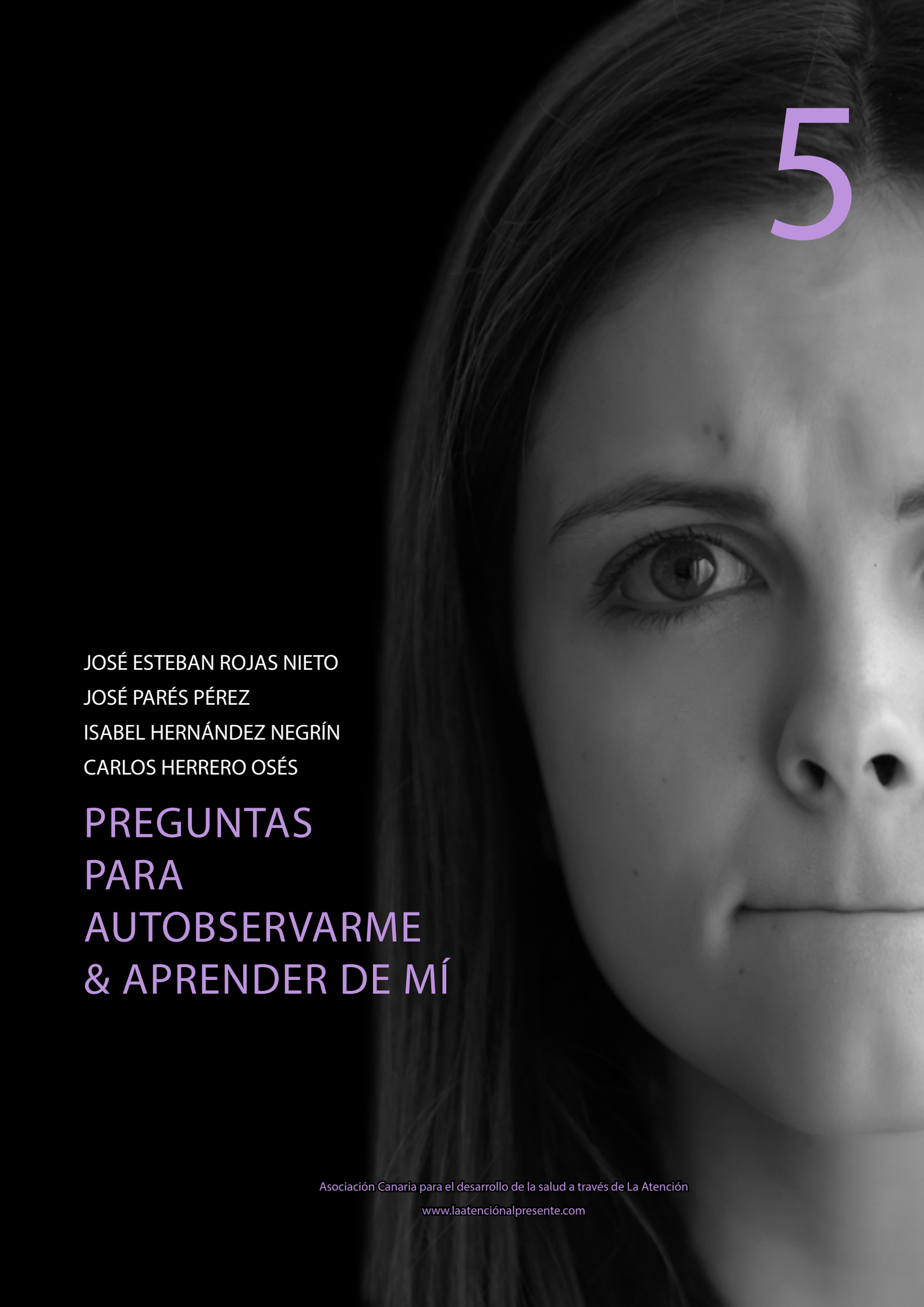


A close-up, black and white photograph of a woman's face, focusing on her eyes and nose. She has dark hair and is looking directly at the camera with a neutral expression. The lighting is soft, highlighting her features.

