

16

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO
JOSÉ PARÉS PÉREZ
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

La atención al presente en pocas palabras

www.laatencionalpresente.com



Título original

"Preguntas para Autobservarme y aprender de mí" - 16

Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España

Numero de asiento registral: en trámite

Primera distribución: Enero de 2016

Autores

José Esteban Rojas Nieto, José Parés Pérez, Isabel Hernández Negrín

Colaboradores

Ph.D Jaime Rojas Hernández, Ph.D Domingo J. Quintana, Enrique Oropesa

Composición

Yeyseeel Santana González, Marisol Ayensa Méndez

Diseño editorial, selección de imágenes & maquetación

Konstantina Gavala ©Yellow Studio (www.yellowlab.eu)

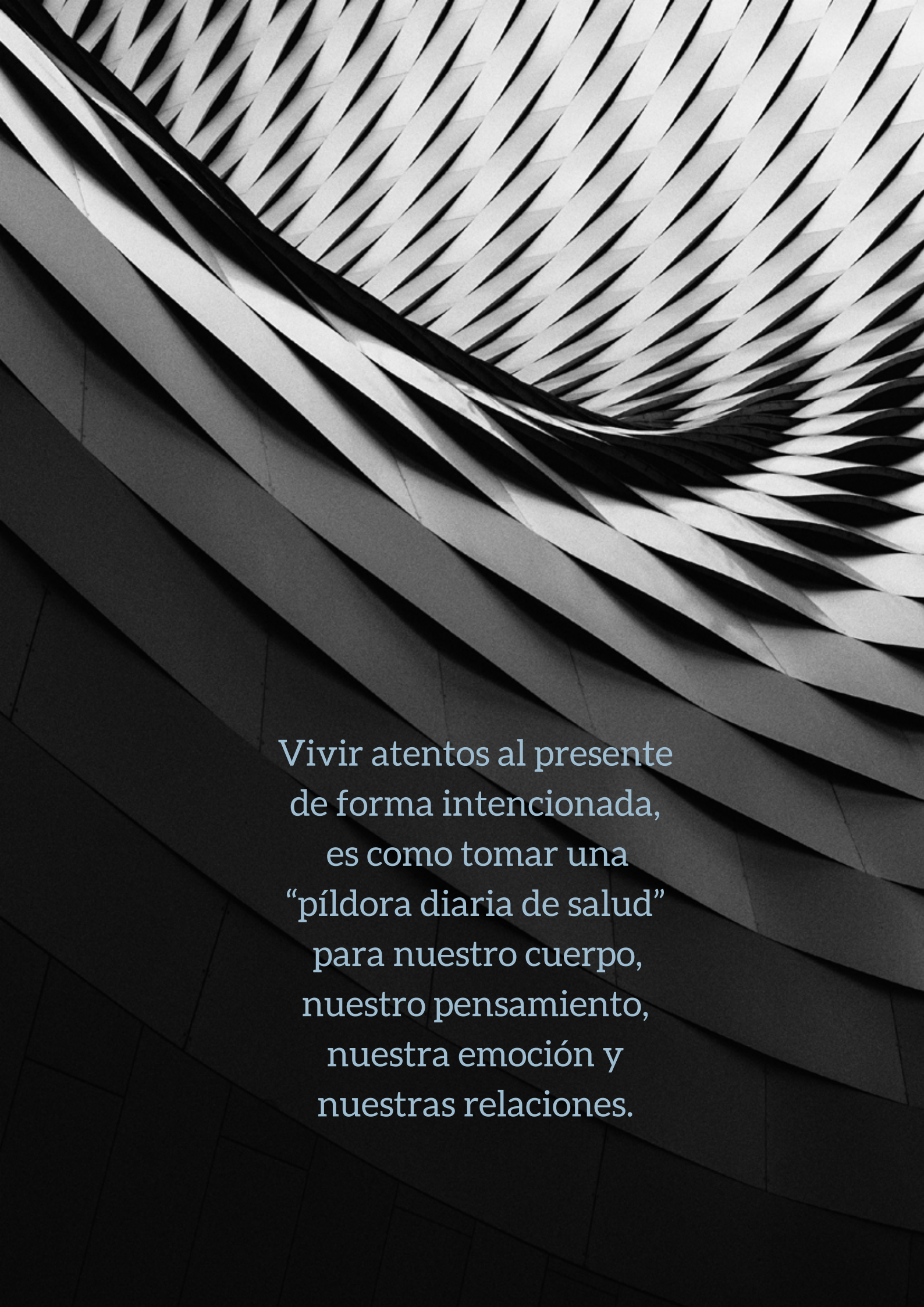
.....



Ésta recopilación de carteles y reflexiones publicadas a lo largo del año 2017 en las redes sociales es una contribución al estímulo para descubrir la motivación por vivir atentos al presente. Consideramos a los conocimientos "propios" contenidos en este libro propiedad de la Humanidad, encontrándose acogidos a la licencia Creative Commons, por lo que usted es libre de:

Copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las siguientes condiciones:

- Reconocimiento - Debe reconocer los créditos de la obra.
- No comercial - No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



Vivir atentos al presente
de forma intencionada,
es como tomar una
“píldora diaria de salud”
para nuestro cuerpo,
nuestro pensamiento,
nuestra emoción y
nuestras relaciones.



Índice

No se trata de intentar estar atento a lo que vivo sino de estar atento a lo que vivo	6-7
¿Soy el fin de trayecto de mi vida?	8-9
¿Mi interior es como un bosque desconocido?	10-11
¿No hay paz en la búsqueda de perfección?	12-13
¿La creencia me hace dependiente?	14-15
¿No se trata de que quiera atenderme, sino de que me atienda?	16-17
¿Para qué vivir distraído de mi vida?	18-19
¿La HONESTIDAD va de la mano con la PAZ?	20-21
¿Puedo aprender disciplinándome?	22-23
¿La belleza tiene tiempo?	24-25
¿Para qué atender al presente?	26-27
¿ESTAR EN MÍ es SER consciente del momento presente?	28-29
¿Hay Consciencia sin Presencia?	30-31
¿Puedo buscarme por todo el Universo pero solo me encontraré en mí?	32-33
¿Mi identidad es el resultado de imaginarme a mí mismo?	34-35
¿Atención para la SALUD?	36-37
¿El sufrimiento es violencia?	38-39
¿Es más saludable no confiar en las CREENCIAS?	40-41
¿No atenderme intencionadamente me lleva a vivir una vida reactiva y ansiosa?	42-43
¿Mi sufrimiento está acompañado de “charla interior”?	44-45
¿No hay PAZ sin una VIDA ATENTA?	46-47
¿Atender a lo que vivo sin resistirlo es el cordón umbilical de mi cambio interior?	48-49
¿Qué hay tras una resistencia?	50-51
¿Cuando escucho MI SILENCIO me inundo de PAZ?	52-53
¿Cómo asumir la PAZ?	54-55
¿Desearse mejor nos insensibiliza respecto a lo que somos?	56-57
¿La identidad nos separa?	58-59
¿Contribuyes con tu paz o con tu violencia?	60-61
¿El presente NO ACABA NUNCA?	62-63
¿Atenderme sin juzgarme pone mi vida en escena?	64-65
¿Vivo postergando lo IMPORTANTE en favor de lo URGENTE?	66-67
¿Divagar es una ocasión perdida?	68-69
¿Apropiarme de la verdad me aísla de la realidad?	70-71
¿El deseo huye del presente ensoñando el futuro?	72-73
¿La IGNORANCIA vive obstinada con sus CREENCIAS?	74-75
Convivir ¿es la única forma de salvar al planeta de la oscura civilización actual?	76-77
¿Resistirme a los hechos me atrapa en la ansiosa neurosis del...?	78-79
¿Al PRESENTE no se LLEGA se lo VIVE?	80-81
¿Al divagar experimento ansiedad?	82-83
¿Solo el PRESENTE es el ORIGINAL de la VIDA, EL FUTURO y el...?	84-85
¿El fin del EGO es el comienzo de la PAZ?	86-87
¿El presente no ha de ser un objetivo?	88-89
¿Sigo alguna receta para no ser feliz?	90-91
¿Amamos?	92-93
¿La tecnología no puede resolver la incomunicación...?	94-95



No se trata de intentar
estar atento a lo que vivo, sino
de estar atento a lo que vivo.

Comentario de Esteban Rojas Nieto

Gran Canaria, España

No se trata de intentar estar atento a lo que vivo sino de estar atento a lo que vivo. La diferencia es abismal. La primera, que surge de una propuesta del pensamiento, me sumerge en la frustración de caer una y otra vez en el fantaseo y en forzarme a algo a lo que me resisto. La segunda, que surge de mantenerme intencionadamente atento a una sensación, me llena de lucidez y sosiego.



¿Soy el fin de trayecto de mi vida?

Contribución de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Muy frecuentemente comparamos la vida con un camino que tenemos que recorrer durante nuestra existencia. Imagino que la comparación nace de que realmente la vida nos presenta las dificultades propias de un desplazamiento en el tiempo sin conocer las dificultades que nos pueden sorprender en cualquier parte de un camino.

Adicionalmente la comparación nace de que recorrer un camino significa tomar conocimiento de lo que ese camino te muestra, conocimiento que te va preparando para el resto del recorrido. Al caminar creces para poder recorrer el resto de tu camino. Tu mejor preparación lo logras precisamente cuando debes dar el próximo paso.

Vamos siempre haciendo el trayecto de nuestra vida. No hay ninguna posibilidad de retroceder para rehacer aquel tramo de camino que no nos gustó. Como tampoco podemos dejar de caminar el tramo que se nos presenta aunque no lo queramos recorrer. En la vida, tu eres siempre aquel que está dando el paso presente aunque tu momento te parezca desagradable. Los pasos anteriores te hicieron como eres ahora, pero en el paso presente, eres el fin del tramo que has recorrido. Tu vida es ahora.

La riqueza de la comparación de la vida con el trayecto que haces en tu existencia aparece especialmente cuando analizas esos períodos de tu vida en que decides distraerte porque te resistes a lo que la vida te está mostrando. Sigues haciendo tu camino pero le haces el quite a las piedras propias del camino; cierras los ojos cuando el abismo lateral te abrumba; te callas cuando tu decir podría ser valioso para los que van cerca de ti; te ocultas porque no quieres que te vean por lo que estás pasando; dejas de sonreír porque has decidido que tu imagen es mejor cuando estas distanciado de tus hermanos de ruta; te aíslas para que no te vean llorar; gritas o te irritas para no enfrentar el temor a seguir caminando.

Nada de eso es vida, pero has seguido caminando ausente de ti mismo. Te pierdes la belleza de la vida que sólo se aprecia cuando tu estás presente en ella, a lo menos en la mayor parte de tu trayecto. Intenta ser ahora, en tu presente, el caminante que siente que está caminando, que está viviendo.



¿Mi interior es como un bosque desconocido?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Es corriente que rehuyamos visitarnos en nuestro interior, allí donde parecemos estar cuando intentamos ponernos atención a nosotros mismos. Si lo hemos intentado nos hemos encontrado con dificultades para entrar allí. La situación no se percibe clara allí. Vemos todo pero no distinguimos nada. Nos resulta mucho más claro y entretenido quedarnos afuera, donde las cosas se ven, se oyen, se pueden tocar, oler y saborear. Lo que podemos hacer allá adentro es pensar; lo sabemos hacer y no nos complica pues podemos pensar en voz alta y hablar de cualquier cosa, aunque no estemos informados porque a nada de eso le damos importancia. Lo que importa es que estamos divirtiéndonos con el pensar y hablar. Esto es la vida corriente.

No somos, sin embargo, eso que experimentamos tan superficialmente. Esa es nuestra fachada y los humanos no somos eso. Eso sería estar y ser huecos, sin realidad interior. Ni siquiera somos lo que pensamos. Realmente somos lo que sentimos y como estamos vivos nuestra realidad cambia instante a instante.

Si se esforzara un poco por entrar a su interior, se encontraría allí con toda su realidad, pues todo lo que Ud. ha percibido desde su concepción, se encuentra allí. Todo lo que Ud. ha percibido e interpretado de la realidad que somos, está en su interior. Eso es Ud. Ha crecido en Ud. y crece permanentemente un frondoso bosque interior cuyas especies son, por mencionar sólo las más frecuentes, sensaciones, percepciones, pensamientos, emociones, sentimientos, recuerdos, impulsos, hábitos, deseos, resistencias, actitudes, instintos, etc. Ese es su mundo.

Ud. es consciente de sólo alrededor del 3% de su realidad interior. El resto está allí, pero Ud. no es consciente de esa realidad. Pero todo, el 100% afecta su vida. Afecta su actuar, pensar y sentir. Eso es lo que realmente somos. Por allí se generan nuestros dolores físicos y emocionales, nuestro sufrimiento o nuestra armonía y paz; por allí se genera nuestra indiferencia, pereza, tedio o plenitud y alegría de vivir.

No cabe duda que Ud. puede vivir igual que los árboles y otros seres vivos que sólo tienen necesidades biológicas. Pero Ud. no tiene sólo cuerpo. Ud. es Ud. y que entiende lo que lee.

Esa es la razón por la que vivimos una vida en que mayormente no estamos enfermos, pero tampoco somos felices. Nadie que no haya visitado y conocido algo de su bosque interior, puede decir que alguna vez ha sido feliz.



¿No hay paz en la búsqueda de perfección?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Teóricamente sabemos que la perfección no existe. Sin embargo, muchos tendemos a buscarla. Dicen los psicólogos que por tener unos padres exigentes, autoritarios o perfeccionistas, por la competencia con hermanos muy talentosos, por sentirse animados a recibir los elogios de los mayores, los niños pueden verse impulsados a perseguir ser perfectos.

Puede que conozcamos alguna persona con estas características y sabemos que difícilmente está conforme con los resultados, es estricto consigo mismo y más aún con los demás si no cumplen sus expectativas, y no admiten que se les ponga en entredicho. Querer hacer las cosas bien y saber hacerlo es algo estupendo, pero ésta exigencia puede desequilibrar la propia estima de la persona, que siempre está inconscientemente comparándose con el ideal que considera que debe alcanzar para ser aceptable.

Estas personas, para su desgracia, se vuelven para muchos un modelo, pues son responsables, confiables, buenos e incansables trabajadores que siempre aportan a un grupo de trabajo. Esta gratificación es una zanahoria para seguir en el camino de la perfección.

