



4

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO
JOSÉ PARÉS PÉREZ
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
CARLOS HERRERO OSÉS

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

Título original

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí - 4

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, Carlos Herrero Osés.

Colaboradores

Ph.D Jaime Rojas Hernández, Ph.D Domingo J. Quintana, Hernández, Carlos Herrero Osés.

Composición

Yeyssael Santana González, Adriana Rojas Hernandez

Diseño editorial & maquetación

Egleé Moreno <https://www.linkedin.com/in/eglee-moreno-06353633>

Diana de Bas Ezquerra

Imágenes e Ilustraciones

<https://www.freepik.es/> <https://www.kisspng.com/>



=====

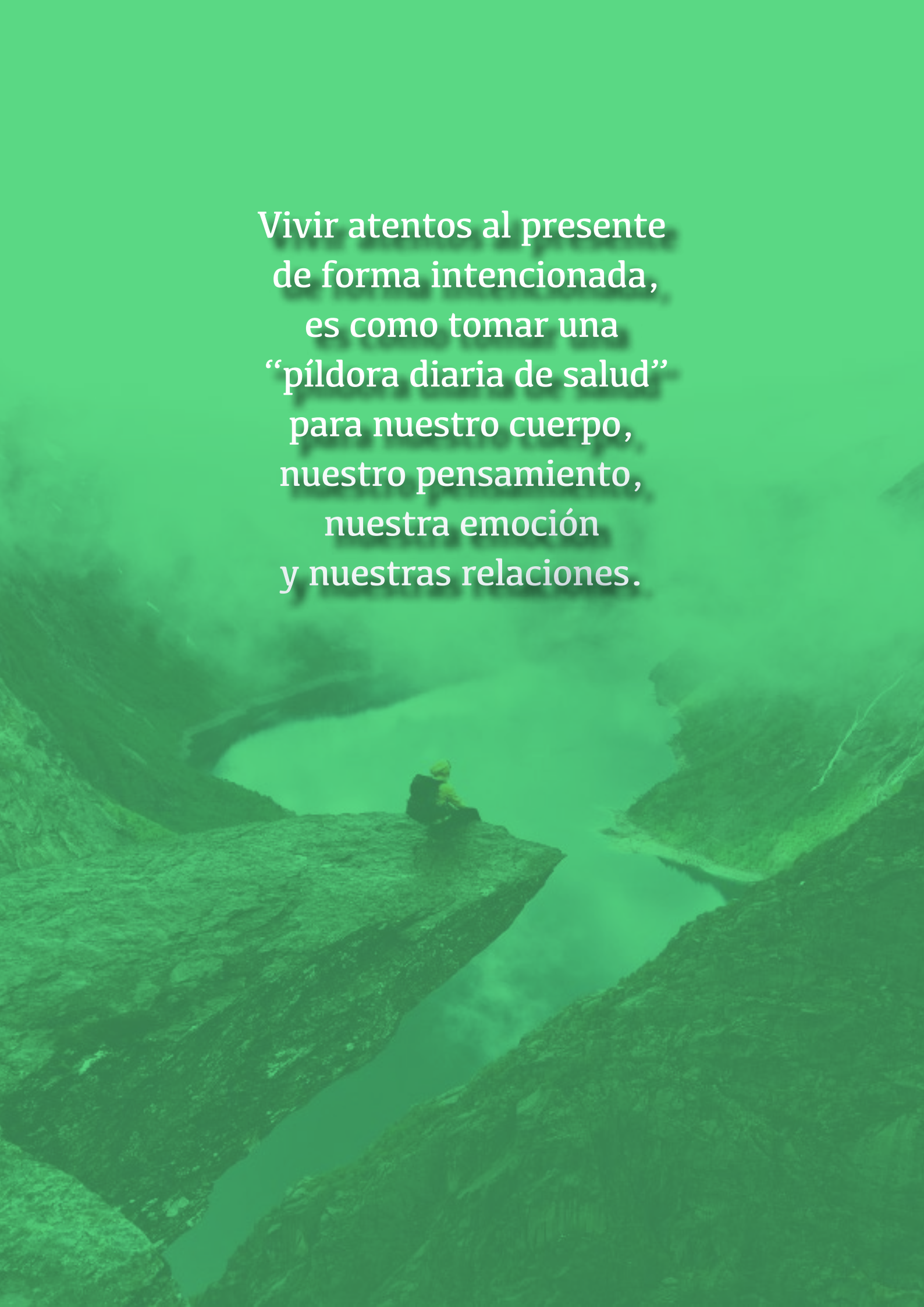
Ésta recopilación de carteles y reflexiones publicadas a lo largo del año 2016 en las redes sociales es una contribución al estímulo para descubrir la motivación por vivir atentos al presente. Consideramos a los conocimientos “propios” contenidos en este libro propiedad de la Humanidad, encontrándose 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

¿Los supuestos me impiden explorarme y aprender de mí?	6-7
¿Por qué buscas fuera lo que tienes dentro?	8-9
¿La creencia sobre lo que soy me impide conocerme?	10-11
¿Soy mis creencias?	12-13
¿Qué persigo cuando busco conocerme infructuosamente...?	14-15
¿Con los pensamientos suelo distraerme de la realidad?	16-17
¿Si tengo más respuestas que preguntas puede que mis creencias...?	18-19
¿Suelo buscar culpables externos cuando me disgusto?	20-21
Si todo fluye con el cambio ¿cuál es el sentido de...?	22-23
¿Precisas ayuda para aprender a atender al presente?	24-25
¿Siempre que juzgo o valoro me distraigo del presente?	26-27
Cuándo vivo preocupado ¿me ausento de mi vida?	28-29
¿Puede que sin atenderme intencionadamente, mi vida...?	30-31
¿El pensamiento crea la ilusión de que estamos separados?	32-33
¿Puedo tener paz cuando divago?	34-35
¿A qué llamo realidad?	36-37
Si el presente es irrepetible y novedoso ¿por qué me acomodo...?	38-39
¿La ignorancia me exime de las consecuencias de mis actos?	40-41
Si el sufrimiento es una disfunción con auto cura ¿Cómo auto sanarme?	42-43
¿Suelo distraerme para huir de mí?	44-45
¿Al presente llego o estoy?	46-47
¿Por qué la paz interior depende de que nos atendamos intencionadamente?	48-49
Perseguir la felicidad ¿me encadena al sufrimiento?	50-51
Cuando me comunico desde el corazón ¿se disipa la ilusión de...?	52-53
Si mi realidad cambia de instante en instante ¿por qué me oriento...?	54-55
¿Adónde me orienta el pensamiento involuntario?	56-57
¿La supervivencia justifica la violencia?	58-59
¿Qué consecuencias tiene el desear ser lo que no soy?	60-61
¿Somos responsables de nuestra ignorancia?	62-63
¿Vivimos como Don Quijote de la Mancha?	64-65
¿Suelo tener presente los pensamientos que me surgen?	66-67
¿Cuándo imito, renuncio a mi libertad de elegir mis respuestas?	68-69
¿Por qué aprendemos a partir de nuestras autoobservaciones...?	70-71
5 Formas sencillas para estar presente en nuestras vidas.	72-73
¿Mi paz interior surge de conocerme, así como el sufrimiento de ...?	74-75
¿Cómo vivo a los demás?	76-77
¿Puedo amar si sufro?	78-79
¿Sufro cuando me resisto a lo que vivo?	80-84



¿Los supuestos me impiden explorarme y aprender de mí?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuantas veces decimos cosas como “los hombres son...”, “las mujeres son...”, “los jóvenes...”, “Hoy en día, las jovencitas...”, “los ingleses son...”, etc.

Es cómodo utilizar generalizaciones. Pero no es muy conveniente creer que éstas responden a la realidad. Las empleamos con mucha alegría y sin ser conscientes de que lo hacemos. Siempre que creemos en ellas estamos poniendo una barrera invisible que nos separa de esa categoría que creamos. Si pensamos que la juventud está perdida, que los maridos son unos cómodos en casa, que los jóvenes no trabajan porque prefieren vivir de otros, estamos colocando una línea entre ellos y nosotros. Seguro que conocemos jóvenes que no paran porque trabajan y estudian, maridos que hacen las tareas de casa, etc.,



pero, para no contradecirnos preferiremos pensar que son las excepciones.

Estas líneas invisibles, pero reales en nuestra mente, nos impedirán ver la realidad tal como es, que cada persona es única y que no la conocemos. Hay un mundo por explorar.

Por otro lado, utilizamos otras simplificaciones, como los estereotipos. Si vemos una persona llena de tatuajes, o un joven peinado con rastas, acudimos al estereotipo de peligroso, sucio o maleante. No digo que a veces sea así, pero no sólo para los que tengan ese aspecto.

Para que se rían de sus propios estereotipos y generalizaciones en este campo, me permito proponerles que vean un video sobre los prejuicios a los que no llevan las generalizaciones y los estereotipos. Se trata de un video publicitario de una marca de bebidas, pero es realmente bueno y vale la pena uno mismo a prueba durante el video.

https://www.youtube.com/watch?v=LRs-nd_8oA0&t=18s

¡Que lo disfruten! Seguro que después de verlo pondrán más atención a la persona y menos al pre-juicio.

¿Por qué buscas fuera lo que tienes dentro?

Mira para dentro

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Nacimos buscando algo que perdimos. Nuestro llanto al nacer es más profundo que el dolor del palmazo que nos dieron para provocar nuestra respiración o el frío que sentimos al estar afuera. Hasta ese momento éramos uno con la realidad, con el ser, y acaban de separarnos de ello.

Aprendimos que no nos agrada estar separados de nada que conocemos y, por ende, tememos a lo que no conocemos. Ha terminado la era de la armonía, el sosiego y la satisfacción del seno materno, del seno del Universo. Empieza, para esto que somos, la era del tener en lugar del ser, cambio producido fundamentalmente por nuestro temor. Necesito ilusamente tener cosas y protección para sentirme en armonía, en sosiego y satisfecho. Es la era de la búsqueda. Si creo que me falta algo, lo busco donde sea. Lo que busco en realidad es volver a estar en íntima conexión con el ser que soy. Como estaba antes de nacer. Ilusamente ahora,



producto del temor y del pensamiento, creo que estoy separado del todo.

Hoy caminamos largo por las calles de nuestra ciudad con mi esposa y tuvimos oportunidad de preguntarnos y contestarnos cuales son para cada uno de nosotros los momentos de mayor felicidad, esos momentos de plenitud en que te sientes en armonía con lo que te rodea, en sosiego y disfrutando de la satisfacción de no necesitar nada más que lo que eres.

Concluimos, por los ejemplos que nos dimos, a que la felicidad no es algo que puedo poseer; es un estado interior temporal en el cual nos podemos encontrar cuando se dan las condiciones: armonía, sosiego y satisfacción y durará mientras nos sintamos así. Condiciones interiores que necesitan nada menos que el Amor sabio, de ese sin condiciones. La felicidad no sólo es posible, sino que dentro nuestro está todo lo sentido en esos momentos que nos procuramos.

Nada exterior a ti puede proporcionarte felicidad si no estás presente en ti y todo podría proporcionártela si lo estás.

Lo que sea que busques ya está en ti. La profunda conexión con el ser, que quizá alguna vez has sentido en tu cuerpo-mente, no puede ser sino íntima. Si allí no hay armonía, sosiego y amor sin restricciones, nada exterior a ti te puede hacer sentir esa íntima conexión. Ponte atención. Mira para dentro, una vida feliz es necesariamente una vida interior.





¿La creencia sobre lo que soy me impide conocerme?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Dice la Real Academia de la Lengua Española que la palabra creencia se define como “Completo crédito que se presta a un hecho o noticia como seguros o ciertos”.

Cuando vamos por el campo y vemos de lejos un árbol pero no distinguimos que tipo de árbol es, seguimos observándolo con curiosidad hasta el momento en que ya creemos saber lo que es. Cuando decimos “¡Ah! Es una higuera” ya no la observamos más.

Nuestro cerebro da por cerrado el proceso de búsqueda. Ya sabemos qué hacer ante la higuera, veremos si tienes frutos, esperamos que nos llegue el aroma que recordamos que tiene una higuera, recordamos otras higueras y lo ricos que eran sus frutos, etc. Ya no hay sorpresas. Hemos construido una imagen acabada y fija. Sabemos todo lo que podemos esperar de una higuera.