5

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

PREGUNTAS
PARA
AUTOBSERVARME
& APRENDER DE MÍ

Asociación Canaria para el desarrollo de la salud a través de La Atención

www.laatenciónalpresente.com

Título original

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí - 5

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

Yeyseel Santana González, Adriana Rojas Hernandez

Diseño editorial & maquetación

Diana de Bas Ezquerra, Egleé Moreno



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

Observarnos sin enjuiciar ¿nos ofrece la perspectiva de lo que somos?	6-7
¿Vivo en paz interior deseando la paz que no tengo?	8-9
¿El lugar donde encontrar la paz del silencio está fuera o dentro de mí?	10-11
¿Al vivir resistiéndome me resisto a vivir?	12-13
¿Soy la imagen que tengo de mí?	14-15
¿Resistirme a lo que siento me impide conocerme?	16-17
¿El egoísmo aísla, llegando a perjudicar gravemente la salud?	18-19
¿Qué experimento al resistirme a lo que siento?	20-21
¿Dejo de atenderme al no sentirme cómodo conmigo mismo?	22-23
¿Cómo vivo y me siento cuando vivo respondiendo reactivamente?	24-25
¿El cambio interior surge de resistir lo que no deseamos ser?	26-27
¿He de observarme sin enjuiciarme para conocerme?	28-29
¿Consigo perpetuarme como pretende el pensamiento que modela mi identidad?	30-31
¿Cómo asumo la responsabilidad con mi salud? Mente-cuerpo, una pareja poderosa	32-33
Mañana jamás cambiaré, siempre será ahora	34-35
¿Cómo buscas fuera lo que tienes dentro?	36-37
¿Vivo ajustando la realidad a mis creencias?	38-39
¿Resistirme a lo que siento es huir de lo que soy?	40-41
¿Sufro cuando lucho con lo que soy?	42-43
¿Soy mis rutinas?	44-46
¿Los pensamientos involuntarios pueden afectar seriamente mi salud?	47-48
Cuando conduzco ¿conduzco?	49-50
¿Mi paz es de todos?	51-52
¿Vivo paz deseando el éxito o temiendo fracasar?	53-54
¿Comprendo lo que creo saber?	55-56
¿Qué cambio interior necesitamos para contribuir a la Paz de Todos?	57-58
¿Busco en mi algo que ignoro?	59-60
¿Comparto con los demás lo que es bueno para mí?	61-62
¿Contribuyo con mi crisis a la crisis de todos?	63-64
¿Ser humano significa ser humanidad?	65-66
¿Aprender a atenderme pasa por no resistirme a lo que vivo?	67-68
¿Cuándo sufro SOY el sufrimiento?	69-70
¿Con buenas intenciones puedo superar la violencia?	71-72
¿Qué sucede con mi energía y lucidez cuando vivo divagando?	73-74
¿El pensamiento positivo es una forma de autoengaño?	75-76
¿Por qué la idea de la paz es incapaz de resolver la guerra?	77-78
¿Los hechos solo puedo vivirlos en el presente?	79-80
¿Por qué no puedo comprenderme cuando me censuro?	81-82
¿Por qué me oriento a las sensaciones cuando atiendo intencionadamente al presente?	83-84



Observarnos sin enjuiciar ¿nos ofrece la perspectiva de lo que somos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No nos cansaremos nunca de invitar a todos a observarnos como una forma de conocernos y ponernos atención. Esto no es nada más que una acción coherente con nuestro interés por nosotros mismos, propia del amor que sentimos por nosotros mismos.

Si realmente amamos a alguien nos esforzaremos por hacer lo que esté a nuestro alcance para que esa persona se sienta en armonía, en paz y alegre en nuestra compañía. Si eso es así, cuanto más importante será si se trata de uno mismo.

Cuando nos observamos debemos tener



especial cuidado de no hacerlo bajo el prisma de lo que no nos gusta de nosotros mismos, independientemente de lo que podamos pensar de nosotros mismos, de lo que no nos guste de nosotros. Eso supone que ponemos patrones, imágenes o modelos nacidos de nuestras creencias, pensamientos, apegos y que no aceptamos lo que realmente somos.

Nuestro interés en conocernos realmente no lo lograremos si no nos observamos libres de todo prejuicio. Si nos observamos es propio de nuestro interés en saber lo que somos, producto del amor por seguir el camino de nuestra presencia en nuestra vida. Toda otra forma de observarnos que no sea así de abierta a la aceptación, nos lleva a huir de nosotros mismos, a vivir fuera de nosotros mismos, a estar ausentes de la vida, a vivir la vida de otros.