Buscar la perfección tiene un alto precio que pagamos con ansiedad y sufrimiento, desgaste físico y emocional. En definitiva, en esta carrera tras el fantasma de la perfección no hay paz, pues siempre estaremos a un milímetro de no poder cumplir con esa imagen de perfección. Siempre midiendo, siempre alerta.

Esto parece un caso particular del hecho de perseguir un deseo para obtener la gratificación, la satisfacción de alguna carencia real o imaginaria. A eso nadie es inmune. Perseguir un ideal nos deja a merced de la ansiedad, pues, ante un ideal, pocas posibilidades tenemos de alcanzarlo. Y así seguimos esclavizados en esa búsqueda incesante de satisfacción. El deseo de perfección siempre nos deja exhaustos y tirados en el camino.

Se conscientemente imperfecto! Es mucho más saludable.



¿La creencia me hace dependiente?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Nuestras reacciones en la vida, frente a los múltiples estímulos que recibimos permanentemente, nacen de las percepciones y emociones al combinarse éstas con recuerdos, creencias, motivaciones, hábitos, actitudes, estados de ánimo, instintos, etc., presentes en nuestro interior. Lo descrito se puede considerar como el armazón que estructura todo nuestro quehacer; lo que en realidad somos. Podría parecer muy materialista pero sirve como ejemplo para el objetivo del momento, decir que somos como una máquina que recibe constantemente “inputs” (estímulos) y que responde hacia el exterior de manera aleatoria dependiente del estado en que se encuentran ciertas piezas interiores controladas por mecanismos cambiantes a tasas desconocidas. Esa máquina no existe aunque podría simularse fácilmente en un computador u ordenador con los generadores de números al azar.

Nuestras necesidades básicas y nuestros deseos de libertad, de placer, de ser reconocidos, como también nuestras creencias, temores, anhelos, instintos, ayudan a formar un cuadro complejo pero que en definitiva conducen nuestra propia vida. Eso es lo que realmente somos. Nuestros cerebro/cuerpo y nuestra mente hacen nuestra esencia, lo que realmente somos. Somos totalmente libres para conocernos y dirigir nuestras reacciones ante la vida como nosotros nos atrevamos a hacerlo. Con excepción de los instintos y los miedos generados por nuestro instinto de preservación, todo lo demás nos es absolutamente manejable. Sin embargo, hay senderos en nuestro interior que nos conducen de los miedos a los temores a la muerte y a lo desconocido. De allí mismo nace la necesidad de seguridad e ilusiones o esperanzas de vidas mejores.

Todo lo anterior nos hace asumir creencias de todo tipo por que no estamos tranquilos frente a la vida que llevamos o que nos está correspondiendo soportar. Nos resistimos a esa vida y creamos senderos futuros que si nos agradan. Pero todo ello nos hace dependientes de nuestras creencias. Considero que si obedezco a todo lo que aquel que considero autoridad ordena, lograré lo que quiero.

La realidad que conocemos día a día desde la ciencia nos muestra que nos tenemos que arreglar solitos y que nuestra vida ha de ser tan armoniosa, coherente y en paz de modo que toda autoridad resulte innecesaria. El poder que otorgamos para que dirijan nuestras vidas, siempre provoca corrupción. Es cierto que frente a los temores las creencias nos pueden proporcionar algo de tranquilidad, pero has perdido parte de tu libertad.



¿No se trata de que quiera atenderme, sino de que me atienda?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Puede que al leer este texto, nos parezca que se dice lo mismo en ambas partes de la frase. Sin embargo, se trata de cosas diferentes.

¿Dónde está la diferencia? En que la primera parte es una apetencia, o quizás una idea: creo que me gustaría o debería hacer algo. En la segunda, se trata de una acción, no de un pensamiento.

Pongamos un ejemplo: Quiero hacer dieta o pienso que debería hacerla. Y ¿qué suele suceder con un planteamiento así? Que no hago nada, no conecto con la acción, se queda todo en un deseo o en una buena idea. Pero si entro en la cocina y busco los alimentos adecuados y los preparo y me los como, entonces sí. Ahí hemos pasado a la acción. Cuando formulo un deseo o un pensamiento puede que se quede en algo lanzado al futuro. Pero si estoy en acción, eso es presente, porque la acción sólo es presente.

Lo mismo nos sucede si nos planteamos prestarnos atención, pero no lo hacemos. Y aquí está la diferencia mágica: se trata de hacerlo, de practicarlo, antes de pensar nada y quedarme dándole vueltas en la cabeza.

Así que manos a la obra, atender es siempre presente. Es aquí y ahora. Mañana no sabemos lo que sucederá. La acción es hoy, aquí y ahora.



¿Para qué vivir distraído de mi vida?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Nuestra curiosidad depende fuertemente del estado de ánimo con el que estemos enfrentando la realidad siempre presente ante nosotros.

Cuando estamos abiertos a la realidad es como caminar con los brazos abiertos y con interés por observar esa realidad. En cambio, cuando estamos en una condición que nos mantiene asustados, preocupados o distraídos, es como si nos mantuviéramos encerrados en nosotros, auto abrazados a nosotros mismos, faltos de interés por la realidad.

No es de extrañar que en este último estado estemos también sufriendo porque no estamos conformes con lo que la vida nos está dando o que imaginamos que la vida nos está dando. Es probable que estemos bajo la influencia de pensamientos compulsivos y divagantes.

Faltos totales de curiosidad, nos solemos quedar allí revolcándonos en nuestro sufrimiento o malestar.

Pregúntese que es lo que pasa con Ud. en este momento. No puede seguir en ese estado. No es forma de vivir para un ser inteligente. Probablemente en este estado se va a enfermar pronto y gravemente. Todo le parece mal, juzga todo lo que percibe y la acidez de sus comentarios es muy alta; probablemente está dañando sus relaciones severamente. Seguramente ya ha observado que mucho de eso le está pasando efectivamente o quizás, no se lo desea, ni siquiera lo ha advertido cabalmente.

En cualquier caso, no está viviendo, no por lo menos teniendo la vida que el Universo creó para Ud.

Lo único que debe hacer es amarse y ponerse atención. Poco a poco se dará cuenta que la vida le sugiere como amarse si Ud. permanece presente en su vida. No vuelva a abandonar su vida. Mantenga una intencionada y amable atención a Ud. mismo. y aprenderá lo que es el realmente el amor hacia los demás.

Nadie que realmente se ame o su respete a si mismo, puede vivir distraído de la vida.



¿La HONESTIDAD va de la mano con la PAZ?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

No me interesa la honestidad como una conducta externa que se puede forzar por el motivo que sea. Me referiré a la honestidad interior. A esa cualidad de transparencia, de falta de dobleces en nuestra percepción de nosotros mismos. Cuando dentro de mí no siento la necesidad de mentir, tergiversar, reinterpretar, justificar, entonces, diría que hay honestidad y a la vez hay paz. No imagino la una sin la otra. ¿Y tú?

¿Dónde hay mentira hay paz? Cuando no soy honesto ¿qué me ha llevado a eso? Cuando quiero quedar como el más listo, el más fuerte, el más exitoso, el más culto, el más guapo, el más capaz... ¿realmente lo soy o quiero aparentar algo que creo que me conviene? Si es así, estoy mintiendo. ¿Miento para alcanzar algo que creo que no merezco tal como soy? De otra forma ¿por qué querría aparentar ser distinto de lo que soy? ¿No hay ahí una extraña confusión? ¿Tal como soy, siento que no soy merecedor de algo? Ese algo ¿puede que sea mi propia aceptación y afecto y el de los demás?

La paz y la honestidad parecen estar siempre a nuestra disposición, pero parece que un velo de confusión está siempre listo a hacernos errar. Mentimos cuando creemos haber hecho mal, justificamos nuestros actos con historias, muchas veces, poco convincente, nos auto-engañamos para soportar el dolor de alguna verdad que no aceptamos. ¿Qué estamos creando? Una nebulosa de incongruencias que luego debemos seguir manteniendo, incluso y sobre todo, ante nosotros mismos. Mantener estos engaños nos cuesta muy caro. Genera una gran tensión y violencia interior. No tienes más que recordar alguna vez que estuviste largo tiempo manteniendo un engaño o un secreto que te parecía inaceptable y la gran liberación de tensión y malestar que sentiste cuando te atreviste a ser honesto. Toda esa tensión estaba anidada permanentemente dentro de ti. Creo que se podría creer que estoy hablando de actos externos, pero básicamente esto nace primero dentro de nosotros, por lo que es en nuestro interior donde podemos trabajar esta confusión que vamos engordando a base de auto-engaños, hasta liberarnos de los deseos de ser otra cosa distinta de la que somos.

Vale la pena afinar nuestra intención de cuestionar los impulsos que nos llevan a mentirnos de todas las formas posibles, que son muchas, y de liberarnos de la tensión y la violencia que nos trae tratar de mantener nuestras mentiras intactas. Se me ocurre que cuando no lo hacemos así, vivimos como un actor, siempre representando un papel, siempre en escena, ante los focos del mundo y de mí mismo. ¿No te parece agotador? Cuando hay honestidad, claridad, en el fondo de nuestro ser, hay paz. Lo contrario, ya lo conocemos demasiado bien. Vale la pena ponernos en marcha en cada paso que damos. Observar, cuestionar y elegir la paz. No parece tan difícil ¿no?



¿Puedo aprender disciplinándome?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Cuando has decidido quedarte a vivir tu vida en algún punto de este planeta has tomado también una decisión que conlleva el aceptar los peligros que allí existen para tu supervivencia. Del mismo modo, cuando has decidido seguir adelante con tu vida, decisión que tomas cada día y cada minuto, has decidido aceptar los temores que acompañan nuestra existencia. Sin embargo, esto requiere una profundización muy importante. El miedo que experimentamos cuando estamos frente a un peligro es algo natural que obedece a lograr nuestra supervivencia. El temor en cambio es producto de nuestros recuerdos, imágenes y pensamientos sobre aquello que no desearíamos enfrentar. No lo estamos enfrentando, sólo imaginamos que podría ser.

Con frecuencia dejamos que nuestra imaginación, nuestra creatividad, construya situaciones irreales en nuestro futuro y que destruyen nuestro presente. La práctica de la atención al presente nos muestra con claridad la sinrazón de dejarnos llevar por nuestros pensamientos. El permitirnos pensamientos sobre lo que tememos de nuestro futuro nos saca de la vida y muchas veces con consecuencias serias para nuestra salud física. Si atiendes intencionadamente al momento presente logrará la coherencia que te prepara para una vida armoniosa y en sosiego, una verdadera vida. Lo que no sucede en este momento presente, no sucede. Vivir el presente es vivir sin temor. Y si sucede lo que me produce miedo, reacciono de forma tranquila a fin de evitar daños hasta donde sea factible.



¿La belleza tiene tiempo?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

No tengo idea si alguna vez alguien perteneciente a nuestra humanidad ha intentado definir la BELLEZA.

Si lo ha hecho es lo más probable que el resultado no sea calificable con este vocablo. Se trata de uno de esos conceptos para los cuales no hay palabras. Sólo podemos reconocer de lo que estamos conversando cuando estamos en su presencia, cuando lo que percibimos encaja con nuestra máxima capacidad de asombro.

El poder percibir la belleza no depende de esa parte de la realidad que podemos percibir y que nos asombra, sino depende de nosotros, de las características del que la percibe. Lo bello es parte de la realidad, sin embargo sólo existe cuando es percibido como tal y su tiempo es tan prolongado como nuestro asombro.

La muerte de la belleza es nuestra pérdida de la capacidad de asombrarnos, de arrobarnos por la realidad que percibimos. Por lo tanto, la belleza existirá sólo mientras mantengamos despierta nuestra capacidad de asombro atendiendo a lo que percibimos.

Mientras mantengamos nuestra atención al efecto que produce en nuestra realidad emocional lo que percibimos, la belleza acompañará nuestra armonía, coherencia y sosiego.

Sin atención a lo que vivimos a cada instante, la belleza será sólo una potencialidad de nuestra maravillosa realidad. Estaremos, como la mayoría de nosotros, perdiéndonos nuestra propia vida. Si no estamos en nuestra presencia cuando la realidad nos puede asombrar, nos perdemos la oportunidad de disfrutar de la belleza. Lo que si se es que todos, en una oportunidad al menos, hemos sido arrobados por la belleza siempre dispuesta a ser descubierta.



¿Para qué atender al presente?

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Vivimos reaccionando. Y lo hacemos con nuestro pensamiento que valora constantemente lo que nos sucede. A esas valoraciones les acompaña un incesante parloteo interior que no solo nos debilita y aturde sino que alimenta nuestra ansiedad y sufrimiento. Al vivir reaccionando nuestros juicios se soportan en experiencias anteriores que condicionan nuestras respuestas a recuerdos y no a lo que está sucediendo realmente. Esta rutina de responder de forma automática no solo nos crea muchos mal entendidos sino que nos impide aprender de la vida que vivimos. La reactividad escenifica lo que nos sucede en la imaginación creada por el pensamiento, lo que facilita el que confundamos lo que imaginamos con la realidad. El vivir reaccionando nos atrapa en el pasado robándonos la oportunidad de caer en cuenta de la realidad que fluye presente a presente.

Vivir reactivamente refuerza nuestro apego con la identidad soportada en nuestros recuerdos, lo que nos acarrea permanentes conflictos producidos por las resistencias que creamos al no aceptar que la realidad no se ajuste a lo que imaginamos de ella. Vivir reactivamente refuerza nuestros hábitos, que están basados en la repetición. Esta repetición automática de respuestas nos lleva a responder según el viejo hábito y no según la realidad. Ésta confusión es causa de conflicto, pues no aceptamos la realidad como es, sino que queremos que encaje en lo que imagino que debería ser. Así convierto mi vida en una lucha con la vida.

Superar el sufrimiento que nos produce vivir **REACTIVAMENTE** es nuestra responsabilidad. Superar el sufrimiento que nos produce vivir **RESISTIÉNDONOS**, a la realidad que no podemos cambiar, es nuestra responsabilidad. Superar el sufrimiento que nos produce vivir **DIVAGANDO** es nuestra responsabilidad. Superar el sufrimiento que nos produce vivir **ANSIOSAMENTE** es nuestra responsabilidad. Superar el sufrimiento que nos impide **APRENDER DE LA VIDA** que vivimos es nuestra responsabilidad. Superar el sufrimiento que nos produce vivir **CONFUNDIENDO LO QUE IMAGINAMOS CON LA REALIDAD** es nuestra responsabilidad.