Cuando llegamos a ese punto ya no miramos la higuera con curiosidad. No esperamos nada nuevo de la higuera real que tenemos delante, porque tenemos una imagen mental de la higuera y actuamos en función de esa imagen que se ha construido de recuerdos y experiencias pasadas. Ahora nos relacionaremos con la higuera a través de los conocimientos que tengo archivados sobre la higuera y no con higuera real. Cambio la percepción directa por la imagen de una higuera que está en mi memoria.

Así pues, lo que creemos sobre nosotros mismos es algo a lo que damos total crédito. Nos convertimos en una imagen fija de nosotros mismos. No necesitamos darle más vueltas, no reflexionamos más, no lo observamos como algo que puede cambiar. Yo creo que soy como pienso que soy: cómo me suelo sentir, las cosas que opino, lo que gusta o disgusta, las cualidades positivas y negativas que creo tener, lo que hago bien y lo que no... Y como con la higuera nos relacionamos con nosotros a través de la imagen que tenemos fabricada, fija, estática, familiar, quizás no nos guste mucho, pero es la que creo real. Y como a la higuera, no nos observamos más, no dudamos sobre lo que creemos y esto no nos permite aprender.

¿Cuándo se activa nuestra curiosidad? Cuando creemos no conocer algo. Pero si creemos que nos conocemos, no esperamos nada nuevo de nosotros.

Sólo la observación directa y sin críticas de ti mismo, te permitirá aprender sobre ti. Permítete dudar, con gentileza y honestidad, de lo que crees saber sobre ti. Descubre un mundo que creías conocer.

¿Soy mis creencias?

El cuentista

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile



- ¿Cómo te sientes?
- ¡Bien! Pero hay algo que me preocupa!
- ¿Qué te pasa?
- ¡Nada! Sólo que ayer publicaron la lista de cuentos premiados en el concurso anual que organiza La Prensa y no estaba el mío entre los premiados.
- ¿Cómo te hace sentir eso?
- Me siento decepcionado porque creo que es un muy buen cuento y merecía ganar.
- ¿A qué llamas decepción ya que sabías que estabas participando en un concurso en que el ganador lo deciden los jueces?
- Si, eso mismo y siempre eligen a sus amigos o compadres, eso es lo que me molesta.

- Y si sabías eso, ¿porqué entonces participaste?
- Es que siempre existe una remota esperanza de ganar.
- Dime una cosa, ¿pudiste ya leer los cuentos ganadores?
- No, si no los han publicado todavía.
- Y entonces, ¿cómo sabes que tu cuento era mejor?
- No sé, es que ...
- A ver, a ver, amigo mío. Deténgase un poquito y observe con atención lo que siente. ¿Será realmente lo que Ud. llama decepción o será otra cosa?
- No sé ...
- Obsérvate atentamente con la intención de aclarar qué te inquieta. ¿Te puedo ayudar un poco?
- Ya, por favor.
- ¿Porqué participas en una competencia de mejores cuentos?
- Para ganar.
- Si claro! Pero a ver, trata de sentirte cuando está decidiendo competir en un concurso de cuentos, ¿porqué lo haces? ¿Qué quieres conseguir con ganar el concurso? No me digas que el dinero del premio ya que eso no te hace falta.
- No. Efectivamente no lo hago por el dinero.
- Obsérvate atentamente con la intención de conocerte. ¿Qué te mueve a concursar? Tómate tu tiempo ya que puedes estar ocultándotelo.
- Mmmm ...
- Si lo sabes no te resistas a decírtelo claramente. Lo mejor que te puede pasar es caer en cuenta de lo que te molesta de la situación que estás viviendo. ¿Qué has descubierto? Eso eres, acéptalo. Es lo mejor que puedes hacer si tienes interés por ti mismo.
- Mmmm ...
- Sólo a ti te interesa saber lo que has descubierto, pero si quieres ...
- ¡Te agradezco el empujoncito! No se me había ocurrido hacer esto para mi propio sosiego. Ahora sé lo que me mueve a competir. Y creo que debo aceptar las reglas del juego y dejar de vivir de ilusiones. La creencia de que soy bueno escribiendo cuentos no es el camino. El camino es la realidad de lo que soy.



¿Qué persigo cuando busco conocerme infructuosamente a través de un maestro?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Creo que un maestro es alguien que sabe mucho más que yo, que ha llegado a un nivel de iluminación que yo solo anhelo. Yo no sé nada de lo que él/ella sabe. Quizás algún día llegaré a recibir de él/ella su sabiduría. Espero, algún día, ser digno de tal maravilla. Tengo expectativas de algo bueno y misterioso que me puede suceder. Lo que yo vivo es una existencia que no me satisface mucho y espero algo mejor en el futuro. Si hago ciertas cosas y me esfuerzo creo que lo conseguiré.

Maestro. Nivel. Iluminación. Altura. Yo abajo. Perseguir. Futuro. Deseo. Esfuerzo. Dependencia. Conciencia mágica. En todas estas palabras ¿Dónde estoy yo? Perdido en la esperanza de un futuro mejor al amparo de un maestro. ¿Qué busco? Una seguridad, un bastón, una compañía.



Maestro. Nivel. Iluminación. Altura. Yo abajo. Perseguir. Futuro. Deseo. Esfuerzo. Dependencia. Conciencia mágica. En todas estas palabras ¿Dónde estoy yo? Perdido en la esperanza de un futuro mejor al amparo de un maestro. ¿Qué busco? Una seguridad, un bastón, una compañía.

No se trata de un alegato contra personas que tratan de orientar a otros, ni de degradar esa labor, sino de examinar lo que nos pasa al buscar la seguridad en un maestro. Buscar seguridad no es la mejor manera de conocerse. El conocimiento de sí mismo es un paisaje sin caminos. Al buscar esa seguridad nos acomodamos, creyendo que, por estar próximos a esa persona, llegaremos a conocernos y estar en paz. Le atribuimos el poder a otro. Yo solo no puedo.

La búsqueda de seguridad nos ata a una esperanza. Más recomendable sería observar a la cara los temores que siento y que me llevan a buscar ese tipo de compañía. El maestro puede ser muy bueno y sabio, pero buscar la seguridad en él no nos permitirá ningún descubrimiento.

Mejor atrevernos a romper las ataduras que nosotros mismos nos ponemos y zarpar, sin comprometer nuestra claridad con nadie ni con nada. Suerte y buena singladura!



¿Con los pensamientos suelo distraerme de la realidad?

La fuga

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

- ¡Para, para! – le interrumpí mientras empezaba a contarme los malos ratos que ha estado pasando últimamente. - ¿No crees que estás un poco acelerada?

- No, lo que pasa es que no quiero olvidarme de nada de lo que me ha estado pasando. Y contártelo me hace bien.

- No estoy tan seguro de que te haga bien, como tu dices, ya que cada vez que lo piensas y lo dices te confirmas en tu creencia de que lo que te sucede merece tu atención y la de otros.

- Pero claro que merece mi atención y la tuya también, ya que dijiste que querías ayudarme.

- Claro que quiero ayudarte, pero cálmate para que dejes de alimentarte con lo que piensas sobre lo que crees que te pasó. Cada vez que lo mencionas te parece más terrible porque no te detienes a sentir lo que aquello te hace sentir en este momento.
 - Es que tu no sabes aún lo que me pasó y así no me puedes ayudar.
 - Si puedo. Respira profundo junto conmigo. – accedió con un gesto de enojo. Coincidimos en el ritmo de respiración por la nariz tres o cuatro veces y le dije:
 - Cierra tus ojos y siéntete. Partiendo desde tu cabeza recorre tu cuerpo lentamente para darte cuenta si tienes alguna sensación de dolor o incomodidad o alguna tensión muscular. Lentamente ... pon atención a tu cabeza, la frente, ... la mandíbula ...
 - No, Pepe. Para, esto no me gusta ...
 - ¡Tranquila , amiga mía! ¡No huyas de ti! No te tengas miedo, quédate un rato contigo. Ahí está todo lo que amas. Todo lo que te importa está ahí mismo de donde tratas de huir. Sea lo que sea que te tiene molesta, inquieta, lo has sentido sin percatarte ahí mismo en tu interior y estás rechazando sentirlo, te resistes a que eso te pase a ti, porque te amas; pero no sabes como amarte. Al resistirte te haces daño y crees que huyendo de ti dejarás de sentirte. Por el contrario, te haces más daño. – Cuando su rostro acusó algo más de tranquilidad la invité a seguir el recorrido de su cuerpo. Tras un instante le pregunté:
 - ¿Porqué le cuentas a otros los malos ratos que te parece estar pasando?
 - Me desahogo cuando los saco afuera. – me dijo respirando más tranquila.
 - ¿Qué es eso del desahogo?
 - Me hace sentir aliviada por un rato que es lo que busco.
 - ¿Buscas sentirte aliviada por un rato?
 - No, pero ayuda.
 - ¿Te ayuda o te distrae? – se tomó tiempo para contestar. Le pregunté nuevamente:
 - ¿Porqué tienes miedo de sentirte? ¿Porqué buscas distraerte? No hubo respuesta. Tras un tiempo prudencial, le dije:
 - No te preocupes. Tómame todo el tiempo del mundo para que encuentres la respuesta ahí mismo donde ahora estás. Nadie puede decírtelo por ti. Sólo puedes averiguarlo tu misma cuando te observas con amor hacia ti misma.
- No huyas más de ti, eres tu propia realidad.
-



Si tengo más respuestas que preguntas ¿puede que mis creencias me impidan atender?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hay personas que siempre tienen respuesta para todo, ¿verdad? Puede que nosotros mismos seamos uno de ellos.

A veces me doy respuestas que están más llenas de supuestos y creencias que de certezas irrefutables y me quedo más ancha que larga. Hasta puedo quedar muy satisfecha de la pirueta intelectual que he hecho y hasta puede que piense que es verdad lo que he respondido. Si uno no se escucha, no se dará ni cuenta.

Con el paso del tiempo, parece que perdemos la capacidad de preguntarnos sobre lo que sucede o nos sucede. Parece que eso es cosa de niños. Parece que los adultos ya deben tener más certezas que preguntas. Si preguntamos mucho puede que parezcamos ignorantes, cuando lo que se espera es que ya lo sepamos todo. Sin embargo, si somos honestos de verdad, saber, saber, no sabemos tanto. Lo que hacemos es creer y, como dice un proverbio, “creer no es cosa cierta”.



Sin embargo, tenemos más creencias que certezas. Hemos vivido ciertas situaciones, hemos tenido ciertas emociones, hemos pensado ciertas cosas, nos han educado de cierta manera, hemos vivido en una cierta sociedad y país y de todo eso hemos absorbido ciertas creencias sobre cualquier cosa.

Así que, como ya tenemos creencias sobre todo ¿para qué nos vamos a seguir preguntando nada si ya creemos saber cómo son las cosas?

¿Somos capaces de hablar con alguien poniendo entre paréntesis nuestras creencias? Difícil. Un ejemplo puede ser el entusiasmo que ponemos al discutir y confrontar nuestras creencias con las de otro. Creemos tener la respuesta adecuada y verdadera. La nuestra. No preguntaremos cómo ha llegado el otro a su posición. Otro ejemplo puede ser cuando damos consejos a otro antes de preguntar y escuchar sin juicios previos sobre su situación y origen del problema. Siempre tenemos más respuestas que preguntas. Parece que sentimos el impulso irrefrenable de poner punto final al asunto.

Preguntarnos y preguntar implica dejar el espacio abierto a cómo la realidad sea y no a cómo creemos que es.

Sin espacio abierto no hay posibilidad de aprender, no hay apertura a un cambio, a algo diferente y quizás más beneficioso. Cuando miramos a través de nuestras creencias nos cerramos a lo diferente.

¿Las cosas son como crees que son? ¿Sí? Te invito a que te preguntes abiertamente. No te respondas...deja la pregunta estar.



¿Suelo buscar culpables externos cuando me disgusto?

