia por un día, no para siempre.
- Practica con gente con la que no tengas problemas: Si hay un compañero de trabajo o un familiar con el que tienes una relación problemática, puede ser difícil dejar pasar las cosas. Practica con gente con la que tengas una mejor relación, como si fuera una práctica más fácil.
- Practica la renuncia con un deseo, como el querer comprar algo o beber un poco de vino, solo por cinco minutos. Entonces practica por otros cinco minutos. Luego, permítete tenerlo.
- Practica la renuncia con las distracciones, solo por 10 minutos. Siéntate delante de una tarea importante, como escribir algo, y no te permitas distraerte. Aléjate de las distracciones de manera temporal, observando el ideal (probablemente queriendo que las cosas sean fáciles y cómodas de hacer) y como esto te está haciendo daño.

Mejorar la práctica: Si te das cuenta de que estás empezando a olvidar tus prácticas o te das cuenta de que tu práctica se entrecorta, hay algunas cosas que puedes hacer para mejorar:

- Informa diariamente a alguien de tu confianza. Envíales emails con notas sobre tu práctica. O lleva un diario y compártelo dos veces por semana.
- Planea tu práctica semanal. Al terminar la semana, revisa si has

cumplido el plan, y qué obstáculos detuvieron tu planificación. ¿Qué puedes hacer para superar estos obstáculos en el futuro? Mejora tu plan para la siguiente semana añadiendo técnicas que te ayuden a superar tus obstáculos. Si te acostumbras a este proceso, mejorarás y mejorarás tu práctica con el tiempo.

Capítulo 18



Cómo actuar después de desapegarte

Desapegarse y ver las cosas como realmente son... no es el final. Ahora esta la cuestión de cómo actuar una vez te has desapegado y has puesto tu atención en la realidad.

Estas son algunas buenas posibilidades para practicar:

- Acepta este momento por lo que es, agradéclo y disfrútalo.
- Acepta a otras personas por quien son, y disfruta de su compañía. Acéptalos.
- Acéptate a ti mismo por quien eres, y conténtate contigo mismo.
- Observa cómo otras personas (o tú mismo) están actuando de esa manera porque están sufriendo, e intenta ser compasivo con ellos.
- Observa que hay un problema legítimo que debe ser resuelto, otro aparte del enfado que ambos estáis sintiendo (el cual es simplemente un síntoma). Despréndete del ideal y el enfado te ayudara tanto a ti como a la otra persona a resolver el problema más calmada y compasivamente.
- Despídete del ideal, mira la realidad tal y como es, y responde apropiadamente. Sin tomarte nada de forma personal. Simplemente respondiendo a la realidad.
- Convive con las cosas tal y como son, sin juzgar. Simplemente sé, no intentes resolver un problema o conseguir nada, por un momento.
- Deja de controlar las cosas y simplemente déjalas correr por un rato, estando en el momento que ocurren sin tratar de controlarlas.
- Observa la impermanente naturaleza de la realidad... obsérvala cambiar y fluir a cada momento. Esto es un fascinante e iluminador proceso de aprendizaje.

Hay otras posibilidades, por supuesto, pero estas son unas pocas indicaciones para pensar en ellas mientras decides como actuar una vez te has desapegado.

Capítulo 19



Lo que no es el desapego

Hay un montón de malas interpretaciones y objeciones a la idea del desapego, muchas son porque que está en contraposición a nuestra manera normal de pensar. Estamos acostumbrados a intentar controlar las cosas, intentar hacer que las cosas ocurran, intentar luchar por la justicia y por como las cosas deberían ser, intentando hacer que la gente actué de manera considerada y justa, intentado hacer al mundo y a nosotros mismos mejores cada vez.

La aceptación no es parte de esta visión del mundo. El desapego no es parte de esta visión del mundo.

Pero la compasión y el amor y el dolor y el enfado son parte de esta visión del mundo, así que deberíamos ver el desapego y la aceptación como herramientas para enfrentarnos contra esos sentimientos.