Podemos asumir nuestra responsabilidad con nuestra salud y con la del mundo que nos rodea atendiendo intencionadamente a lo que vivimos. Eso sí, es imprescindible asumir que el atender intencionadamente a lo que vivimos como solución a nuestro sufrimiento solo **SE CONJUGA EN PRIMERA PERSONA**, solo yo puedo atender a lo que vivo. Solo yo puedo asumir mi responsabilidad con mi vida. Por todo ello me pregunto: ¿Para qué atender al presente? Particularmente me respondo que para percibir mi vida y superar el sufrimiento que me infrinjo al vivir distraído y con ello contribuir a la superación del sufrimiento de todos.



¿"ESTAR EN MÍ" es SER consciente del momento presente?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Cuando decides poner atención a tu respiración eres consciente de que estás respirando en el momento en que lo haces. No puedes ser consciente en el pasado o en el futuro. Puedes recordar que estuviste consciente o desear estarlo nuevamente en el futuro. Pero estar realmente consciente de algo sólo puedes hacerlo en el presente.

Cuando decides poner atención a las flores de tu jardín diriges tu mirada a las flores y te haces consciente de estarlas viendo. No las comentas ni las valoras, sólo eres consciente de ellas, de estarlas viendo; estás con ellas y ellas están en tu consciencia; tu y las flores, nada más.

Si decides poner atención a tus manos, las miras o el tacto te muestra que las tienes tomada una con la otra aún sin mirarlas. Te haces consciente de ellas por el tacto. Esto es presente y tu atención está puesta en tus manos. Sólo estás consciente de tus manos; no las calificas; sólo tus manos y tu consciencia de ellas; tu y tus manos nada más.

¿Adonde pones tu atención cuando quieres estar consciente de ti mismo, cuando quieres estar contigo? ¿Puedes intentar esto en el pasado o en el futuro? Estarías recordando o deseando y no consciente de ti mismo. Hazte consciente de ti mismo en este momento por unos segundos ...

En ese estado estás consciente de que estás consciente, estás presente en tu vida; esto es PRESENCIA, ESTAR EN TI.



¿Hay Consciencia sin Presencia?

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vernos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.

Un saludo,

Esteban

¿Puedo buscarme por todo el Universo pero solo me encontraré en mí?

Comentario de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Con cierta frecuencia me siento desorientado o siento un vacío interior o alguna sensación que no me deja en paz, que me inquieta y esto hace que me sienta impulsado a preguntarme sobre mi vida, sobre el sentido de mi vida, sobre lo que debería hacer, sobre cómo ser feliz o como quiera que cada cual se lo plantee. A partir de ese momento puedo emprender una especie de búsqueda que me aporte paz, orientación o sentido. Suele ser normal que busquemos en libros, en psicólogos, en maestros o cursos y conferencias. Puede suceder que mientras utilizamos alguno de estos medios se nos haga una luz y sintamos una mejoría que, sin embargo, desaparece en cuanto dejamos de leer ese libro maravilloso o acaba el curso o dejas las visitas al psicólogo, maestro o gurú.

Si esto me sucede, muy posiblemente será porque estoy persiguiendo un fin, llámese la paz, la sabiduría, la comprensión. Es decir, que estoy queriendo alcanzar un fin y ese fin lo siento lejos, siguiendo una disciplina externa que con el tiempo me llevará a algo ansiado. Muchas veces emprendemos nuestra búsqueda como si fuera cosa de adquirir, mediante algún esfuerzo, algo que yo no tengo. Quiero paz o claridad y la busco fuera de mí, como cuando voy al supermercado a buscar algo que necesito. Y eso me engancha al futuro deseado.

Muchas veces no se nos ocurre empezar por ver qué nos hace sentir mal, en lugar de buscar sentirnos bien. Para eso sólo hay que cambiar la dirección de mi mirada y mirar hacia dentro en lugar de mirar hacia fuera. Observar con calma, sin ansia, mis contradicciones, mis sentimientos incómodos, porque es en ese descubrimiento donde puede haber paz. No es malo sentir contradicciones o malestares, pues, si no huimos de ellos, son indicadores fiables de lo que nos sucede y, si les prestamos atención sin perseguir nada, es muy probable que encontremos mejores respuestas que simplemente ansiando estar en paz. Detente y mírate a ti mismo: lo que sientes, las actitudes que tienes, lo que deseas y lo que compensas con eso, los pensamientos, justificaciones, interpretaciones e impulsos que te hostigan. No hay que cambiar nada, sólo mirarlos de frente, comprender lo que yo apporto para sentirme desorientado o vacío. Y no es cosa de pensar y analizar nada. Solo de disponerme a ser consciente de ellos.

Por mucho que recorra el mundo buscándome, buscando mi tranquilidad de espíritu, siempre tendré que volver a mí, escucharme, observarme y conocer mis luchas y afanes innecesarios. ¿Te parece mucho trabajo? Pues es lo que hay. No hay atajos. Pero no es un castigo, es una gran alegría hacerlo y sólo eso te recompensará con la paz y la lucidez. Pero si persigues la paz o a ti mismo, sólo lograras más frustración, porque la paz sólo está en cada paso consciente que das dentro de ti. Todo está muy cerca en realidad. Todo está al alcance de tu mano.



¿Mi identidad es el resultado de imaginarme a mí mismo?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Nadie te puede contestar ciertas preguntas con total veracidad sobre tu vida. Sólo tu.

Las preguntas que importan sólo tu las puedes contestar y esas preguntas deberían referirse sólo a tu presente. La verdad a mi juicio es que la única pregunta importante y que sólo tu puedes contestar es ¿Cómo te sientes? Observa, por favor, que la pregunta se refiere a este momento y a lo que sientes y no a lo que piensas o haces. Esa pregunta se refiere a tu real identidad puesto que tu eres como te sientes. Tu nombre, edad, profesión, tu prestigio tu poder o riqueza, son todos asuntos carentes de valor para la vida. Nada de lo que hayas sido o sueñes ser te identifica. Menos lo que posees. En el presente, si realmente estás vivo y no dormido o inconsciente, debes sentirte vivo, integro, satisfecho, complacido con lo que vives. Si no es así ¿de qué te vale lo que posees, creas o esperes ser?

Veo con toda claridad que eso y nada más que eso es lo que importa en nuestro permanente presente. Lo demás es “paja molida”.

Es cierto que si te interesan las opiniones de los demás sobre ti debes pensar y rememorar tu pasado o quizá olvidarlo. Y también, a lo mejor, imaginar tu futuro, lo que desees ser o cómo te quieres sentir en el futuro. Lo que sea que necesites en el futuro, debe respetar tu vida en el presente, de otro modo estás perdiendo tu tiempo presente por imaginar un futuro exigido por los demás que te imponen una imagen.

Pero, ¿te has preguntado qué importancia tienen las opiniones de los demás sobre tu vida en este momento? ¿y sobre tu pasado o tu futuro?

La pregunta ¿Cómo te sientes? es realmente una pregunta sobre tu identidad porque tu eres como te sientes en este momento. A menos, claro está que hagas consistir tu vida en lo que opinen los demás sobre ti o en tu satisfacción de lo que desees o imaginas que podrías ser.

La coherencia, una actitud propia de la observación atenta de la realidad, te puede contestar que eres lo que sientes en todo momento. Pregúntale a la coherencia, pues la coherencia eres tu.



¿Atención para la SALUD?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Sobre la salud, en la Constitución de la OMS, se define: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Se habla de bienestar físico, pero también mental y social. Se admite que nuestra salud no es tal, si no es completa. Seguramente por experiencia propia sabemos que cuando tenemos pensamientos que nos ponen ansiosos, nuestra salud se resiente. Lo mismo que cuando sentimos emociones o sentimientos negativos o al vivir en una sociedad alocada que atiende más al tener que al ser. Todo eso nos hace sentir malestar y nos lleva a enfermar.

¿Dónde está el médico que entienda de la salud en su conjunto? Parece que el primero que debería conocer su estado de salud sería yo mismo. Yo reconozco que el estómago me duele si he comido ciertas cosas y puedo dar detalles de por qué me siento mal y ponerle remedio. Sin embargo, cuando se trata de la salud emocional o mental, no soy tan hábil. Creo que, por un lado, hay desconocimiento y, por otro, hay prejuicios. No sabemos rastrear las emociones o sentimientos que tenemos. Además, tenemos el prejuicio de que conocerme por dentro es innecesario, difícil o una tontería.

Aquí encontramos dos obstáculos, pero no son insalvables. Todo está en prestar atención. Veamos un ejemplo: voy a una reunión donde tengo que hacer una exposición y salgo con dolor de cabeza. Posiblemente, me lo explique diciéndome que me pone nerviosa hablar en público. ¿Me he dado cuenta de cuando empezó la tensión que derivó en dolor de cabeza? ¿Me he dado cuenta de que quizás me sentí insegura en algún momento y sentí que perdía el control y pensé que estaba quedando como una tonta cuando yo me creo una persona capaz y responsable? Quizás no me he dado cuenta, porque si realmente me doy cuenta -porque estoy sensible a lo que siento por dentro- no hubiese llegado a sentir dolor de cabeza. Observa de qué forma sencilla un pensamiento y un sentimiento termina produciéndome dolor de cabeza o de estómago o miedo a repetir la experiencia.

Esto es solo un ejemplo con el que comprender que cuando no estamos atentos a lo que nos sucede aparecen consecuencias que difícilmente entendemos. ¿No sería mejor aprender a atender y observar lo que nos está realmente perturbando y creando malestar? El origen de la perturbación suele estar dentro de nosotros. Por todo lo dicho y mucho más que aquí no cabe, parece fundamental aprender a ser sensibles, a estar atentos y observar lo que nos ronda por dentro, pues eso consume nuestra energía vital en enredos a los que no damos solución. Aprender a atender es como enfocar una linterna sobre nosotros mismos y ser conscientes de los tejemanejes que hacemos en nuestro interior. La atención, la observación honesta y amable y la posterior comprensión global de nosotros mismos, nos devuelve de inmediato a un buen estado de salud en todos los sentidos. Y eso solo lo puedo hacer yo. Eso es una buena noticia, pues la responsabilidad de la mayor parte de mi salud la tengo yo y, por tanto, la puedo cambiar yo. Ponte manos a la obra!



¿El sufrimiento es violencia?

Contribución de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Estamos dotados de la capacidad de sufrir. No cabe duda. No existe un ser vivo que no experimente, con alguna frecuencia, sufrimiento.

El sufrir es un intento de comunicación de nuestro cerebro con nuestra mente para que hagamos algo referente a alguna necesidad física o mental que estamos experimentando.

Sufrir un dolor físico es ese aviso que recibe nuestra mente de que un determinado punto en nuestro cuerpo requiere atención.

Sufrir temor, ansiedad, tristeza, estrés, deseo, vehemencia, frustración, sumisión, culpa, etc., son avisos de que no estamos actuando psicológicamente en forma cuerda.

En otras palabras, si un dolor físico o un malestar emocional se transforma en sufrimiento es porque no le prestamos atención, no nos preocupamos de atender nuestras propias demandas.

¿Qué hace aquel que se interesa por ayudar al que sufre? Lo atiende en la medida de sus fuerzas para que deje, en lo posible, de sufrir.

Y ¿porque no lo hace corrientemente el ser humano consigo mismo?

Algunos autores hablan de que el ser humano, por naturaleza o condicionamiento, con mucha frecuencia se identifica con aspectos negativos. También algunos casos se explican por pereza o conductas neuróticas. Cualquiera sea la razón de nuestro sufrimiento proveniente de un dolor o malestar no atendido, se trata claramente de un acto violento contra uno mismo.

Prestarnos atención al momento presente y sentirnos física y emocionalmente es amarse.



¿Es más saludable no confiar en las CREENCIAS?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hemos tratado el asunto de las creencias en varias ocasiones. Sin embargo, al ser esto de vital importancia para nuestro bienestar, vamos a profundizar brevemente sobre el tema. Ya sabemos que solemos tratar a nuestros pensamientos como si fueran verdaderos. Ciertamente algunos de ellos estamos dispuestos a cambiarlos si encontramos una explicación mejor. Sin embargo las creencias de todo tipo, solemos mantenerlas intactas, porque forman parte de la base sobre la que construimos nuestro lugar en el mundo, nuestra conducta y eso siempre nos proporciona seguridad.

Sin embargo, creemos muchas cosas que no tienen fundamento. Creemos en leyendas urbanas como que hay cocodrilos en las cloacas de algún país, que la muralla china se ve desde el espacio o que la huelga a la japonesa se hace trabajando más y creando excedentes de stock. Ninguna de estas creencias es cierta, pero las creemos por haberlo escuchado de personas o medio a los que damos crédito. Las creencias que tenemos sobre nosotros mismos o sobre otras personas o asuntos pueden ser también erróneas, producto de las convenciones sociales, religiosas o políticas, o puramente producto de nuestra experiencia mal interpretada. ¿Cree que la mujer es el sexo débil? Quizás esto parezca hoy a muchos una tontería. Sin embargo, aún hay sociedades donde se trata a las mujeres, y ellas mismas, como si fuera así. Estos ejemplos son fáciles de aceptar, pero quiero preguntarles si sería fácil aceptar que no somos como creemos, que muchas de nuestras creencias están equivocadas. Tal como hoy nadie creería que la tierra es plana -como tanto tiempo se creyó- en base a estudios y cuestionamientos constantes, así deberíamos hacer con nuestras propias creencias sutiles. ¿Para qué? Si mis creencias son equivocadas ¿no me lleva eso a adoptar conductas poco eficaces y a sentirme mal? Tanto si me creo fantástico como si me creo poco cosa, esa creencia condiciona mi conducta, cómo me siento y como me percibo con respecto a los demás y con respecto a mi capacidad de abordar los retos de la vida ¿no te parece?

