

17



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 Autoobservarme y aprender de mí" - 17

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, Santos Martín

Composición

Yeyseeel Santana González, Marisol Ayensa Méndez

Diseño editorial & maquetación

Konstantina Gavala ©Yellow Studio

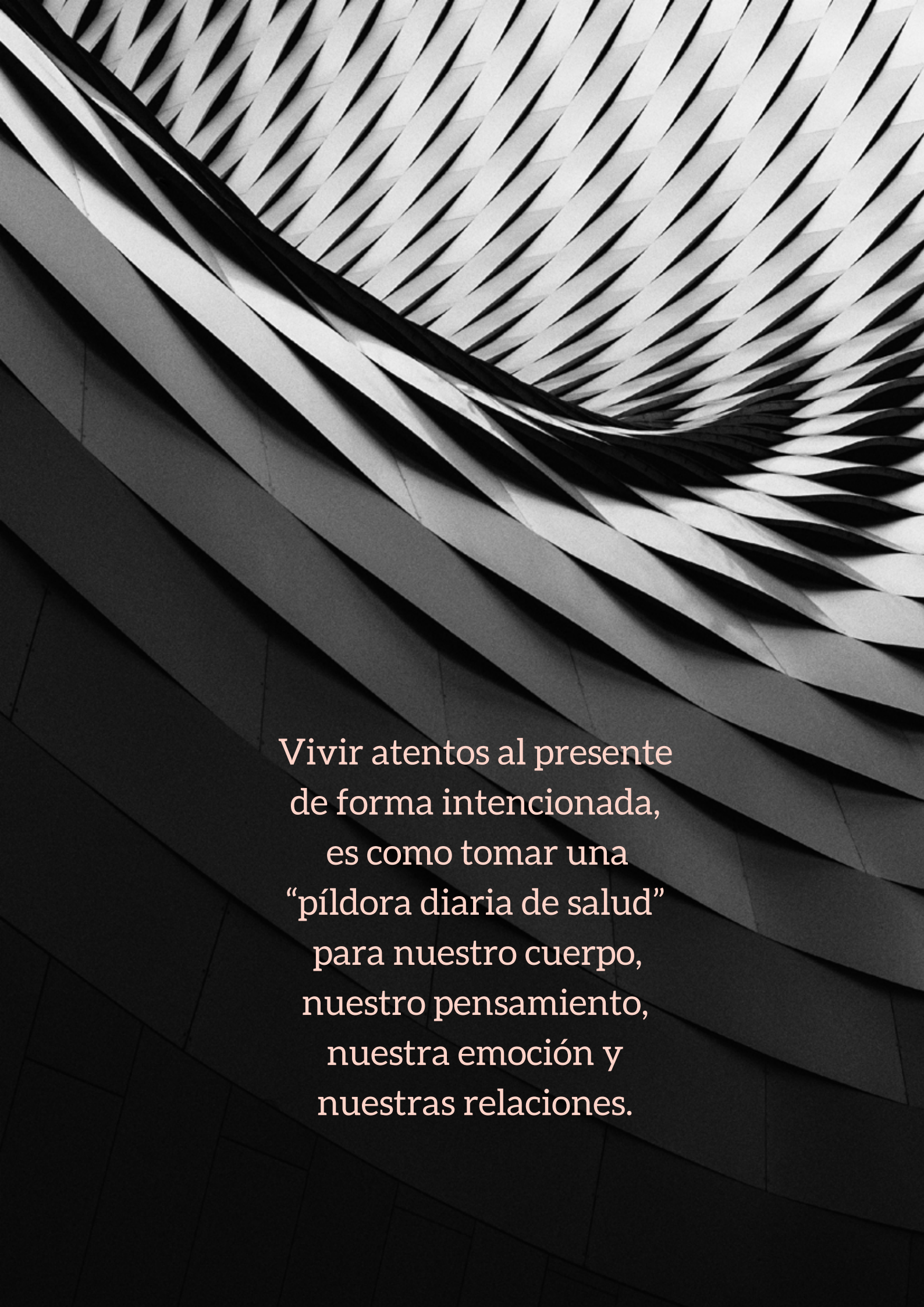


Ésta recopilación de carteles y reflexiones publicadas a lo largo del año 2017 en las redes sociales es una contribución al estímulo para descubrir la motivación por vivir atentos al presente. Consideramos a los conocimientos "propios" contenidos en este libro propiedad de la Humanidad, encontrándose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

¿La paz interior me motiva a compartirla?	6-7
¿No hay paz cuando me juzgo?	8-10
¿Vivo sin conciencia de estar vivo?	11-12
¿El temor es conservador?	13-15
¿No esperes paz interior si no te prestas atención?	16-17
¿Asumir el presente es asumir la paz?	18-19
¿Vivir presente es fruto de una decisión?	20-21
¿Atenderme, sin resistirme, es una puesta a punto con la paz interior?	22-23
¿Egoísmo es incomunicación?	24-25
¿El miedo no es el problema solo el temor que surge al resistirme a él?	26-27
¿Mi paz interior me compromete con el aprendizaje de mi mismo?	28-29
¿Mantenerme ignorante por vivir ausente es una irresponsabilidad con la vida en general?	30-31
¿Suelo valorar como bueno al placer y malo al dolor?	32-33
¿El presente transcurre en un instante?	34
¿Atenderme sin juzgarme pone mi vida en escena?	35-36
¿La identidad nos separa?	37-38
Cuando dejo de resistirme a lo que vivo dispongo de más energía para atenderme	39-40
¿Dónde guardo la llave de mi paz?	41-42
¿El egoísmo es autodestructivo?	43-44
¿La paz interior crea su propio orden?	45-47
¿Mantenerme ignorante por vivir ausente es una irresponsabilidad con la vida en general?	48-49
¿Al buscarme me alejo, al estar me encuentro?	50
¿Vivo distraído?	51-52
¿Soy una comunidad de la vida?	53-54
¿Vivo aquí?	55
¿El ruido interno me agrede a mí mismo y a los demás?	56-57
¿La autoobservación es un viaje por uno mismo?	58-59
¿El egoísmo sueña fronteras?	60-62
¿La ansiedad desaparece cuando el pensamiento cesa de crear tiempo?	63
¿El apego a mis creencias, las justifica?	64-65
¿Hay miseria mayor que la ignorancia?	66-67
¿El presente no es coleccionable?	68
¿Vivo mi meta a cada paso?	69-70
¿La defensa de mi identidad me lleva a huir de mi misma?	71-72
¿Los deseos crean el exceso de equipaje de nuestra vida?	73-75
¿La violencia es un crimen contra la paz?	76



¿La PAZ INTERIOR me MOTIVA a COMPARTIRLA?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Resulta aconsejable por ser saludable, mostrar cómo lo estamos pasando. Es una reacción natural hacer saber a los demás cómo me estoy sintiendo. Reír, llorar, saltar, abrazar, y otras demostraciones, no son sino manifestaciones que nos permiten comunicarnos con los demás más espontánea y claramente que con las palabras.

Cuando estamos en paz, y sin ser conscientes de ello tal vez, desaparece la separación que solemos creer que existe entre los seres vivos. Sentimos y nos agrada la cercanía de los demás. Los ABRAZOS son la mejor manera de decir COMPARTO CONTIGO MI PAZ INTERIOR.

Cuando acompañamos a alguien que probablemente no siente paz interior, por duelo o un dolor ocasional, nos acercamos y lo abrazamos, no por rutina social, sino porque efectivamente sentimos que necesita recuperar la paz interior de la que yo dispongo.

La paz interior se manifiesta fácilmente en nuestras actitudes, nuestra alegría, nuestro acercamiento y comunicación con las personas y con la naturaleza. Es una condición interior tan agradable y plena que rebalsa nuestras limitaciones naturales; difícilmente podemos evitar que se note que estamos en ese estado, lo que es muy bueno puesto que irradia y se comparte.

¡Abraza sin timidez, todos necesitamos tu paz!



¿No hay PAZ cuando me JUZGO?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Juzgar es algo muy humano. Lo hacemos constantemente. Para todo tenemos un juicio y si disponemos de esa función es porque ha servido para sobrevivir como especie. Así que, cumple su función. Todo grupo humano ha elaborado sus normas, que le han sido útiles para atenerse a una conducta general adaptada a su supervivencia. Hay muchos códigos. Seguramente recordamos el famoso código de Hamurabi, de los primeros códigos para impartir justicia de igual manera en todo su territorio. Claro que hay más: los religiosos, con sus juicios finales, que se han creado para que sus creyentes sepan cómo comportarse; las leyes nacionales; las constituciones de los países; las normas de tráfico; las normas morales no escritas de cada época y sociedad y muchas otras. Al comparar una conducta particular con las normas establecidas se juzga si ha sido una “buena” o “mala” conducta, según cada código. Claro está que cada código ha respondido a una época y a su desarrollo cultural, filosófico, religioso, social, etc. Los códigos son convenciones, acuerdos para comportarse de una cierta manera. Por ello podemos decir que las normas son hoy unas y mañana serán otras y, además, hay normas o leyes que se crean para favorecer intereses particulares y preservar formas de poder sobre los demás, condicionando la vida de las personas en una dirección única.

Antes de la aparición de los códigos formales está la función humana del juicio, que ha ayudado a etiquetar las conductas aceptables y las no aceptables. O sea, según el establecimiento de una comparación que nos dice rápidamente si algo está bien o mal hecho.

Esto, que en principio parece muy práctico, tiene su lado oscuro. El juicio se hace reflejo, o sea, sin reflexión, sin meditación, una vez que hemos interiorizado unas normas desde nuestra tierna infancia. El juicio rápido y reflejo, nos encierra, también al que lo emite, y nos esclaviza dentro de unos límites arbitrarios, sin darnos ni cuenta. Una vez que asumimos unas reglas ciegamente, nos posicionamos y ya tenemos el conflicto servido entre los que cumplen con las normas que tengo yo y los demás que no siguen esas normas. Reemplazamos el amor y la comprensión con los juicios. El amor une, los juicios separan.

Pregunto, entonces, si nuestros juicios excesivamente rápidos e involuntarios nos dejan ver las cosas como son o cómo nosotros pretendemos que sean, según alguna norma aprendida. Quizás ni nos hemos planteado por qué sufrimos al compararnos nosotros mismos con alguna regla asumida.

Amoldarnos a las normas o ideales hace que juzguemos constantemente si estamos en la dirección correcta. Pero, correcta ¿para qué? Pregúntate, ¿qué sientes cuando piensas en transgredir una norma? Quizás, que no serás aceptado, que sufrirás el rechazo del grupo, que lo pasarás mal por eso. Recuerda que siempre buscamos la satisfacción frente a la amenaza de sufrir. ¿Qué consecuencia tiene eso sobre nuestra conducta? ¿No valoraremos si nos compensa o no saltarnos la norma en función de perder o no nuestra comodidad? ¿No juzgamos muchos nuestro aspecto, nuestra posición social, nuestra imagen en función de ser más aceptados?

El juicio sin reflexión ¿te deja en paz? ¿Te deja en paz juzgar que no eres suficientemente inteligente, hermoso, delgado, fuerte, rico comparado con el ideal que tienes y que anhelas cumplir para ser aceptado y sentirte reconfortado? ¿Hay paz en eso? Si no hay paz, hay conflicto y esta vez el conflicto lo has creado tú contigo, cosa muy tóxica.

Estos efectos secundarios de los juicios sobre mí y sobre los demás, hay que ponerlos entre paréntesis y meditar sobre lo que estoy haciendo conmigo, porque hasta la salud se resiente a base de juicios irreflexivos e inconscientes. Necesitamos ser conscientes de que nos juzgamos constantemente, darnos cuenta en el momento en que estamos juzgándonos, y ser amables y aceptar cómo somos en ese momento.

Cuando me juzgo, no me quiero como soy; me irrito conmigo mismo; reniego de lo que soy... y eso nos lleva al sufrimiento y a la enfermedad, contamina nuestras relaciones, porque me juzgo yo, juzgo a los demás y levanto barreras imaginarias que siempre son fuente de conflicto.

Trátate bien, sé consciente de tus juicios irreflexivos, y dejarás espacio a la paz en ti. Prueba!



¿Vivo sin consciencia de estar vivo?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

¿Hasta dónde está informado de lo que pasa en el mundo?