Que no es el desapego:

- 1. El desapego no es ceder.** Digamos que estas teniendo una pelea —dejar ir un ideal puede hacerte sentir que estas cediendo y que estas dejando a alguien ganar—. Pero de hecho la lucha no va sobre ganar, va sobre resolver un problema y hacer que la relación sea mejor. Si no puedes renunciar a lo que te está causando el enfado, puedes hablar más calmada y compasivamente, y tener una saludable charla sobre que se hizo mal (no sobre quién es el culpable) y cómo resolver el problema. Puedes incluso hablar sobre sentimientos, compasivamente, sin arremeter contra la otra persona. Esto no va de ceder, sino de resolver un problema de la manera apropiada.
- 2. El desapego no trata de victimismo.** Si alguien te hizo algo malo, es horrible por supuesto. Y por supuesto has sido herido y te sientes enfadado y humillado. No hay nada malo en sentir estas cosas, y de hecho deberías permitirte el sentirlas. Pero a menudo después hay un deseo de venganza, lo que es dañino tanto para ti como para la otra persona. Y mientras quizás te siente bien el intentar herir a la otra persona, esta no es la

mejor manera de hacer las cosas. Realmente no te hace feliz. ¿Y qué ocurre si realmente no puedes herir a esa persona por alguna razón? No obtienes satisfacción. De cualquier manera, continuas sufriendo más tiempo. Si por el contrario dejas ir el sufrimiento (después de permitirte sentir el dolor por un tiempo), podrás comenzar a curarte. Esto es lo más importante —no la venganza—. Curarte te permite ser feliz, en vez de estar sufriendo por el crimen cometido por la otra persona el resto de tu vida.

3. **El desapego no es mejorar.** Mucha gente piensa que necesita ideales para mejorar sus vidas, mejorar ellos mismos... y que dejar ir esos ideales significa no mejorar. Primero, si el ideal te está ayudando, no hay necesidad de renunciar a él, pero si te está haciendo daño entonces deberías intentar eliminarlo, incluso si es difícil. Segundo, realmente solo necesitas “mejorar” si no crees que eres suficiente bueno ahora mismo... y la verdad, ya tienes todo lo que necesitas para ser feliz. Eres suficientemente bueno si puedes aprender a dejar ir los ideales que te has impuesto para ti mismo y te aceptas tal y como eres. Hay algo maravilloso en quien eres ya. Ahora, una vez que te aceptes a ti mismo, puedes seguir creando nuevos hábitos, pero no para intentar mejorarte con respecto a un ideal, sino porque es un acto de compasión hacia ti y otras personas.
4. **El desapego no consiste en que otros se salgan con la suya.** Sí, otras personas actúan mal, y sí, querrás hacerles pagar por ello o querrás corregirles. Pero si vas por ahí intentando repartir justicia en el mundo, siempre acabarás enfadado, y de hecho, no puedes cambiar a las personas. Las personas no cambian porque les grites. Quizá cambien si dejas ir tu rabia y hablas con ellas compasivamente sobre el problema. O quizás no, pero de cualquier manera, te habrás librado de tu rabia y serás más feliz.
5. **El desapego no es dejar que tu casa esté desordenada.** Si tienes un ideal de cómo tu casa debería verse (o algo así), quizá te sientas frustrado o enfadado cuando otras personas no te ayuden a tener la casa recogida. Entonces tendrás resentimiento

hacia ellas, quizás arremetas contra ellas de alguna manera. Esto no te hace feliz y no es bueno para tu relación con ellas. Pero, ¿significa esto que deberías hacer tú toda la limpieza de manera injusta, o que deberías simplemente dejar que la casa se convierta en un vertedero? No necesariamente. Primero, si puedes dejar ir el ideal de que todo el mundo mantenga la casa limpia, puedes desprenderte de tu enfado y resentimiento. Esto te permitirá estar más calmado y aceptar a la gente por quienes son (y ver que ellos están sufriendo, y que no tienen buenos hábitos aprendidos para apoyar tu ideal). Ver a las personas como lo que son te ayudara a tener una mejor relación con ellas, pero también a hablar con ellas de manera calmada y compasiva sobre como resolver el problema. Y si ellos no quieren resolver el problema, entonces ¿qué? Bueno, puedes aceptar que no puedes controlar a las personas y enfocarte en lo que sí puedes controlar. Lo cual puede ser frustrante solo si piensas que deberías poder controlar a la gente. Puedes establecer unas reglas para la casa donde todos estéis de acuerdo. Quizás deberías mudarte si tus compañeros de piso son inaceptables. La manera mas efectiva de todas es predicar con el ejemplo y observar si tiene alguna influencia sobre ellos. Y continuar teniendo una charla (calmadamente) sobre tus sentimientos en relación a la casa, y esperar que podáis llegar a una solución para la disputa. Aunque la tengas, la tienes sin resentimiento y rabia.