Quizás crea que no he sido una buena madre/padre o una madre/padre perfecta y abnegada. ¿Cómo actuare y cómo me sentiré? ¿Qué relación estableceré con mi familia, con mis hijos? ¿Me dejará mi creencia ver la realidad como es o sólo la verá teñida por esa creencia? Y si me creo un trabajador eficiente y responsable y me despiden por motivo de errores reiterados en mi trabajo ¿estaré abierto a comprender cuales fueron los errores o me deprimiré y enojaré culpando a la dirección de mentir o de tener algún propósito oculto? Desde la ofuscación en mis creencias ¿puedo estar abierto a ver la realidad y aprender de lo sucedido? ¿no me pondré en lucha con la realidad que se opone a mis creencias? Mis creencias me limitan en muchos aspectos de mi vida, pues son como orejeras que sólo permiten ver una realidad parcial y retorcida por lo que ya de antemano creo sobre lo que sucede y sobre mí.

Estas actitudes derivadas de no cuestionarme las creencias, tienen efectos poco saludables para mí y para mis relaciones. Nuestras creencias se convierten en profecías de auto-cumplimiento. Si creo que no tengo la capacidad de hablar en público, nunca querré exponerme a esa situación. Si creo que mis compañeros están más preparados que yo, puedo que siempre delegue ciertos trabajos a ellos y así nunca aprenderé a hacerlo yo. Si creo que como no estudié, deberé asumir trabajos basura de por vida, me auto-limitaré en mi desarrollo profesional. Si he tenido una vida afectivamente dura, puedo creer que no merezco ser amado o aceptado y me sentiré paralizado e incapaz de recibir o mostrar afecto. Si creo que no tengo tiempo o dinero para tener hijos, ya sabemos cómo actuaré. Si creo que ya soy mayor para ciertas cosas, quién sabe cuanta cosa me perderé y cuan vacía quedará mi vida! ¿Has visto alguna creencia tuya reflejada en estos sencillos ejemplos? Así que te invito a que revises cuáles son tus creencias en cuanto a tus capacidades, a tus posibilidades, etc. Observa cómo ellas condicionan tu conducta, tus sentimientos y pensamientos, y tus relaciones. Cuestionate la veracidad de esas creencias y actuar en consecuencia! No te limites!



¿No atenderme intencionadamente me lleva a vivir una vida reactiva y ansiosa?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Quiéralo o no, debe reconocer que somos seres muy especiales, mucho más de lo que sabemos. Todo lo que hemos aprendido durante nuestra vida, lo hemos logrado observando nuestras reacciones ante la realidad que enfrentamos. Ese ha sido el único camino para llegar a ser lo que somos mental y psíquicamente. No hay otro camino para aprender lo que sabemos incluidos en ello la forma en que reaccionamos y el modo en que nos sentimos. Deberíamos estar muy agradecidos de la realidad que enfrentamos a cada instante ya que ella nos muestra lo que realmente somos. Es el más sincero espejo para observarnos. No existe otro modo de saber porqué me siento así o asá y porqué reacciono de este o de este otro modo. Nadie más que Ud. puede saberlo y si quiere o necesita verbalizarlo, primero debe sentirlo intencionada y atentamente. Sin embargo, no es necesario hacer eso de verbalizarlo. Obsérvese atentamente cuando se siente molesto, airado, ansioso, o como sea. Siempre va a encontrar indicios de lo que le ha generado esa reacción o ese estado de ánimo.

Solemos considerar que esos estados son responsabilidad del exterior nuestro, que no tenemos responsabilidad en lo que me ha molestado o irritado. Pero la verdad es que si está así es exclusivamente su responsabilidad. Es efectivo que hay asuntos molestos, realidades que nos atemorizan o molestan, dolores que pueden hacernos sufrir y otras cosas que son inevitables en la vida. Pero porqué Ud. tiene que gastar su tiempo de vida presente sumándole al dolor, a la situación perturbadora, a lo que sea, su propia paz y sosiego? Si desea lo último en tecnología y no lo puede conseguir, si ama sin ser correspondido, si no progresa en su trabajo a la velocidad que esperaba, ¿porqué sumarle a esa no deseada realidad su ansiedad, reactividad, molestia, etc.? No tiene sentido. Recupere su sosiego y es probable que en este estado sus realidades mejoren y si no lo hacen, por lo menos está viviendo una vida plena o más cerca de ella.

Atiéndase intencionadamente cuando su realidad se parece a la descrita. Ud. es mucho más importante que los detalles que le provocan su molestia o la salida de su estado de sosiego. Use lo que siente para volver a su vida. Está recibiendo una fabulosa información sobre Ud. que no debe desperdiciar. Su sentir contiene toda la información que Ud. necesita para mejorar su vida. Atiéndase, no huya de su realidad. Siéntese con frecuencia y pregúntese ¿Cómo estoy? Atrévase. Muchas veces tenemos miedo de conocer la verdad y culpamos a los demás, como si los demás no fuéramos nosotros mismos. Si Ud. está molesto, Ud. es molestia para los demás. Alguien podría, con justicia, culparlo a Ud. de su propia molestia.



¿Mi sufrimiento está acompañado de "charla interior"?

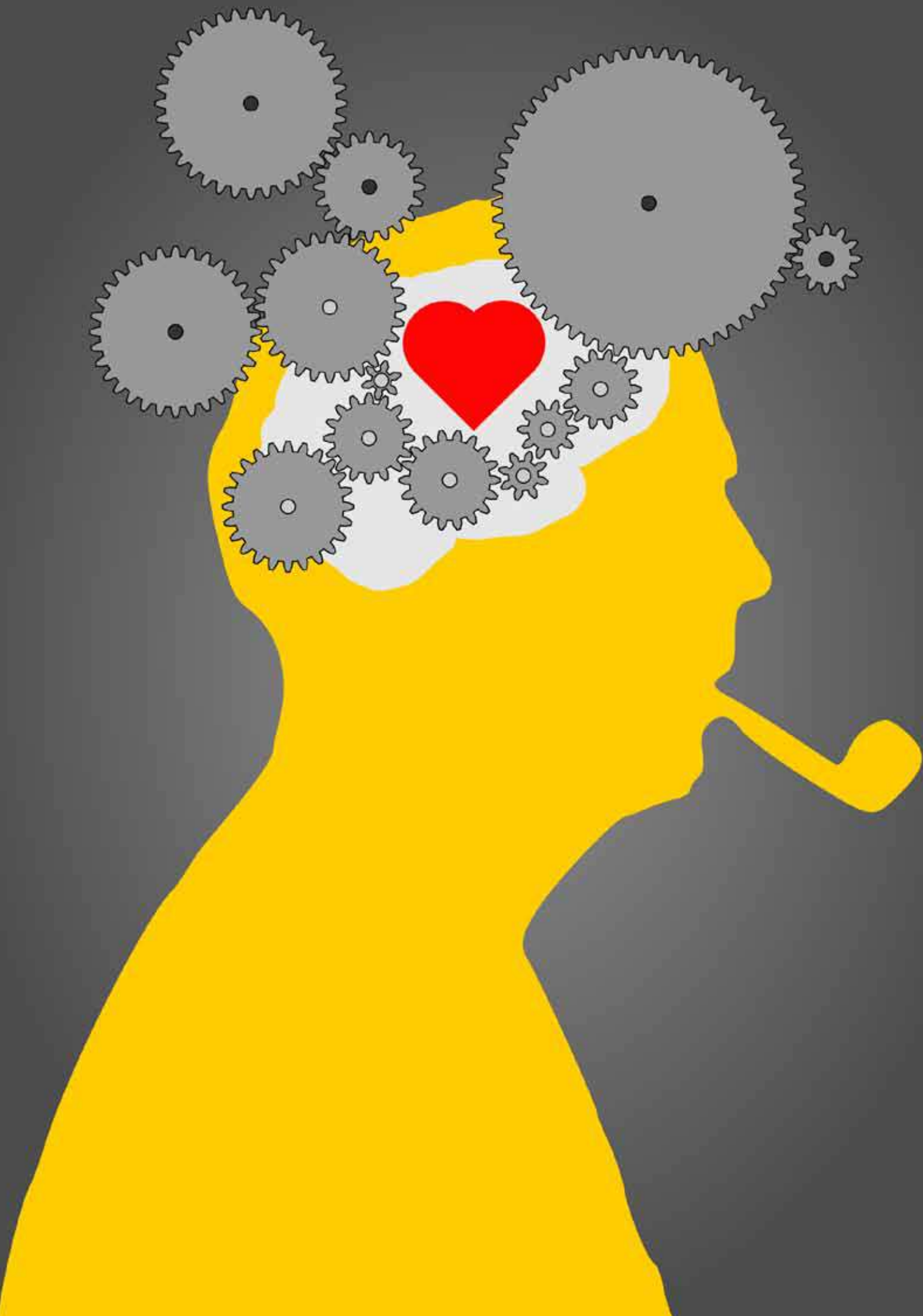
Contribución de Isabel Hernández Negrin
Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Qué hago cuando me encuentro con conocidos? Charlo con ellos de cosas que me han sucedido, de lo que siento, de lo que pienso de esto o aquello, de lo que voy a hacer, de mis preocupaciones, de cosas graciosas o emocionantes que he vivido, explico cosas que hice y por qué las hice así (justificaciones), de suposiciones que hago de los demás y de las intenciones que supongo que tienen... ¿No haces eso mismo contigo? ¿No te pasas el día hablando contigo de todo eso? Dicen que con quién más hablamos a lo largo del día es con nosotros mismos. Sé que a veces nos gustaría saber dónde está el botón para bajarle el volumen a esa voz tan charlatana. Nuestra mente no para de vagar de un tema al otro, haciendo mil asociaciones hasta que ya no sabemos por donde empezó esa divagación. Si asociamos con algo que nos disgusta nos enganchamos en ellos más tiempo, lo recreamos y añadimos respuestas en las salimos airosos (subir autoestima y bajar tensión). Pero siempre, siempre todo lo que pasa por nuestra mente habla de uno. Yo soy el protagonista de ellas, yo pienso y yo respondo, y siempre de acuerdo a mis creencias, emociones, ideales, temores, educación o deseos.

¿Te has dado cuenta de que cada parte de esa película te deja una estela emocional? Si es algo gracioso, te sientes bien, te sale una sonrisa. Si es algo amenazante, te pones tenso, frunces el ceño, aparece un sentimiento asociado (ansiedad, temor, impotencia, tristeza...). Es como una montaña rusa de pensamientos y emociones, que no controlamos, que salen automáticamente y de los que casi no guardamos luego un recuerdo. Parecen pasar sin más. Pero nada más lejos de eso. ¿Te has fijado en que esta actividad mental centra en mí mismo aparece impulsada por el temor que tenemos todos a ser valorados o enjuiciados por los demás? O sea, que con nuestro pensamiento estamos tratando de defendernos de cosas que pasaron o de posibles amenazas imaginarias en el futuro. Eso tiene un significado de preparación para lucha y esto implica ansiedad. Con esta actitud seguimos engordando la sensación de problema con exageraciones, autoengaños y deformaciones de la realidad.

El ego siempre está tratando de defenderse de cualquier amenaza. El ego no es algo que me puedo quitar de encima como un abrigo que solo uso cuando me hace falta. Ese ego es el conjunto de mis miedos, y recuerdos y mientras seguimos sin prestar atención a toda esta fantasía, a esta actividad involuntaria defensiva, siempre va a ser una causa más de sufrimiento. Su carácter defensivo hace que secuestre nuestra atención y anule nuestra lucidez. Quedamos obnubilados por estas figuraciones y permanecemos sonámbulos y distantes de la realidad. Mientras vivamos en este estado estaremos atrapados en esta espiral sin fin del pensamiento egocéntrico. Sólo si ponemos atención y observamos esas cadenas e sacamos a la luz aquello de los que nos hablan, podremos aprender de nosotros mismos. Conocer lo que tenemos, detectar en el mismo instante que estoy movido por el temor al rechazo o la crítica, por el deseo de agradar, o por cualquier otra cosa. Si estoy observando todo ese carrusel de mi mente, puedo dar respuestas creativas a la realidad, que no estén teledirigidas por mis temores y deseos inconscientes. Sólo si comprendemos los problemas que origina esta charla interior, que deforma la realidad, daremos importancia a trabajar en ello de forma consciente.

Te propongo que prestes atención a lo que aparece en tu charla interna. Después de estar un rato divagando, trata de recordar toda la secuencia y lo que sentiste en cada escena (ansiedad, alegría, envidia, frustración, rivalidad, impotencia, rabia, orgullo...). Obsérvalo sin darle mayor importancia, sin identificarte o sugestionarte por ellas, pues no son más que reacciones de tu pensamiento ante cualquier evento externo o interno. Date cuenta de cómo queda tu estado de ánimo y riete con alegría al descubrir las escenas que montó tu pensamiento, porque si las has visto es que estás aprendiendo a usar tu atención para descubrir cosas realmente importantes de ti, que te van a ayudar a liberarte de la identificación y la importancia que les damos. Fíjate en que esos diálogos alocados te interesan tanto porque te ofrecen algún tipo de alivio como darte de nuevo seguridad, autoconfianza, esperanza, recuerdos agradables que echas de menos y hasta compañía y distracción. Puedo vivir de otra manera más consciente y no hipnotizada, y ésta es sólo a través de la atención. Si sientes con profundidad que necesitas vivir de otra manera, observarás y dejarás de alimentar toda esa retahíla de pensamientos cuando aparecen.



¿No hay PAZ sin una VIDA ATENTA?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Lo habitual es desear estar en paz, pero seguir haciendo lo mismo y de la misma manera. Estar en paz, pero seguir siendo estricto con los demás, criticando mis supuestos errores o vanagloriándome de mis logros, resistiéndome a lo que me toca vivir, lamentándome por lo que no sale como quiero, pensando que no me merezco esto o aquello, etc. Más bien parece que busco que nada ni nadie me incomode.

Sin embargo, todo lo anterior es lo que precisamente no me deja vivir en paz. Si mi actitud y mi interpretación de lo que vivo no cambia, no hay paz posible. No sirve de nada que haga cursos de meditación o clases de yoga si el resto del tiempo permanezco siendo una pelota que rebota defensivamente ante toda incomodidad. Me siento arrastrado por mis propias reacciones automáticas ante los acontecimientos, sean estos internos o externos. No hay un sitio donde habite la paz, a donde yo pueda ir a buscarla y comprar 4 kilos de paz.