Autobservarnos con mente abierta nos mostrará la maravilla de lo que realmente somos y nos llenará de alegría, coherencia y armonía vivir lo que descubriremos. No creas lo que te dicen que eres, sólo tu puedes saberlo.

¿Vivo en paz interior deseando la paz que no tengo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Qué siento cuando estoy deseando algo? Creo que se produce una cierta tensión que me impulsa a conseguir eso que deseo y eso que deseo no lo tengo en este momento, claro! Si no, no se llamaría deseo. Mi cuerpo, si se fijan, se prepara como para una búsqueda, una cacería.

Así que el logro de un deseo siempre está en el futuro. Por ello, cuando deseo la paz, no puedo estar en paz.

Es una contradicción. Desear la paz, en este caso, es sólo un pensamiento y el pensamiento no es el hecho.

Mientras deseo paz, lo que siento es la tensión de alcanzar, y en eso no hay paz. Finalmente acumulo mucho cansancio por buscar de forma equivocada

Pero si dejas de desear la paz, y abandonas todo deseo de logro futuro de paz y te quedas contigo unos instantes, sin ansiar nada, ahí está esperándote. Siempre ha estado y estará a tu alcance, si tú te lo permites.



¿El lugar donde encontrar la paz del silencio está fuera o dentro de mí?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La paz del silencio interior es lo que buscamos instintivamente. Nos es natural desear que nuestros pensamientos, inquietudes, preocupaciones nos abandonen para poder sentirnos tranquilos. Con frecuencia, al exponernos a un paisaje abierto, de enorme quietud, se nos escapa un ¡Aaaah! que demuestra cómo ansiábamos ese instante. En ese momento de admiración de nuestro exterior nos afectamos profundamente en nuestro interior y sólo estamos totalmente presentes en nosotros mismos, sin pensamientos, sólo sintiendo la paz que nace del silencio interior. La imagen que ve sólo es posible porque ha encontrado paz dentro de Ud. No se necesitan palabras para vivir ese instante, sólo se vive. La belleza y la paz no está en los paisajes o las flores. Está en el que los ve.



Ese instante puede transformarse en momentos, en minutos, en ratos, en tiempo, si logras que tu mente sienta en lugar de pensar. Hay gente que afirma que puede sentir y pensar al mismo tiempo. Se trata, creo yo, de personas con una capacidad extraordinaria que no la quiero para mí. A mí me resulta imposible. Si me propongo sentir mi respiración, mi inspirar y mi espirar, no puedo pensar y, si lo logro, ya no estoy sintiendo mi respiración. De hecho si no le menciono esto de mi respiración, Ud. no se habría acordado mientras leía, que estaba respirando. Vivimos sin darnos cuenta que estamos respirando.

Es una realidad indesmentible que nuestro cuerpo hace muchas cosas que escapan totalmente a nuestra atención. ¡Afortunadamente! Si atiende a cualquiera de esas cosas en cualquier momento, provoca un silencio interior de sus pensamientos. Pues bien, ese es el lugar donde está la paz del silencio que puede estar necesitando si se siente inquieto, ansioso, molesto, etc. Tómese un tiempo para Ud. Es el viaje más corto y económico en el recorrido de nuestra vida.

Para su mejor viaje de descanso no necesita trasladarse.





¿Al vivir resistiéndome me resisto a vivir?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

En la vida hay situaciones que nos desafían. Ante algunas sentimos el impulso de luchar contra ellas, de resistirnos. Ya hemos hablado de esta actitud en otras ocasiones. Hay quién habla de resistencia a los cambios. Hablemos más bien del temor. Temor a que las cosas sean diferentes a cómo quiero o considero que deberían ser.

Pero vamos a quedarnos con el temor. Temores podemos tener muchos: a la soledad, a la muerte, a la enfermedad, a perder la pareja, a no lograr algo, a perder el trabajo. Pero lo que hay en el fondo es sólo temor, un temor básico común. Donde hay temor, hay oscuridad. Nos

embota. Nos paraliza y reaccionamos de forma poco coherente, resistiéndonos a que suceda lo que tememos.