Es importante saber lo que pasa en el mundo porque todos y cada uno de nosotros somos el mundo. Quizá no le interese porque piensa que no puede hacer nada para evitar lo que le gustaría evitar lo que pasa en el mundo. Pero eso significa que Ud. ya está informado de lo que pasa y como no le agrada lo que observa, intenta ignorar esa realidad. Si se observa cuidadosamente, ya tiene un conflicto interno: se resiste a aceptar lo que pasa en el mundo. Aunque crea que de esa manera no le afecta lo que pase en el mundo, le está ya afectando. ("Prefiero no ver las noticias porque traen puras muertes y robos.", "Los políticos son todos unos corruptos", etc.)

¿Hasta donde está informado de lo que pasa en su intimidad?

Siguiendo con la imagen anterior del efecto que tiene en Ud. lo que intenta que no le afecte (una amistad fallida, un engaño sufrido, una dolor inevitable, una enfermedad importante, un negocio improductivo, etc.), es importante resaltar que para nuestro sistema emocional todo eso es realidad vivida. Intentar olvidarlo es recordarlo aún más. Todo ello está consciente o inconscientemente presente en su vida. Aparece en cualquier momento y le afecta en sus nuevas decisiones. ("Me tengo que cuidar más de a quien elijo como amigo", "Voy a informarme mejor con quien me relaciono en mi nuevo negocio", etc.)

Nuestras vidas se llenan de esas realidades y el temor, la desconfianza, el resentimiento, la envidia, el deseo de éxito y otras preocupaciones. La forma en que tratamos de seguir adelante con la vida es buscando distraernos o llenarnos de asuntos de qué ocuparnos para no darnos oportunidad de sentirnos a nosotros mismos.

Mantenerme muy ocupado me da la oportunidad de tener la mente llena de pensamientos sobre compromisos por cumplir; sobre demostraciones de la imagen que doy; de búsqueda de elogios que me hagan sentirme bien; por lograr recompensas por lo que doy, etc. Intentamos evitar sentirnos a nosotros mismos porque no tenemos un buen concepto de nosotros, pero alimentamos la ilusión de que podemos convencer a los demás de lo contrario.

Esta es una de las fuentes del VIVIR SIN ESTAR CONSCIENTES DE QUE ESTAMOS VIVOS, no tener tiempo para sentirnos porque estamos muy ocupados. No me gusta lo que veo fuera y dentro de mi.



¿El TEMOR es conservador?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

El temor sobre el que les propongo indagar hoy no es el que sentimos ante hechos amenazantes externos reales. Ese tipo de temor ha sido seleccionado naturalmente para ayudarnos a sobrevivir: temor a las alturas, a animales salvajes, etc.

Hay otro temor que tiene un origen psicológico. No tememos a algo real, sino a posibles amenazas futuras: temor a la soledad, al abandono, al rechazo, a la enfermedad o a la muerte. Te propongo que evoques eso a lo que temes. A veces puede ser algo de lo que somos más conscientes, pero puede que no lo seamos en absoluto, y sólo llegamos a sentir algún nivel variable de intranquilidad, ansiedad, preocupación, inquietud... ¿Has encontrado tu temor habitual? ¿Tiene algún pensamiento asociado? Quizás algo como no encontrar una pareja adaptada a mí, no alcanzar unas condiciones de vida adecuadas, a meter la pata y hacer el ridículo, a que muera una persona a la que estoy muy apegado, que los hijos se independicen, que me abandone mi pareja, no ser socialmente reconocido y aceptado, perder mi buena reputación, temor a volver a sufrir, al cuestionamiento, etc. Podemos darle muchos nombres pero en el fondo es todo temor a perder o no alcanzar. Esto produce un trasfondo de permanente ansiedad. Y todos sentimos lo mismo! Hasta las personas que consideramos “fuertes” tienen también sus temores y la diferencia está sólo en cómo exteriorizan su reacción al temor.

¿De dónde crees que sale tu temor? Si nunca has observado tus temores y lo que los motiva, esta pregunta no tendrá una respuesta verdadera, aunque le puedas dar una explicación intelectual.

No pretendo profundizar aquí en el origen del temor psicológico, pues ya lo hemos hecho en otros comentarios anteriores. Propongo, más bien, que indagemos en algunas características que seguramente reconocerás. ¿Cuál es la postura física y el nivel de tensión de alguien que siente temor? Siéntelo. ¿Relajada, abierta o tensa, rígida y alerta? ¿Qué haces cuando te sientes amenazado? ¿Te defiendes de alguna manera? ¿Cuál es la actitud que acompaña al temor? ¿Curiosa, abierta, comprensiva o defensiva, alerta, de oposición? Si el conjunto de las respuestas nos indica que ante el temor nos sentimos tensos, rígidos, oponiéndonos a la amenaza, etc. ¿podremos al mismo tiempo sentirnos generosos, abiertos, curiosos, comprensivos, relajados, etc.? La reacción y nuestra conducta está enfocada a repeler la amenaza y a salir vivos de ella. En definitiva, queremos sentirnos a salvo, no sentir inseguridad. Y esto último está muy ligado a la conservación y a la intención inconsciente de que nada cambie que me haga sentir mal: queremos conservar, no arriesgar, acumular, ser alguien, o cualquier cosa que me haga sentir seguro. El temor nos hace ser rígidos, intolerantes, limitados, conservadores de nuestras ideas, creencias, modelos o moral aprendida, tradiciones, ideologías religiosas o políticas. El temor quiere conservar todo eso con lo que me identifico y que creo que soy (mis

creencias, posturas varias,...). Yo me creo que lo que pienso es lo que soy, y siento la reacción irrefrenable de defender todo eso que creo erróneamente que soy. Lucho para defender mi yo. Puede que esto parezca a algunos alejado de su realidad. Sin embargo, esta defensa de mi yo, se manifiesta, incluso, en una intrascendente discusión en la que defiendo enconadamente mi opinión o mis creencias. Me defiendo a mí mismo. Me encierro en una limitada colección de ideas aprendidas que nunca me cuestiono. El temor me limita y me hace conservador.

Te invito a que indagues en esto último ¿creo que soy todo eso? ¿Cuál es el sentido de defender un manojo de ideas y creencias sobre mí y sobre el mundo que son epocales y accidentales? Si las interpretaciones y creencias sobre cualquier cosa van cambiando a lo largo del tiempo ¿Qué sentido tiene atrincherarme en las que me han tocado por la época o el país en que nací, la educación que recibí, mi historia personal, etc.? ¿Quiere esto decir que no debo opinar o tener “las cosas claras”? No, eso sería casi imposible, pero si no actuamos movidos por el temor personal, podemos tener nuestro parecer, pero no nos sentiremos identificados con él y, por ende, impelidos a justificarlo porque es mío. Estaré abierto a seguir indagando y aprendiendo, en lugar de encerrarme en alguna antigüedad aprendida en el pasado. Seré libre para no actuar según mis recuerdos, mi pasado, y ver las cosas como son, sin el filtro de mi temor.

Para que esa libertad sea posible, he de darme cuenta de que mis temores siempre están influyendo en mis acciones, mis decisiones: si hago esto o lo otro, si digo esto o me callo, si estoy pensando algo inconveniente o siento cosas inaceptables. Siempre está el temor detrás de todo eso. A esto he de estar atento, para poder verlo, hacerlo visible, sacarlo de mi trastienda y dejarlo que se deshaga antes de que me haga reaccionar defendiendo fantasmas. Atrévete.

¿Sabías que la palabra libertad en griego tiene la misma raíz que la palabra amor? ¿Y que la palabra miedo, tiene la misma raíz y se escribe como la falta de amor? Saca tus propias conclusiones. Pero sobre todo, indaga en ti según tu propia vivencia en el momento en que te das cuenta de tu reacción ante algo que te intranquiliza o amenaza. Solo puedes ganar libertad, o sea, amor (apertura incondicional a la experiencia presente).



¿No ESPERES Paz Interior si no te PRESTAS ATENCIÓN?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

No me es difícil imaginar como sería este mundo si la mayor parte de la humanidad dispusiéramos de PAZ INTERIOR.

La PAZ INTERIOR es una condición interna en que has logrado prestar atención sólo a aquello que tu has decidido intencionadamente poner atención. Eso es algo que siempre puedes manejar y decidir. No es que no tengas las molestias que todos podemos percibir en nuestro interior en nuestro presente, sino que hemos logrado no poner la atención en ello.

De hecho podemos distraernos en cualquier momento y volver a lo que nos molestaba, pero nuestra intención nos permite volver amablemente con nuestra atención a lo que teníamos previsto y podemos persistir en ello por el tiempo que lo deseemos. Eso es una período de paz interior. Persistes mientras decides que tu eres más importante que tus molestias. Te atiendes poniendo tu atención en lo que tu decides hacerlo.

Muchas veces estamos tan absortos en pensamientos que nos traen recuerdos dolorosos o anhelos de un futuro que soñamos y ello nos arranca de la paz interior. Esta es una de las condiciones más corrientes en la vida moderna: mucho que nos desagrada y que nos rebela aceptarlo o muchos deseos de más y más dinero o diversión que nos ponen ansiosos. Eso no es vida por muy corriente que sea. Si te observas interiormente te verás muy lejos de la paz que te gustaría disfrutar.

Ese es el momento de decidir poner atención a las sensaciones para parar esos pensamientos divagantes y absorbentes. Tu salud y tu bienestar en el presente merecen tu atención: atiéndete y recuperarás la paz.



¿Asumir el presente es asumir la paz?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

En este texto dejo unas frases para que las leas lentamente y las utilices como un espejo observando cómo se manifiestan en tu vida. Quizás las descubras de interés. Te sugiero que no las discutas intelectualmente, sino que las sientas con todo tu cuerpo.

Asumo los hechos que no están en mis manos cambiar

Comprendo que todo cambia constantemente

Comprendo que resistirme a los cambios no cambia nada para bien

Comprendo que resistirme sólo hace que me sienta peor y sea menos eficaz

Comprendo que lamentarme y sentirme víctima me sume en el sufrimiento

Comprendo que cuando sufro busco a los culpables fuera de mí

Comprendo que al buscar culpables fuera de mí, creo violencia en mis relaciones

Comprendo que cuando genero violencia, ésta me es devuelta

Comprendo que necesito atender y observar aquello dentro de mí que me hace sufrir

Comprendo que mi interpretación de lo que sucede es solo mía y no es la verdad

Comprendo, entonces, que nadie está en posesión de la verdad, tampoco yo

Comprendo que esa caída en cuenta me permite ser humilde

Comprendo que al no sentirme por encima de nadie, escucho sin violencia a todos por igual

Comprendo y siento, entonces, que puedo estar en paz conmigo y con los demás

Cuando siento y comprendo todo esto en mí, estoy asumiendo la responsabilidad con mi vida, en cada momento, en cada situación y con ello vivo en paz con cada momento que vivo, traiga lo que traiga.

Cuando siento así, no experimento debilidad, sino vitalidad y energía para afrontar los hechos como vienen y hacer todo lo que puedo sin pretender forzar que las cosas sean como a mí se me ocurre que deben ser. Y siento paz.



¿Vivir presente es fruto de una decisión?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Definitivamente así es. No tienes que esforzarte mucho para comprobar que normalmente estás, sin proponértelo, pensando en cualquier cosa menos en lo que estás haciendo. Naturalmente en tu actividad laboral mantienes tu actividad mental bajo tu atención pues ello te exige recurrir a tus conocimientos para desarrollar adecuadamente tu trabajo. Pero incluso en ese tiempo laboral y en el resto de tu tiempo, caes distraídamente en recuerdos, elucubraciones, deseos, ansias, sueños, sentimientos de culpa o de enojo. Todo eso producto de tu mente que se dedica a divagar cuando tu no le pones coto.

Los momentos que pasas en ese estado no suelen ser buenos momentos. Mantienen o dejan un sabor amargo cuando salimos de ellos y es por ello que por lo general no nos agrada salir de esa condición de divagación. Y cuando sales buscas fuentes de distracción para evitar volver a esos pensamientos cuando ellos te son desagradables.