6. **El desapego no va de hacer del mundo un lugar mejor.** Hacer el mundo un lugar mejor es fantástico, pero cuando tus ideales de cómo debería ser el mundo (como que todo el mundo debería actuar perfectamente y trabajar al unísono para encontrar las soluciones que tu quieres) te están haciendo sufrir, es hora de aflojar tu aferramiento hacia ellos. Acepta que el mundo no es ideal, pero está bien así como es. Y también observa que una vez te relajas y aceptas el mundo tal y como es, puedes ver el sufrimiento de las personas, y actuar con compasión para mejorar la vida de las personas.
7. **El desapego no trata de dar la razón a otras personas cuando**

se equivocan. A menudo, una gran fuente de frustración es querer demostrar a otras personas que tenemos razón, y que ellas están equivocadas. Esto nos enfada y nos hace insistir, lo que causa que las otras personas actúen de la misma forma. Esto nos hace infelices a todos y daña nuestra relación. Por el contrario, podemos renunciar al ideal de tener razón, y aceptar que estamos en desacuerdo. ¿Cómo podemos responder calmada y compasivamente a este desacuerdo? ¿Es importante meterle en la cabeza a la otra persona que tienes razón? ¿O lo es tener una buena relación y encontrar la mejor manera de avanzar?

8. Desapegarse no es abandonar las normas de convivencia básicas de nuestra sociedad. La gente debería tratar a los demás con consideración y respeto. La gente debería ser justa y no cortarse el paso mientras conduce. Estas son algunas normas de convivencia que tenemos en la sociedad —entonces ¿desapegarse de ellas es abandonarlas? No... es dejar el ideal de que todo el mundo va a vivir bajo esas normas todo el tiempo—. En realidad, mucha gente va a vivir bajo estas normas, y mucha gente las va a violar. Estas personas están probablemente sufriendo de alguna manera, lo cual no las excusa de este mal comportamiento pero puede ayudarnos a empatizar y trabajar con ellas de una manera compasiva. Y nos ayuda a perdonar. Quizás podamos enseñales las normas, pero a menudo no, y si no podemos, podemos dejar ir nuestra frustración. Podemos crear grupos de discusión sobre las normas y crear acuerdos sobre ellas, pero también debemos saber que las normas nunca serán cumplidas en su totalidad, nunca. Y no pasa nada.

Hay muchas otras cosas que no tienen que ver con desapegarse, pero puedes ver cuál es el hilo conductor: empieza con dejar de aferrarte y aceptar la realidad, de manera que podamos responder apropiadamente y no sufrir más de lo necesario.

Y esto es un cambio tan grande de cómo muchos de nosotros solemos funcionar diariamente que merece la pena un poco de práctica.

Capítulo 20



Ejemplos de desapego

Entonces, ¿cómo es el desapego en el día a día? Vamos a ver algunos ejemplos sobre que harías en diferentes situaciones a través de la practica.