La paz tiene una voz suave y con todo el ruido que hacemos con nuestras emociones desbocadas, nuestros pensamientos imparables y llenos de preocupaciones egocéntricas, es muy difícil saber que está dentro de nosotros. Quizás por eso nos confundimos y creemos que la paz debe estar en otro sitio y no dentro de mí. ¿Cómo podemos escuchar a alguien que en una reunión trata de decir algo cuando los demás hablan sin freno y en voz alta? Necesitamos prestar atención, escuchar deliberadamente, permanecer en silencio, abiertamente, sin condiciones, a lo que tiene que decir.

Cuando estamos en medio de una gran ciudad, todo son ruidos y estímulos visuales que nos atrapan y tensan y quisiéramos salir de ahí. Cuando miramos esa misma ciudad a vista pájaro, desde la altura, desaparece el ruido, nos tranquilizamos y hasta descubrimos cierta gracia en esa ciudad que antes no veíamos en nuestro caminar alocado.

La atención deliberada a los ruidos que nosotros hacemos en nuestra mente tiene el mismo efecto. La atención a lo que estoy sintiendo (intranquilidad, ansiedad, temores, envidia, inseguridad, celos, actitudes defensivas, lamentaciones, enfado, alegría, frustración, soberbia, etc.) me permite tomar perspectiva y contemplar eso que siento con afecto y curiosidad por mí. Prestar atención y caer en cuenta de todo eso es lo que hace la diferencia entre no sentir paz y sentirme en paz, aunque las circunstancias no sean las mejores.



¿Atender a lo que vivo sin resistirlo es el cordón umbilical de mi cambio interior?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

¿Qué debo hacer para dejar de sufrir y de pasarla mal? Ésta y muchas otras preguntas similares que nos planteamos en la vida nacen de nuestra resistencia a lo que vivimos. Ayer tuve oportunidad de conversar con un psicólogo detenidamente sobre la vida humana. Entre todo lo conversado, coincidimos plenamente en que la vida humana es dura, muy dura. Pero coincidimos también en que el grado de la dureza depende de cada uno y de nadie más.

Nuestros primeros años de vida, y también los últimos según mi experiencia personal, son totalmente diferentes a los que quedan entremedio. Los niños no tienen ensueños, sólo desean lo que perciben en el presente; no se dejan llevar por pensamientos de ayer o de mañana pues no saben aún hacerlo, sólo lloran o muestran su desagrado por lo que sienten en el momento presente. Los muy mayores nos comportamos casi igual que los niños porque por el largo camino aprendimos que es mucho más sano no resistirnos a lo que nos da la vida. No tenemos casi ensueños aunque sabemos muy claramente lo que son, pero la cordura y la coherencia nos dan la mano para lo que nos queda de camino.

Los años entremedio son duros realmente y sus durezas más difíciles son aquellas que nacen del resistirnos a lo que vivimos momento a momento. Si lo que soy no encaja con lo que sueño; si lo que me sucede no encaja con la imagen que quiero dar de mí; si lo que me exigen es más que lo que me agrada hacer; si el dinero no me permite darme mis gustos; en fin, si la vida me significa lo que sea que no encaje con mis expectativas, aparece mi resistencia ante la realidad. Vivo permanentemente descontento, sufriendo porque no puedo darme lo que “mi yo me exige para mí”. Es un permanente estar descontento de lo que soy. Eso es vivir desconectado de mí mismo.

Vivir el presente tal cual se nos está dando nos mantiene sanamente alimentados de la energía y la paz que necesitamos en cada momento de nuestro crecer. El crecer es ahora; todo instante debe suceder oportuno y alegre en ti, lo que te asegura tu mañana; pero eso se logra sólo si este instante es armonioso, coherente y tranquilo.

Resistirse es intentar acelerar tu crecimiento lo que es totalmente antinatural. Aceptarte en todo momento te asegura que tu momento siguiente tendrá lo que necesita.



¿Qué hay tras una resistencia?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Sabe cómo se siente en este momento? Pasa con frecuencia que no nos damos casi cuenta cuando andamos molestos. Y si alguien nos lo menciona por la forma en que le hablamos o la cara que llevamos, contestamos con frecuencia que no nos pasa nada, que está todo bien. No nos gusta que nos sorprendan molestos. Quisiéramos sonreír siempre de serenos posible. Pero la única forma de parecer contentos y alegres es estar contentos y alegres. No hay forma de poner caras que no reflejen lo que sentimos. Podemos mentir con nuestros pensamientos, con nuestros escritos, pero difícilmente cara a cara, aunque Ud. quede convencido de que lo hace bien. Si anda molesto, la gente que lo conoce lo sabe. No le mienta. Y si no quiere consejos para resolver el problema que lo perturba, mejor no mantenga presente en sus sentimientos aquello que lo hace andar molesto. Ud. dirá: “Fácil de decir, pero difícil de lograr.” Yo le replico: “¿Porqué razón podría querer mentirle.” Es demasiado simple el detalle y en ello radica su belleza.

Lo que sea que le pasó cambió su rostro, le desagradó y Ud. reaccionó como siempre rechazando que eso se le haya presentado, que no lo merece, que porqué le pasan estas cosas, etc. Se resiste a lo que se le presenta en la vida y ha cambiado su alegre y sonriente rostro con una mueca de molestia y una actitud negativa. Ese es el hecho. Si es algo importante ya lo resolverá donde y con quien corresponda. Y en tal caso ¿porqué arruinar su alegría de este momento si lo va a resolver? Si el asunto carece de importancia, como suele ser, pues no le afecta realmente en lo más mínimo ¿no es más importante su alegría de vivir? Cualquier cosa presente frente a Ud., la sonrisa de un niño, el juego de una graciosa mascota, un árbol que lo cubre con su sombra, la bella muchacha que pasa junto a Ud., las palomas que emprenden ruidosamente su vuelo a su paso, etc. La belleza de cualquier detalle en el momento presente puede, si le pone atención intencionadamente, dibujar una sonrisa en su rostro porque lo ha sacado de la repetición de su pensamiento en torno a lo que en su reciente pasado le ha desagradado.



¿Cuando escucho MI SILENCIO me inundo de PAZ?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Te invito a que te saltes al punto 2 si no te interesa la física moderna.

1.- No podemos entender el que el Espacio sea infinito. El concepto INFINITO no cabe en nuestra forma de razonar. Pero podemos vislumbrar algo si aceptamos que lo que somos se desplaza por ese ESPACIO infinito a velocidades inferiores a la velocidad de la luz y por tanto vemos aparecer algo que si entendemos que es el concepto de TIEMPO.

Donde hay ESPACIO-TIEMPO hay ENERGÍA y/o MATERIA. Estos tres elementos fundamentales de la realidad que somos nos rigen hasta en nuestros más pequeños-breves detalles. Mi actividad vital, sea física o mental, se rige por estas premisas fundamentales. La energía y/o materia que se desplaza en nuestro espacio-tiempo corporal implica información y el intercambio de información en la realidad que somos produce reacciones entre el portador y el receptor. Son los sensaciones, percepciones, pensamientos, emociones, recuerdos, sentimientos, etc.

2.- Nos agrada estar en silencio y en ausencia de ruidos exteriores porque ello nos saca del tráfico casi permanente de la vida. La vida es un pensar, hacer y sentir - en orden de frecuencia - intensos y agotadores. Frecuentemente, en nuestro cansancio, buscamos lugares solitarios, agradables y silenciosos para descansar de ser posible, de todo aquello.

Buscamos Paz; pero no siempre logramos el silencio interior pues no solemos callar nuestros pensamientos. Y ese ruido interior es el principal causante de nuestros trastornos. Esos ruidos son los que nos mantienen fuera de nosotros. En nuestra mente hay millones y millones de reacciones entre la infinidad de partículas que nos forman. En palabras conocidas: mentes divagantes, ansiosas, airadas, dolientes, vengativas, temerosas, críticas, etc.

La actividad mental no se puede detener, pero si nos ponemos atención intencionadamente con amabilidad hacia nosotros mismos, logramos un silencio que nos trae la tan ansiada paz interior. Dejamos de juzgarnos, de exigirnos, de culparnos y nos amamos. Aparecen en nuestra escena interior, yo mismo y los demás.



¿Cómo asumir la PAZ?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Muchas personas no se dan cuenta de que no viven en paz. Están tan insensibilizados, tan alejados del significado de su propio sentir que no pueden ver de otra manera. No son capaces de relacionar una úlcera, una hernia o una hipertensión con su forma de vivir inconsciente de sus temores e incertidumbres. Pero su ignorancia no quiere decir que viva en paz. Puede que en su ignorancia de sí, responsabilice a cualquier otra cosa o persona de sus desgracias, menos a si mismo. Pero la paz ha de asumirse en primera persona. ¿Qué es lo contrario a la paz? La lucha. Es decir, que si no vivimos en paz, es que vivimos defendiéndonos, luchando.

Puede que digamos “yo no voy por la vida luchando”, es que, a veces, son los demás, o las circunstancias, las que se me oponen y, claro, tengo que actuar. Puedes cuestionar eso y observar si no eres tú quién está resistiéndose a tantas cosas: opiniones contrarias, creencias que no comparto, actuaciones de otros que no me gustan. Todo parece indicar que son los demás los que deberían hacer las cosas mejor. Mejor para mí, para que yo no sufra. ¿Hay cosas que te hacen saltar y reaccionar impulsivamente? ¿Hay cierto tipo de personas que te desagradan profundamente? En cada caso hay dos elementos: un estímulo y tu respuesta. Hay un dicho popular que dice Si uno no quiere, dos no pelean. Si una de dos partes en lucha soy yo ¿qué podré hacer para que no haya lucha?

Te sugiero empezar por observar en tu interior y ganar consciencia sobre lo que te hace saltar, reaccionar sin meditación alguna. Quizás saltas al sentirte humillado, ofendido, menospreciado, rechazado o que se quejan de tí... No podemos cambiar a los demás, pero sí podemos hacernos responsables de lo que sucede dentro de nosotros, de todas esas luchas y contradicciones que sentimos y que nos hacen reaccionar según nos sentimos. Hay otro dicho sobre esto que habla de respirar por la herida. Nadie es responsable de nuestras heridas y si sólo reaccionamos defendiendo estas heridas, no existirá paz.

La paz no es algo que está fuera de nosotros. Al contrario, todo empieza ahí, en el interior de cada uno. Las guerras no son más que la explosión nacional de la incertidumbre, el temor, la inseguridad que cada cual siente y que busca un culpable fuera. ¿No será mejor responsabilizarnos de nuestra falta de paz y de conocernos mejor y actuar en consecuencia?

Salir de la ignorancia, conocernos, produce paz. ¿No te tienta?



¿Desearse distinto nos insensibiliza respecto a lo que somos?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

La vida para ser realmente VIDA requiere de ese recurso maravillosa del que disponemos llamado ATENCIÓN.

Mi vida distraída es la vida de cualquiera, menos la mía. Si vivo intentando imitar lo que otros hacen, dicen, cómo se visten, qué consumen, cómo se comportan frente a los demás, dejándome llevar por las distracciones en lugar de asumir las responsabilidades propias, resistiéndome a lo que la vida me ofrece, entonces es una vida ajena a mi propia vida.

Cuando uno vive una vida como esa, vive AUSENTE de su propia vida. No se da cuenta cómo está REACIONANDO frente a las situaciones de la vida por que no se pone ATENCIÓN.

Todo, absolutamente todo lo que pensamos, sentimos o hacemos, nace de una reacción frente a las señales que enfrentamos permanentemente. Ante todas nuestras sensaciones y percepciones, tanto del exterior como del interior de nosotros, se generan nuestras reacciones de acuerdo a lo que nuestra mente conoce de ellas, conocimiento que está almacenado en nuestro cerebro de forma consciente o inconsciente.

Somos realmente nosotros cuando nuestras reacciones reciben una INTENCIONADA ATENCIÓN de nuestra parte. De otro modo, cuando vivimos desatentos, cuando deseamos ser como otros, dejamos de ser como somos y reaccionamos de cualquier manera. Nos insensibilizamos respecto de cómo me hubiera gustado reaccionar si hubiere estado atento.

Si ACEPTO lo que la vida me está dando en cada momento, estoy siendo realmente lo que SOY y ESTOY en mi PRESENCIA.



¿La identidad nos separa?

Contribución de Isabel Hernandez Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

La pregunta “¿quién soy?” es algo muy frecuente en la historia humana. Dice la psicología que la identidad es el conjunto de elementos que hacen de uno algo diferente de los demás, algo único, con lo que nos identificamos. La identidad de cualquier persona se desarrolla en sociedad, partiendo de la familia y pasando por todos los grupos con los que compartimos algo y que van dejando una huella en nosotros. Así, a lo largo de la vida asumimos valores, creencias, puntos de vista, conductas, roles, ideologías, patrias, etc. Vamos tomando y dejando algunas a lo largo del camino personal. No somos iguales a los 15 años que a los 30 o a los 70.

Hay un aspecto de la identidad y la identificación que me interesa resaltar aquí: la identidad también me separa de todo lo que no soy yo o los grupos con los que me identifico. Si me identifico con el Real Madrid, inmediatamente me siento en oposición al Barcelona o a todos los demás. Si me identifico con una ideología política, las demás me resultan incomprensibles y hasta odiosas. Si profeso una fe religiosa, las demás me parecen erróneas. Si soy hombre, no comprendo a las mujeres, y al revés. Si yo me creo inteligente y me identifico con ello, si alguien me dice lo contrario se convierte para mí en una persona desagradable y enfrentado a mí.

Cada vez que me identifico con algo creo su contrario en mi mente. Es una característica de nuestro pensamiento, que todo lo analiza produciendo separaciones artificiales para tratar de entender la realidad por partes. Pero las partes, esas divisiones, están sólo en nuestra mente. La identidad, a pesar de ser algo muy natural y que tiene su utilidad, nos aleja de los demás y defendemos nuestra identidad de lo que la daña.

No nos gusta dudar de aquello con lo que nos identificamos. Defendemos la seguridad personal que nos produce el hecho de pertenecer a algo (mi club, mi familia, mi patria, mi lengua, mi empresa, mis creencias, mis amigos, etc.). Pertenecer a algo ¿no te hace sentir acompañado, arropado, seguro? ¿Seguro frente a qué? Frente a lo que no controlo, a lo que puede ser hostil, a lo que me amenaza. Si por el contrario, me siento solo, me siento más frágil. Incluso las personas que viven en la calle, sin un hogar, una familia, prefieren agruparse con otros iguales, por sentirse más seguros. Está en nuestro ADN. Pero también está en nuestro ADN la capacidad de observar nuestros impulsos más primitivos.