Por lo tanto, como puedes ver, no tienes muchas alternativas, de los pensamientos divagantes a las distracciones; del pasado al futuro o viceversa. Ambas condiciones te sacan de vivir lo que estás viviendo, te sacan de tu presencia en lo que vives. Si desempeñas un trabajo que te gusta; si haces deporte; si caminas observando la naturaleza; si te agrada manejar tu auto; si te gusta comer sano y rico, si te das conversando con la gente; entonces decide disfrutar de lo que disfrutas poniendo atención a lo que haces en tu presente, sea lo que seas que hagas. No lo estás haciendo para alejarte de algo o para estar en otro lugar, lo haces para estar contigo.

Decide siempre vivir tu vida tal como es en este momento. Acéptate como eres y disfruta.



¿ATENDERME, SIN RESISTIRME, es una PUESTA a PUNTO con la PAZ INTERIOR?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Somos ignorantes de muchas cosas, pero lo más dañino es la ignorancia sobre nosotros mismos. Eso nos hace desgraciados. Si fuésemos todos ciegos, al actuar en el mundo nos daríamos golpes unos a otros, aún sin querer, y eso nos enojaría más y más. Pensaríamos que los demás son desconsiderados, sin darnos cuenta de que ellos van ciegos, igual que yo. Nosotros somos como ciegos que creen ver. Actuamos como autómatas que llevamos un programa instalado, una especie de gafas de realidad virtual que creemos que nos muestran la realidad. Ese programa de realidad virtual está lleno de personajes, yo mismo soy un personaje. ¿Cuál eres tú? ¿Quizás el desgraciado, la víctima, el héroe, el simpático, el guaperas, el listo, el super-padre/madre, el inteligente, el capaz, el olvidado, el bueno, el malo...? Y además a ese personaje, en su programa, le han asignado unas ideas, unas creencias, una visión del mundo, unas preocupaciones, y cree en todo eso firmemente. Ese programa, con sus gafas de realidad virtual, es tan viejo que mi personaje ni se plantea que pueda ser o pensar de otra manera, que pueda cuestionarse su conducta o lo que cree de sí mismo y del resto de personajes, del mundo, de todo.

En mi realidad virtual defiendiendo aquello para lo que he sido programado. Tengo mis pequeñas o grandes luchas con otros, como en los video-juegos, usando las armas que tengo para ello, sean éstas la agresividad, la seducción o el engaño. Es probable que no te identifiques con esto. Tú eres un personaje real, lo has construido tú como tú has querido. Eso creemos, al menos. Vivimos como ciegos que creen ver. ¿Acaso hay otra cosa? ¿Acaso podríamos salir del autómata, del personaje que soy y que lucha por sobrevivir tanto física como psicológicamente? ¿De ese personaje siempre agitado, alerta, sin paz? Pues sí. Ese programa de realidad virtual tiene una puerta trasera, pero sólo la puedes activar tú, si tienes la curiosidad para preguntarte si, acaso, puedes vivir de otra forma. Esa curiosidad empieza a abrir el espacio a la pregunta. Luego has de conectar tu capacidad de observar, no tanto hacia el exterior, sino hacia ti mismo, para examinar y cuestionar ese programa automático en el que estoy acostumbrado a funcionar. Esta capacidad suele estar bastante oxidada por falta de uso. Has de ser paciente y practicar.

Y ¿a qué presto atención? A las reacciones automáticas y a su origen. Como cuando salto como un resorte ante algo que me ha molestado o sorprendido. Observa esa reacción: si te enfada que otro te cuestione, te responda mal, sea desconsiderado, te ignore, etc. y observa cómo te hace sentir la situación. Observa si te has sentido agredido o amenazado en tu imagen, o si has temido perder algo que estimas. Todo eso que sale automática y repetidamente forma parte de tu programa viejo y a eso has de prestar atención, sin juzgarte mal cuando descubres que tienes emociones o pensamientos que “no deberías tener”. Sólo observa lo que surge en el momento en el que surge, sin rechazarlo ni querer cambiarlo. Sólo son los vicios de tu programa automático y es para ponerse contento de poder verlo, pues es la única forma de deshacerse de ellos. Curiosidad, atención a lo que está pasando en tí en ese momento y amabilidad contigo. No parece tan difícil ¿no? Si mantienes la curiosidad por descubrirte y decides no alimentar los vicios del autómata, comienzas a sentir tu verdadero valor, tu fuerza, tu alegría y una hermosa paz interior.

Creo que el esfuerzo vale la pena y sólo tú puedes hacerlo. Aprovecha la puerta trasera y cuélate a escudriñar en ti como un explorador intrépido en un nuevo territorio que también eres tú, pero no veías porque siempre creíste que sólo existía la realidad virtual de tu mundo de pensamientos, sentimientos, juicios y creencias programadas. Ahora puedes observar todo eso desde la atalaya de tu atención y tu actitud de no lucha con fantasmas virtuales. La paz interior aparece cuando decidimos encender la luz de la atención sobre nosotros mismos y descubrimos un mundo nuevo de posibilidades dentro de nosotros. Anímate y atrévete!



¿Egoísmo es incomunicación?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

No cabe duda que las relaciones humanas realmente transformadoras son aquellas en que estás dispuestos a compartir lo que eres sin esperar nada a cambio. Son relaciones transformadoras de tus actitudes, de tu estado de ánimo, de tus hábitos.

Es en ese tipo de relaciones en las que creciste y creces. Es en ellas en que has aprendido de la vida.

En un gran resumen, las relaciones que haces desde muy pequeño, son la alimentación de la cultura aportadora de todo lo requerido para sentirte perteneciente a una comunidad.

La humanidad no es un conjunto de individuos que viven accidentalmente cerca unos de otros; no están separados aunque los veas separados. Están muy íntimamente relacionados pues se afectan de mil maneras unos a otros. Reciben recomendaciones, halagos, reconvenciones y dan abiertamente los suyos propios.

Si lo observas con atención puedes llegar fácilmente a la conclusión que es muchos lo que te ha dado el vivir en comunidad y lo seguirá haciendo. ¿Cómo podría ser aceptable que tu egoísmo te incomunique de los que tanto te han dado? ¡Piénsalo!



¿El miedo no es el problema solo el temor que surge al resistirme a él?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Solemos sentir temor ante distintos hechos. Podemos temer a la enfermedad, a la soledad, al rechazo, a sufrir, a la muerte, etc. El miedo es algo natural que nos previene de algún peligro, como un abismo o algún animal peligroso para nosotros. Es algo útil este miedo para la supervivencia.

Sin embargo, aquí queremos hablar del temor que sentimos ante algo. Es necesario que sepamos si tememos al hecho o si tememos por lo que creemos que ese hecho nos pueda causar. Podemos no tener experiencia del hecho, pero podemos haber escuchado o aprendido de otros lo que ellos piensan sobre ese hecho. Cuando imaginamos cosas alrededor de ese hecho desagradable y temido, el temor va aumentando y quisiéramos alejarnos de eso, evitarlo, rechazarlo, resistirme a él como pueda. En efecto, si tememos al mar, evitaremos entrar demasiado en él; si temo al abismo evitaré pasear junto a él; si temo a cierta persona, no me relacionaré con ella. Eso es resistirse al hecho y sabemos, por experiencia propia, que con eso no nos liberamos de él, sólo lo evitamos momentáneamente.

Sin embargo, si estamos frente al hecho temido y dejamos de pensar lo mal que me hará sentir y de identificarme con el impulso de salir corriendo y nos quedamos con la pura sensación de que siento miedo en ese momento, y lo comprendo sin pensar en nada, entonces el miedo cesa.

No digan que es imposible. Yo misma lo he vivido. Recuerdo cuando me invitaron a bajar una montaña amarrada a unas cuerdas. El primer impulso, fue NO. Me imaginaba que aquello no era seguro, que iba a acabar en el fondo hecha una tortilla. Pero en un cierto momento, decidí quedarme sintiendo el miedo sin pensar todo aquello y les dije que me pusieran el arnés y las cuerdas, y bajé. No baje dando gritos y cerrando los ojos, baje feliz. Todo el temor era producto de lo que pensaba sobre el hecho.

Recuerdo otra vez, que al trabajo fui hacia mi auto y divisé desde lejos que había alguien dentro, que por supuesto no debería estar. El primer susto, dio paso a una decisión de ver qué pasaba allí y caminé rápido y con cara de pocos amigos. El hombre salió de coche y yo me marché, contenta. No soy especialmente valiente o fuerte. Estoy segura de que si me hubiese puesto a pensar que ese tipo podía llevar un arma o que me podía pegar y herir... no hubiese ido hacia él y el temor habría quedado anclado en mi interior.

Resistirse, evitar, huir, no es ninguna forma de liberarse del temor. Éste solo deja de existir si sentimos y nos damos cuenta de que la reacción de temor está ahí, pero sin darle vueltas a la cabeza, a los recuerdos, a los prejuicios. El hecho no es el problema, sino lo que inventamos sobre él en nuestra cabecita. El problema es la aprensión sobre el hecho, pero no el hecho. Averígualo en tu propia vivencia personal.



¿Mi paz interior me compromete con el aprendizaje de mi mismo?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

No hay forma de lograr paz interior si no conocemos de qué forma la perdemos como resultado de nuestras experiencias de vida. De hecho, como lo sabemos muy bien, reaccionamos permanentemente ante nuestras sensaciones y nuestras percepciones.

Estamos permanentemente siendo sujetos a experimentar agrado o desagrado frente a esas sensaciones.

De allí nacen nuestras reacciones por lo sentido y que pueden alcanzar un abanico enorme de emociones desde el miedo a la ira llegando incluso a manifestaciones patológicas en casos extremos. Es una forma de reaccionar que obedece a un sin número de razones entre las cuales sobresalen lo que mantenemos en nuestro inconsciente y lo que hemos aprendido desde pequeños en nuestro grupo familiar.

Nos es perfectamente factible, si nos ponemos atención, darnos cuenta cómo reaccionamos ante la realidad que percibimos diariamente. El conocernos es el paso indispensable para saber qué es lo que nos provoca el temor, la disconformidad, el mal humor, el enojo y toda la gama de sentimientos y emociones que nos provocan el sufrimiento, la pérdida de la Paz.

Si realmente estás interesado en lograr vivir en armonía, coherencia y sosiego, conocerte poniéndote atención es una necesidad. El observarte te pondrá en marcha para lograr tu ansiada paz interior. Conócete!



¿Mantenerme ignorante por vivir ausente es una irresponsabilidad con la vida en general?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

De la ignorancia que hablamos no es la falta de conocimientos. Esa, en general, no siempre es una responsabilidad directa de cada uno de nosotros sino de las oportunidades que nos ha dado la vida. Hablamos de la ignorancia de nosotros mismos; esa ignorancia que eliminamos cuando aprendemos a vivir atentos a nosotros mismos, a nuestras experiencias internas, a nuestras reacciones ante lo que nos presenta la vida. Dejamos de ser ignorantes cuando superamos nuestro egoísmo pues hemos comprendido que la vida es en relación, que todos nos necesitamos unos a otros, cuando nuestro comportamiento es compatible con la paz de todos y cada uno. Cuando entendemos que la vida es el mayor tesoro del que disponemos y actuamos coherentemente con esa comprensión.

Mantenerse ignorante de lo que es la vida es una tremenda irresponsabilidad. Es muy claro que la vida que llevamos en la mayor parte de este planeta es una vida irresponsable porque no le damos a la vida la importancia que tiene a causa de nuestra ignorancia. Si busca alguna razón para el deterioro del planeta, para la inequidad reinante, para los riesgos de guerras o ataques aniquiladores, para los miles de muertes diarias de niños por hambre y falta de higiene, no busque más. La razón es nuestra ignorancia sobre la vida, la suya y la mía. El mundo es como nosotros somos. Los culpables no están sólo allá entre los poderosos, los ricos, los gobiernos; somos todos los que no hemos asumido la responsabilidad de ser como queremos que sea el mundo.

Vivir ausentes de nuestras vidas ignorándonos, nos hace responsables de lo que no nos gusta del mundo que vivimos.



¿Suelo valorar como BUENO al PLACER y MALO al DOLOR?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

El placer y el dolor son sensaciones tan naturales como el ver o el oír. Todo lo que vemos u oímos es parte de la realidad que somos. Son parte de nosotros. Así lo son también el placer o el dolor que podemos sentir en cualquier momento o por cualquier causa y no hay nada malo en ello. Todo lo que somos tendrá en nosotros efectos positivos o negativos dependiendo de cómo lo vivamos.