La ventana de los disgustos

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Siempre hay tantas cosas que nos molestan que hemos hecho de ello una costumbre frente al desfile de los noticieros de cualquiera de los múltiples medios de comunicación. Cuando las facilidades para estar informados no estaban tan desarrolladas como ahora, ignorábamos muchos sucesos que ahora nos molestan y perturban.

Las fuerzas de la curiosidad, del deseo de matar nuestro tiempo y del evitarnos los malos ratos, nos tironean ante la presentación noticiosa de la realidad mundial, especialmente de la conducta humana.

Recibimos tanta noticia que golpea nuestra sensibilidad que, aunque aquello

suceda lejos de nosotros, nos hemos acostumbrado a expresar interna o externamente nuestro repudio para aquellos que nos parecen culpables. Sin notarlo nos hemos erigido como críticos y jueces del quehacer del mundo, del comportamiento humano.

El mal sabor del disgusto por lo que está pasando en el mundo no nos abandona fácilmente. Es por ello que caen bajo nuestro escrutinio y castigo incluso los propios medios que nos traen las malas noticias. Las queremos y no las queremos saber. Nos dominan sentimientos de desprecio, declaración de culpables, indicación de la forma en que deben ser castigados, elogios hacia nuestra visión anticipativa del problema, complacencia por nuestra inocencia total. Y este ciclo se repite permanentemente con lo cual pasamos mucho tiempo disgustados y valorando el quehacer de otros y juzgando. Mirando por la ventana hacia fuera de nosotros.

Hay formas más inteligentes de estar presente en nuestra vida. No tienes toda la información que se requiere para tomar partido y de nada ayuda el tomarlo. Por el contrario, has arruinado tu momento presente y, no me cabe duda, también tu alegría por las próximas horas. No digo que no te importe, lo que pasa en el mundo, pero si puedes decidir de qué te alimentas y de que no, decídelo coherentemente y cuida tu salud.



Si todo fluye con el cambio, ¿cuál es el sentido de apegarme a mis creencias?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Puedo hacer que la vida se ajuste a lo que creo? ¿A cómo creo que deben ser las cosas, las personas, la sociedad, el mundo? ¿Puedo cambiar a mi pareja, a mis hijos, a mis alumnos, a mis compañeros, a mis amigos según lo que creo que deben ser? Además ¿tiene esto algún sentido?

Enfrentamos los acontecimientos según nuestras creencias. Si soy un adolescente, puede que crea que un adulto nunca me va a comprender. Si soy un adulto, puede que crea triviales los problemas del adolescente. Si me creo fuerte e invulnerable, puede que no me cuide lo suficiente. Si creo que mi aspecto debe ser impecable y juvenil y tengo una edad

avanzada, puede que pierda la posibilidad de ser feliz como soy en esa etapa de mi vida.

Sin embargo, los hechos no son lo que yo creo sobre ellos. Es una sutil diferencia, que hace una gran diferencia. Si apartas tus creencias, si al menos las suspendes por un tiempo, podrás ver que las personas son mucho más de lo que crees de ellas, tienen una vida que desconoces y mientras crees que son sólo lo que tú crees, te estás perdiendo la posibilidad de verlas más ampliamente, sin los prejuicios que establecen las creencias. La creencia es sólo una foto fija y la vida es un proceso que no deja que evolucionar, de cambiar.

La creencia es la imagen del “debería ser”, pero la vida se ríe de nuestras creencias y sigue adelante. El agua de un río es pura mientras puede fluir libre y cuando nos empeñamos en hacer un charquito particular para disfrutarlo nosotros a nuestro antojo, se nos llenará de bichitos y algas que no deseábamos y nos haremos esclavos del charco para mantenerlo artificialmente limpio.

Nuestras creencias también son algo artificial que mantenemos con un alto costo personal y social, porque tratamos que el río de la vida se acomode a nuestro capricho particular. Si crees que tus creencias son correctas, piensa en si tus creencias serían las mismas si hubieras nacido en China o en Afganistán o India. Serían otras con total seguridad y las creerías verdaderas.

No ser esclavo de creencias no implica que no tengas criterios con los que vivir tu vida o que no hagas nada, pero quizás podrían ser otros y no una foto fija, como en el caso del charquito.

Podrías adoptar la sana intención de observar cómo se presentan las cosas, sin aplicarle una óptica tan personal y limitante al fluir de la vida, tu vida.

La próxima vez que defiendas una opinión o juzgues algo, detente un segundo y pregúntate por la creencia que se está manifestando en ese momento y si podrías suspenderla un tiempo para observar la realidad sin tu particular creencia sobre la misma.

Creo que descubrirás un mundo nuevo, dentro y fuera de ti.



¿Precisas ayuda para aprender a atender al presente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Sin ser un experto en el comprender lo que sucede en nuestra realidad psíquica, puesto que realmente nunca llegaremos a conocernos totalmente, me fascina la actividad de “acompañar” a aquellos que intentan pasear por sus caminos interiores; pasear entre sus pensamientos, sensaciones, recuerdos, emociones, sentimientos. Es que es una actividad fascinante esta de caminar por allí y lograr que la luz atraviese las más resistentes oposiciones al paso de esa luz hacia lo esencial de nosotros mismos. He podido comprobar en ese caminar, especialmente cuando acompaño los pasos de otros, que lo que, a la luz que atraviesa las dificultades que suele encontrar, van apareciendo gradualmente la armonía, la coherencia, el desapego, la plenitud. Parece como que caminas buscando algo que de siempre sabías que encontrarías allí y, entonces, tu ansiedad, tus temores, tu angustia, tus dudas, tu búsqueda de



siempre se van disipando y sientes algo que no tienes palabras para definir. Pero esa “imagen” de tu paisaje interior que no puedes nombrar queda registrada en ti y te enriquece. Te impulsa a interesarte en seguir caminando por allí.

No se entienda, sin embargo, de lo descrito que el caminar por allí es fácil, que no requiere esfuerzo. La luz requerida para conocer nuestro interior, el paisaje que tenemos en nosotros, la trae sólo la atención que intencionadamente ponemos sobre lo que sentimos. Me he encontrado acompañando o haciendo intentos por interesar personas en tornar sus miradas hacia su interior, con variadas realidades. Acompañar en estas caminatas interiores no es enseñar, no es transmitir conocimientos sino vivencias que no puedes nombrar

. Mi última experiencia para mostrar a personas que recién se interesan por los efectos positivos de este caminar por su interior, me ha enseñado que se produce en ellos un encuentro no comprendido y, por tanto, rechazado inicialmente, entre la limitada descripción que puedes hacer de lo que tu has sentido en tu interior y de lo que ellos aún piensan que es la realidad. Siento que todo y todos en la realidad deben ser respetados como similares a mi en la realidad del universo, aunque rechace profundamente lo que no me agrada y no puedo cambiar. Expuesta esta forma de sentir, si no se siente igual en otros, el momento de acompañar se torna en un momento típico de encuentro entre opiniones.

Si realmente estás presente en lo que estás, callas y le das tiempo al tiempo. Al caminar, el paso presente es el que importa.



¿Siempre que juzgo o valoro me distraigo del presente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuando decimos “el presente” siempre nos referimos a lo que es en ese momento, a los hechos, antes de que hagamos juicios y valoraciones sobre lo que pasa fuera o dentro de nosotros.

Me vienen a la memoria esas situaciones en que un adulto dice “los niños pequeños siempre dicen la verdad”. Normalmente, se dice porque el niño muy pequeño expresa aquello que ve o siente directamente porque aún no tiene facultades para interpretar, enjuiciar, criticar u opinar sobre lo que ve o siente. No le pone ningún filtro.

Cuando crecemos y se han desarrollado esas capacidades, la cosa cambia. Lo que sucede no es lo que sucede, sino



lo que interpretamos sobre lo que sucede. Las interpretaciones no son sino hijos del pensamiento y solamente con el pensamiento es difícil, o imposible, comprender la totalidad de lo que sucede. Interpretar siempre introduce un sesgo, como ese dicho “... todo depende del cristal con que se mira”. Ese cristal está fabricado, como decimos tantas veces, de nuestras creencias, supuestos y temores, que no son los hechos, sino artefactos, inventos, de nuestro pensamiento para tratar de controlar lo que sucede.

Por eso, cuando juzgo o valoro algo, estoy tomando, inconscientemente, una posición desde la que veo la realidad, que es exclusivamente mía. Vivir distraído tiene que ver con no atender, no escuchar los acontecimientos como son, sino quedarme distraído en mis propias disquisiciones sobre ellos.

Haz un experimento sencillo para comprobar esto. Cuando estés ante un paisaje, por ejemplo, sólo obsérvalo. Quizás puedas hacerlo sin pensar en si es luminoso, neblinoso, bello o triste y sin estar hablando de él a quien tengas al lado, ni haciendo una foto para mandársela a alguien con tu teléfono. Observa lo que es, sin la intervención automática de tus pensamientos y sé consciente de que estás observando. Luego me cuentas.



Cuándo vivo preocupado ¿me ausento de mi vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Hazte un regalo, Detente

- Hola, Pancho! ¿Cómo estás? Hacía tiempo que no te veía!
- Hola, Pepe. ¿Qué tal? Efectivamente nos vimos la última vez hace ya casi un año.
- ¿Cómo están todos los tuyos?
- Bien, Pepe, como se puede esperar, tu sabes, siempre apurados, corriendo. Ahora mismo voy apurado a una Notaría a firmar unos documentos importantes para la familia.
- Pancho! Tu siempre apurado, siempre muy ocupado. Quizá te llegue pronto la factura por el no tener tiempo para ti.

- ¡Factura? ¿De qué hablas? – me dijo entre asustado e interesado en el tema.
- ¡Tranquilo, Pancho! Se trata de una analogía. Si no tienes tiempo para ti, te puedes enfermar.
- A ver? - me dijo mirando al mismo tiempo su reloj. – Quizá tengamos unos minutos para que me aclares lo que me quieres decir. Si me lo dices tan de frente es que juzgas que es algo importante.
- Es tan importante que preferiría que nos viéramos en otra oportunidad en que te regales unos minutos para ti.
- Pepe, tu nunca te has andado con bromas y chistes. Así es que desembucha! Aunque me atrase.
- Pancho, lo que acabas de decidir es muy importante para ti. Has entendido que estos minutos de probable atraso con la Notaría son más importantes para ti que ese mismo compromiso. Acuérdate que te pregunté en este momento ¿Cómo te sientes? y también recuerda lo que probablemente pasará ahora.
- OK! – me dijo intrigado.
- ¿Cómo te sientes? – mientras le miraba fijo a los ojos y recordaba el respeto, amor y aprecio, que siempre nos habíamos profesado desde que fuimos compañeros en algunos cursos en la Universidad. El sostenía mi mirada y no necesito ser adivino para saber que sus recuerdos eran iguales a los míos lo que ciertamente hizo de base para sentir que mis palabras calaron hondo al sentir que se relajaba y se regalaba este breve presente.

El encuentro en la calle de dos amigos que no se veían desde hacía mucho tiempo no podía parecer sino un par de varones mayores mirándose a los ojos intercambiando sin hablar todo aquello que sentían. En silencio se dijeron todo lo importante. Y se separaron con un apretado abrazo.



¿Puede que sin atenderme intencionadamente, mi vida sea un barco a la deriva?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Podemos cambiar algo sin conocerlo?

¿Podemos conocerlo sin observarlo, sin prestarle atención?

Si quieres cambiar por primera vez algo de la instalación eléctrica o la fontanería de tu casa tendrías que estar muy atento y tratar de comprender cómo funciona. No te enfadarías con la electricidad o las tuberías si tú te equivocas. Tratarías de observar y comprender dónde estuvo el error hasta que salga todo bien. ¿Qué pasa cuando lo que quieres arreglar es tu vida?

Estamos acostumbrados a vivir en el frenesí de los acontecimientos cotidianos, a ir apagando fuegos allí donde se presenten. Son pocas las ocasiones en que

tenemos (o nos damos) un tiempo para nosotros, y cuando paramos, lo que queremos es descanso, evasión, diversión, relajación, tranquilidad, bajar el nivel de tensión física y la ansiedad que acumulamos en las carreras diarias.