Es necesario darse cuenta de la existencia de las implicaciones de la identidad y sobre todo de la identificación inconsciente que sentimos, porque estamos creando separaciones y temor frente a los demás que no son como yo o como los míos. Está en nuestras manos poner nuestro necesario grano de arena por una sociedad pacífica y cooperativa. La elección es nuestra. La identificación inconsciente es una fuente de violencia, de desprecio que podemos reconocer en cualquiera de nosotros, tanto en pequeños juicios entre particulares, como en declaraciones de guerra entre países.

Te invito a que observes cómo funciona este mecanismo en tí pues sólo observándolo, siendo consciente de él, podemos ganar paz y desembarazarnos de las ilusorias separaciones que creamos llevados por el temor a lo diferente.



¿Contribuyes con tu paz o con tu violencia?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Cada uno de nosotros es la humanidad. No puedes decir que no lo eres, puesto que todos podrían entonces decir lo mismo y la humanidad no sería. La humanidad somos todos y cada uno de nosotros.

Cada uno de nosotros aporta lo suyo al comportamiento de la humanidad en cualquier manifestación de la energía que somos. Energía para la unidad o energía para la separación. Siempre vamos a entregar a nuestras relaciones la energía de que disponemos y con la claridad con que disponemos de ella. Su expresión y su aprovechamiento dependen fuertemente de cómo nos sentimos al entregarla y recibirla.

Las relaciones que mantenemos con los demás dependen de nuestro comportamiento en el proceso de relación siendo el factor de mayor influencia en el intercambio de armonía o discordia en nuestros encuentros. Si eres una luz trasmites luz al encontrarte con tus hermanos humanos. Si eres oscuridad, eso será lo que transmitirás.

Nuestra contribución a la confraternidad del mundo depende exclusivamente de lo que cada uno de nosotros desea aportar. No podemos decir que somos inocentes de la existencia de las guerras si no contribuimos con paz a mi relación con los que me rodean. Tu decides en todo momento si las guerras terminan o continúan.



¿El presente NO ACABA NUNCA?

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Pregunta para autoobservarme, más allá del desconcierto del pensamiento, y con el propósito de aprender de uno mismo.



¿Atenderme sin juzgarme pone mi vida en escena?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Más que a observar estamos acostumbrados a pensar y hablar automáticamente sobre cualquier cosa. Si miro una silla, no la observo más de un segundo y ya estoy pensando si me gusta o no, si es vieja o moderna, si es de calidad o es tosca, si la pondría en mi casa, si es cómoda. Todo esto lo puedo hacer solito en mi cabeza, pero si estoy acompañado seguramente estaría hablándolo con alguien. Veo algo y lo asocio con mil cosas, pero de observar poco. Así solemos hacer con todo.

Lo mismo hago conmigo ¿Acaso no pienso y analizo cosas que me han sucedido? ¿No pienso sobre lo que me dijeron o hicieron, o sobre lo que hice o deje de hacer o de decir? ¿No me digo “que tonto he sido”, “que bien lo hice”? Confundimos observar con pensar o analizar. Pensar o analizar implica el pasado. Observar implica estar en el presente, en ese instante en el que está sucediendo el hecho, en el único momento en el que estoy vivo. Y eso no requiere la habilidad de pensar.

¿Qué pasa en el momento en el que todo sucede? ¿Qué hago en ese momento? ¿Estoy observando mis reacciones o reaccionando, sin más, a lo que sucede como un jugador de ping-pong, tratando de colarle la pelota al contrario? Normalmente, no observo lo que me pasa a mí. Estoy más entretenido en devolver con éxito la pelota al otro y salir airoso. Reaccionar y volver a reaccionar, según venga la pelota.

Si, en un cierto momento, sientes envidia porque el jefe alaba a un compañero y, en ese mismo instante, no te das cuenta de lo que has sentido ¿tiene importancia tu inconsciencia? Si, por la calle, tu pareja mira a alguien con aparente interés y tú, sin darte cuenta, sientes inseguridad y celos ¿tiene importancia tu inconsciencia? En ambos casos, te sentiste mal, y como uno siempre busca culpables fuera, es probable que culpe-mos al jefe de traidor o al compañero de adulador, en lugar de darme cuenta de que lo que pienso tiene que ver con sentirme inseguro y no con ellos. Si no me observo en el instante en que está sucediendo, seguiré engordando la pelota del malestar que viví y el jefe, el compañero, mi pareja y el desconocido/a que pasaba por ahí, pasan a ser personas non gratas para mí, porque las considero culpables de mi malestar. Sin embargo, si me doy cuenta de que fui yo quien puso la pelota de los celos y la envidia en juego, la cosa acabará ahí mismo: ellos no serán para mí culpables de nada, y yo me podré reír de mi reacción, y a otra cosa!

¿Tiene importancia ser inconsciente de lo que se mueve dentro de mí? Dímelo tú!

NOKIA

9:39



¿Vivo postergando lo IMPORTANTE en favor de lo URGENTE?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

LA VIDA ES LARGA, SI SABES COMO USARLA.
Séneca.

El otro día me decía alguien que los días se van volando, que hace poco era navidad y que ahora ya llega el verano... y se le ha pasado sin darse ni cuenta. ¿No lo has dicho tú también? Eso me dejó como suspendida. He oído esto innumerables veces y de personas de todas las edades. Me parece fácil suponer que la vida de casi todos tiene tan poco provecho íntimo que es como humo que se lo lleva la brisa más leve. Hacemos muchas cosas, pero ¿es eso la vida que quiero o solo la vida que tengo? ¿De qué debería estar llena mi vida para que el viento no se la lleve como humo a cada momento? ¿De qué manera viviré para que cuando muera no desee haber vivido de otra forma o por más tiempo? Esas preguntas son pertinentes, pues a menudo vivimos como si fuésemos eternos, postergando lo importante en favor de lo urgente. Como a los emperadores romanos, necesitamos tener presente nuestra finitud. No para sentir miedo, sino para centrarnos en lo que importa.

En esa carrera de hacer y hacer cosas, muchos nos perdemos incluso en tonterías, persiguiendo ensueños de moda y embelesados con promesas vacías de significado verdadero: la carrera, la pareja, la familia, la competencia y la lucha por la supervivencia o el posicionamiento social más ventajoso. Incluso nos perdemos en actividades que cualquiera diría honorables, como ayudar al prójimo, donar algún dinero o tiempo. Pero, a veces, hasta eso queda en un plano muy superficial y nada de eso hace que realmente recojamos una percepción de crecimiento personal interno, de ese que nace a base del cuestionamiento personal de las propias motivaciones de mis actos. Y para que eso sea posible hay que coger el toro por los cuernos, es decir, a la persona tras la que vivimos atrincherados y desvestirla como a una muñeca y dejarla en lo que es. Por eso esas dos preguntas son tan pertinentes, porque me devuelven al aquí y ahora de lo que de verdad siento que es significativo: el balance actual de mi vida. Observo esa sensación que aflora ante las preguntas y que es una respuesta. Debo estar muy silencioso para poder escucharla y no ensordecirla con comentarios inútiles, pensamientos y justificaciones de mi abandono de mí mismo. ¿Estoy yo presente en mi vida? ¿Soy consciente de lo que siento? ¿Huyo de lo que siento? ¿Me cuestiono con curiosidad y sin acritud por qué hago lo que hago? ¿Por qué opino lo que opino? ¿Por qué me enojan o me entristecen ciertas cosas y me lamento de otras?

¿No será que, en estos tiempos de altas tecnologías, buscamos alargar nuestra vida por la sensación de que no la hemos aprovechado para nada realmente importante y significativo para mí? Me pregunto para qué queremos vivir más años ¿para ver más partidos de fútbol, para ir a más lugares de vacaciones, para comer más exquisiteces, para pelearme más con ciertas personas, para ir más veces al cine? ¿Para qué queríamos vivir más tiempo? ¿Qué tan importante vamos a hacer con más tiempo? Cuidamos nuestro dinero, nuestras cosas, pero ¿cuidamos nuestro tiempo de vida de la misma manera? ¿O quizás lo malgastamos como si nuestra cuenta corriente vital no tuviera fondo?

Vivir poco o mucho, pero con coherencia, depende de la dirección consciente que intencionadamente yo le sepa dar. Darle una dirección puede comenzar con una intención llena de interés por encontrar lo que para cada cual es significativo en la balanza de una vida que valga la pena ser vivida. Luego ya es cosa de aprender a prestar atención a lo que nos aparta de esa dirección (miedos, interpretaciones, hábitos, creencias viejas) y decidir en cada paso lo que es importante y lo que me distrae de mi dirección vital íntima. Nadie ha dicho que sea fácil o que sea popular, pero a mi entender, es lo único que nos salva del aburrimiento y la ansiedad de vivir en la ausencia y la huida de nosotros mismos.

¿Vale la pena vivir distraídos de nosotros mismos? ¿Podría morir ahora mismo y sentir que lo que he hecho con mi vida ha valido la pena? ¿Que no necesito más tiempo ni cambiar nada?



¿Divagar es una ocasión perdida?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Tiempo es una de las más excelsas riquezas del ser humano y, paradójicamente, la que más perdemos. Cada vida es una oportunidad de crecimiento de lo que somos como especie. Por tanto, el tiempo es de lo que disponemos para crecer y aprender a vivir.

Nos hemos demorado al menos 40.000 años, algo más de 1.200 generaciones de humanos, para llegar al grado de convivencia que tenemos hoy día y está muy claro que necesitamos de mucho más tiempo para llegar a una vida que respeta la vida.

El ser humano a diferencia de las especies anteriores, los primates que le dieron origen, por ejemplo, tiene una admirable capacidad de autoobservación y de pensamiento sobre sus potencialidades y comportamientos. Es una capacidad realmente maravillosa. Sin embargo, no es fácil aprender a usarla. Esta capacidad mal usada por nuestra especie es la fuente más importante de sus temores y de su impulsividad tanto para defenderse de los peligros como para atacar para lograr sus deseos. Su capacidad de recordar lo pasado o imaginar lo que le espera en su futuro es potencialmente una maldición y, en la realidad que observamos, lo está siendo de hecho. El divagar sobre lo que no se está viviendo no aporta absolutamente nada al crecimiento de la persona sino que profundiza su ego y/o acarrea sufrimiento por lo que nos desagrada de lo pensado.

La autoobservación con el objetivo de conocernos y aceptarnos es el uso adecuado del tiempo que nos proporciona la vida. La más mínima coherencia sugiere que debemos mejorar la forma en que consumimos nuestro tiempo. La vida no espera, la vida es. ¡Úsala con AMOR, no con temor, odio o desatención!



¿Apropiarme de la verdad me aísla de la realidad?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿A alguien le gusta dudar de lo que piensa, cree, supone o juzga? ¿Disfrutas cuestionando tus creencias y juicios y desechándolos si te parece que no se sostienen? Nuestras ideas o creencias nos sirven de importantes bastones para andar en la vida. Recuerden los comentarios de muchos adultos sobre los adolescentes: “Ya cree que se lo sabe todo!” Basta recordar nuestra propia adolescencia, nuestras opiniones y discusiones, en las que defendíamos un punto de vista o una creencia que acabábamos de adoptar sin mayor profundización. ¿Qué nos ofrecía el aferramiento a esas cosas etéreas, como estar en posesión de “la verdad”? ¿No te parece que nos crecíamos y nos producía satisfacción sentirnos seguros de algo, independiente de los mayores?

Siempre la satisfacción de la seguridad hace que nos aferremos a lo que sea. Y mucho más si creemos estar en posesión de la verdad ¿hay cosa más maravillosa? ¿Qué nos pasa cuando estamos desorientados, cuando nos cuesta tomar una decisión? ¿No nos sentimos bloqueados, paralizados y también disgustados por esa inseguridad de no saber qué hacer? Nos cuesta mucho aceptar la incertidumbre, por lo que preferimos, inconsciente y automáticamente, adoptar posturas, opiniones y creencias como si fueran la verdad y defenderlas a capa y espada. Pero ¿acaso esas llamadas verdades son la realidad o son sólo suposiciones mantenidas por nuestra necesidad de sentirnos seguros?

¿A qué nos lleva aferrarnos a lo que creemos? No nos damos cuenta de que de esta forma siempre intentamos encajar la realidad en nuestras creencias. Si yo creo que lo que pienso es la verdad ¿qué actitud adopto ante el que piense diferente? ¿No sentiré que es el otro el que está equivocado? Si somos honestos ¿puede ser cierto que todos los que no piensen como yo estén equivocados? ¿A dónde me lleva esta postura? Probablemente me lleve a alejarme de ellos, a creerlos adversarios o rivales, o gente peligrosa o, al menos, desagradable?

Ser arrastrado por mi aferramiento a mis verdades me imposibilita comprender a los demás, me aleja de su realidad. Y no solo afecta mis relaciones, sino a cómo me posiciono ante cualquier cosa: conmigo o contra mí.

No me suelo dar cuenta de cómo me condicionan las circunstancias que han rodeado mi propia vida: mi familia y sus circunstancias y relaciones internas, mis vivencias en la escuela, las ideas que sutil o expresamente se me han transmitido, mi identificación con ciertos grupos sociales o con ideologías de cualquier tipo, etc. Si no soy consciente de todo eso, de todos esos filtros por los que tamizo la realidad ¿no estaré siempre oponiéndome a estar abierto a escuchar otras visiones o a que las cosas sean diferentes a cómo pienso que deben ser? ¿Y eso a donde me lleva? Cualquier actitud defensiva me lleva a luchar y esa lucha, como toda lucha, crea irritación, desconfianza, temor, ansiedad y necesidad de dominar y controlar para restablecer mi sensación de seguridad. No es necesario que la lucha sea violenta y física, basta que vea cómo discuto o trato de convencer a otro de mi punto de vista, o cómo critico todo lo que no se ajusta a mis creencias. Eso es una sutil lucha, una resistencia y oposición a lo que no soy yo. Confundo “mis verdades” conmigo mismo, y las defiendo como a mi vida, cuando en realidad son un producto casual de las circunstancias que rodearon mi vida.