El placer y el dolor son parte de la vida. Y nada que sea parte de la vida puede ser descalificado, simplemente es. Que el dolor no nos agrade y que el placer si nos agrade es otro asunto; eso depende de la forma en que vivimos cada realidad. De la intención que ponemos en la atención que le dedicamos.

El dolor, considerado en su razón de ser, es el lenguaje de nuestro cuerpo/mente para avisarnos que algo no está funcionando como debe ser. Tanto en el dolor físico como en el dolor psicológico hay advertencias de que algo no está siendo como debe ser en nosotros. El cuerpo o nuestras emociones se encargan de advertirnos que nos pongamos atención, que nos atendamos. ¿Qué razón podemos tener para considerar al dolor como algo malo y evitable? ¿No será que confundimos los conceptos al calificar como MALO a aquello que para nosotros es DESAGRADABLE? ¿No es fantástico ser advertido de que algo no anda bien con nuestra vida?

Con el placer sucede algo similar; ciertas actividades llaman nuestra atención y nos producen placer. El placer en si mismo no es ni bueno ni malo. Su búsqueda exagerada afecta a nuestra vida por generarnos ansiedad, pero eso no es responsabilidad del placer sino de nuestra dependencia. ¿Disfrutar el placer mientras se siente es algo que es parte de nuestra vida atenta? ¿Ve con claridad que el placer no es calificable, sino la forma en que lo vivimos?

¿Cuál puede ser el patrón de comparación para calificar algo de bueno o malo? ¿No les parece que debe ser distinto a aquel que usamos para decir que algo nos agrada o nos agrada.

¿El presente TRANSCURRE en un instante?



Preguntas para autobservarme y aprender de mí.

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 vivirnos conscientes de nosotros mismos.*

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

José Esteban Rojas Nieto



¿Atenderme sin juzgarme pone mi vida en escena?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Estamos acostumbrados a juzgarnos, es decir, a utilizar algún patrón para saber si estoy o no en el camino correcto. También sabemos que los demás nos juzgan.

Este baile de juicios propios y ajenos tiene varias consecuencias.

El juicio implica una comparación con una imagen ideal a la que deseo acercarme lo más posible. ¿Para qué? Para sentirme aceptado. Esto incluye un ideal del aspecto físico, de la vestimenta, de la pareja, de los hijos, de la situación económica, de las aspiraciones e intereses, de las relaciones, etc.

Cambiar un ideal por otro, no mejora la situación, pues el problema es que vivir comparándose implica una constante lucha con uno mismo por parecerme al ideal y, además, esconder los aspectos de mí que no concuerdan con el mismo. Esto significa que el hecho de juzgarme siempre trae aparejado que no me quiera tal como soy, porque no soy como debería ser (según el ideal). El ideal distorsiona lo que soy, pues no me valoro a mí mismo, sino en función de otra cosa: el ideal. Por ello, siempre me consideraré imperfecto y ocultaré y odiaré ciertos aspectos de mí.

No nos damos cuenta de que el Ideal existe sólo en forma de idea, o sea, que no existe en el mundo visible. Que hoy es uno, ayer fue otro y mañana será otro.

Pero ¿podemos vivir sin enjuiciarnos? Enjuiciar es una función automática de nuestro cerebro y que sirve para perfeccionar nuestras acciones. Esto que a un nivel práctico tiene su función, a un nivel psicológico suele traernos las complicaciones de las que ya hemos hablado más arriba y otras más que ahora no tocaremos.

Sin embargo, si fortalecemos la intención de observar este fenómeno, sí que podemos darnos cuenta de cuándo estamos haciendo juicios innecesarios que dañan y al darnos cuenta de lo que hacemos, ello deja de influir mecánicamente en nosotros, dejándonos un espacio de libertad, sin la interferencia de los juicios. Es esta la forma en que puedo observarme completamente, sin ocultarme, sin pensar que es bueno o malo lo que hice, pensé o sentí y quedarme con los hechos sencillos, sin la valoración dañina. Sólo así puedo poner mi vida en escena y apreciarla y aprender de ella.

Sin temores, sin culpas ni ocultamientos. ¿No es mejor así?



¿La identidad nos separa?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Este planeta en el cual aparecimos a la vida presenta las condiciones adecuadas para que seamos. No siempre lo ha hecho y, aparentemente, presenta períodos en que la hace muy difícil, el menos para los humanos. Hemos sido capaces de saber que así ha sido.

Si así ha sido es probable que seamos una especie casual y temporal; me atrevería a decir que accidental y fortuita en la naturaleza entre suave y violenta de un Universo de energía. La etapa que vive este sector del universo nos ha hecho posibles desde hace una fracción pequeñísima de la vida del propio universo.

Nuestra vida y cada uno somos una piedra preciosa en evolución en el cofre del universo. Pero no somos todavía lo suficientemente inteligentes para entender lo que en realidad somos y podemos ser. Tenemos ya lo necesario para poder saber que nuestra capacidad instintiva, emocional e intelectual puede tomar el camino de una vida en relación respetando la vida de todos y cada uno.

En lugar de esa vida en relación, nos negamos a ponernos atención y darnos cuenta que podemos ser más sensibles de lo que somos. Tenemos temor de no ser nada más que esa manifestación accidental que somos en realidad. Intentamos crearnos una identidad permanente que perdure más allá que lo que dura la vida que el universo nos da.

Nuestro gran temor es ser lo insignificantes que parecemos según nuestros conocimientos del Universo están mostrando que somos. El darnos una identidad, fuera de la identificación que se requiere por razones de ordenamiento, es irreal e innecesaria. En realidad vivimos con la identidad que nos da nuestra actividad psíquica y mental de las últimas horas de nuestra vida. Actuamos en la vida según como nos hemos estado sintiendo recientemente. Somos lo que vivimos instante a instante. Lo que hayamos vivido en el pasado no constituye nuestra identidad.

Cualquier tipo de identidad que nos demos o atribuyamos sólo genera división y conflicto. Si lográramos atendernos a nosotros mismos entenderíamos que no hay razón para vivir fuera de nosotros dando a todos y cada uno de los que somos la importancia que lo que son sugieren y no su raza, riqueza, origen, lenguaje, creencias, capacidades. Somos Totalidad!



Cuando dejo de resistirme a lo que vivo dispongo de más energía para atenderme

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Nuestra atención es permanentemente solicitada por un sinnúmero de asuntos. Realmente no descansa cuando permanecemos en vigilia. Esta realidad es especialmente notoria cuando damos especial importancia a algunos asuntos motivados en nuestro trabajo, nacidos de nuestros deseos, generados por nuestros errores, exigidos por la imagen que queremos dar y otras situaciones de larga enumeración.

En circunstancias como esas nuestro tiempo es escaso y nuestra energía se hace poca. Parece que todo es igualmente importante y termino acostumbrándome a andar ansioso, preocupado, de mal humor y agotado. No somos ni siquiera capaces de darnos cuenta que esa forma de vivir no es vivir.

Si te detienes a analizar lo que ocupa tu mente y tu atención repetidamente en el día vas a encontrar que en la casi totalidad de los casos te estás resistiendo a aceptar lo que te toca vivir y, sin darte cuenta, te planteas cambiar algo de lo que eres. Eso da mucho trabajo y consume mucha energía.

De tu trabajo proviene alguna insatisfacción por lo que haces o por el ambiente allí, o porque el dinero no te alcanza. Te resistes a alguna realidad allí y quieres cambiarla. De tus deseos se alimentan siempre insatisfacciones porque de otra manera no desearías nada. El desear es resistirse a nosotros mismos.

De nuestros errores provienen culpabilidades que condenan tu comportamiento resistiéndote a tu humana realidad. No te aceptas como un humano que puede equivocarse.

Si tu imagen te es importante, permanentemente vas a encontrar que algunos detalles de tu vida no se compatibilizan con la imagen de éxito, poder, riqueza que quieres dar. El más poderoso humano es aquel que no requiere tener poder porque ama, que es dar, no quitar.

Si luchas internamente contra esas resistencias que quieren conducir tu vida no encontrarás ni tiempo ni energía suficiente para atenderte. Ponerte atención es la única forma de vivir la vida que tienes, esa que te resistes a tener.



¿Dónde guardo la llave de mi PAZ?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

La paz es algo que todo el mundo ansía.

¿Algún camino espiritual, alguna filosofía o ideología política puede guiarnos en esta tarea de estar en paz? ¿Hay paz cuando hago ciertos ejercicios para aquietarme y relajar mi cuerpo, mi pensamiento? ¿Qué pasa cuando se acaba ese momento de quietud? ¿Ansío que llegue el siguiente momento de quietud para por fin sentir algo de paz?

¿Hay paz cuando lo que busco es que me dejen en paz? ¿Cuándo lo que los otros cambien y dejen de molestarme? Así solo creamos un muro de ideas sobre cómo deben ser las cosas y queremos forzar a que eso que pensamos sea el camino a la paz.

¿Pensamos que encontraremos la paz aferrándonos a una serie de ideas, de hábitos, de creencias, de ideologías? ¿Puede haber paz si me encierro en mi particular rinconcito externo o interno?

Desde nuestro deseo personal de paz estamos constantemente condenando, juzgando, sopesando, comparando, persiguiendo mis propias vanidades, mis propios hábitos, mis propias creencias, y una mente así jamás puede estar en paz. Nuestro deseo o nuestro pensamiento no encuentran nunca la paz. ¿La han encontrado ustedes? Siempre estamos persiguiendo algo que está más allá. Pero esa paz profunda, duradera no llega mediante esfuerzo alguno por encontrarla. No llega porque la busquemos o la persigamos. Llega cuando estamos observando constantemente, cuando somos sensibles a lo bello y a lo feo de la misma manera, a lo que nos agrada o nos resulta desagradable, sin inclinarnos por ninguno de ellos.

¿Qué nos impide vivir así? ¿Se han preguntado seriamente sobre esto? ¿Qué en nosotros nos hace estar sintiendo conflictos, fricciones constantemente? ¿No será que vemos la vida a través de una estrecha ventana? ¿La ventana de nuestras ideas, creencias, tradiciones, interpretaciones, expectativas y supuestos sobre todo lo que pasa por nuestra vida? Y ¿qué sentimos cuando los vaivenes de la vida no encajan en nuestra ventanita? Un conflicto, que nos molesta, nos enoja, nos lleva a la envidia, al desprecio, a la codicia, etc. ¿Puede haber paz de esa manera? ¿No será que lo que no encaja en mi ventanita lo juzgamos inmediatamente como feo, desagradable, estúpido, inmoral, amenazante, incoherente?

Volviendo a la pregunta: ¿Qué nos impide vivir paz? Pues las barreras que ponemos constantemente con nuestros pensamientos. ¿Quién pone las barreras? Yo, aunque crea que esas barreras existen independientemente de mí. No hay paz en el corazón mientras pensemos que somos la medida y el molde de la perfección. ¿Qué nos ayuda a vivir paz? Observar las barreras que ponemos. No es difícil empezar. Podemos fijarnos en las veces que criticamos porque algo no encaja en nuestro criterio, que envidiamos sutilmente, que discutimos sin prestar atención real a los demás, que queremos imponer nuestras ideas, que nos aferramos a algo porque nos agrada, que tomamos partido porque nos conviene, etc. Observa y comprueba si en eso sientes paz. Tendrás, entonces, una pista de dónde se encuentra.



¿El egoísmo es autodestructivo?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

El egoísmo es una de las manifestaciones más claras del temor a no conseguir lo que deseo. Podemos pasar-nos la vida entera temiendo no conseguir lo que deseamos y cuando no lo podemos conseguir compensa-mos lo deseado con el temor a la pobreza, a la soledad, etc.

