

## **Reflexionar en la impermanencia y en los aspectos desagradables contrarresta el apego**

tomado de Working with emotions,

[http://www.thubtenchodron.org/DealingWithEmotions/working\\_with\\_emotions.html](http://www.thubtenchodron.org/DealingWithEmotions/working_with_emotions.html).

Traducido por Karina Macias.

Cuando nuestra mente se encuentra bajo la influencia del apego nos aferramos a personas, cosas o circunstancias pensando que tienen el poder de darnos felicidad. Sin embargo, dado que estas cosas son transitorias, es decir, su naturaleza es cambiar momento a momento, no son objetos seguros en los que se puede confiar para tener felicidad de largo plazo. Cuando recordamos que nuestros bienes no van a durar para siempre y que nuestro dinero no se va a ir con nosotros a la próxima vida, entonces las falsas expectativas que proyectamos sobre ellos se evaporan y somos capaces de cultivar una relación sana. Si contemplamos que no siempre podremos estar con nuestros amigos y parientes, los vamos a apreciar más mientras estemos juntos y seremos más tolerantes con respecto a nuestra eventual separación.

Contemplar el aspecto desagradable de las cosas a las que estamos apegados también reduce las falsas expectativas y nos permite tener una actitud más equilibrada hacia ellas. Por ejemplo, cuando tenemos un automóvil definitivamente vamos a tener problemas con éste. Por lo tanto, no hay ningún beneficio por entusiasmarse demasiado con tener un automóvil nuevo y no ocurrirá ninguna gran catástrofe si no tenemos un automóvil. Si tenemos una relación, sin duda tendremos problemas de relación. Cuando nos enamoramos por primera vez creemos que la otra persona va a ser todo lo que queremos. Esta visión sesgada nos causa sufrimiento cuando nos damos cuenta de que él o ella no es todo eso. De hecho, nadie puede ser todo lo que queremos ¡porque no somos consistentes en lo que queremos! Este simple proceso de ser más realista corta el apego, lo que nos permite disfrutar más.