

## Paso 5: Aprender a soltar

Dejar de pelear con lo que cambia

Nos aferramos a personas, ideas e imágenes, y eso duele porque todo cambia. Soltar no es perder: es dejar de pelear con la realidad y permitir que la vida fluya.

*Despierta de las 3Ms*

## **El apego es desear lo imaginado**

Apegarse es desear una experiencia que no esta pasando: la imaginas placentera. Pero lo imaginado casi nunca coincide con la realidad, y ahi nace la frustracion.

## **La prueba de entender la impermanencia**

Todos sabemos que todo pasa, pero la prueba de que no lo entendemos es cuanto nos aferramos. Cuando lo sentis de raiz, aferrarte se vuelve imposible.

## **La tension entre control y cambio**

Queremos seguridad, pero la vida es movimiento constante. Esa tension genera sufrimiento. Aceptar que todo cambia afloja la necesidad de aferrarte.

## **Recordar la muerte para vivir mas**

Recordar que vas a morir no es para deprimirte: despierta mas ganas de vivir. La conciencia de lo fugaz vuelve cada instante mas precioso.

---

## **Imagen para recordar: La nieve sobre el mar**

*Un copo de nieve que cae en el mar se deshace apenas toca el agua. Aferrarte a una experiencia es como querer sostener la nieve en la mano.*

### **PARA LLEVARTE HOY**

*"Aferrarte a lo que pasa es sufrir dos veces."*

*"Soltar no es perder; es dejar que la vida fluya."*

*"Lo que hoy te duele, tambien es pasajero."*

Este es el paso 5 de 9 del camino al despertar. Encuentra los demas pasos y las meditaciones guiadas en la app Despierta de las 3Ms.