- **Tu compañero de trabajo es desagradable contigo.** Tu reacción inicial quizá sería la de enfadarte o sentirte ofendido, porque mantienes el ideal de cómo la gente debería tratarte. Sin embargo, la rabia solo hará peor la situación, y tu estarás enfado e infeliz. Entonces, si practicas dejando de lado el ideal y la ira, podrás ver el sufrimiento que tu compañero debe de estar pasando para actuar de esa manera. O quizás está sufriendo de manera especial hoy y ha arremetido contra ti (tu compañero no gestiona sus problemas muy bien) o quizá lo hace de manera habitual, lo que significa que está sufriendo en su vida. Puedes empatizar con su sufrimiento, de la misma manera que lo haces contigo, tu también has arremetido contra otras personas anteriormente, así que sabes que es un error muy humano. Observando este sufrimiento, empatizando con él, puedes responder adecuadamente, observando si puedes aliviar el sufrimiento. Más adelante, cuando la otra persona se calme, puedes intentar expresar de una manera compasiva que te sentiste maltratado anteriormente e intentar trabajar con él para encontrar una manera mejor para que ambos podáis expresar vuestras frustraciones.
- **Tu hijo no limpia su habitación.** Estás frustrado/enfadado, porque se supone que tu hijo debería comportarse de otra manera —está siendo desconsiderado, se lo has dicho miles de veces, etc.—. Tu enfado no esta causado por tu hijo, sino por tu ideal de cómo debería actuar. Su manera de actuar no encaja con tu ideal, así que te sientes frustrado. Esta rabia daña tu relación con él, porque arremetes contra él y le muestras cuán infeliz eres por su culpa, y él se pone a la defensiva y está cansado de tus reprobaciones, lo cual es entendible. Además no eres feliz. Así que practica el poner a un lado tu ideal ahora, cálmate, y observa a tu hijo por quien es: una buena persona, que busca ser feliz, que no tiene buenos hábitos (al igual que tú) o quizás tiene

diferentes prioridades que tú. Su manera de ser feliz puede ser diferente de la tuya. Así que apréciale por quien es, ve y mira que le hace feliz, dale un abrazo, pasa algo de tiempo con él mientras le aceptas por quien es. Y si hay un problema con sus hábitos de limpieza, quizás podáis hablar tranquilamente y encontrar una solución que funcione para ambos, reconociendo que él probablemente falle en su hábito y solo necesite ser apoyado por ti mientras esta creando un nuevo hábito.

- **Tu hija se coge una rabieta.** Ella no esta actuando conforme a tu ideal de un hijo perfecto, así que te sientes frustrado. Estallas, te enfadas, lo cual os hiere tanto a ti como a ella. O en vez de esto, puedes dejar de lado tu ideal sobre como debería ser un comportamiento perfecto y aceptar su “mal” comportamiento. Y entonces observa que de hecho, ella se siente frustrada y que es la única manera que ella conoce de actuar cuando se siente frustrada. ¡Ella se enfrenta con los mismos problemas para desapegarse que tú! Y lo esta llevando mal. Así que puedes (1) observar su sufrimiento, (2) consolarla, y (3) comenzar a enseñarle de manera calmada mejores maneras para enfrentarse a su frustración, cuando ella se calme. Pero date cuenta de que la manera en que tú te enfrentas a tu frustración es lo que ella aprende, no lo que tu le digas. Así que sirve de ejemplo desapegándote y poniendo tu frustración de lado, y ella aprenderá de este ejemplo.
- **Tu padre se está muriendo de cáncer.** Comprensiblemente, es muy triste, y sientes de inmediato la pérdida y el dolor. Y lo sientes durante meses, a medida que él muere. Deseas que él estuviera mejor. Deseas que él no fuera a morir. Estos son ideales (un padre sano, uno que no vaya a morir) los cuales por supuesto no concuerdan con la realidad. Entonces, ¿qué puedes hacer? Despréndete de estos ideales, y acepta a tu padre por quien es ahora mismo (alguien que se muere), también acepta tu sufrimiento y el suyo. Acéptalo a su lado, y simplemente apréciale tal y como es. Agradece tu tiempo con él, y todo lo que te da dado. Se compasivo con él, intenta ayudarle a lo largo de

su sufrimiento. Reflexiona sobre la naturaleza de tu propia vida, y date cuenta de que no te queda mucho tiempo, así que decide como quieres gastar el tiempo que tienes —deseando que las cosas sean diferentes y sufriendo, o construyendo relaciones, encontrando la felicidad y haciendo feliz a otras personas—.