Veamos cómo es esto del temor y la resistencia. Si hemos tenido un dolor fuerte, desesperante, lo recordamos. Y luego viene nuestro pensamiento, que nos dice “ten cuidado, no sea que ese dolor vuelva, ojo!”. Ahora ya no sientes el dolor, ahora lo que hay es un pensamiento basado en un recuerdo, y es este pensamiento el que trae el temor.

Fíjate cómo nuestras resistencias suelen provenir de pensamientos basados en recuerdos que nos alertan poniendo el parche antes de que la herida aparezca. Estamos viviendo en nuestros pensamientos, creencias, normas, “deberías”, “deberían”, que nos alertan de cualquier supuesta amenaza.

Cuando vivimos sólo en base a pensamientos, experimentamos temor a que las cosas vayan “mal”. Sin embargo, la vida no son nuestros pensamientos. Es mucho más, pero nosotros la reducimos y la queremos forzar a que encaje en nuestra zona cómoda y segura, que no despierte al temor.

El temor no lo vamos a resolver o eliminar con más pensamientos, con control, coraje o represión. Eso sólo nos quita la energía para comprender en profundidad.

¿De qué manera podemos salir de ese círculo vicioso? Solo cuando somos capaces de prestar toda nuestra atención, sin juicios, a aquello que vivimos por dentro en el momento en que se hace presente lo que sea: celos, envidia, ansia, deseo, impotencia, etc., y no huimos de ello. Entonces, puede ser, que veamos el origen de nuestro temor y entonces desaparezca, porque ya no tendrá sentido. Cuando nos resistimos, es que tememos. Tememos vivir. Pero también se puede vivir lo que venga, sin condiciones, sin temor. Y, como siempre y por fortuna, sólo depende de ti.

¿Soy la imagen que tengo de mí?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Tenemos una imagen de nosotros mismos que hemos ido pintando con cada uno de los pasos que hemos dado en la vida. En nuestro autorretrato solemos hacer resaltar aquellos detalles que creemos más pueden impresionar a los demás.

Son muchas las responsabilidades que asumimos en la vida en que la imagen que proyectamos tiene alguna importancia. Sin embargo, la imagen que proyectamos es muy diferente a la imagen que nosotros tenemos de nosotros mismos. Y, de más está decirlo, somos los únicos que nos



conocemos realmente. Y a los únicos que realmente importa la imagen que tenemos de nosotros mismos. Es importante repetir: somos los únicos que realmente conocemos la imagen de nosotros mismos. Y es más importante aún entender que la complacencia respecto de lo que realmente somos pasa por aceptarnos como somos.

Puede que haya detalles en nuestra imagen propia que no nos gusten. Como los hay y, probablemente, muchos en la imagen que proyectamos a los demás. Pero lo que sentimos nosotros en nosotros, eso es de tremenda gravedad porque somos lo que sentimos. Y nos observamos y sentimos continuamente. Vivo conmigo. Lo más inteligente es aceptarme. Lo más valiente es no huir de mí. Cuando busco distraerme, trabajar excesivamente o convencerme de que estoy muy ocupado, lo hago para no sentirme, para no estar conmigo mismo. Estoy huyendo de mí. Esto es más frecuente en nosotros de lo que solemos aceptar.

Nuestro propio descubrimiento de nosotros mismos, nuestro ponernos atención - esto está comprobado - suaviza nuestro rechazo de lo que no nos agrada, inicia nuestra propia aceptación de aquello. Me conozco y me cambio. No nos engañemos, la vida no es un paraíso lleno de luz y flores, bendiciones y regalos divinos.

Cuando nos resistimos a nosotros mismos, cuando no nos aceptamos, no estamos capacitados para ver aquellas cosas de ensueño aunque puedan estar delante de nuestros ojos. No podemos estar satisfechos con nosotros mismos, amarnos, disfrutar de nuestra presencia en nosotros si hay algo en nuestra imagen propia que no nos agrada. Descubrir y aceptar como realmente somos es lo que algunos llaman “iluminación” y suelen adueñarse de ese regalo. La luz es nuestra mirada consciente, atenta hacia lo que sentimos, hacia nuestra propia imagen. Le perdí el miedo a verme como soy viéndome en mi propio espejo. En ese espejo se reflejan poco a poco todo y todos, la totalidad que somos.