No dedicamos tiempo para aclararnos sobre nuestra propia vida. Vivimos al toque de corneta de lo que sucede y en esa locura vivimos reaccionando sin tenernos en cuenta a nosotros mismos. Terminamos asumiendo que esto es lo normal. Sin embargo, si pudieras elegir cómo vivir tu vida ¿elegirías vivirla como lo estás haciendo? No me refiero a si nos vendría mejor una casa más grande o un trabajo más adecuado o una familia más comprensiva, sino a cómo nos sentimos dentro de nosotros. Muchas veces nos resulta más sencillo cambiar lo que sucede fuera, que examinar y proponernos cambios dentro de nosotros.

Si manejamos un barco y no trazamos un rumbo, aunque haya obstáculos y tormentas que evitar, sabremos hacia donde reencauzar el barco, pero si no tenemos un rumbo claro, es fácil que, ante cualquier obstáculo, cambiemos el rumbo y finalmente el barco de nuestra vida acabe en cualquier sitio.

Cambiar para vivir mejor, implica darse cuenta de cómo vivo. Darse cuenta requiere tener la intención clara de observarnos e indagar en nosotros tal como lo haría un testigo imparcial.

Si realmente tenemos clara la intención de llevar una vida mejor, necesitamos desarrollar atención sobre nosotros mismos, pues somos nosotros los mayores productores de bienestar o malestar en nuestra vida.

Prestar atención a lo que sentimos en el momento en que lo estamos viviendo es el paso fundamental. Sin atención no hay conciencia de nada y sin conocer algo no podemos cambiar nada. Seguramente recordarán haber ido a algún lugar y no recordar nada del trayecto, ni de cómo me sentí. Esa es habitualmente nuestra vida.

Intención clara, atención intencionada a mí mismo y a mi entorno, darme cuenta de lo que siento, pienso y hago son el principio necesario. Es sencillo, cuesta acostumbrarse, pero los resultados son indiscutibles.

Lo bueno de esto es que no depende de nadie más que de ti.



¿El pensamiento crea la ilusión de que estamos separados?

Un gesto de amor

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No se si a Ud. le pasa pero a mi si. Cuando llega o pongo en mi mente la situación de los millones de niños que están sufriendo y muriendo en medio del desamparo en que los mantenemos y logro sentir su situación, no sólo pensarla o imaginarla, sino sentir en mi propio cuerpo el sufrimiento que les estamos imponiendo, se disipa no sólo la distancia y el desinterés por esa realidad, sino que lloro y mi garganta se bloquea. En muchas oportunidades me encontré en una situación como la descrita en eventos públicos y ese acontecer me ha enseñado a ignorar lo que la primera vez calificué como hacer el ridículo.

¿A quién puede importarle sino a mi que mi comunicación íntima, de corazón, conmigo mismo, con el dolor de los miles de niños que somos, con todos aquellos



que están más cercanos a mi corazón, quebrante mi estabilidad emocional?

Lo que pasa, porque por supuesto trato de explicármelo, es que el pensamiento sobre la realidad produce la separación, la segregación entre nosotros. El sentir, en cambio, a diferencia del pensar, hace desaparecer la distancia, dejamos de sentirnos separados de los que amamos. El verdadero amor nos hace sentirnos Uno con lo amado. Ese amor supera la distancia y el silencio. Si realmente amamos no existe la soledad. La distancia y la separación son producidos por otros sentimientos de los que solemos ser víctimas. Y el pensamiento sobre ello levanta muros y fronteras. El amor derriba los muros, la distancia y la indiferencia.

¿Ha comprobado cuánto dura en otros el efecto sentido por una gesto, mirada o palabra amorosa que Ud. le ha prodigado? ¿Se ha percatado lo que siente Ud. cuando recuerda o alguien le recuerda ese gesto suyo? Los seres vivos no requieren hablar para alejar o acercar a otros seres vivos. Entendemos rápidamente el lenguaje de los sentimientos. Si me pregunta cuáles son mis más admirados héroes después de casi 80 años aquí en la humanidad, le diría que son aquellos NN que han dado y dan sus vidas por los niños, enfermos y desamparados, una fracción no poco importante de la humanidad. Me siento muy cercano a ellos porque están en mi corazón.

estar gran parte del tiempo recordando, repasando episodios, emociones que vivimos, deseos que proyectamos al futuro, etc.? Casi todo son actividades referidas al propio yo. ¿Reconocen que a veces, tras largo rato divagando, estamos cansados, puede dolernos la cabeza y sentirnos embotados?

A través de mi experiencia he visto que la mayor parte de ese rumiar tiene que ver con cosas pendientes, decisiones que debemos tomar y por algo no lo hacemos, justificaciones sobre algo que hicimos, etc. Parece que todo aquello a lo que no hemos dado una solución que nos haya dejado en paz, vuelve y vuelve a pasarnos la película tratando de encontrar la descarga de la ansiedad que nos producen las cosas pendientes. No me refiero a cosas pendientes, como que no lavé la ropa o que no hice la cama, sino a conductas internas o externas que nos han dejado mal sabor de boca, pero sobre todo que siguen vivas dentro de nosotros, incluso largos periodos de la vida. Ya sabemos que cualquier imagen que circule por nuestro cerebro tiene una carga emocional, por lo que estar divagando constantemente suele dejarnos algo o mucha ansiedad, precisamente porque son cosillas pendientes que tienen que ver con nuestros temores. Cosas que no hemos hecho a medias por temores, por no atrevernos a algo, o por actuar guiado por memorias antiguas que no son adecuadas para resolver una situación interna o externa.

Así que yo veo la observación de mis divagaciones como una fuente de trabajo. Es como ver por un agujerito la película que está pasando mi cerebro, que, pobrecito, trata de buscarle un final feliz, normalmente con poco éxito. Si tuviera éxito, ya no necesitaríamos darle más vueltas a esa película, ¿no? Por eso observo lo que hace mi cerebro y presto atención al episodio, a lo que digo (porque la protagonista soy yo), al clima emocional que subyace. Lo siento sin criticarlo, sin opinar sobre lo que es. Eso me ayuda a comprender lo que no está resuelto. Lo no resuelto trae ansiedad, angustia, reacciones automáticas de pensamientos y sentimientos a menudo desagradables. Por eso la divagación no puede traer paz. Sin embargo, la observación sin crítica nos permite desenredar las cosas pendientes y eso sí produce paz.

Seguro que cuanto más nos comprendemos y nos queremos, menos cosas pendientes tenemos, menos tememos, menos divagamos y más nos sentimos en paz. La paz no es gratis, requiere intención y acción. Podríamos ayudarle un poco a nuestro cerebro a limpiar la tensión acumulada con un poquito de observación y amor a nosotros mismos. Podemos hacerlo, ¿no?.



¿A qué llamo realidad?

La realidad

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Yo no puedo ver lo que tu ves ni tu puedes ver lo que yo veo, a menos que....

La luz que entra a nuestros ojos, a los tuyos y a los míos, puede ser la misma sin considerar variaciones menores productos de nuestra posición o factores externos a nosotros. Sin embargo, el proceso interior en cada uno de nosotros nos lleva a interpretar lo que vemos de forma diferente pues nuestros sistemas nerviosos transforman aquella luz en percepciones que dependen de interpretaciones y manejos propios. Es bastante más complejo que lo dicho pero basta decir que nuestras percepciones, aunque fueren muy similares, se transforman en sensaciones que pueden ser totalmente

diferentes. Si miramos los dos por la misma ventana hacia el exterior, mientras tu ves un paisaje primaveral lleno de verde y con un cielo esplendoroso bajo un sol radiante, yo puedo estar viendo un precioso prado donde corren y juegan algunos niños junto a un refrescante río.

Hemos puesto nuestra atención en dos aspectos distintos de la misma e infinita realidad.

Si nos quedamos un corto tiempo observando esa realidad y alguien nos pidiera le dijéramos con palabras lo que estamos experimentado en este mismo instante, la sensación inicial del paisaje ya se ha ciertamente transformado completamente. Nos ponemos atención intencionada a nosotros mismos para contestar la pregunta que se nos hace y podríamos encontrarnos pensando en que mañana descansaré para disfrutar de un día como éste, recordando que cuando niños íbamos a bañarnos a un río que tenía una refrescante caída de agua que disfrutábamos o miles de otras posibilidades. Ambos probablemente pensando asuntos provocados por las sensaciones y emociones generadas por ellas. Ambos mirando un bello paisaje pero sin verlo, o, para los que dan otra acepción a estos verbos, viendo un bello paisaje pero sin mirarlo.

La única coincidencia que pueden encontrarse entre nosotros dos, Ud. y yo frente a la ventana, es que ambos estamos pensando, uno pensando con deseo para mañana y otro añorando lo ya vivido. No es difícil imaginar la diversidad de efectos de la realidad sobre nosotros cuando pensamos lo que percibimos. El pensamiento separa o segrega a las personas, aun que ambas vean la misma realidad.

Totalmente diferente sería la situación si se nos propone “sentir” lo que vemos por la ventana. Describir, sin palabras si fuere posible, sin pensar lo que vemos o miramos. Lo sentido siempre es ahora. El sentir no interpreta, ni enjuicia. No hay ni tiempo ni espacio o distancia pues sólo siento aquí en mí y ahora. La realidad es lo que es, no lo que creo que es.



Si el presente es irrepetible y novedoso ¿por qué me acomodo en creencias y rutinas?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Recuerdas cómo te sientes después de un día de visita a un lugar nuevo? Solemos estar cansados. No solamente porque hemos caminado más de lo habitual, sino porque hemos estado bajo una lluvia de estímulos nuevos. Aunque nos resulte atractivo y despierte nuestra curiosidad, nos sentimos más cansados. Lo mismo sucede cuando emprendemos una actividad nueva, como un nuevo trabajo, un curso sobre materias que desconocemos, etc.

En estos casos estamos estructurando rápidamente nuevos datos, clasificando, comparando, sintiendo, decidiendo... No tenemos rutinas establecidas en ese nuevo medio, todo parece igual de importante o

impactante. Eso cansa. Necesitamos un descanso, en algún momento.

Los que hayan cambiado de ciudad o de país, se habrán dado cuenta de que al principio todo nos llama la atención y nos sentimos un poco o muy perdidos. Con el tiempo, vamos estableciendo rutinas, elegimos caminos para ir al trabajo, a los lugares de ocio, al bus, al parque. Todo empieza a perder el colorido del primer tiempo y vamos sintiendo que todo se vuelve más familiar, nos empezamos a sentir cómodos.

Cuando ya creemos que conocemos algo y establecemos rutinas, nos sentimos más cómodos, en fin, más seguros. Y eso es lo que siempre buscamos inconscientemente: seguridad, familiaridad, comodidad, el mínimo esfuerzo. Por eso nos gustan las rutinas, está en nuestro cerebro básico de reptil. Me incomoda que alguien me quite el asiento que me gusta, mi sitio preferido en la mesa, que cambien mis cosas de sitio. Sentimos irritación y nos conmueve que contradigan nuestras creencias y rutinas.

De ahí el dicho “más vale malo conocido que bueno por conocer”. ¿Qué te parece? Quizás nos estamos perdiendo algo estupendo de una realidad siempre en continuo cambio, porque preferimos seguir con nuestras viejas rutinas y creencias, aunque nada las fundamente más allá de nuestra propia comodidad.

La seguridad, la comodidad parece no casar con la novedad permanente que es la vida.

Mirar con ojos nuevos, más allá de creencias y rutinas, puede ser muy saludable.





¿La ignorancia me exime de las consecuencias de mis actos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Lógica adaptable

Es tan 'lógico' todo lo que pasa en nuestra especie que creo entender lo que está pasando en nuestro esférico hogar. Y digo nuestro porque no me considero fuera de la especie y concuerdo con muchos que afirman que todos somos 'yos'. Y todos sabemos como se comporta el yo que creemos ser. Si encontraras lógica en tu actuación personal, encontrarías lógico lo que sea que nos esté pasando como especie.

Me gustaría poder mirar directamente a sus ojos y hablar de esto en lugar de escribirlo y esperar que Ud. lo lea en un momento de sosiego y lograr tocar lo

sensible en Ud. Pero ¡qué diablos! Es lo que hay y hay que hacer lo que buenamente se pueda hacer!