No quiero decir con esto que renunciemos a toda creencia, opinión o juicio a la fuerza, sino que prestemos atención a cómo funcionamos aferrándonos a nuestros puntos de vista, creando así barreras imaginarias con todo lo demás. Sólo eso. Obsérvalo en estos días en tu vida y alégrate cada vez que lo descubras. Te darás cuenta de que si no te sientes propietario de la verdad, te sentirás mucho más tranquilo y en paz con los demás.



¿El deseo huye del presente ensoñando el futuro?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Una de las formas en que más frecuentemente huimos de nuestro presente es aquella en que con total facilidad ponemos en nuestro futuro la realización de un deseo del presente. Es como un salto fantástico en el tiempo; vemos algo que nos atrae fuertemente en el presente y el combustible del DESEO nos lleva en la “máquina del tiempo” a un FUTURO en que creemos que podremos HACER REALIDAD ESE DESEO.

En esas condiciones, bajo la influencia de ese ARREBATO provocado por el deseo, hemos abandonado nuestro presente, dejamos de poner atención a lo que realmente estamos viviendo. Pasan a segundo plano en nuestra vida, nuestra SALUD, nuestro TIEMPO, nuestra FAMILIA y nuestras RELACIONES. Y eso sin considerar el disfrute de todo aquello que la vida nos trae día con día.

Si hace un COHERENTE BALANCE sobre lo que esta condición de ensoñación por su futuro le está costando, tendrá que aceptar que el monto de su inversión en su futuro es más grande que lo que una vida puede aportar. Sus pérdidas serán INVALUABLES.



¿La IGNORANCIA vive obstinada con sus CREENCIAS?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Todos nos desenvolvemos en varios medios. Tenemos una familia, quizás trabajamos, somos profesionales, nos relacionamos con amistades y compañeros, habitamos en una comunidad con otros vecinos, etc. Seguramente tenemos nuestras propias ideas – creencias- sobre cómo debo ser en cada una de ellas, aunque no sea consciente de ello. Seguro que tengo una creencia sobre cómo debo ser como padre o madre, o como hijo/a. Tengo mis creencias sobre cómo debe ser una relación de pareja o de amistad o trabajo. Tengo una creencia sobre cómo debo ser como profesional y así con todo. Y no solo creo cosas sobre cómo debo ser yo, sino sobre todos los demás.

Tenemos esas creencias desde muy antiguo. Tanto que ni las tenemos ya presentes, aunque forman parte de nuestra mochila vital. A pesar de no ser conscientes de ellas, nos sirven de guía en la vida, pero también nos hacen sufrir y también a los demás. Si hemos asumido que los hombres no deben llorar, que el matrimonio debe ser para toda la vida, que debo mostrarme fuerte, que no debo ser egoísta, etc. y en algún momento algo de eso no funciona así en mi vida, empiezo a sentirme mal porque tengo ganas de llorar, pero debo tragármelo, porque mi matrimonio ya no tiene sentido para mí pero trato de continuar como sea, porque me siento frágil en ocasiones y no me atrevo a admitirlo, porque tengo reacciones muy egoístas y me siento culpable por lo que siento.

¿Qué estoy haciendo? Estoy, obstinadamente, tratando de encajar mi vida en el ideal de mis creencias, comparándome, juzgándome y criticándome o culpando a otros de mi sufrimiento. Me amargo y amargo a otros.

¿Puedo hacer otra cosa? Puedo sacar a la luz lo que creo y cuestionármelo. Observar si estoy rechazando unos hechos, que están ahí, sólo porque estoy queriendo preservar unas creencias sobre cómo debo ser o deben ser las cosas. El “deber ser” es poco saludable. Ignorar las creencias que tengo me hará seguir viviendo como lo hago y, a veces, tomar decisiones erróneas. Me hace ver el mundo solamente a través de lo que creo y la realidad es mucho más variada que mis ideas.

Sólo tenemos que pensar en cuanto ha cambiado la forma de vida desde nuestros abuelos. ¿Qué es lo que ha cambiado? Aparte de los elementos externos, hemos cambiado muchas de nuestras creencias – ideas - acerca de todo y esas creencias rigen nuestra conducta desde la sombra. Digo “sombra” no porque sea un fantasma, sino porque somos ignorantes de su presencia permanente en todas nuestras acciones, pensamientos, emociones y actitudes.

Además, las defendemos porque nos identificamos tanto con ellas que si alguien o algo las contradice lo sentimos como una amenaza a nosotros mismos que nos hacen sentir frágiles. Pero son solo ideas que hemos aprendido sin intención, sólo por haber nacido y crecido en el lugar, la familia, el país, la época y la sociedad que nos han tocado. En fin, que no hemos elegido nada de eso. Ya va siendo hora de elegir por nosotros mismos de una manera más consciente. ¿No te parece? Te animo a que observes y examines lo que crees sobre cómo debes ser como padre/madre/hijo, amigo/a, trabajador, profesional, etc. y que observes como te empujan esas creencias a actuar y a sentirte de una cierta manera. Solo siendo consciente de ellas, podrás producir cambios conscientes en tu vida. ¡Ánimo!



Convivir: ¿la única forma de salvar al planeta de la oscura civilización actual?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Vivir con todos o vivir contra todos, esa es la cuestión. A veces creo que la evolución nos juega malas pasadas y nos coloca difíciles laberintos para salir de situaciones complejas. ¿Por qué se me ocurre esto? Verás.

Nuestro cerebro contiene poderosos centros especializados en la supervivencia física que se disparan a cada signo de amenaza. No importa si solo se trata de un vecino que viene con alguna queja, la presencia de una muchacha que mira seductoramente a mi novio o un malhechor que entra a robar en mi casa. ¿Reconoces esas reacciones? En todos los casos se activa la conducta automática de defensa. Es un sistema tan rápido y poderoso que anula toda función que no aporte nada a la supervivencia. La supervivencia, exagerando un poco, primero dispara y después pregunta; estás conmigo o contra mí. La supervivencia implica la existencia de temor.

El ser humano, sin embargo, está dotado de otras capacidades que puede desarrollar para vivir sin estar siempre con el sistema de alerta activado al máximo. Este otro modo de vivir requiere que nos demos cuenta de que el modo supervivencia existe para todos nosotros y que, aunque no lo podamos eliminar, podemos observarlo cuando se dispara y verificar si la amenaza es real o imaginaria antes de dar una respuesta inadecuada. Esta capacidad de observar la tenemos todos, pero no todos la desarrollamos, porque no es automática. Esta sólo surge y crece si uno así lo decide y la cuida y alimenta a diario. Al principio es como una planta frágil, pero en cuanto su ejercicio la hace enraizar bien en nuestros hábitos, ésta se sitúa por encima del piloto automático de la supervivencia y nos permite CONVIVIR de forma pacífica.

Convivir implica ver a los demás sin prejuicios y tratarles como quieras que ellos te traten a ti. Significa cultivar la apertura en nuestras actitudes y la sensibilidad que nos avise de nuestras reacciones automáticas de defensa. Esto requiere de nuestra intención por vivir de esa manera, que por otro lado, es la única que aporta la cordura y ecuanimidad necesarias para convivir con la diversidad que cada uno de nosotros aporta. Es la que nos permite ser conscientes de que no tenemos la verdad, sino puntos de vista limitados de todo y de que es mejor preguntar antes que disparar.

La actitud de defensa no crea más que violencia, ya sea física o emocional, y esta violencia requiere más defensa y más violencia, porque lo que se gana con violencia, con violencia ha de mantenerse. Y la violencia de la que hablo no es solo la física. También ejercemos violencia cuando abusamos, manipulamos, somos codiciosos, robamos, menospreciamos, no consideramos las razones de los demás, mentimos, explotamos a otros o al medio ambiente, etc.

Te invito a que observes tus reacciones automáticas de defensa y veas cual es la dirección con la que quieres contribuir a la mejor forma de vivir en el planeta. Nuestra es la elección, como siempre.



¿Resistirme a los hechos me atrapa en la ansiosa neurosis del pensamiento compulsivo?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Para poder tocar este tema tan recurrente en nuestra forma de vida moderna, he tratado de escudriñar cuales son los golpes más fuertes y serios que nos da la vida. Me ha costado encontrar algún otro de esos hechos que uno pueda decir que es incapacitante y antinatural. Sólo vino a mi mente la muerte o la enfermedad de un hijo para la cual no existe una cura a nuestro alcance económico.

Todos los demás, por terribles que pudieren parecer, se pueden considerar naturales y esperables. Hechos dolorosos hay muchos, pero la vida nos ha enseñado que esos hechos le pueden suceder a cualquiera. Nadie está libre de experimentarlos. Nos producen dolor o preocupación, pero deberíamos ser capaces de aceptarlos tras su ocurrencia. Son parte de la vida. E incluso, aunque más difícil de aceptar, aquel en que un padre o una madre deba atender a la desaparición de sus hijos, a la larga, eso constituye una realidad posible en lo que somos.

Cuando no estamos preparados para aceptar la realidad, caemos fácilmente en el pensamiento compulsivo sobre lo que nos ha sucedido llegándose muy fácilmente a caer en severos problemas de salud mental y con claras repercusiones en la salud física. NOS ESTAMOS NEGANDO A ACEPTAR LA REALIDAD QUE VIVIMOS Y SACRIFICANDO NUESTRA PROPIA VIDA PRODUCTO DE LA RESISTENCIA QUE OPONEMOS A LA REALIDAD.

En esas condiciones estamos siendo víctimas de nuestros propios pensamientos lo que es una clara FALLA A LA RESPONSABILIDAD que todos tenemos sobre nuestras vidas. Se hace imperioso practicar ejercicios que detengan nuestros pensamientos para que el sentir haga su trabajo de mostrarte que ESTÁS VIVO y que DEBES SEGUIR VIVIENDO.



¿Al PRESENTE no se LLEGA se lo VIVE?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Tu nunca has salido de tu presente y no lo puedes hacer aunque lo desees.

Tu vida, como todo lo que es y observas día a día, es una manifestación del universo; materia y energía que te da existencia temporal en un proceso de transformación.

Eso es lo que puedes ver en nuestra realidad; eso es lo concreto.

Si observas con atención todo lo que vive el mismo presente que tu, puedes comprobar que son también manifestaciones del universo muy similares a ti, aunque sólo con formas y colores diferentes.

Todo y todos son en lo fundamental, lo mismo; manifestaciones vivas de un universo.

Diferentes capacidades para expresarse y relacionarse, pero con vida temporal igual que la tuya.

Para todo lo que es, el tiempo presente es el mismo.

Sólo los humanos, tenemos la capacidad de darnos cuenta que envejecemos; que el tiempo transcurre y podemos recordar que ya vivimos en otro presente (pasado) o que quizá podamos vivir también en otro presente más adelante (futuro).

Estás viviendo el presente permanentemente y no tienes forma de estar ni en el pasado ni en el futuro; sólo puedes recordar o ilusionar esos tiempos inexistentes.

No puedes llegar al presente, pues siempre estás en él.

Si entendiste tu realidad como ser vivo, quizá ahora puedes sacar tu propias conclusiones.



¿Al divagar experimento ansiedad?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Es posible que estas alturas ya te hayas dado cuenta de que, casi sin darnos cuenta, nos pasamos el día pensando en cualquier cosa. Le damos vueltas a preocupaciones, recuerdos, cosas que hacer, conversaciones que tuvimos o tendremos, etc.

Pero ¿te has dado cuenta de que cada pensamiento deja en ti un resto de un particular estado de ánimo que acompaña a esos pensamientos? Si piensas en algo gracioso, te sonríes; si es alguna preocupación, te deja serio y con cierta carga de ansiedad.

Muchas de las cosas que me preocupan no corresponden a realidades, sino a lo que imagino que podría suceder. Pero aunque sólo sea una figuración, la vivo como real y quedo ansioso mientras lo pienso y después de hacerlo. Así, mi día es una especie de montaña rusa de estados de ánimo que se suceden en mi interior. ¿Qué sentido tiene eso? ¿Nos alertan de algún peligro real? Normalmente no. Sólo son espejismos producidos por lo que personalmente temo y que proyecto y anticipo, por si acaso.

Divagar suele generar un estado mayor o menor de ansiedad: respiramos con cierto agobio, el estómago se tensa, me duele la cabeza... En fin, quedamos a merced de nuestras imaginaciones. Ellas nos dominan y nos dejamos convencer de que no hay otra forma de vivir que nos sea esa.

En el día de hoy, date cuenta de esa montaña rusa de tus pensamientos y cuando veas de qué tratan, déjalos pasar sin engancharte en ellos. No alimentes esa montaña rusa. Te va en ello tu salud!



¿Solo el PRESENTE es el ORIGINAL de la VIDA, EL FUTURO y el PASADO ESPEJISMOS de ELLA?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

La vida es tal como la hace posible el universo que nos la da y no como la soñamos aquellos seres que tenemos la capacidad de soñar.

Es una REALIDAD DURA que se nos hace doloroso aceptar pero cualquier otra cosa que nos digan o imaginemos es una ILUSIÓN.

Y como esa realidad es tan dura, pasamos la vida fuera de nuestra realidad. Nos ausentamos de la vida tras la búsqueda de otras realidades que nos llenen de condiciones diferentes y nos creen situaciones que llenen nuestros deseos.

Creemos ilusamente que viviendo ausentes de nuestras vidas tendremos condiciones más placenteras. Y cuando la realidad de todas maneras se hace presente nos resistimos y aparece nuestro sufrimiento.

Caemos en la melancolía por nuestros recuerdos, en el temor por lo que no podemos evitar y nos inquieta porque mantenemos en nuestra mente esos recuerdos y temores viviendo en el pasado o en el futuro.

La más sana y saludable condición de vida es la aceptación de lo que somos, viviendo en nuestra presencia, viviendo el original de nuestra vida y no la que ensoñamos o a la que tememos.

Debemos entender que somos la vida que tenemos en el momento presente. Sólo esa coherencia nos trae la armonía y el sosiego que la vida requiere para poder llamarla VIDA. Nada puede cambiar lo que es.



¿El fin del EGO es el comienzo de la PAZ?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Usamos la palabra ego muchas veces. Por lo general lo hacemos para decir que alguien tiene una exagerada autoestima: tiene un gran ego. Eso puede querer indicar que esa persona parece muy segura de sí, no atiende a los demás, siempre cree tener razón y todo te lo explica, se siente por encima de los demás, etc. Y, además, implica que el ego es algo malo.