¿Resistirme a lo que siento me impide conocerme?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si has leído aquí otros escritos sobre aspectos de la resistencia psicológica que oponemos a lo que nos pasa o a lo que sentimos, quizás hayas encontrado en tus propias vivencias la respuesta a esta pregunta.

Por si no lo has hecho, sitúate en esos casos en los que has sentido malestar por algo sucedido. Seguramente has interpretado lo sucedido o lo que sientes.

Le has dado una explicación en la que tú quedas lo mejor posible, dejando a responsabilidad a otros. Nuestras interpretaciones siempre son egocéntricas,



por lo que no contemplamos la realidad de lo sucedido o de lo que sentimos, sino que nos lo adornamos de manera conveniente.

Al hacer esto, nos negamos a ver las cosas como son; sólo las veo de acuerdo a mis ideas y creencias, que no tienen que ver con la realidad, ni interior (mía) ni externa.

Si no veo la realidad ¿puedo conocerme? Conocemos algo cuando somos capaces de observarlo sin prejuicios, abiertamente, sin las condiciones impuestas por lo que quiero ver.

Cuando me resisto a sentir que mi relación de pareja se acabó ¿lo interpreto o veo la realidad? Quizás, para no asumir ninguna responsabilidad, me cuento que seguro que ha conocido a otra persona, o que esa persona es infantil y cómoda, o lo que quiera contarme. De esta manera, es imposible saber nada real, no podré conocer cuál ha sido mi papel en esa película y conocerme mejor, asumiendo lo mío sin amarguras.

Cuando me resisto y me cuento historias es imposible que pueda aprender y conocerme a mí mismo.





¿El egoísmo aísla, llegando a perjudicar gravemente la salud?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Nos gusta pensar que no somos egoístas. Si alguien nos dice que lo somos, probablemente nos molestaría.

Actuar de forma egocéntrica es en realidad lo que solemos hacer, pero no debemos criticarnos por ello. En nuestro estado habitual de vida, ese estado en el que buscamos el propio bienestar y evitar lo que nos molesta, no somos capaces de ver que el egocentrismo es la motivación de casi todas nuestras conductas.

Nuestro cerebro más arcaico nos impulsa constantemente a hacerlo: alejarnos o luchar contra lo que nos molesta y acercarnos a lo que nos produce algún tipo de satisfacción o placer. Desde los organismos unicelulares más sencillos, todos hacemos eso. Si una ameba encuentra un medio ambiente amenazante para su equilibrio vital, se alejará lo antes

posible de ese lugar y permanecerá en uno que le resulte adecuado para sobrevivir.

Ese impulso es perfecto para salvarnos la vida ante peligros físicos y hasta para alejarnos de ambientes tóxicos. Sin embargo, este impulso sigue actuando igual ante fenómenos psicológicos. Así, ante una alarma interna, un temor psicológico, también nos lleva a actuar igual, y es tan fuerte el impulso que nos alejamos de personas o de situaciones motivados por temores personales, aunque éstos sólo estén en nuestra imaginación.

De esta manera, podemos actuar evitando o siendo agresivos con alguien que opina diferente, o cree algo distinto, o ante comentarios que desequilibran la imagen que tengo de mí mismo. Nos podemos sentir en “peligro” por un comentario airado, una cierta mirada, un gesto, por algo que imaginamos, por algo que creemos que trunca nuestras expectativas sobre algo e incluso ante emociones propias que nos desagradan.

Ante cualquiera de estas situaciones actuamos como la ameba, sin ninguna reflexión, sin observar lo que realmente nos sucede, sin saber discernir que nos hemos sentido en “peligro” por lo que interpretamos de los hechos y no porque estos sean un peligro real.

El hecho de vivir “ciegos”, reaccionando como la ameba, parece legitimar conductas que pueden ir desde la estafa, la corrupción, el engaño, el auto-engaño, la agresividad, el victimismo, la culpa, la rabia, el trato desconsiderado. En definitiva, verás que este tipo de conductas impulsadas por miedos personales y no por peligros reales, al final, nos hacen sufrir a nosotros y a los demás. Nuestras actitudes y las conductas correspondientes tienen consecuencias en nuestro cuerpo. No nos deja satisfecho y contento haber cogido un enfado monumental por algo que nos incomodó. Estas conductas egocéntricas, esas que anteponen mi bienestar, aunque éste sea precario, me arrinconan, me hacen sentir que vivo en un mundo hostil (de trabajo, familiar, etc) sin darnos cuenta de que son mis pensamientos, impulsos y temores los que me han arrinconado. De ahí al infarto, la depresión, la ansiedad, la frustración o las malas relaciones, no hay más que un paso.