Acepte que este raciocinio básico es el mismo de todos: 'Si quiero o necesito algo y está en mis manos hacerlo o tenerlo, lo hago o lo tomo'.

Pero puede ser que Ud. quiera poner condiciones: ¿Si, pero siempre que ... '. Limitaciones varias que lo dejan fuera de esa posibilidad de tomar o hacer lo que quiera por cosas de dinero, grado de consciencia o cultura, incapacidad física o de poder, etc. Muchos ya no harían o tomarían lo que quieren o necesitan.

Pero los que pasaron las barreras anteriores son también muchos. Sobre todo en los ambientes de poder y dinero, nacionalidades, políticos, religiosos, étnicos, etc. en que la lógica está totalmente diferenciada de la lógica personal y humana. Y cada uno de esos muchos que pasaron las barreras anteriores sigue siendo ese 'yo' que decide 'lógicamente' cuando quiere o cree necesitar algo que no tiene, sean territorios, recursos naturales, seguridad, influencia, dinero, poder, etc.

Y esto es importante porque 'yo' no estoy hablando de que no voy a buscar la pelota de mi hijo para no dañar el césped del vecino. 'Yo' estoy hablando de destruir y contaminar la tierra de todos con las armas que poseo para apoderarme del petróleo que voy a requerir mañana no importando las muertes de inocentes y destrucciones familiares que esto signifique. El mismo 'yo' en dos ambientes. Cuando se habla de la vida no hay ajustes en la lógica humana.



Si el sufrimiento es una disfunción con auto cura ¿Cómo auto sanarme?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Recordemos que aquí llamamos sufrimiento a algo diferente del dolor por un impacto físico o emocional.

Quizás se vea mejor con un ejemplo. Un perro que se ha llevado un golpe, siente dolor, lamerá la herida y descansará hasta que se le pase y pueda caminar. ¿Qué le añadiríamos nosotros a esto? ¿No se te ocurre? ¿Qué hacemos muchas veces cuando nos damos un golpe? Tras sentir el dolor y mientras nos hacemos alguna cura, nos lamentamos, nos enfadamos pensando en quien dejó ese trasto en medio e imaginamos decirle mil cosas a esa persona a la que hacemos culpable nuestro dolor. Si no tenemos a quién culpar, pues podemos culparnos a

nosotros mismos y sentirnos víctima de la mala suerte.

Todo eso que no hace el perro y que sí hacemos nosotros (en este ejemplo) es la base de nuestro sufrimiento. Además el sufrimiento se retroalimenta de todo eso que pensamos y sentimos y crece más aún. Cuando llegue a casa la persona a la que culpamos del dolor que sentimos, le caerá encima toda nuestra furia.

El sufrimiento es un efecto colateral de resistirnos a lo que sentimos; de no querer sentir lo que sentimos. Esta resistencia al hecho doloroso constituye el 50% de nuestro malestar en la vida. Eso es sufrimiento.

Pero existe una buena noticia. Podemos auto-sanarnos de esa disfunción. Puesto que el sufrimiento nos lo “inventamos” nosotros con nuestros pensamientos de rechazo a lo que vivimos, podemos cambiarlo. ¿Cómo? Primero, dándonos cuenta de ello cuando lo hacemos. Luego, dándonos cuenta de que se trata sólo de una reacción de nuestros pensamientos y dejándolo pasar. ¿Cómo? Pues no dejándonos arrastrar por esos pensamientos, no alimentarlos, dejarlos que pasen cuando aparecen no metiéndoles gasolina para que todo arda aún más.

Si siento un dolor por un problema físico o por una pérdida personal o un cambio importante en mi vida, me permito sentirme así por el tiempo que ese dolor necesite, pero sin alimentarlo con lamentaciones y pensamientos. Todo dolor necesita su proceso de digestión sana y no es saludable ignorarlo, pero es muy perjudicial alimentarlo. Sólo sé consciente de lo que sientes sin alimentar fantasmas quejicas que te dicen “no me lo merezco”, “no soportaré que me pase otra vez”.

Aprende del perro, acompaña tu dolor sólo el tiempo justo para luego seguir caminando aliviado y viviendo la vida que se presenta en cada nuevo instante sin lamentaciones.

Tú produces tu propia dosis de sufrimiento y tú lo puedes eliminar de inmediato. Verás que sí.





¿Suelo distraerme para huir de mí?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Las distracciones

Distraerse es cambiar el foco de nuestra atención para situarlo en un punto que nos libere en algún grado de la intensidad del esfuerzo requerido en el foco anterior. El asunto en que teníamos nuestra atención nos cansa, deja de concitar nuestro interés y buscamos algo en qué poner atención para abandonar lo que estábamos atendiendo. Mucho más frecuentemente la distracción se busca para huir de algo que no nos agrada de lo que estamos viviendo y dejamos de vivir interiormente para vivir fuera de nosotros, ausentes de nosotros. Nos vamos de nosotros pues no nos gustamos,



o por lo menos, no nos gusta lo que temporalmente estamos sintiendo. Quiero sentirme indiferente a mi mismo. No estoy en mi vida. No me importo.

Toda actividad interior o exterior que requiere un cierto esfuerzo para ser realizada, va consumiendo gradualmente menos energía mientras más se ejercita. Cuando se hace habitualmente el consumo de energía llega a ser poco significativo. Cuando aprendemos a prestar atención a nuestra propia vida y lo hacemos con frecuencia el pequeño esfuerzo requerido cuando se práctica diariamente, es ampliamente recompensado con una vida de sosiego, armonía y alegría. Se consume mucha más energía en el intentar mantenernos distraídos que en ponernos atención a nosotros mismos, en gozar de tiempo vivido.

Todo tiempo en que nos prestamos atención es tiempo vivido. Olvidarnos de nosotros por cualquier razón distrayéndonos, es tiempo perdido para la vida pues no me intereso por mi.



¿Al presente llego o estoy?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Qué dicen ustedes?

Estamos acostumbrados a hacer un esfuerzo para llegar a ser algo diferente en el futuro: estudiar, aprender a conducir un automóvil, aprender a cocinar. Se hace un esfuerzo hasta llegar a ser un profesional, un conductor o un cocinero.

¿Estar en el presente es algo a lo que llego como en los casos anteriores? ¿El presente existe en el futuro? A veces estudiamos y leemos libros, muchos libros, con el fin de llegar a un cierto estado de paz...en el futuro. ¿tiene sentido?



Pongamos un ejemplo. Si quiero ver una película que tengo a mano, o la veo o no la veo, pero es raro que quiera llegar a ver la película.

Al presente ¿puedo llegar? El presente es aquí donde está mi cuerpo, y estar atento al presente sólo puede suceder si es ahora.

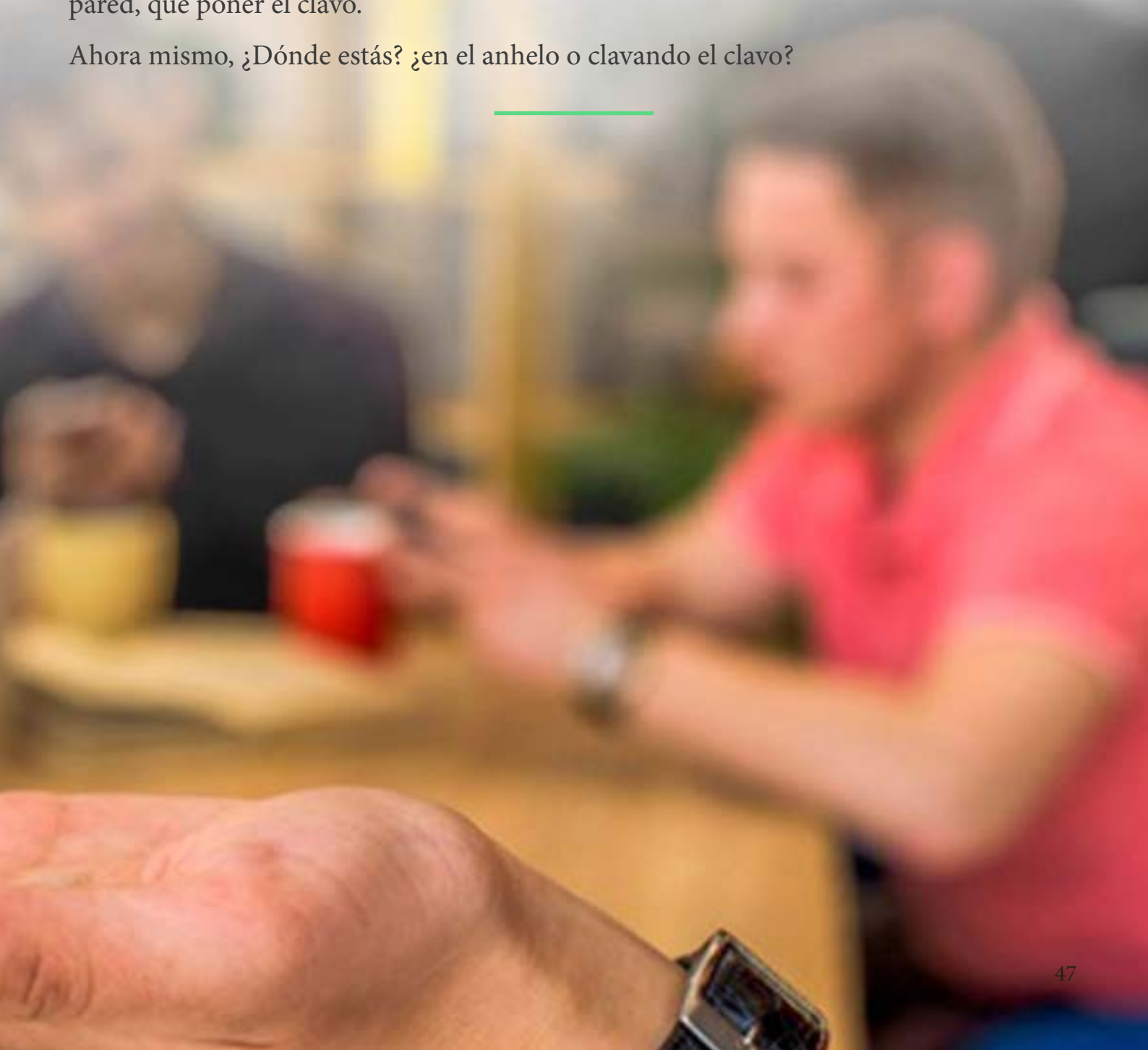
Cuando solo pienso en cuánto me gustaría vivir paz, atento al presente, me quedo en eso, en pensar en ello. Ahí hay un equívoco.

Pensar o desear no es estar.

Ahora mismo, ¿Dónde estás? ¿en el anhelo o clavando el clavo?

Así que estar atento siempre es una acción intencionada, no un deseo, un anhelo ni un pensamiento. Es un acto. No es lo mismo pensar en colgar un cuadro precioso en la pared, que poner el clavo.

Ahora mismo, ¿Dónde estás? ¿en el anhelo o clavando el clavo?



¿Por qué la paz interior depende de que nos atendamos intencionadamente?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Sólo cuando mantengo mi intención sostengo mi esfuerzo.

Sólo cuando sostengo mi esfuerzo mi atención se estabiliza

Sólo cuando mi atención se estabiliza mi pensamiento se aquieta.

Sólo cuando mi pensamiento se aquieta empiezo a comprenderme.

Solo cuando empiezo a comprenderme me libero de mis conflictos desde su raíz.





Perseguir la felicidad ¿me encadena al sufrimiento?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Cuando estamos realmente atendiendo al presente estamos presentes en nuestras vidas. No hay otro modo de estar realmente en nuestras vidas sino atendiendo al presente observando lo que sentimos. La sensación de presencia es el maravilloso resultado de sentirnos y darnos cuenta de todo lo que sucede en nosotros. Nuestras sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos

son nosotros mismos. Sólo cuando estamos presentes en nosotros poniendo atención a lo que experimentamos instante a instante estamos sabiendo lo que realmente somos. Cuando me observo en el espejo de mi propia experiencia aprendo sobre mí.