Sin embargo, todos tenemos eso que llamamos ego. Todos nos sentimos diferentes de los demás y podemos apreciarlo en cosas sencillas que hacemos como criticar a otros o sorprendernos por cosas que hacen o dicen otros y que nos parecen incorrectas o absurdas. Así que primero tenemos una sensación física que viene de nuestro cuerpo, de los sentidos, que ya de por sí percibimos como una estructura que nos hace diferentes a otros. Más tarde, a través de nuestro paso por la familia, escuela, sociedad, relaciones, etc. vamos acumulando ideas acerca de nosotros. Con todo eso, que son principalmente temores muy básicos, recuerdos y pensamientos asumidos, vamos conformando una imagen de lo que somos y terminamos asumiendo que todo eso soy yo. Yo soy así, actúo así, pienso esto y aquello, me siento de una particular forma, etc. Al final, me identifico, sin darme cuenta, con todo eso que es aprendido o heredado de la sociedad.

El ego no es nada malo, pero es un error confundirnos con él. Imagina que soy un ser que maneja un vehículo y todo lo hago sin bajarme de él. Termino confundiendo el vehículo conmigo mismo. El ego nos ayuda a vivir en esta sociedad de humanos, pero no soy solo el vehículo ¿no? Si la sociedad me hace pensar que los vehículos admirables son los nuevos, brillantes, rápidos y yo creo que no lo soy, trataré de parecerlo, estaré siempre mejorando mi vehículo para que parezca nuevo; aceleraré mucho para dejar atrás a los demás y sentirme fuerte; si alguien insulta mi vehículo me ofenderé y entristeceré o querré vengarme, sufriré si tiene un rasguño. Así, estoy tan pendiente del vehículo que me olvido de que yo no soy sólo el vehículo. A causa de esa confusión, nuestro ego-vehículo se convierte en el que lleva las riendas de la vida que llevamos. Nuestro ego-vehículo está lleno de las ideas que hemos aprendido, de las reglas que asumimos, de los ideales que aceptamos y de los muchos temores que albergamos. De forma que al confundirnos con el vehículo, vivimos conducidos por temores y pretendiendo defender al ego de cualquier rasguño. Si yo no temiera ser dañado, ¿me ofendería?, ¿me sentiría humillado?. El ego es muy miedica. No para de lamentarse y protestar. Siempre está haciendo lo imposible por salir indemne de cualquier roce. Siempre poniéndose el parche antes de la herida, anticipa posibles calamidades que nos pueden suceder, nos advierte de peligros cuando tenemos algún plan que se sale de lo familiar diciéndonos cosas como “eso no va a salir bien”, “no te metas, ese no es tu problema y vas a salir escaldado”, “no viajes tan lejos, ese país tiene costumbres raras”, “los hombres/mujeres te van a hacer daño”, “lo que quieren es quedarse con tu dinero”, “no sabes enfrentarte a los problemas”... en fin, es como si fuera una abuela miedosa y estricta que no nos deja vivir en paz entre sus regaños y sus aparentes muestras de cariño.

Ya decíamos que el ego, el yo, no es algo malo, pero al estar lleno de temores nos tiene prisioneros en nuestros prejuicios, creencias y demás cuentos que aprendió. La única manera de recuperar mi libertad es poner al ego en su sitio. Observar cómo se comporta, observar lo que nos susurra al oído, observar cómo nos preocupa por lo que imagina o recuerda. Al observar al ego en acción, nos podemos liberar de sus condicionamientos y eso nos da espacio para respirar. Quizás esto te parezca algo raro, y no pretendo que te lo creas. Te sugiero que pruebes tú mismo y observes que cuando atiendes a lo que sucede dentro de ti, una dosis de paz de llena. Si tomas amablemente las riendas del ego, cesará la lucha que éste tiene siempre abierta para protegerte de todo lo imaginable. No es cosa de acabar con el ego, pero sí es necesario ponerlo en su lugar y no hacerle tanto caso, pues ahí está el comienzo de la paz. Solo necesito darme cuenta de mi error: confundir el vehículo con quién debe conducir el vehículo.



¿El presente no ha de ser un objetivo?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Un objetivo es algo que nos proponemos lograr tras caminar por esta vida. Muy frecuentemente emprendemos un camino para lograr algo de lo que disponemos en el momento presente. Es decir, caminamos pensando en lo buscado, en el objetivo que tenemos en nuestros pensamientos.

Entonces caminamos sin poner atención a lo que somos en el momento presente; sin poner atención a lo que estamos sintiendo, a cómo la estamos pasando. Estamos viviendo fuera de nosotros. No estamos poniendo atención al efecto que puedan tener la ansiedad y las preocupaciones por lograr el objetivo que nos hemos propuesto.

El presente es el único tiempo de que disponemos. Si bien la naturaleza nos dotó para recordar y abrigar esperanzas, también nos dotó de cordura para no dañarnos con esas capacidades. Es tremendamente peligroso para la vida no entender oportunamente de esas capacidades por las consecuencias que puede tener en nuestro cuerpo emocional y físico. Disponemos de la libertad para elegir si vivimos atentos al presente o ponemos nuestra atención en el pasado o en el futuro. Y ello explica en un altísimo porcentaje el sufrimiento de la humanidad.

El presente no es un objetivo, no se busca, es la cotidianeidad, es lo que vivimos, lo que sentimos instante a instante. Puedes hacer una vida plena en el presente viviéndola con atención a cada asunto que sientes o percibes; enriqueciéndote con lo que observas; aceptando lo que te trae la vida; generándote armonía y sosiego.

Un presente atento te proporcionará un futuro soñado. Esto no es un slogan, es lo que puedes comprobar permanentemente en tu presente cuando lo vives con atención, amabilidad y coherencia para contigo y con los demás, aunque sólo sea por unos instantes.



¿Sigo alguna receta para no ser feliz?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Muchas veces nos dan consejos para vivir mejor, ser más feliz o simplemente estar más relajado. Así que, para todos aquellos que piensan esos consejos no son para ellos, aquí quiero ofrecerles más ingredientes para no ser feliz.

1. Piensa que las propuestas para cambiar y ser feliz y coherente son para otros y no para ti. Seguro que sólo son para gente rara que no tiene nada mejor que hacer. Sabes que tú tienes entre manos mejores cosas de las que ocu- parte. Deja pasar esos cantos de sirena y ocúpate frenéticamente de perseguir los logros que realmente importan en tu vida, aunque te cuesten un ataque cardíaco o un buen nivel de ansiedad. La vida es así.
2. Cultiva la pereza y las justificaciones. Si alguna vez te ves tentado a seguir alguna propuesta para mejorar tu vida, desiste rápidamente al primer esfuerzo y justificate acudiendo al punto 1: son cosas para gente que no tiene nada mejor que hacer.
3. Huye. Evita todo lo que te saca de tu comodidad. Ser feliz requiere un esfuerzo, te hace replantearte demasiadas cosas y tú tienes tus prioridades claras. Nada mejor que relajarse con una cervecita o algo más fuerte y salir con los amigos a hablar de cualquier cosa intrascendente que te haga olvidar lo estresado que estas, al menos en ese ratito.
4. Lucha, discute, opina y trata de imponer tus criterios. Seguro que los demás no saben lo que dicen, porque no tienen la experiencia tuya en la vida. Además, así los demás verán que eres una persona con criterios sobre todas las cosas, que siempre sabe lo que hay que hacer y tu autoestima quedará bien alta.
5. Resiste, no estés nunca satisfecho con nada. Las cosas no tienen por qué ser como son, sino como tú quieras. Siempre hay alguna cosa que criticar: tu pareja, tus hijos, tus padres, los políticos, la política, la crisis, la inflación, algún compañero de trabajo, la gente en general. ¿Lo ves? Tienes razón, no hay motivo para relajarse y ser amable.
6. Identifícate con lo que crees y rechaza todo lo que sea diferente. En realidad, lo que tú piensas y aquello en lo que has aprendido a creer, son la realidad. Acepta solo a la gente que piensa y cree lo mismo que tú. Los demás están equivocados. A esos, ni agua. No caigas en la tentación de escucharles abiertamente. Puede ser peligroso.
7. Culpa a los demás de lo malo que te suceda. Es bueno vivir en sociedad. Así siempre tendrás a alguien cerca para culparlo en el caso de que te enfades cuando algo no sale como quieres o cuando algo es distinto de como tú crees que debe ser. En el fondo, tú sabes que la sabiduría está contigo y que los demás están sólo para molestar. Bien, no olvides practicar todo esto diariamente, sin olvidar ningún ingrediente. Lo lograrás.



¿Amamos?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Seguramente, diré que sí. Diré que amo a mis padres, mis hijos, mi pareja... Sin embargo, les invito a estar más atentos al respecto. Solo amamos lo que nos gusta y permanece como a mí me gusta ¿puede esto ser amor? Si el campesino sólo amara su campo cuando llega una buena cosecha ¿sería eso coherente? Eso sería ver el beneficio de la cosecha. Eso no sería amar esa naturaleza que se extiende ante él. Un campesino coherente ve en cada momento lo que hay, lo que es natural que haya. Sabe que cada momento es como puede ser y no como a él se le ocurra que debe ser.

Sin embargo, perdemos mucho de nuestro tiempo, de nuestra energía, de nuestra vida, esperando ver las cosas cómo nosotros las queremos. ¿Es eso amar la vida? Negarnos a que las cosas, las relaciones, sean como son, requiere un gran esfuerzo, un gran desgaste emocional, mental y físico. Puede que creas que esto no tiene que ver contigo, que tú no vives así. Nos equivocamos. Casi todos vivimos así. Deseando otra cosa distinta de la que hay o temiendo perder lo que creemos tener. ¿Es eso amor? Nosotros decimos que amamos, pero ¿es eso cierto? El río que fluye simplemente fluye. No se está quejando de las piedras que encuentra en el camino, de que lleva poca o demasiada agua o de que está llena de barro. Nosotros, en cambio, nos lamentamos de cualquier piedra del camino, sin saber que esa piedra también puede estar ahí, seguramente hay algún motivo. Me lamento de mi país, de mis vecinos, de los niños ruidosos, de mi hijo que no estudia como creo que debe, de no tener pareja o de que la que tengo no colme mis expectativas. Demasiada energía desperdiciada en naderías. El río pasa por encima de las piedras o las rodea y sigue su camino natural sin pretender manipular el paisaje a su conveniencia y su gusto. No me refiero a que uno se quede sin hacer nada, me refiero a la actitud de rechazar siempre lo que tenemos delante, lo que nos toca vivir y de lamentarnos y quedar anclados en los escollos en lugar de dejarlos atrás sin mucho gasto de energía y seguir adelante. Quizás muchos confundimos esa lucha inútil con el sentido de la vida. Esa lucha que está llena de conflicto, lo llamamos vida y también lo llamamos amor. Te peleo porque te quiero, porque quiero lo mejor para ti. Pero ¿no será que defendemos nuestra comodidad, nuestra tranquilidad? Amar, sin embargo, no pone condiciones. El amor y la belleza están en la actitud del que vive.

Vivir con temor impide amar. Cuando temo, me defiendo, veo problemas, situaciones o personas que me pueden dañar. El temor hace que todo gire a su alrededor. En ese torbellino del temor no cabe el amor. El temor nos ata a actuar de forma egocéntrica, es decir, para nuestro propio beneficio o supervivencia. ¿Cabe ahí el amor? El amor es un estado en el que se está abierto a la realidad que hay, en el que no se ponen condiciones, en el que no quiero nada por mi exclusivo interés. Si amo, si amase, no me aferraría a nada; dejaría que las cosas fuesen como fuesen. Desde ahí podría ofrecer mi ayuda sin esperar que algo cambie. Puede que pienses que eso te parece imposible de hacer. Si así lo crees, quizás sea por la confusión en la que solemos vivir. Confundimos amor con posesión, con control, seguridad y tranquilidad. Tenemos en mente ciertos modelos de amor, que no lo son, como los de las novelas y películas románticas, llenas de sentimentalismos, desamores y sufrimiento. Si estos son nuestros modelos, es lógico sufrir. El cambio de enfoque es solo cuestión de atención, de que observes qué es lo que realmente buscas o temes en esas relaciones de “amor”.

Si de verdad tienes la intención de que tu vida sea una vida feliz, has de poner de tu parte, has de ser honesto contigo y observar lo que buscas en las relaciones con los que amas: hijos, amigos, pareja, familia... y mucho más allá. Cuando logro soltar mi temor y mi aferramiento, surge el amor de forma natural. Te propongo indagar en las condiciones que ponemos y que nos impiden la apertura necesaria para poder amar. Nadie ha dicho que sea fácil, pero seguro... que vale la pena.



¿La tecnología no puede resolver la incomunicación del egoísmo?

Contribución de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Con gran frecuencia caes en un estado de ánimo en que no quieres saber nada de los demás. El origen de esta condición puede ser muy variado. Te has molestado o enojado por algo que te hicieron; no estás satisfecho por cómo te resultaron las cosas en tu última intervención pública; te culpas por una actuación que te avérgüenza en tu pasado, etc.

Ninguna de las causales usadas como ejemplo tiene un efecto permanente ya que son fácilmente resueltas si te pones atención y observas tu actitud poco coherente al dejar de comunicarte con los demás por esas causales u otras parecidas.

Cuando te aíslas por tu egoísmo la situación se hace mucho más compleja. Si dejas de relacionarte con otras personas porque temes que puedan solicitarte que las ayudes porque saben que dispones de lo que ellos necesitan, la solución a tu problemática tiene ribetes muy profundos en ti. Es claro para ti, o debería serlo, que esa incomunicación que creas es causada por tu egoísmo.

Ese conocimiento de ti mismo puede ser la fuente de tu trabajo para resolver una incomunicación que no es coherente toda vez que lo que somos o poseemos es producido no sólo tuyo sino de todos los que han sido parte de tu vida.

¿Te percatas que tu egoísmo te aleja de los demás? ¿Te das cuenta que es probable que tu actitud sea percibida también por aquellos que se relacionaban contigo no esperando nada de ti? ¿No crees que cuando te sientas sólo ya será muy tarde para recuperar hermosas amistades perdidas?

A vertical cosmic scene featuring a large, textured celestial body in the upper right, a bright blue nebula in the center, and the Earth's horizon in the lower left. The background is a deep space filled with stars and colorful nebulae in shades of red, purple, and blue.

ASOCIACIÓN CANARIA PARA EL DESARROLLO DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN

www.laatencionpresente.com