- **Tu mujer parece distante y no se interesa por ti.** Estás frustrado o herido porque ella no está siguiendo tu ideal de cómo debería comportarse (con amor y calidez y cuidado, todo el tiempo). Esto te hace actuar de mala manera, dañando la relación más aún, y haciéndote infeliz. En su lugar, intenta dejar de lado el “como debería actuar” y obsérvala tal y como está ahora: sufriendo. Le ocurre algo, y quizás puedas ser compasivo con ella. Quizás ella querría hablar contigo sobre el tema, o quizás quiere espacio. Recuerda algún momento en que tu quisiste espacio personal para resolver tus propios asuntos. Date cuenta de que esto no tiene que ver contigo, sino sobre algo por lo que ella está pasando. Pero cuando las cosas se calmen, sin duda deberías tener una charla con ella sobre lo que está pasando y cómo ambos podéis encontrar una solución juntos.
- **Tienes mucho que hacer hoy.** Esto te provoca ansiedad y estrés, porque tu ideal es tener la cantidad justa de cosas que hacer, y hacerlas todas sin problema, tranquilamente y feliz. El estrés te hace tener un mal día y quizá hacer mal algo de lo que estás haciendo, porque no te puedes concentrar por completo debido al estrés. En vez de esto, intenta dejar de lado tu ideal. Acepta que estás sufriendo, consuélate. Acepta la situación: tienes una tonelada de trabajo y un tiempo limitado. Usa este tiempo limitado sabiamente haciendo una cosa cada vez, de la mejor manera que puedas dadas tus limitaciones de tiempo y luego haz la siguiente cosa. Renegocia tus encargos si se hace obvio que no vas a cumplir las fechas límite. No puedes hacer más de una cosa a la vez, así que concéntrate, haz tu trabajo y acepta tus limitaciones. Y de hecho, si practicas este método de hacer solo una tarea a la vez, puedes aprender a trabajar concentrado y en calma, y ser feliz en tu trabajo.

- **Quieres empezar a hacer ejercicio pero sigues dejándolo de lado.** No estas viviendo a la altura de tus ideales sobre lo disciplinado que deberías ser, y esto te frustra y te hace sentir mal contigo mismo. Te consuelas, con comida y televisión, porque te sientes mal. Esto solo hace que te sientas peor a largo plazo, porque no consigues ponerte en marcha. En vez de esto, deja ir el ideal de lo disciplinado que deberías ser. Acepta que estás sufriendo, que tienes mucho que hacer y que estás cansando, y esto hace que quieras procrastinar el hacer ejercicio. Ten compasión de tu sufrimiento. Y mira el ejercicio como una manera compasiva de aliviar tu sufrimiento —aliviara el estrés, te hará sentir mejor contigo mismo—. Deja atrás los malos sentimientos sobre los fallos del pasado, encuentra un mejor plan para ejercitarte que te ayude a vencer tus obstáculos (vete a dormir antes si estas cansado, haz ejercicio a la hora de comer si no puedes hacerlo después del trabajo, etc.). Mantente presente en el ejercicio en vez de querer que el ejercicio sea lo que no es (fácil y cómodo).
- **Has estado esperando que un visado estuviera listo para hoy y así poder irte de viaje, pero no estará listo hasta la semana que viene.** ¡Esto va a arruinar tu plan de viaje! Es increíblemente frustrante, porque has estado fantaseando con este viaje durante dos meses, has hecho planes con amigos, tienes una reunión importante allí, y ahora tienes que dejarlo todo tirado. La vida no esta alineada con tu ideal de que todo va a ir perfectamente, de que vas a tener el viaje perfecto, no dejando a nadie tirado. Así que estas superfrustrado, enfadado en la oficina de visados, deseando que las cosas fueran diferentes. Tu rabia no hace que la visa esté lista más rápido, solo te hace infeliz. En vez de esto, despréndete de tu ideal —no existe en realidad, y no va a existir. Solo te esta causando infelicidad—. Observa tu sufrimiento, acéptalo, consuélate. Acepta que este viaje no va a suceder tal y como lo habías planeado. Dile a la gente que las cosas han cambiado. Traza un nuevo plan basado en la realidad de las nuevas circunstancias. Observa que esta nueva realidad no es en realidad tan mala como esperabas, y solo se hace peor

si la comparas con tu fantasía. La vida no es tu fantasía, así que deshacerte de la fantasía y apreciar la realidad te ayudará mucho.