Muchos buscamos la felicidad como una consigna de vida y entendiendo que eso es equivalente a no sufrir nunca más. Sin embargo, si aprendemos algo sobre nosotros, sobre lo que somos, no podemos ignorar la realidad. La felicidad no es una realidad definitiva sino un estado temporal de sosiego y alegría por lo que puede estar experimentando. Por tanto, en cualquier instante de la vida podemos experimentar dolor o felicidad dependiendo de nuestra atención e intención en ese instante. Si me resisto a lo que experimento, sufro; si acepto el presente momento con coherencia y armonía aunque sea doloroso por ser parte de la vida, de la realidad que somos, puedo sentirme feliz aún en el dolor.

No hay forma de comprender, aprender, aprehender cabalmente eso sino experimentándolo. Lo digo por lo que he vivido. No me crea! Vívalo! Tenemos muchísimas oportunidades en la escuela de la vida para escuchar y sentir esta lección. No las desperdicie. El aprendizaje aumenta seriamente entre lo escuchado, lo leído, lo visto y lo experimentado.



Cuando me comunico desde el corazón ¿se disipa la ilusión de que estamos separados?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuando hablamos del amor, decíamos que era imposible sentir temor y amar al mismo tiempo.

¿Qué hacemos cuando sentimos temor? Tratamos de protegernos y defendernos. Si vemos a los demás como posibles amenazas, quiere decir que sentimos temor y eso nos lleva a cerrar las posibles entradas a esa amenaza, nos queremos separar, alejarnos de ella, o bien luchar contra ella. En esos casos nuestro “corazón” está cerrado, se protege. No queremos exponernos a lo que creemos que nos puede hacer mal. Quizás estés pensando que no sientes temor. Te propongo que recuerdes esas ocasiones en las que has sentido desconfianza,



susplicacia, ira o ansiedad al encontrarte con alguien. Todo eso tiene que ver con el temor.

¿Qué sucede cuando nos comunicamos desde el corazón? Cuando estás con alguien que te produce total confianza, no estás protegiéndote, expones tu sentir sin temor y escuchas al otro sin juicios. En estos casos, no estamos poniendo barreras al otro. Cuando la comunicación es directa estamos abiertos, sin juicios previos. Nos comunicamos sin poner condiciones, nos escuchamos con honestidad igual que escuchamos al otro. Dejamos a un lado nuestros pensamientos y juicios sobre los demás, favoreciendo el intercambio sin barreras.

Una diferencia que aparece cuando hacemos esto, es que no nos sentimos alejados del otro, no nos sentimos separados, parapetados en nuestros juicios, creencias e insensibilidad.

Parece fácil, pero es preciso querer darnos cuenta de cuál es nuestra actitud para poder aprender de nosotros mismos y, así, ser capaces de escuchar y escucharnos sin obstáculos.

Si mi realidad cambia de instante en instante ¿por qué me oriento por el mapa rígido de mi identidad?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No cabe duda, ningún instante que vives es igual a un instante que ya has vivido. Siempre vas a vivir una realidad diferente a la que pudiste vivir ayer, aunque se le parezca mucho. Lo que experimentas día con día, nunca te podrá encontrar a ti en las mismas condiciones anímicas. Lo que no te gustó ayer, no te va a gustar probablemente mañana tampoco. Sin embargo, tu reacción de hoy puede ser distinta a la de ayer por un sin número de razones, especialmente si no estás satisfecha de la forma en que reaccionaste.

La vida se vive tal como es en cada instante. Si estás comandado por creencias y rutinas vives rigiéndote por esas reglas que te has autoimpuesto. Eso



es equivalente a vivir tu vida como si fuera la vida de otros y no tu propia vida. Todos somos diferentes dentro de la Unidad de la vida. Al ser diferentes nos complementamos maravillosamente porque no estamos separados. Nos necesitamos. La Armonía y la Coherencia lubrican nuestro común quehacer. Los mapas que nos entregan las creencias, las costumbres y las rutinas, generan conflictos y sufrimiento. Si rechazas lo que la vida te ofrece porque no te agrada, te duele, te atemoriza, entonces estás sufriendo.

Pon atención a lo que la vida te ofrece. No te dejes guiar por los mapas producidos por el pensamiento. Guíate por el territorio que te muestra la realidad poniendo atención a lo que sientes momento a momento. No es vida sufrir porque crees haber faltado a una creencia o costumbre. Ámate y aprenderás a amar, no te juzgues, sigue a la coherencia y armonía y encontrarás sosiego, que es lo que la vida te ofrece.

Si la búsqueda de la felicidad, el irse al cielo, la iluminación o lo que sea, es tu Norte, estás siguiendo mapas para llegar a alguna situación que ignoras. A cambio de eso, experimenta cada momento de tu vida aceptando lo que te da la vida. Busca la vida y no su evitación. La felicidad no es un estado permanente, es una actitud de vida.





¿Adónde me orienta el pensamiento involuntario?

Corriente de pensamientos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

- Se te ve cabizbaja y con desgano. Normalmente traes una cara llena de risa. ¿Te sientes triste hoy?

- No lo se exactamente, pero efectivamente me siento distinta, como si hubiera hecho algo que me apena.

- Eso es muy claro, has perdido tu alegría. ¿No crees que vale la pena averiguar qué te llevó a perderla?

- Creo tener una idea de lo que me tiene bajada. Le prometí a un amigo ayudarlo con un texto que necesitaba para completar la edición de la revista mensual

que publica. Me fue imposible cumplirle pues me falló el entrevistado que me daría la información de fondo para el tema del mes en la revista.

- ¿Qué es lo que te molesta, la falla de tu entrevistado o tu falla ante tu amigo?

- El haberle fallado a mi amigo. Quizá no pueda sacar a tiempo la revista de este mes por mi culpa.

- ¿Te culpas porque crees que no podrás publicar puntualmente la revista?

¿Comprobaste que eso es real o es algo que tu crees que va a suceder?

- Si me pidió el artículo que debía escribirle, era porque lo necesitaba, ¿no te parece?

- Pero ¿hablaste con él de la falla de tu entrevistado y de tu imposibilidad de entregarle a tiempo el artículo?

- Por supuesto. Me dijo que no me preocupara, que para otra vez será. Lo conozco muy bien y sospecho que le dolió mi descuido.

- No pongo en duda que lo conoces muy bien, pero ¿fue realmente un descuido tuyo o algo que no podías prever ni evitar?

- No fue realmente un descuido pero no me gusta pensar que él pudiera ...

- Entonces ¿porque te culpas? ¿Desconfías de tu amistad con ese amigo tuyo? Si realmente son amigos y que, como tu misma dices, lo conoces muy bien, ¿no crees que ya entendió tu imposibilidad de cumplirle? ¿Tu le mentirías si estuvieras en su lugar en este incidente? Cuando te dejas llevar por una corriente de pensamientos, generalmente te generas inquietud. Nada más sano que detenerse para observarse y darse cuenta que todo está bien.

La realidad está frente a nosotros pero no siempre la interpretamos correctamente.

Sonrió para mí y me dijo:

- Tienes razón. Me estaba pasando una película cuyo argumento no era de mi agrado. Gracias.





¿La supervivencia justifica la violencia?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Estudios científicos comprueban que entre el 40% y el 60% de las personas cree que la violencia está impresa genéticamente en el ADN del hombre y que por ello no podemos desprendernos de ella.

Si leemos el Manifiesto de Sevilla (1986), promovido por la UNESCO y realizado por científicos de todo el mundo y de muchas disciplinas, podemos ver cómo se desmonta el mito social que dice que la violencia es inherente al hombre. Enlace del documento: <http://unesdoc.unesco.org/images/0009/000943/094314so.pdf>.

Este mito siempre ha sido esgrimido cómo forma de manipulación política ante una intervención militar, considerada inevitable.

En la conclusión del Manifiesto de Sevilla se expresa que en el hombre están igualmente abiertas las posibilidades de una conducta agresiva como de una conducta colaborativa de paz. Depende de la voluntad de las sociedades y de la persona, la elección y el cultivo del camino elegido.

También se dice que la conducta agresiva es la más simple, la menos reflexiva. Sin embargo, el ser humano dispone de la capacidad para meditar y elegir. La conducta del hombre, mucho más que la de cualquier otro animal, depende del contexto social y personal. El ser humano, usted y yo, somos responsable de nuestra conducta, pues tenemos las capacidades instaladas para elegir.

Puede que muchos que lean esto piensen que esta elección es difícil. No digo que no lo sea, sobre todo porque nos creemos los mitos instalados en la sociedad que apoyan la agresividad como necesaria para la supervivencia.

También pueden pensar que personalmente somos poca cosa para detener la violencia, o una guerra. Sin embargo, la violencia la generamos en cada uno de nuestros actos inconscientes: cuando ponemos nuestros prejuicios por encima de la observación abierta, cuando criticamos espoleados por nuestras creencias y temores, cuando envidiamos, cuando competimos en lugar de cooperar y escuchar, sin filtros, a los demás, cuando deseamos imponer nuestra opinión sólo porque es la nuestra, cuando nos identificamos con un grupo y nos sentimos amenazados por los que no están en él (desde el deporte a las creencias políticas, religiosas o científicas), etc.

Cuando elegimos actuar ciegos, sin meditar, de forma agresiva, estamos apostando por la violencia y estamos dando el ejemplo a los jóvenes del camino a seguir. Vivir una vida llena de violencia interna es tu elección. Yo apuesto por hacer otra elección: la de observar el origen de nuestros impulsos, en el momento en el que aparecen, y, sin criticarme por lo que he sentido, elegir vivir y actuar en favor de una vida coherente y en paz interior. Esto no se consigue haciendo las cosas como siempre hemos hecho, por eso es preciso dar el primer paso y observar lo que sentimos, pues a partir de ahí está nuestra capacidad de elegir nuestra respuesta. Si elegimos darle un grito o un golpe a un hijo porque ha sido agresivo con su hermanito ¿Qué le estamos enseñando? Si alientas a tu hijo a competir sin piedad por tener unas calificaciones académicas mejores que lo demás ¿qué le estamos enseñando? Si para conseguir lo que consideramos necesario nos permitimos engañar y manipular ¿Por qué nos enfadaríamos si los políticos hacen lo mismo para conseguir ciertos fines? Si observamos nuestros impulsos, podremos elegir nuestra actitud y nuestra respuesta. La violencia es tu elección. La más fácil, la más rápida, pero con unas consecuencias que ya conocemos. La paz interna y externa también es tu elección. No esperes a que otros elijan por ti.

¿Qué consecuencias tiene el desear ser lo que no soy?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Me da la impresión de venir saliendo de una gran oscuridad hacia un espacio con algo de luz que me permite descubrir poco a poco lo que ese espacio le ofrece a mi conocimiento y uso para poder seguir avanzando. Trastabillaba en la oscuridad y buscaba lo que me permitiera dejar de sufrir por la ignorancia que antes alimentaba mi natural inquietud por sosiego y armonía. Los golpes, tropezones y caídas hasta este momento habían sido parte de mi vida y no me permitían ni siquiera darme cuenta de que estaba vivo. Eran mi imagen de lo que conocía como vida. Buscaba algo que ignoraba lo que era. Muchos mapas, muchos letreros, muchos guías y seguía en la más profunda ignorancia. Buscaba afuera de mí algo que no puede estar allí. Deseaba ser lo que no soy.



La escasa luz inicial proveniente del entender que lo buscado no estaba allí, me mostró donde mirar: hacia mi interior. Y desde allí empezó a llegar más luz para conocer la vida, lo que somos en esta realidad tan presente y tan ausente hasta ese momento. Por primera vez sentía que la observación interior me nutría y ese alimento me sosegaba e invitaba a seguir observando.

Terminé en lo que estoy, compartiendo este camino de observación interior con los que están a mi alcance, compartir que nace precisamente de este atender a mi interior. En ese lugar de nosotros no hay palabras ni distancias para la relación, no hay separación ni categorías. Comprendí que la vida que somos tiene aquello de lo que pretendía huir producto de mi ignorancia.

El dolor o malestar que podemos sentir es parte de la vida inevitablemente. Y en nuestra ignorancia intentamos huir de ello de muchas formas con lo que nos generamos sufrimiento. Nos resistimos a experimentar malestar o dolor, resistencia que se suma a lo que ya estamos experimentando.