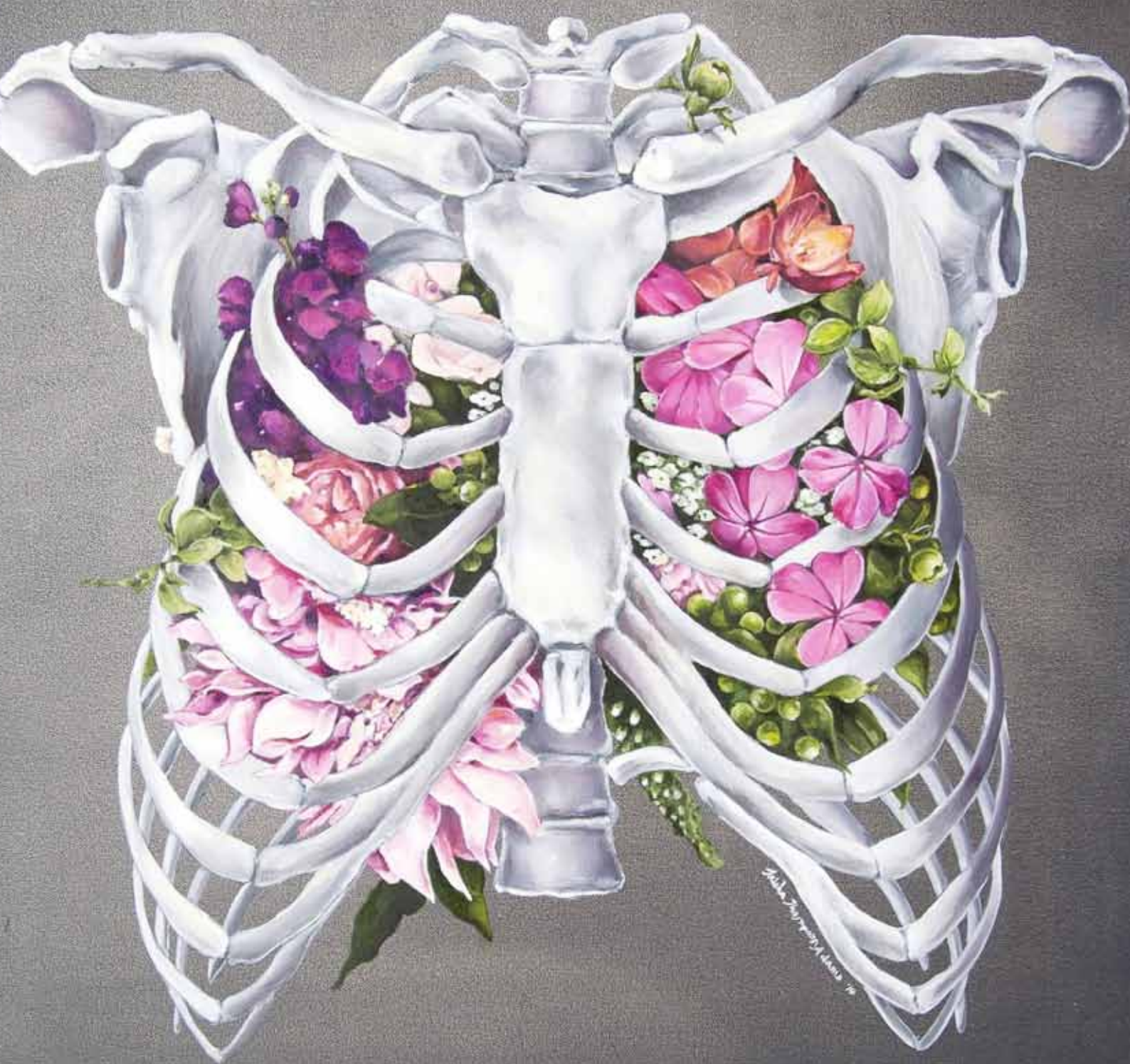
Los deseos jamás pueden satisfechos. Las necesidades pueden ser satisfechas pero jamás los deseos. A un eventual deseo aparentemente satisfecho le sigue otro aún más acuciante.

El egoísta cambia su conducta tras el logro de lo deseado o de sus compensaciones y como nunca estará satisfecho se encamina hacia su autodestrucción provocada por el sufrimiento.

Tras el temor, el egoísta busca dinero, poder, compañía y no estará nunca satisfecho con lo que ha logrado y sigue acumulando sin fin pues siempre le parece que no es suficiente quedando atrapado para siempre en un bucle interminable.

¿Has tenido algún episodio de deseo del que hayas salido satisfecho? ¿Sigues víctima de ese deseo o has logrado controlarte? ¿Cómo lo lograste? ¿Conoces casos públicos de víctimas de su egoísmo?

¿Eres capaz de diferenciar claramente un deseo de una necesidad? ¿Crees tener claro como comportarte en un caso y en el otro?



¿La PAZ INTERIOR crea su PROPIO ORDEN?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

“La persona que no está en paz consigo misma, está en guerra con el mundo entero” Gandhi. Creo que nadie diría que desea la guerra, más bien al contrario, todos decimos anhelar la paz. No solo la ausencia de guerras o conflictos físicos entre personas.

Todo lo que termina en una guerra es indicativo de la falta de paz interna de los contendientes. En esto podríamos estar de acuerdo también, pero quizás no quede claro el hilo conductor de una cosa con la otra.

¿Dirías que existe orden dentro de ti? ¿Dirías que sientes, piensas y actúas en la misma dirección, sin conflictos entre estas facetas humanas? ¿Dirías que has superado tus conflictos internos? ¿Cómo te sientes cuando esas 3 facetas colisionan dentro de ti y piensas que debes hacer algo, pero sientes temor a las consecuencias y terminas haciendo otra distinta? ¿Hay orden y paz dentro de ti? ¿Cómo te sientes cuando te crees ofendido o humillado? ¿Hay orden, o sea, hay comprensión, hay paz en ti más allá de lo fea que pueda parecer la intención del otro?

Normalmente no hay orden, no hay comprensión ni inteligencia. Solemos reaccionar como tengamos por costumbre hacerlo: unos se enfadan y atacan, otros se tragan la ira, otros preparan venganza, otros sienten tristeza. Todo eso nos sucede. Quiero decir, que no somos capaces de comprender por qué me ofendo ni por qué el otro actúa de esa manera. Reaccionamos en una milésima de segundo, animados por los reflejos de defensa más barbaros y lo consideramos normal. Además, me lo explico diciéndome que me han insultado y eso no lo puedo permitir. No puedo quedar por debajo del otro y, aunque me calle, dentro de mí lo insulto y hasta desearía matarlo. Me ha invadido, ofendido, dejado en mal lugar, etc. Y eso es motivo para una respuesta bárbara, irreflexiva, sin ninguna comprensión ni inteligencia verdadera.

Actuamos como zombies, reaccionando a cada estímulo según llega. Sin intención, sin querer. Nos sucede. De esta manera solo vamos sembrando caos por donde pasamos y de muy distintas maneras: critico, chismoseo, exijo, manipulo, maltrato, amenaza veladamente, me callo cuando siento que no debería, soy insensible a los demás, me hago la víctima, etc. Y todo esto ¿para qué? Para nuestra propia y personal seguridad y tranquilidad. Como siempre. Todo gira en torno a eso, desde el nivel personal hasta los países, naciones e iglesias. Todo contribuye al caos, como jugando, y nadie se siente responsable de nada. Todos creen tener razón para lo que hacen, aunque no se conocen ni comprenden que la defensa de su seguridad está en el fondo de cada acto y no en los argumentos gloriosos que cada cual esgrime como justificación. Ya dijimos que la seguridad puede

ser tanto física, como psicológica, por lo que busco ser considerado convenientemente, como a mí me guste, y si eso no sucede aflora el caos que hay dentro para tratar de restablecer un cierto equilibrio en mi percepción de seguridad. De forma que entablo pequeñas luchas cotidianas quejándome de alguien que no me cedió el asiento en el autobús, del chofer que no me dejó cruzar, del hijo que no ayuda, del amigo que no responde como quiero, del compañero de trabajo que no trago, del yerno o nuera que aleja a mi hijo/a de mí, ¿No estoy sembrando el caos dentro y fuera de mí? ¿Puede así haber paz dentro de mí? No puede haber paz cuando sólo actúo defendiendo mi territorio como lo hace cualquier animal territorial. Igual que a ellos les sucede ser así, también nosotros. En ese ambiente interior no puede aflorar la paz, que crece del amor, mientras no cese de creer que lo que pienso es la verdad, de no exigir que las cosas y los demás sean cómo yo creo que deben ser, de no cuestionarme lo que supongo y de cerrarme a todo lo diferente a mí. Nos defendemos y así seguiremos. Vivimos como en una trinchera.

¿Acaso hay otra forma de vivir? Haberla, hayla, pero para eso hay que trabajar con honestidad con uno mismo. Salir de nuestras reacciones movidas por la defensa/temor no se hace más que con una intencionada observación de lo que hago, pienso, siento, de mis actitudes y de lo que busco con mi conducta. Si realmente soy serio con eso, y lo hago con interés y cariño por mí, por el ignorante que soy, puedo explorar mis motivaciones ocultas del temor y la defensa.

Cuando, después de tiempo explorando y cayendo en cuenta de todo eso, solito se operan cambios, se abre el afecto hacia mí y hacia otros, porque me comprendo y puedo comprender a los demás sin condiciones, pues son iguales que yo, igual de ciegos que yo. En ese momento, empieza a existir el orden interno que crea la alegre renuncia a la lucha de la defensa personal. El cuerpo se relaja, las emociones también y hasta parecemos más inteligentes, no porque acumulemos conocimientos, sino porque comprendes el ajedrez humano, el tuyo y el de todos. La paz interior crea su propio orden.



¿Mantenerme ignorante por vivir ausente es una irresponsabilidad con la vida en general?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

De la ignorancia que hablamos no es la falta de conocimientos. Esa, en general, no siempre es una responsabilidad directa de cada uno de nosotros sino de las oportunidades que nos ha dado la vida. Hablamos de la ignorancia de nosotros mismos; esa ignorancia que eliminamos cuando aprendemos a vivir atentos a nosotros mismos, a nuestra experiencias internas, a nuestras reacciones ante lo que nos presenta la vida. Dejamos de ser ignorantes cuando superamos nuestro egoísmo pues hemos comprendido que la vida es en relación, que todos nos necesitamos unos a otros, cuando nuestro comportamiento es compatible con la paz de todos y cada uno. Cuando entendemos que la vida es el mayor tesoro del que disponemos y actuamos coherentemente con esa comprensión.

Mantenerse ignorante de lo que es la vida es una tremenda irresponsabilidad. Es muy claro que la vida que llevamos en la mayor parte de este planeta es una vida irresponsable porque no le damos a la vida la importancia que tiene a causa de nuestra ignorancia. Si busca alguna razón para el deterioro del planeta, para la inequidad reinante, para los riesgos de guerras o ataques aniquiladores, para los miles de muertes diarias de niños por hambre y falta de higiene, no busque más. La razón es nuestra ignorancia sobre la vida, la suya y la mía. El mundo es como nosotros somos. Los culpables no están sólo allá entre los poderosos, los ricos, los gobiernos; somos todos los que no hemos asumido la responsabilidad de ser como queremos que sea el mundo.

Vivir ausentes de nuestras vidas ignorándonos, nos hace responsables de lo que no nos gusta del mundo que vivimos.



¿Al BUSCARME me alejo, al ESTAR me encuentro?

Preguntas para autobservarme y aprender de mí.