- **Eres infeliz con tu cuerpo.** Tu cuerpo no cumple tus ideales de cómo debería verse —sin grasa, con grandes pechos o músculos o lo que sea—. Así que te sientes infeliz contigo mismo, y para consolarte quizás comes, y empeoras las cosas. Tu ideal te esta causando infelicidad. En su lugar, aparta el ideal por un momento. Solo es una fantasía. Acepta la realidad de tu cuerpo —de hecho, esta genial tal y como está si eres capaz de ver su grandeza—. ¡Recuerda todas las cosas increíbles que puede hacer! Piensa en como te sirve cada día. ¡Guau! Que gran cuerpo. BIEN, no es el cuerpo de una modelo de revista, pero esto es solo una fantasía diseñada para hacer que compres revistas o ropa. En vez de esto, sé compasivo con tu sufrimiento. Acepta que tienes sobrepeso y tranquilamente piensa que puedes hacer para estar más sano. Nunca llegaras a tener un cuerpo ideal (es una fantasía) pero puedes (1) aprender a estar agradecido por tu cuerpo tal y como es, y (2) enfocarte en la salud. Haz cosas saludables, como comer más verdura y menos comida basura, ejercitarte o meditar. Esto es más productivo que comparar tu cuerpo con una fantasía.

Obviamente hay docenas y docenas de ejemplos que podría escribir, pero si miras atentamente los ejemplos anteriores, podrás ver como surge un patrón, y serás capaz de aplicar este patrón a cualquier situación:

1. Observa como el ideal te hace sufrir.
2. Observa como el ideal hace la situación peor (tu rabia solo daña tu relación, tu infelicidad hace que te consueles con comida, etc.)
3. Intenta dejar el ideal y la rabia de lado.
4. Vuelca tu atención en tu sufrimiento, acéptalo y consuélate.
5. Mira a la otra persona o a la situación tal y como realmente es. Observa que la otra persona también esta sufriendo. Acepta a la

otra persona tal y como es, acepta la situación tal y como es.

6. Muestra tu compasión por la otra persona.
7. Enfrentate a la situación de manera calmada y apropiada. Encuentra maneras de hacer que la situación sea mejor si hay un problema sin resolver. Sé agradecido por las cosas tal y como son.

Por supuesto, no siempre encontrarás este patrón ideal. Manejarás las cosas de mala manera, como hacemos todos. Y eso está bien. Observa que ocurrió, en retrospectiva, y piensa como podrías hacerlo de manera diferente, usar el patrón de antes quizás hubiera ayudado. Luego, intenta ponerlo en practica la próxima vez.

Capítulo 21



A partir de ahora

Has llegado al final de este libro, pero quizás esto solo sea el comienzo del viaje.

Esto depende de ti.

¿Vas a asentir a los conceptos de este libro, y decir “interesantes ideas” y seguirás con tu vida como hasta ahora?

¿O te comprometerás a practicar el arte del desapego, y verás si tiene algún beneficio en tu vida?

Mi hipótesis es que si practicas, te encontraras menos enfadado, irritado y frustrado. Tendrás menos deseos de que las cosas sean diferentes, te preguntarás cada vez menos por qué tienes que sufrir, estarás más presente.

Pero esto es sólo una hipótesis. Realmente no lo sabremos hasta que lo pruebes.

Pruébalo unas pocas semanas. Comprométete con alguien más. Comprométete a practicar 2-3 minutos. Pon recordatorios.

Siéntate por unos minutos, y practica.

Observa que pasa.

Luego házmelo saber en: [Los resultados del desapego](#)

Puedes hacerme saber cómo fue, o si tienes preguntas u obstáculos que quisieras comunicarme.

Me ayudaría de verdad...



Gracias por leer esto, amigos míos. Disfrutad del camino

Leo Babauta
[Zen Habits](#)