Veo que la vida tal cual es se vive poniendo atención a lo que experimentamos para aceptar lo que somos y lograr, por ese camino, sosiego interior, coherencia y armonía. Esto es lo que nos da la vida aún en presencia de malestares y dolor. Estoy aprendiendo a no huir, sino a experimentar atento a lo que me trae la vida.





¿Somos responsables de nuestra ignorancia?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Ya nos gustaría que no fuese así!

Recuerdo un cuentito en el que un padre tenía un hijo que acostumbraba tener actitudes poco agradables con los demás. El padre le hizo clavar un clavo sobre una puerta por cada mala acción que cometía. Con el tiempo el muchacho fue comprendiendo y variando su conducta. El padre, entonces, le dijo que podía ir quitando los clavos de la puerta. Cuando terminó le dijo algo así: “Mira la puerta y dime qué ves.” El muchacho, después de mirarla intrigado, dijo ver sólo una puerta. Entonces el padre le explicó: “Estoy contento con tu cambio de conducta, pero fíjate en que, aún después de quitar los clavos de tus malas acciones,



han quedado las huellas de los clavos en la puerta. Así han quedado las huellas de tus acciones en el corazón de todas las personas a las que ofendiste o hiciste mal”.

Conscientes o no de nuestra ignorancia y de sus consecuencias, éstas existen. No es cosa de darse golpes de pecho y lamentarse de lo hecho. Mejor será prestar atención y observar nuestras acciones antes de dejar en el corazón de alguien la huella del clavo que pusimos.

Nuestras acciones, sean éstas gratas o ingratas a los demás, tienen motivaciones que nada tienen que ver con los demás.

También será saludable darse cuenta de eso. Las motivaciones son exclusivamente personales, tanto si decidimos hacer el bien, como si decidimos enfadarnos, criticar, sermonear o lo que sea.

Somos responsables de nuestra ignorancia. A veces, es incluso cómodo reafirmarnos en lo hecho, pero no te olvides de tus motivaciones y de las huellas de los clavos.

¿Vivimos como Don Quijote de la Mancha?

CARLOS HERRERO OSÉS

Navarra, España

Hoy me he acordado de Don Quijote y me he preguntado si vivimos como él pero en otra época. Aleccionados por nuestra cultura y entorno, nos dicen cómo debemos pensar, actuar, reflexionar, reaccionar, relacionarnos, trabajar y un largo etc. Tal vez este adoctrinamiento se parezca a cuando Don Quijote leyó tantos libros de caballería y se le “fue la pinza”. ¿Acaso no vivimos separados de la vida y



de las personas imaginando historias la mayoría de nosotros?

Esta imaginería de estar separados de nosotros mismos, nos hace estar en guardia y luchando constantemente. Los molinos bien podrían ser nuestras experiencias, tanto internas como pensamientos, emociones, sentimientos, sensaciones, impulsos, reacciones, como externas, o sea, lo que nos va tocando vivir momento a momento. Tal vez sean las historias “caballerescas” las que nos hacen ver monstruos donde simplemente hay molinos de viento. Quizás esas historias sean nuestros juicios, patrones mentales, hábitos y forma de ver la vida adquiridos de nuestra sociedad las que nos hagan vivir en una ilusión mental.

No sólo los hemos adquirido, sino que se los “regalamos” también a las futuras generaciones, y así sigue el ciclo de lo que conocemos, violencia, guerra, pobreza, insatisfacción, agredir nuestro planeta, etc.

Otro aspecto que me llama la atención es la armadura que debe llevar el hidalgo, de tanto que se quiere proteger, luego no se puede mover normalmente y al final esa armadura llega a oprimir y agobiar. ¿Acaso no funcionamos así la mayoría de nosotros, con un montón de barreras entre nosotros y la vida, y entre nosotros y otros seres?, ¿nos pesa la vida o son más bien nuestras defensas?

Es decisión nuestra si queremos pasarnos la vida luchando contra todo lo que se mueve, o si por el contrario preferimos caminar con ligereza y bienestar.

¿Cómo? Primero tomando la decisión y luego cultivando nuestra presencia, es decir, atender al presente y a nuestro ser, de una manera intencionada, cultivando en nosotros la curiosidad, la amabilidad y la aceptación.

Les deseo una bonita historia en su vida lejos de monstruos inexistentes.





¿Suelo tener presente los pensamientos que me surgen?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Gimnasia psíquica

Nuestra actividad psíquica es de una velocidad y volumen extraordinarios si se le compara con nuestras capacidades físicas en las cuales somos generalmente bastante limitados si nos comparamos con algunas especies animales. Se da con frecuencia que dadas esas características de la actividad psíquica, velocidad y volumen, nos hemos acostumbrado a no prestarles atención y nos basta con algunos instintos para sentirnos seguros, algunas reacciones frente a lo que nos molesta, la búsqueda de lo que deseamos y poner algo de atención cuando debemos desarrollar un trabajo que



nos remunera. Todo el resto de nuestro acontecer interior es divagar, desear, distraernos, quejarnos, victimizarnos, culparnos y muchas otras manifestaciones que se favorecen con el no estar presentes en nosotros atendiendo a lo que sentimos y pensamos.

La actividad psíquica del ser humano es de tanta o más importancia que la actividad física. Si no sabemos reconocer nuestras reacciones a lo que sentimos, es decir, nuestras emociones tras nuestras percepciones, a lo que pensamos de lo que observamos o recordamos, estamos perdiéndonos de toda la información que nos viene de nuestro interior en todo momento, información que adecuadamente administrada es fundamental para el logro de nuestro sosiego y nuestra alegría de vivir.

Al igual como nuestra capacidad física se deteriora si no la ejercitamos, nuestra capacidad psíquica para vivir alegremente en armonía y con coherencia debe ser permanentemente ejercitada poniendo atención a lo que sucede en nuestro interior. Nuestras emociones y especialmente nuestros pensamientos están totalmente relacionados con lo que nos perturba. De allí podemos leer lo que nos molesta y nos quita el sosiego.



¿Cuando imito, renuncio a mi libertad de elegir mis respuestas?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

La respuesta parece sencilla: sí.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que la imitación es algo implícito en nuestros circuitos cerebrales más antiguos. Muchos animales imitan las conductas de otros miembros de su comunidad y así aprenden lo que les conviene para sobrevivir. Esto ha sido un avance evolutivo que permitió adquirir habilidades y conocimientos más allá de los instintos básicos.

Los humanos también conservamos la capacidad de imitar. Los niños imitan y, además, los padres, de forma natural, enseñan mucho a los hijos pequeños por esa vía. Durante muchos años aprendemos por imitación.

Sin embargo, cuando el cerebro ha madurado, estamos listos para poner en marcha otras capacidades como la de atender intencionadamente, observar para indagar, concentrarnos, probar nuevas conductas o introducirnos en medios no familiares y peligrosos, incluso en contra de lo que sería razonable para otros.

Estas capacidades, cuando las ponemos en práctica intencionadamente, nos permiten elegir, cambiar, tomar las riendas de nuestra vida.

Hay quién lo hace y quién continúa con vía de la imitación. ¿Por qué? Imagina que tomas esa decisión que implicaría romper con los moldes de lo normal, de lo socialmente más aceptado. Si creemos que seremos criticados, puestos en el punto de mira de los demás y que nuestra vida va a ser más difícil, puede que no tomemos esa decisión y prefiramos amoldarnos, imitar, las conductas generalmente aceptadas. Es una decisión legítima y bastante común. Nuestros temores han pesado más que otras consideraciones. Eso nos proporciona seguridad, la seguridad de estar en sintonía con nuestra comunidad. Esto en cuanto a la imitación en sociedad.

Por otro lado, tenemos asumidas por imitación muchas creencias, ideas, mitos, etc. de los que no somos conscientes. Si decides elegir un cambio en la forma de vivir tu vida, has de saber que necesitarás revisar la validez lo que has adquirido por imitación y que normalmente no ves, pero que tiene un peso importante en ti.

Para ello solamente tendrás que observar intencionadamente en tu interior. Cada vez que caigas en cuenta de que alguna creencia vieja está presente, obsérvala sin opinar nada de ella, sin pensar en ella, solo observa lo que sientes, lo que crees, lo que haces. Ser consciente de ello es lo que te permitirá sentirte libre para elegir algo que sientas que es más coherente con la vida que quieres.

Cuando imitamos pagamos el precio de no elegir. Sin embargo, cuando nos observamos podemos elegir, a pesar de nuestra tendencia inconsciente a imitar.



¿Por qué aprendemos a partir de nuestras autoobservaciones al atender al presente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando estamos realmente atendiendo al presente estamos presentes en nuestras vidas. No hay otro modo de estar realmente en nuestras vidas sino atendiendo al presente observando lo que sentimos. La sensación de presencia es el maravilloso resultado de sentirnos y darnos cuenta de todo lo que sucede en nosotros.

Nuestras sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos son nosotros mismos. Sólo cuando estamos presentes en nosotros poniendo atención a lo que experimentamos instante a instante estamos sabiendo lo que realmente somos. Cuando me observo en el espejo de mi propia experiencia aprendo sobre mí.

Muchos buscamos la felicidad como



una consigna de vida y entendiendo que eso es equivalente a no sufrir nunca más. Sin embargo, si aprendemos algo sobre nosotros, sobre lo que somos, no podemos ignorar la realidad. La felicidad no es una realidad definitiva sino un estado temporal de sosiego y alegría por lo que puede estar experimentando. Por tanto, en cualquier instante de la vida podemos experimentar dolor o felicidad dependiendo de nuestra atención e intención en ese instante. Si me resisto a lo que experimento, sufro; si acepto el presente momento con coherencia y armonía aunque sea doloroso por ser parte de la vida, de la realidad que somos, puedo sentirme feliz aún en el dolor.

No hay forma de comprender, aprender, aprehender cabalmente eso sino experimentándolo. Lo digo por lo que he vivido. No me crea! Vivalo! Tenemos muchísimas oportunidades en la escuela de la vida para escuchar y sentir esta lección. No las desperdicie. El aprendizaje aumenta seriamente entre lo escuchado, lo leído, lo visto y lo experimentado.



5 Formas sencillas para estar presente en nuestras vidas

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Te invito a que practiques y difundas estas 5 Formas sencillas para estar presente en nuestras vidas. Te propongo que solo SIENTAS cada ejercicio. No te distraigas en explicaciones, simplemente SIENTE.

Cuando concluyas el ejercicio no te abandones a los pensamientos que puedan surgirte. Simplemente sigue SINTIENDO.

En la sencillez de esta practica ESTARAS PRESENTE EN TU VIDA, logrando el saludable sosiego que podrás contribuir a nuestro mundo.

¿A qué más?

Sobran las palabras.



CUANDO CAMINO

SIENTO
QUE ESTOY
CAMINANDO

CUANDO ME LAVO

SIENTO
QUE ME LAVO

5

FORMAS
SENCILLAS
PARA ESTAR
PRESENTE EN
NUESTRAS
VIDAS

CUANDO COMO

SIENTO QUE
COMO

CUANDO RESPIRO

SIENTO
QUE RESPIRO

CUANDO ESTOY SENTADO

SIENTO
QUE ESTOY
SENTADO

¿Mi paz interior surge de conocerme, así como el sufrimiento de la ignorancia de mí mismo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hay quién sabe mucho de automóviles y conoce todos los ruidos del mismo. Cuando un problemilla aparece, sabe a qué se debe y pone manos a la obra. Ha desmontado el auto muchas veces y no le teme.

Hay quien no sabe nada de automóviles y al menor problema reacciona desorientado, con angustia, buscando quien lo pueda arreglar. Le asusta hasta abrir el capó, no distingue sus partes ni sabe cómo debe funcionar.



Algo así nos sucede con nosotros mismos. Cuando nos conocemos, hasta nos reímos de los problemas en que nos metemos solitos. Pero cuando no nos conocemos, todo es un drama, nos estresamos ante los eventos y hasta buscamos algún especialista que nos diga lo que nos sucede. A veces, por no ver la causa del malestar, solemos buscar soluciones paliativas como unas vacaciones exóticas, un curso de relajación o unos buenos masajes para aflojar los músculos cargados de tensión.