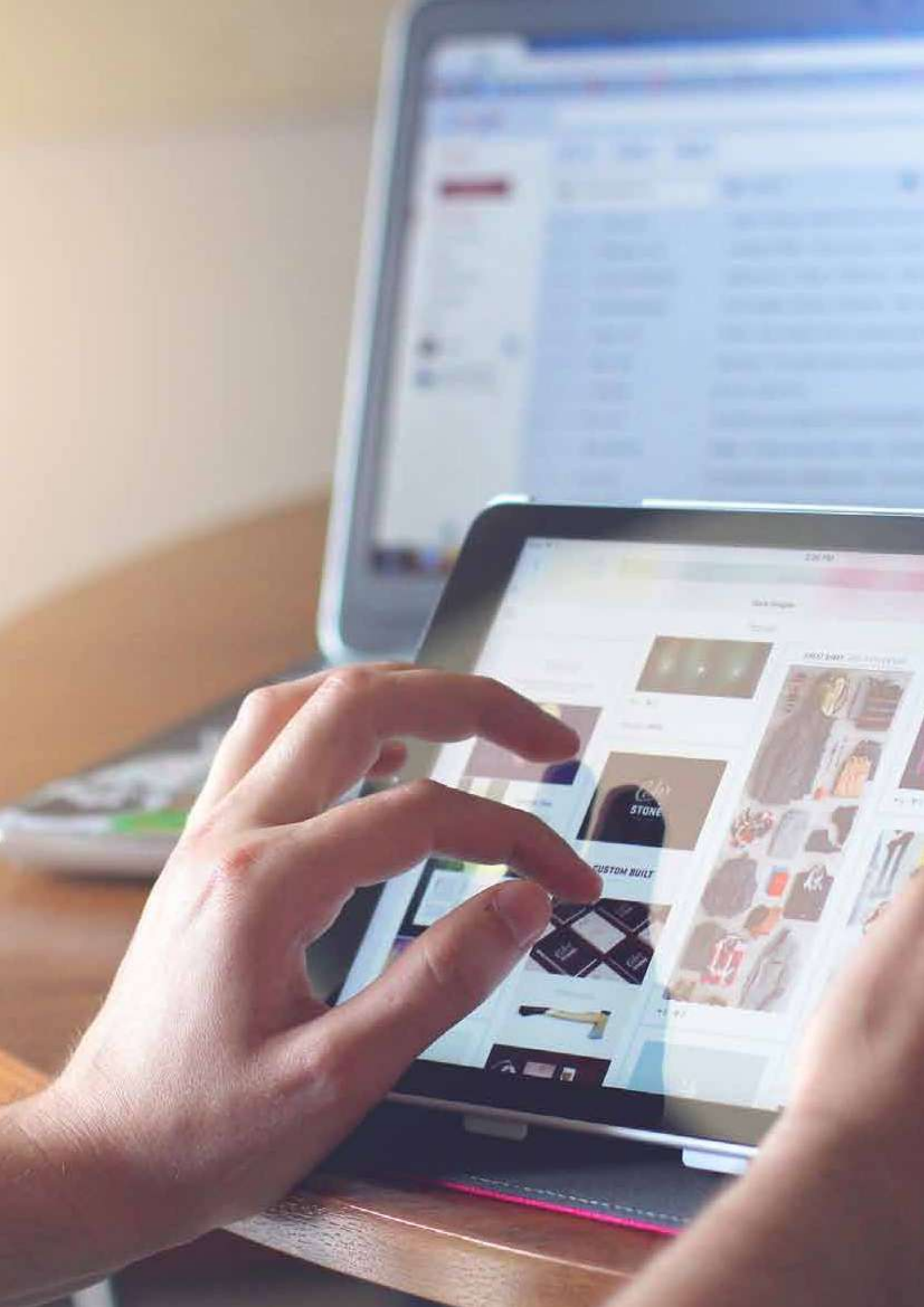
Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo.

Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

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

José Esteban Rojas Nieto



¿Vivo distraído?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Nos damos cuenta de algunas de nuestras distracciones, como cuando olvidamos las llaves o hacer un encargo que nos repetimos que debíamos hacer. Sin embargo, fuera de eso, no tenemos impresión de que vivamos distraídos. No creo que tengamos dudas de que prestamos atención a todo lo que sucede alrededor. Además, creemos que la atención es algo que dominamos y que, por supuesto, responde eficazmente cuando la precisamos.

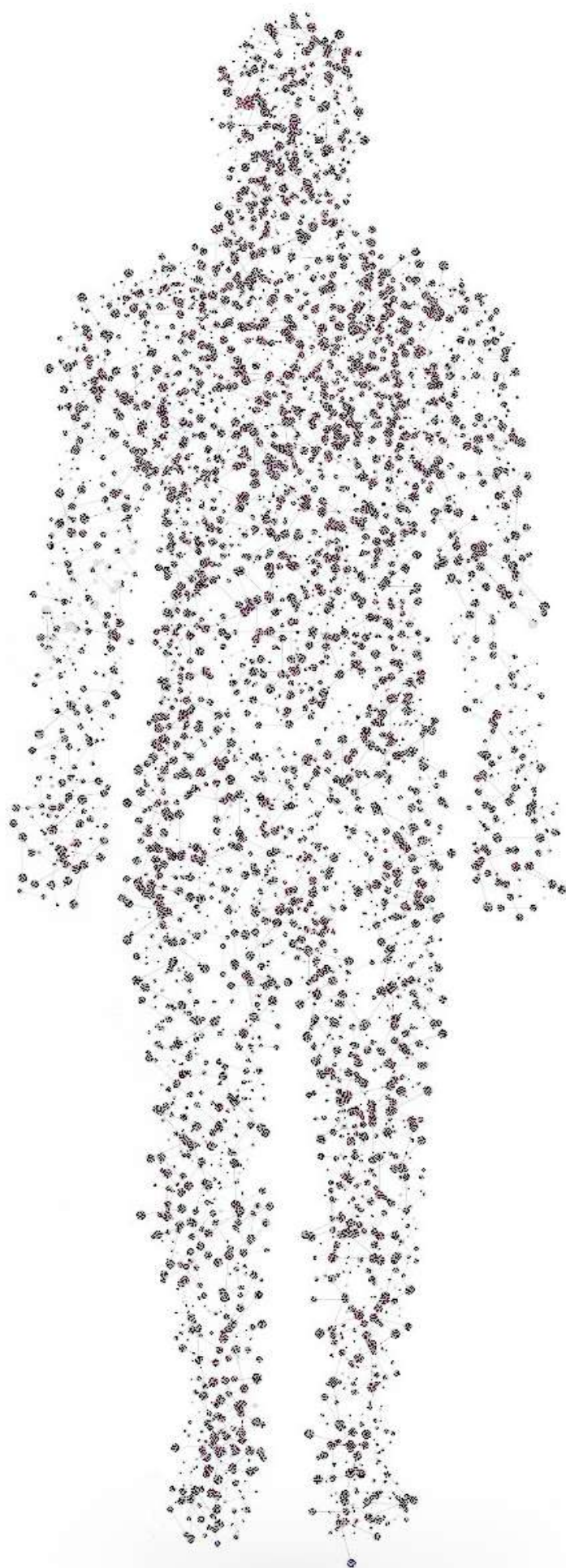
Si vamos a los hechos, podemos recordar cómo al ver una película, a veces, nos perdemos un trozo, porque nuestros pensamientos han secuestrado nuestra atención. Lo mismo al leer un libro, aunque sea de nuestro interés. ¿Cuántas veces tenemos que volver a comenzar el párrafo porque hemos leído mecánicamente, pero sin atender y no nos hemos quedado con el contenido? ¿Cuántas veces caminamos a un lugar y casi sin darnos cuenta del camino hemos llegado? ¿Dónde estaba la atención en esos momentos? En de cualquier cosa, en pensamientos, recuerdos, episodios, coloquios interiores conmigo mismo ¿no? Te propongo que hagas una pequeña prueba de solo un minuto. Si tienes un reloj con segundero, mira el movimiento del segundero atentamente, durante solo un minuto. Hazlo ahora. Si no tiene segundero mira cualquier cosa con atención, una planta, una mesa, durante un minuto. Deja de leer esto y hazlo ahora.

¿Ya? ¿Pudiste estar atento todo el tiempo? ¿Cuántas veces te distrajiste? ¿Qué te distrajo? A pesar de nuestra intención de atender, seguro que la mayoría se distrajo unas cuantas veces. Si en este ejercicio has querido atender intencionadamente, imagínate cuando no tienes en absoluto esa intención. Si somos francos, podemos darnos cuenta de que vivimos muy distraídos. Y no te digo nada, si les pido que presten atención y observen las sensaciones de su cuerpo. Atender hacia dentro es aún menos habitual que atender al exterior.

Si vamos distraídos en las tareas cotidianas, podemos tropezar, perder el autobús, olvidar cosas, pueden atropellarnos, etc. Ya esto puede tener su gravedad. Lo peor de esta permanente distracción es que no sabemos por qué nos sentimos como nos sentimos; por qué pensamos ciertas cosas repetidamente; por qué tenemos dolor de cabeza o de cervicales; por qué estamos tristes o deprimidos o entusiasmados.

Al vivir distraídos, las cosas simplemente nos suceden, sin que sienta que realmente pueda entender por qué. ¿Por qué siempre me enfado? ¿Por qué temo ciertas situaciones? ¿Por qué se me olvida todo? ¿Por qué soy tan maniático o perezoso o exigente o preocupado o temeroso o impulsivo, etc? ¿Por qué no sabemos nada de eso? Pues porque no nos conocemos. Y no nos conocemos porque no atendemos y observamos lo que sucede dentro de nosotros, cuando nos están sucediendo las cosas.

Cuando dejes de leer esto atiende a la sensación de tus pies mientras te mueves por ahí, yendo a trabajar, en la casa, yendo a la compra. Proponte seriamente estar presente a esas sensaciones, sin pensar en nada, y si algún pensamiento aparece, lo dejas que pase y atiendes. Es algo sencillo que te puede dar un indicio de como atendemos en nuestra vida. Será divertido y descubrirás algo sobre ti, pero que le pasa a todo el mundo. Hasta pronto!



¿Soy una comunidad de la vida?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

No nos gustan la inseguridad, la incerteza y el desconocimiento del devenir. Hagamos un corto viaje a nuestro interior y quizá podamos descubrir, entre muchas otras cosas interesantes, el que nos molesta que no se note nuestra presencia. Buscamos de muchas maneras llamar la atención de los que nos rodean para sentirnos seguros de que han notado de que estamos presentes. Eso nos da algo de la seguridad interior que nos tranquiliza.

Si nos atenemos a los hechos, a la realidad de lo que somos, ignorando nuestras creencias, ignorando las mentiras que nos contamos y los deseos más buscados, nos daremos cuenta que no somos nada más que manifestaciones de la vida que puede persistir en algunos lugares adecuados en este maravilloso Universo. Somos como una consecuencia de la vida. Un leve cambio en la realidad de este sistema solar al que pertenecemos y dejaríamos de ser lo que somos. Así de poco significativos somos para la vida que conocemos. Ante el temor al reconocer esa realidad reaccionamos asignándonos una identidad, más allá de la necesaria identificación que nos asignan por razones sólo estadísticas y control. Nos incomoda esa realidad. Una rosa, un hermoso caballo, un añoso árbol no sienten la necesidad de tener una identidad. Son parte de la comunidad de la vida que nace en este planeta cuando las condiciones le son favorables.

Nosotros somos igualmente partes de esa comunidad de la vida. Soy sólo lo que la vida me permite ser en este momento y lo que yo me permito vivir en cada presente. Soy un nuevo ser humano nuevo en cada momento. NI mi pasado ni mi futuro tienen importancia alguna pues no son ya realidades. Soy INTERDEPENDIENTE CON TODA LA VIDA. Soy lo que vive AHORA, soy UNA COMUNIDAD DE LA VIDA. Nada nos convierte en algo permanente. Aceptada profundamente esta realidad que pretendíamos ignorar, desaparece por completo todo temor e inseguridad. Termina el vivir ilusiones.



¿Vivo AQUÍ?

Preguntas para autobservarme y aprender de mí.

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 vivirnos conscientes de nosotros mismos.

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

José Esteban Rojas Nieto



¿EL RUIDO INTERNO ME AGREDE A MI MISMO Y A LOS DEMAS?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Para responder a esta pregunta, primero habría que saber qué es el ruido interno. ¿Te reconoces a diario con una suerte de charla mental? ¿Pensamientos que se van encadenando unos con otros y emociones que hacen lo mismo? ¿Reconoces esa charla interior cuando estas especialmente preocupado por algo? ¿Si? Eso es la forma más simple de observar lo que es el ruido interno. Toda persona lo padece, aunque esté acostumbrada a él. Es como una película que vemos en nuestra pantalla de cine personal y que se interpone entre tú y los hechos. Sin embargo, hay otros niveles de ruido interior que no vemos, porque no aparecen como películas o charlas con palabras e imágenes. Hay estados por los que transitamos en el día, como cansancio, tensiones físicas, ansiedad, estados de ánimo variados (contento, irritado, triste, tranquilo, temeroso, defensivo...), impulsos de sed, hambre, etc. Tampoco eso lo vemos, pero deja su estela.