El sufrimiento psicológico es un subproducto de vivir de manera forzada, por conocernos poco o sólo superficialmente. Nuestra ignorancia nos lleva a sufrir y, además, a disgustarnos por estar sufriendo.

No es mala cosa conocernos mejor, no solo con el pensamiento, sino con todas las herramientas que tenemos instaladas de serie (como los automóviles). Quizás sea cosa de buscar con humildad el manual de funcionamiento propio y empezar a probar y a observar cómo suena nuestro motor: nuestros temores, pensamientos, emociones y creencias. Si estás haciendo algún ruido raro, escúchalo, obsérvalo y ponte manos a la obra, porque la ignorancia no arregla la avería, la aumenta.

Lo bueno es que en algún sitio tenemos el manual y podemos aprender, manchándonos las manos de aceite sin miedo, y superar la ignorancia acerca de esta máquina maravillosa.

No sientas temor. Al final, todos podemos aprender. No es cosa de especialistas.



¿Cómo vivo a los demás?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Si ha tenido la oportunidad de observarse y conocerse íntimamente ciertamente ha tenido la oportunidad de poner en duda esas creencias que lo acompañan desde hace mucho tiempo y que lo hacen imaginarse que Ud. está separado de los demás y de todo lo que es. Todos y todos los que somos estamos íntimamente relacionados. Yo no sería si no fuera porque otros han sido y porque la naturaleza toda es como es. Eso es lo que nos muestra la realidad, el territorio que recorre nuestra vida. Lo que piense o crea sobre la realidad son mapas no demasiado fieles de este territorio que somos, generalmente dibujados por el temor y el sufrimiento provocados por la ignorancia de la realidad. Todos y todo es necesario en mi vida y yo soy



necesario para todo y todos. Nadie ni nada está demás en este paisaje de la vida.

Nos cuesta hacer vida esta realidad precisamente por nuestros temores y nuestro intento de evitar el dolor y las carencias. Hemos inventado las fronteras, los límites, los cercos y he declarado que algo es mío y lo protejo. Me siento separado de todo aquello que amenaza mi seguridad.

Eso, adicionalmente a no ser la realidad, nos hace sufrir porque no intentamos aceptar una realidad distinta a como nos gustaría que fuera. Nos resistimos a aceptarla. De esta enfermedad, la resistencia a lo que es, tenemos que mejorarnos para amar.

Si realmente tengo interés en mi, porque no estoy separado de nada ni de nadie, tengo interés en los demás. Todos son yo. Si me conozco y me amo, necesariamente, se manifiesta mi amor por los que me acompañan aquí que también son yo. El amor no siempre se entiende, se siente.





¿Puedo amar si sufro?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hay dichos y frases repetidas millones de veces que hacen pensar que así es. Incluso que sufrir y amar van íntimamente ligados: sufrir por los hijos que amo, sufrir por amar a la pareja, etc. Seguro que al lector le surgirán algunos ejemplos más.

Pero, aparte de los tópicos, ¿es eso real?

Normalmente, sufro cuando sucede algo que no me gusta, cuando algo va contra mis creencias, cuando algo va contra mis expectativas o contra la imagen que tengo de mí.

Volviendo al par de ejemplos anteriores: si un hijo toma un camino que no me gusta, porque va en contra de mis expectativas sobre él, sufro. Me revuelvo contra eso, le pongo mala cara, le regaño o trato de convencerlo. Sufro, con frecuencia, porque algo se tuerce dentro de mí y es

eso lo que me duele. Si yo actuara desde el amor, me ocuparía de hablar abiertamente con él, le preguntaría si algo le tiene preocupado, si hay algo que le disgusta. Le escucharía sin presionarle, sin prisa por buscar rápidamente una solución para que vuelva al “buen camino”, al camino que a mí me gusta. Me preguntaría antes de decir o aconsejar nada. Le confesaría que yo también me he sentido así, quizás enfadado, triste, confuso...

Si mi pareja, a la que quiero, tiene la oportunidad de desarrollar su gran pasión, pero fuera de nuestro país, pueden suceder dos cosas muy diferentes: que trate de convencerle con muchos argumentos y algún chantaje emocional de que no lo haga, o puedo sentir que se trata de la oportunidad de su vida y que a pesar de que me va a doler que tenga que marcharse, lo quiero feliz y libre de hacer lo que le apasiona, y le facilitaré las cosas, a pesar de que no será una situación fácil para mí.

En la primera opción, no quiero sufrir, no quiero sentirme solo y con una sensación de futuro incierta. Sufro por mí, por cómo me siento yo, no estoy haciéndolo por el otro.

En la segunda opción, no le doy la prioridad a lo que yo siento, sino a la situación del otro.

Cuando sufro, hago girar las cosas alrededor de mi temor a sufrir, no contemplo la situación del otro más que en función de mí.

Decimos, sufro porque lo quiero. Mentira. Sufro, porque me resisto a la situación en la que yo sufro. Yo quiero estar tranquilo, satisfecho y no sentir el malestar que me trae esa nueva situación. Me comporto de forma egocéntrica, es decir, mis preocupaciones y mi conducta giran en torno a evitar mi propio sufrimiento.

Si amar es un estado en el que no me aferro o persigo mi propio placer, en el que acepto las cosas como son ¿te parece que cuando sufro estoy realmente en condiciones de amar o estoy defendiéndome de lo que me es molesto (“como me haces esto?”, “no me merezco esto!”; “todos están contra mí”) y pretendiendo que el mundo se ajuste a lo que me gusta o me conviene?

Preguntémonos, sin palabras, si cuando sufrimos podemos amar. Parece difícil que sea así. Conviene revisar y cuestionar los mitos y confusiones con los que vivimos. No sufro porque amo, sufro cuando busco, sobre todo y quizás inconscientemente, mi propio bienestar. Sufro porque me aferro a mi idea de lo que debe ser mi hijo, mi pareja, un amigo, o porque la rebeldía de un hijo pone en entredicho mi “calidad” como padre o madre, o por la imagen mía ante los demás, etc.

Me parece que cuando estoy en “modo sufrir” no puedo estar en “modo amar”. Cuando sufro me cierro en mí mismo y cuando amo estoy abierto a lo que sucede, sin exigencias personales egocéntricas.

¿No te parece? Compruébalo en ti. Tenemos miles de situaciones casi todos los días en las que podemos indagar sobre esto y liberarnos de los errores de bulto que tenemos sobre el sufrir y el amar. No vamos a ganar el paraíso por sufrir, sino por amar.

Lo bueno de darte cuenta de esto es que, entonces, puedes cambiar en ese mismo segundo. No hace falta más.



¿Sufro cuando me resisto a lo que vivo?

JISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Suelo creer que resistirme a las situaciones o a las sensaciones que no me gustan es algo deseable y hasta admirable.

Sin embargo, hay investigaciones que apuntan a que más del 50% de nuestro malestar surge de resistirnos a lo que nos sucede. A vivir en “modo lamento”: el jefe es insufrible, ciertos compañeros son egoístas, un hijo que no avanza cómo creo que debería, la pareja que no es la ideal, el mundo está loco, mi trabajo me tiene aburrida, mis alumnos cada vez son peores, todo el mundo va a lo suyo, estoy estresado y quiero estar bien, etc.

Nuestro cerebro más básico busca incesantemente el placer (lo cómodo)

y evitar el displacer. Es una reacción básica que tiene que con buscar las mejores condiciones para sobrevivir. Un lagarto busca el calor, la seguridad de la cueva, el alimento, reproducirse y trata de alejarse de lo que le resulta amenazante para su vida. Luchará por un pedazo de comida, por alcanzar una pareja, por su lugar bajo el sol o su refugio. Sin embargo, si no alcanza la comida porque otro llegó antes, no considera que el mundo es una porquería y no se lamenta de que la vida es un horror. Simplemente sigue buscando otra cosa que comer. Nosotros, en cambio, nos enganchamos con pensamientos y sentimientos del tipo lamento.

Funcionamos básicamente como un lagarto mientras busca lo que le conviene, pero luego nos complicamos lamentándonos de que las cosas no son como queríamos o como creemos que deberían ser. Como deberían ser para nuestro propio placer y seguridad. Es decir, nos quejamos, nos resistimos a que la vida sea como es.

Y así, si la pareja “me deja”, no sólo sufro el normal momento de desorientación de una situación nueva no prevista, sino que me lamento diciéndome que las mujeres/ los hombres son unos egoístas, que solo buscan..., que no me merecía eso, etc. etc. Me resisto a lo que ha sucedido y a cómo me siento. Sufro.

La vida no está ahí para hacerlos felices. No hay nada seguro, todo está en movimiento, incluso yo. ¿o es que en mí no cambian las ideas, los sentimientos, el valor de algunas relaciones, las amistades que voy considerando importantes, los intereses a lo largo del tiempo, las situaciones familiares..? Todo cambia constantemente para mí y para los demás.

Claro que sí. Cambiamos aunque sea sin darnos cuenta. Pero pretendemos que aquello que consideramos “nuestro” no cambie nunca y eso no es posible. Queremos controlar, aferrarnos a lo que nos resulta placentero y seguro, o por lo menos, familiar. Pero no hay nada más seguro que el cambio.

Sufrir por resistirnos a los cambios de nuestra vida, a lo que nos saca de la zona de confort, es muy poco saludable física y mentalmente. Esta resistencia psicológica es la madre de la ansiedad y la depresión, de la impotencia y la ira.

Mientras luchamos, resistiéndonos a cómo son las cosas, nos perdemos vivir la vida como es. Puede que alguno diga “Eso es más fácil decirlo que hacerlo”. Por supuesto, cambiar el chip, cambiar el miedo al cambio por la curiosidad por lo nuevo, requiere de valentía e intención. A veces nos puede suceder por un acontecimiento inesperado. A propósito de esto último, re cuerdo ahora un cuento que algunos conocerán, pero que me permito recordarles:

Érase una vez dos monjes, maestro y discípulo, que se dirigían a otro monasterio. Al atardecer ven una casita humilde anclada al borde de un barranco y deciden pedir

albergue a sus moradores. Eran un matrimonio con dos hijos y una vaca, que tenían amarrada en un cobertizo. Dentro no había casi nada y estaban preparando algo para calentarse el estómago antes de dormir.

La cena consistía en un caldo con algunas raíces y algún tubérculo que flotaban tristemente en el agua. Como gran cosa, tras la sopa les invitaron a un tazón de leche caliente. El padre de la familia, que se disculpaba por su pobreza y lo poco que podía brindarles, y les decía que vivían de lo que les daba la vaca; vendían la leche que no tomaban y hacían algún queso que cambiaban por otras cosas. La vida era así para ellos.

El maestro, le dice al aprendiz que, cuando todos duerman, tire la vaca por el barranco. Éste lo mira asombrado e indeciso, pero, como respetaba mucho a su maestro, así lo hizo. Esto le hizo sentir tan culpable, que no pudo regresar a la casa y se marchó pensando que en algún momento compensaría a la familia por el mal que les había hecho. Nunca regreso al monasterio y se dedicó a trabajar duramente y cuando, tras varios años, reunió un dinero, se dirigió a la aldea donde estaba la casita. En el lugar de la casita encontró una buena casa que servía de hostel, con un huerto y animales. Se acercó y preguntó al hombre que trabajaba el huerto “¿Sabe dónde está una familia muy humilde que tenía aquí su casa hace unos años?” El hombre, sonriente, le responde que eran ellos mismos. El antiguo aprendiz preguntó asombrado “¿Y cómo ha sido este cambio?” El hombre le explicó que un día la vaca desapareció y, a pesar de que al principio se angustiaron mucho, se pusieron todos a pensar en lo que podían hacer y vieron que su tierra era buena para plantar y dio buenas cosechas que vendieron y compraron animales que también vendieron y con el tiempo renovaron y ampliaron la casa con varias habitaciones que ahora alquilaban y podían vivir bien.

Todos vivimos anclados a alguna vaca y no es necesario esperar a que alguien la tire por el barranco.

El temor hace que nos resistamos y nos lamentemos, pero podemos replantearnos nuestra actitud y dejar que nuestra vida se llene de oxígeno. Suelta la vaca. Elige conscientemente: deja tu actitud de resistencia o sigue lamentándote. Por fortuna, esto sólo depende de ti.







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

www.laatenciónalpresente.com