Todos ellos van dejando una huella en mi sensación del momento y en las respuestas que doy a cada paso. Pero todo eso nos sucede. No lo hemos elegido, nos sucede, y, de forma asociativa e inconsciente, vamos saltando de una cosa a otra, de un estado a otro. Respondemos a unos con la influencia de cosas que me pasaron antes, dando respuestas incoherente de las que luego nos arrepentimos. El ruido interno nos gobierna, influye en nosotros y también en los que se tropiezan con nosotros. Lo más gracioso es que ni nos damos cuenta. Actuamos como sonámbulos guiados por la inercia de nuestras asociaciones inconscientes. A los que busquen en Google verán que al empezar a escribir lo que queremos buscar, aparece una retahíla de posibilidades asociativas que nos facilitan la búsqueda y muchas veces es así. Nuestra mente, en su estado habitual, hace algo parecido: ve algo y te presenta otra cosa que se parece en algún aspecto. Por ejemplo, ves a una señora con un cierto aspecto, te recuerda a tu madre, que ya falleció, la imagen de tu madre te traerá algún recuerdo de ella o algún problema que tuviste con ella o cuanto lamentas que ya no esté contigo y así podrías seguir hilando hasta que tengas que mirar dónde está la parada del autobús que ibas a tomar y que casi se te escapa por estar divagando. ¿Te das cuenta de que a partir de una sola imagen casual en la calle has terminado recordando a tu madre y quizás eso te hizo involuntariamente sentirse bien o mal o triste y que ese sentimiento estará tiñendo tu estado por un buen rato?

Todo nos sucede, como un autómatas. Sólo podemos salir de la sugestión constante de este ruido interno cuando nos hacemos conscientes de está sucediendo y operando de esta manera, cuando lo observamos a lo largo del día y entonces podemos caer en cuenta de cómo influye en tu vida y en la otros. Ese ruido nos enloquece, nos lleva en su montaña rusa. Nos impide ver los hechos que se presentan tal como son, porque siempre los estamos asociando con otra cosa cualquiera que aparece en nuestra pantalla de cine.

Sólo si te das cuenta de eso cuando te está sucediendo, empezarás a tener la libertad de dejar de alimentar esa cadena loca y crear espacios de silencio interior que den paz. ¿No te parece que vale la pena prestar atención a la montaña rusa para que no te arrolle? Prueba a hacerlo hoy mismo, ya mismo!



¿La autobservación es un viaje por uno mismo?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Mientras más practico la atención al presente, más me interesó en autobservarme. Autobservarme lo veo como algo totalmente natural si pretendo permanecer en el presente. Si no aprendo a reconocer el origen de los asuntos que me llevan a abandonar el presente, nunca podré sentirme intencionadamente atento a lo que ahora mi vida.

El realizar alguna actividad no es algo que me enseñe mucho sobre mí. El conversar o adquirir conocimientos que se refieran a lo que somos puede contribuir, pero escasamente. Para aprender sobre mí mismo no hay mejor camino que la observación personal y atenta. Si tengo la firme intención de conocerme y aprender sobre cómo reacciono a los estímulos de la vida, qué es lo que me produce placer o dolor, qué me motiva, qué colma mis mejores afanes de relacionarme y colaborar, etc., no tengo otro camino que autobservarme.

El autobservarme es poner toda mi atención a lo que siento tanto en mi cuerpo físico como emocional. Mi cuerpo emocional encierra todo el bagaje de emociones, hábitos, instintos, sentimientos, resistencias, apegos, deseos, temores, etc. que manejan consciente o inconscientemente mi comportamiento. Hemos vivido toda nuestra vida con nosotros mismos y es probable que aceptemos todos nuestros comportamientos porque los consideramos nuestra naturaleza y no nos interesa especialmente el daño que podamos estar haciendo a nosotros mismos y a los que se relacionan con nosotros.

Y no siempre es malintención el no interesarnos, sino que simplemente no se nos ocurre actuar de distinto modo porque vivimos semidespiertos. Y es más, no se nos ocurre estudiarnos para conocernos porque no sabemos que podemos cambiarnos a nosotros mismos. El ser humano ignora que todos tenemos la potencialidad de cambiarnos a nosotros mismos si nos lo proponemos. Es parte de la ignorancia de lo que somos y que suele acompañarnos desde la cuna hasta la tumba.

Vivimos molestos, enojados con nosotros mismos, sufriendo por la no aceptación de lo que nos trae la vida. Y como si eso no bastará para arruinar nuestra vida, nuestra salud se deteriora lo que oscurece aún más el feo panorama de nuestra vida.

No hay otro camino que el viaje por nuestro interior, tras el interesarnos por nosotros mismos. El conocer qué nos enferma y duele es siempre el primer paso para nuestra sanación.



¿El egoísmo sueña fronteras?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

A nadie le gusta que le tachen de egoísta, porque está grabado socialmente como algo indeseable. Cuando alguien nos llama egoísta sentimos que nos quieren hacer culpables de algo y lo rechazamos inmediatamente “yo no soy egoísta, lo hice por su bien”. Con esta barrera que ponemos, justificamos ante nosotros mismos, nos quedamos tranquilos al pensar que no hemos hecho nada malo.

El diccionario dice que el egoísmo se da en la persona que siente y actúa con desmedido amor por sí misma y no por los demás. Pero tampoco es amor por sí misma. ¿Me amo al actuar de forma egoísta o estoy actuando sólo por satisfacción propia o auto-protección? No es lo mismo.

El egoísmo surge más bien del impulso primitivo de actuar para mi propia supervivencia y bienestar en todo momento. El querer no ser egoísta responde más bien a un mandato ideológico que nos imponemos para acomodarnos a la aceptación de los demás. Y esto ya establece una lucha entre mi impulso por estar bien yo y la necesidad de amoldarme al ideal social o religioso.

Desde este estado de conflicto creamos barreras primero dentro de mí, no queriendo ver esos impulsos míos, camuflándolos o reinterpretándolos. Esto puede llevarnos a obligarnos a tomar conductas visiblemente altruistas o generosas, al menos externamente. Para eso reprimimos nuestra natural tendencia a la propia satisfacción y comodidad. Una vez que hemos creado esta barrera en nosotros, la exportamos hacia fuera y criticamos a todos los que entendemos que se comportan de forma egoísta: fulanita es una manipuladora; fulanito es un traidor; desconfía de las atenciones de mengano, sólo piensa en sí mismo...

Dentro de este juego perverso, seguimos haciendo divisiones entre los que considero gente que me incomoda y aquellos con los que me siento bien; entre los que hacen bien y los que hacen mal. Todo de acuerdo a mi criterio egocéntrico. En este actuar nos sacudimos la culpa y se la trasladamos a otro. Si hay que hacer cosas en casa y realmente no tengo ningunas ganas de hacerlas, en lugar de eso, por autodisciplina termino haciéndolas, pero la culpa que sentiría por no hacerlas y la bronca que esto me genera, la traslado a otro y le digo o pienso algo así como “que egoísta eres, no colaboras nada, me lo dejas todo a mí”, “abusas de mí con lo cansada que estoy” (quiero que el otro sea el que se sienta culpable y ayude a hacer lo que tampoco yo quisiera hacer). Así, mi malestar se lo traslado a otros. Y eso puede suceder en todos los

ámbitos de mi vida: trabajo, familia, amistades, etc. Esto crea constantes conflictos dentro y fuera de mí.

De esta manera voy creando barreras, primero en mí y luego con los demás. Y todo por no ser honesto y observar que yo y todos actuamos de la misma forma. Observar y asumir ésto completamente es el primer paso para descargarnos de la culpa que nos genera esa idea de tener que ser no egoísta. Lo soy, lo somos. Es un reflejo de nuestra naturaleza, porque estamos básicamente programados para sobrevivir por encima de todo y todos. Si por un ideal social implantado artificialmente, no queremos verlo o tratamos de esconderlo y reprimirlo, no estaremos en paz para abrirnos realmente a otra comprensión. Pues cuando puedes comprender eso en ti, dejarás de culpar a los otros, y podrás ver realmente el origen de ese impulso y de esas conductas. Nos liberamos del peso de deber ser de alguna forma aceptable para otros. Dejaré también de crear barreras imaginarias entre lo bueno y lo malo.

No quiero decir con esto que ahora que acepto que soy egoísta necesariamente me voy a comer el pedazo de helado más grande o beber el agua antes de que otro llegue y me la quite. No debemos temer esto. Al contrario, si nos liberamos de la tensión y el conflicto de tener que ser “buenos”, podemos ser más ecuanímes, más justos, más abiertos y más generosos de verdad. Lo que nos mueve a estar siempre en la esfera egoísta es el temor a la muerte.

Seguro que esto te va a sonar muy raro o exagerado, pero el temor a morir genera precisamente la motivación de sobrevivir a todos los niveles, tanto al físico como al psicológico. El aspecto físico es más fácil de entender, pero el psicológico requiere una seria observación de mí. ¿Acaso no defendiendo mis opiniones, mis juicios, mis creencias y hasta lo que supongo? ¿Qué beneficio saco de esa defensa? Mi sensación de seguridad, pues dudar lo asociamos a intranquilidad, a inseguridad, a perder y eso es una percepción desagradable, de pérdida de lo que me hace sentir fuerte. Eso también responde al estado de egocentrismo. Quiero hacer prevalecer lo mío, sea lo que sea, porque me agrada la satisfacción de la victoria, ese placer efímero pero tan importante para mí.

Espoleados por este impulso de auto-preservación discutimos, levantamos muros, perseguimos, conquistamos, nos impulsa a perseguir la victoria en los deportes, a ser el mejor alumno, el hijo cumplidor, exigimos reconocimiento, cariño, fidelidad o lealtad, etc. Todo eso nos aporta satisfacción y seguridad. Ahora que es época del Campeonato Mundial de Fútbol, puedes observar lo que nos pasa cuando pierde nuestro equipo nacional, y cuando gana ¡qué gran satisfacción, que plenitud momentánea, que intensidad! Y la cara que se les pone a los jugadores: perder es la muerte, la vergüenza, el rechazo de su gente, la impotencia, la caída de su propia imagen. Observa eso en ti, observa cómo hablas o hablan del contrario del momento. Es una exaltación de la propia supervivencia o de la propia derrota. El que pierde busca luego culpables: el árbitro, las malas artes del contrario, el cansancio propio...

Observa cómo todos, también tú, buscan en cada paso, mecánicamente la propia satisfacción, salir bien parados. Salirse con la suya sin buscar comprender lo que nos sucede. Actuar mecánicamente nos arrincona tras las propias barreras imaginarias que levantamos para sentirnos seguros y a salvo. Pero todo eso está en nuestra imaginación.

Observa, sorpréndete, descubre y libérate!



¿La ANSIEDAD desaparece cuando el pensamiento cesa de CREAR TIEMPO?

Preguntas para autobservarme y aprender de mí.

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 vivirnos conscientes de nosotros mismos.

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

José Esteban Rojas Nieto



¿El apego a mis creencias, las justifica?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

La moderna cultura humana es, al menos desde hace un par de centurias o quizá algo más en algunas regiones, abierta en lo que se refiere a las creencias. No han terminado, sin embargo, las épocas oscuras ni en lo religioso ni en lo político ya que gran parte de la humanidad vive aún bajo regímenes políticos en que no se tiene libertad de pensamiento so riesgo de la propia vida.

A pesar de ello, nuestra cultura, es hoy día abierta en estos aspectos. Todos y cada uno podemos no tener creencias o tener las creencias que nos parezcan estén o no reñidas con la realidad conocida por la ciencia. Sólo nos exigimos el respeto de las buenas costumbres y el respeto a la vida.

Ninguna diferencia entre nuestras creencias o con la ausencia de ellas, puede ser un argumento suficiente para nuestra división. Apegarnos a nuestras creencias o a la falta de ellas, no puede justificar ni las propias creencias ni el no tenerlas. Tener creencias y darle importancia a ese pensamiento no es más importante que nuestra estatura o el color de nuestros ojos. Nunca debemos olvidar que las creencias religiosas o políticas o lo que sean, son sólo creencias. No están comprobadas, no son mejores unas que otras, no son necesariamente la verdad y es algo que cada uno cree y por tanto no se pueden imponer.

Una relación entre nosotros tiene un rango de importancia en la vida que somos mucho más importante que nuestras creencias. Por lo tanto carece totalmente de sentido el que el apego a una creencia o al no tenerla, pueda hacer inefectiva o destruir aquellas relaciones que forman el pilar de nuestra sociedad. Si lo hicieran, es un hecho cierto que no existía una fuerza unificadora suficientemente grande en aquella relación.

¿Recuerda cuando las religiones prohibían el matrimonio si los concertantes no coincidían en su credo? ¿Entiende Ud. que los políticos que realmente aman a su país y esa es el principal motivo de su oficio, destruyan o ataquen los avances potencialmente positivos para su país generados por su adversario?

¿Ha experimentado una situación en que sus creencias o la falta de ellas, haya provocado el rompimiento de una relación o dificultado el avance en su natural evolución en su trabajo? Si así ha sido, ¿cree que estuvo bien el predominio del apego a las creencias sobre la pérdida soportada?



¿Hay MISERIA mayor que la IGNORANCIA?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si la ignorancia la tomamos como falta de conocimientos en general, creo que estaremos de acuerdo en que la ignorancia es una desgracia. Estamos acostumbrados a que estudiar, conocer, es sinónimo social de progresar, vivir con mejores condiciones. Pero ¿qué pasa si estamos hablando de ser ignorantes de nosotros mismos? Resulta difícil de reconocer que somos ignorantes de nosotros mismos, porque nos creemos llenos de respuestas sobre nosotros: se lo que me gusta comer, se lo que me divierte, las personas que me agradan, las películas que me gustan, se lo que quiero llegar a ser, o tener, se lo que quiero estudiar o en qué quiero trabajar, la ropa que me gusta llevar, la música que me gusta escuchar y algunas cosas más.

Todo esto no tiene nada que ver con tu interior, ¿eso es lo que tú eres? ¿Eres un catálogo de lo que te gusta y lo que no te gusta? Pareciera. Este mecanismo del ME GUSTA/NO ME GUSTA es de lo más primitivo que compartimos con todo ser vivo. Si un ser vivo no supiera lo que le agrada o desagrada, no podría alejarse de los peligros., porque lo desagradable tiene bastante que ver con algo potencialmente malo, peligroso o amenazante. Eso lo hace cualquiera con los ojos cerrados. Lo llevamos en el ADN.

La ignorancia sobre mí tiene que ver con conocer otras cosas de mí. Pero para eso hay que mirar voluntariamente hacia dentro. Cuando nos enfadamos, solemos pensar que fue por lo que pasó, pero realmente podría ser porque sentí frustración de mis planes, o bien me sentí humillado o amenazada mi reputación o mi supervivencia, etc. Cuando discuto vivamente defendiendo mi opinión con cerrazón, solemos pensar que el otro es tonto o cabezota, pero bien podríamos estar tan empecinados porque nos gusta la satisfacción de la victoria sobre los demás (también está en el ADN). Y así un fin de causas asociadas a nuestras conductas, y que nos pasan totalmente desapercibidas. Lo lamentable es que impulsados por esos motivos ocultos nos metemos en muchas batallas inútiles, malas relaciones, enemistades o sensaciones de incompreensión y tantas otras cosas. En nuestra mísera ignorancia no sabemos lo que nos pasa, y, peor aún, malinterpretamos lo que nos pasa, buscando culpables fuera de nosotros, cuando mucha parte de nuestro malestar nos lo causamos nosotros mismos. Dicho de otra manera, nos mentimos para sentirnos mejor, para no provocar dudas sobre nosotros, para no sentirnos débiles o tontos ante otros, para no sentir inseguridad, para ser aceptados o queridos, para ser reconocido y considerado, etc. Eso también va en el ADN. Preferimos quedar bien ante nosotros mismos antes que ser honestos, por si acaso la honestidad nos hace reconocer que cometimos un error. Eso nunca!

Y eso nos lleva a la mayor ignorancia sobre nosotros mismos, porque lo que no queremos mostrar a otros, también tratamos de ocultarlo a nosotros mismos. Y lo que se oculta, se desconoce. Lo que se desconoce no lo podemos cambiar, ni siquiera mejorar. Confundimos lo que nos gusta/no nos gusta con lo que somos, y con eso desperdiciamos el potencial de nuestro crecimiento interior y con él la posibilidad de vivir en paz. Sin embargo, esto puede cambiar si uno quiere de verdad. No vale con hacer el intento, hay que hacerlo. Para esto es necesario prestar atención en el instante presente a lo que nos mueve, a nuestras reacciones automáticas, a lo que sentimos, a lo que pensamos, a lo que creemos, a lo que estamos defendiendo, a lo que suponemos y juzgamos, porque todo eso está casi siempre unido a nuestro afán de búsqueda de seguridad, pero nunca de la honestidad que lleva a la paz con uno y con los demás. Explora ese territorio desconocido que eres tú mismo, con curiosidad y amabilidad, con buen humor y sin juzgar lo que veas, sólo puedes ganar tu libertad.

¿El presente no es coleccionable?



Preguntas para autobservarme y aprender de mí.

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 vivirnos conscientes de nosotros mismos.

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

José Esteban Rojas Nieto



¿Vivo mi meta a cada paso?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Si mi vida fuera una vida llena de sabiduría, lo que sea que quiera ser, ya lo soy. Vivo satisfecho con lo que he crecido y dar mi paso presente es mi meta.

Todo lo demás es llenarte de inquietud por el futuro. No tiene sentido vivir fuera del momento presente. Ni el pasado ni el futuro existen realmente. Malgastas tu tiempo y tu energía si piensas en tiempos ilusorios, además del daño que eso puede hacer a tu salud y alegría de vivir.

Somos a cada momento nuevos como producto de cada experiencia mental y física que experimentamos. Si nos observamos atentamente en todo momento, crecemos producto de que conocemos nuestras reacciones ante las sensaciones y percepciones que experimentamos. En cada momento, gracias a ese conocimiento, disminuimos nuestra ignorancia de lo que somos e incrementamos nuestra sabiduría sobre lo que realmente importa.

Tu confianza y seguridad sobre lo que eres lo puedes experimentar al aceptar que eres como todo otro ser vivo de este Universo. No tenemos nada que temer en nuestro futuro. Esa claridad ilumina todos los pasos que debemos dar en la vida

Si aceptas tomar en serio las creencias y semiverdades sobre lo que somos, y que son muy abundantes, vives temiendo el futuro por las incertezas de ilusiones que encierran estas formas de pensar.

Sólo tu puedes saber lo que eres. Cada paso es tu vida.



¿La defensa de mi identidad me lleva a huir de mi misma?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

A pesar de que somos una simple manifestación de la vida como todas demás criaturas del universo, nuestras creencias y nuestros temores nos inducen a imaginar que tenemos una identidad. Nos gusta sentir que somos un yo permanente y que disponemos de ciertas características que nos definen como personas.

Se dan situaciones en que estamos muy satisfechos con las características que creemos tener como también aquella en que no nos gusta parte de lo que observamos que somos. Este tipo de realidades que experimentamos repetidamente en nuestra vida. Como sea la identidad que nos asignemos nos apartamos de la propia vida. Le damos valor a hechos de nuestro pasado o ansiamos lograr metas elevadas en nuestro futuro. Ambas cosas nos sacan del presente llenándonos nuestro ahora de culpas y valoraciones negativas o de ansiedad y deseos según sea el caso.

Con gran frecuencia nos convencemos ciegamente que somos la identidad que nos asignamos aunque vemos que hay ciertos asuntos que no calzan con ella. Defendemos nuestra identidad huyendo de nuestra realidad.

Somos lo que sentimos en nuestro presente independientemente de lo que deseemos o pensemos que somos. Nuestros pensamientos y deseos no hacen más que generarnos conflictos.

Nada más satisfactorio para nuestra vida que aceptarnos como somos en todo momento. Eso es vivir en nuestra presencia. Lo que sea que creas que te falta, aunque sea la más exquisita y amorosa característica, no te la exijas pues saldrás de tu presencia en la vida.



Los deseos crean el exceso de equipaje de nuestra vida

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Quizás no se comprenda que desear es a veces poco sano y que lastran la vida. Conviene distinguir entre aquellas apetencias propias del cuerpo físico, tales como comer, beber, descansar, etc. Estas apetencias aparecen muchas veces en forma de imágenes o pensamientos que nos orientan a satisfacer la necesidad del cuerpo. Y cuando éstas se satisfacen nos olvidamos de ellas. Se cumplió con lo que el cuerpo demandaba y pasamos a otra cosa, sin volver a pensar en ello. Ese proceder es algo sano y necesario para el cuerpo.

Pero nuestro pensamiento, puede enredarse presentándonos otras imágenes de apetencias que no son tan sanas y que nos encadenan sin fin.

Por ejemplo, cuando tenemos cierta inseguridad interna, podríamos sentir envidia o celos de algún compañero/amigo/hermano que logra cosas que yo anhele. El problema a solucionar sería mi inseguridad, pero como vivimos con muy poca o ninguna atención hacia nosotros mismos, nos volcamos al exterior a buscar una solución a ese anhelo. Este error puede llevarnos a elaborar en la imaginación soluciones ficticias como, por ejemplo, imitar al otro o hacer cosas que me hagan destacar para llegar a obtener cosas o cualidades con las que, imaginaria y erróneamente, creo que encontraré la satisfacción. Es frecuente que alguien estudie largos años y finalmente confiese que “esto no es lo que yo creía”. ¿Qué creía? ¿Qué pretendía lograr?

La desatención de mí desemboca en deseos ilusorios en busca de una satisfacción. Así se genera la errónea búsqueda del placer, de las pequeñas satisfacciones que tratan a compensar la inseguridad, los temores, el vacío.

Es normal este círculo vicioso cuando vivimos distraídos, y éste suele ser nuestro estado más habitual. De esta manera anhelamos que con el nuevo auto, la casa, el nuevo sofá moderno, la profesión prestigiosa, un nuevo aspecto con vestimenta adecuada y alguna cirugía o siendo culto, lograré reconocimiento, afecto, posición social, atención o cariño, admiración, relaciones que me interesen, riqueza, pareja o cuanta cosa se nos ocurra con la que poder apagar esa ansiedad que nos impide estar tranquilos y sentirnos completos.

Este círculo nos aleja de la vida real, que es la que ocurre en el momento presente, y nos encontramos lanzados a un futuro donde el anhelo se hará realidad. Si tenemos la suerte de hacerlo realidad, de todas formas, nuestra ansiedad continuará al poco tiempo, y de nuevo nos enganchemos en el próximo deseo con una nueva promesa de satisfacción.

No sé si te das cuenta de que este proceder, falto de toda atención al motivo real que me mueve, no va a parar hasta que, quizás, me dé cuenta del error que estoy cometiendo.

Este círculo es poco sano. Nunca hay satisfacción a través de este tipo de deseo, pues no damos solución real a lo que motiva el anhelo. ¿Te parecería adecuado que alguien que siente sed, en lugar de tomar agua, se vaya a ver una película? Lo consideraríamos absurdo. Sin embargo, esto hacemos constantemente en el ámbito de lo psicológico. No prestamos atención al hecho presente de nuestra ansiedad o desaliento y buscamos respuestas externas equivocadas. En el ejemplo de la sed, nuestro amigo seguiría sintiendo sed, aunque haya visto la película más maravillosa jamás filmada.

De esta manera, llegamos a hacer planes de todo tipo basándonos en cálculos errados y llegamos finalmente a cualquier sitio, aunque sea un buen sitio, pero con la sensación de vacío o la frustración por no lograr la satisfacción duradera esperada. Nuestra vida, de esta forma, no se llena nunca. Desperdiciamos la vida persiguiendo quimeras.

Solemos escuchar que los deseos, los sueños, son necesarios para avanzar, pero ¿hacia dónde? Ojo con los deseos equivocados. Nos hacemos fácilmente adictos a los deseos, tienen la magia de la promesa del logro y la satisfacción y nos hacen sentir llenos de energía y de dirección. Nos ofrecen un sentido luminoso que los aleja de la inseguridad que tanto nos disgusta.

Por ello, se hace de vital importancia aprender a prestar atención a nosotros, a los verdaderos motivos que nos mueven y, así, no equivocarnos en la dirección que damos a nuestra vida. Por suerte, todo depende de ti.



¿La VIOLENCIA es un CRIMEN contra la PAZ?

Preguntas para autobservarme y aprender de mí.

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 vivirnos conscientes de nosotros mismos.*

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

José Esteban Rojas Nieto

A vertical cosmic image featuring a deep space background. In the upper right, a large, textured celestial body, possibly a planet or moon, is partially visible. In the lower left, the curved horizon of Earth is shown, with a bright blue glow emanating from behind it. The background is filled with a complex network of colorful nebulae in shades of red, purple, and blue, interspersed with numerous small, distant stars.

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

www.laatencionpresente.com