¿Cómo puedo hacer las cosas de otra manera? Primeramente, es necesario que tenga la intención de observar mis reacciones sin criticarme por lo que veo. Cuando sientas que algo empieza a enfadarte, que te lamentas de cómo son las cosas, detente y observa lo que sientes antes de reaccionar como la ameba. Observa lo que sientes en tu cuerpo en ese mismo momento, la tensión en el estómago, o en la cabeza, la emoción que aflora, los pensamientos que te surgen y no alimentes esa reacción. Elige no alimentar la reacción, pues es sólo tu cerebro arcaico que trata de salvarte de que lo crees que es una amenaza para ti.

Elegir está siempre en tus manos, es sólo cosa de intención.

Cómo decía Facundo Cabral, vivimos distraídos de nuestra propia vida. Observar lo que nos impulsa a actuar es la única salida hacia una vida plena. Sólo prueba y verás resultados.



¿Qué experimento al resistirme a lo que siento?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

He llegado a la conclusión, por mi propia experiencia, que esta pregunta es otra de aquellas preguntas fundamentales que todos los que buscamos el sosiego en nuestras vidas, debemos contestarnos. No me cabe duda que de encontrar en nosotros nuestra propia respuesta, dejaremos la desorientación y confusión que caracteriza una vida de dolor, sufrimiento y búsqueda para dejar de vivir de ese modo. Contestarse esta pregunta es, como dice un amigo, “es el pollo del arroz con pollo”, para indicar a lo importante, a lo que debemos poner atención. Va a orientar nuestro presente.

¿Por qué? Porque resistirnos a lo que sentimos es nuestra actitud más frecuente cuando sentimos. Requiere un entrenamiento profundo el cambiar



una actitud, muchas veces instintiva, que está profundamente enraizada en nuestra costumbres. Lo he observado muchas veces este proceso interno cuando me observo. Si me resisto a lo que me produce dolor, sufro ante la realidad que no puedo cambiar. Cuando falleció mi padre, lo recuerdo claramente al igual como cuando falleció mi madre o dos de mis hermanos, fui fuertemente golpeado interiormente pues antes de eso nunca la muerte había estado tan cerca de mí y que yo pudiera ponerle atención a lo que significaba. Experimenté un dolor interno natural que me tomó mucho tiempo aceptar como parte de la realidad. Ese tiempo fue un tiempo de sufrimiento y desorientación y ya no era un niño. Ni siquiera un joven en un par de casos.

Lo que siento de la realidad que soy y me acompaña, a veces dolor, a veces, temor, deseo, desprecio, envidia, asco, rabia, desaliento, etc., etc. puede hacerme sufrir si me resisto a aceptar lo que percibo como parte de la realidad interior o de la realidad exterior de la cual formo parte. Las orientaciones naturales de esta aceptación son: conocernos para buscar nuestra autorregulación y dejar de sufrir si se trata de algo interno, o decidir que puedo, si fuere del caso, hacer con armonía y coherencia si se trata de la realidad exterior.

La resistencia o rechazo de lo que me toca vivir me desorienta y sufro si no elijo bien mi reacción. La vida sigue con o sin mí. Yo decido vivir lo que siento, lo que soy.



¿Dejo de atenderme al no sentirme cómodo conmigo mismo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Con frecuencia, alguien que está haciendo un curso de estos que proponemos o similar, comenta “No pude hacer las practicas/ejercicios porque tuve una semana muy alocada, estaba estresada y no tenía tranquilidad para estar centrada”.

No estaba cómoda conmigo o con alguna situación cotidiana y creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme arrastrar por la vorágine. Aprovechemos este tipo de comentarios para situarnos mejor.

Nuestra propuesta y muchas otras, no van enfocadas a hacer unos ejercicios en un horario diferente a mi vida cotidiana. Precisamente las situaciones en las que no estoy cómodo son las mejores para prestar atención a mí mismo y vivir la diferencia entre dejarme arrastrar y atender a lo que



siento y me sucede. Es ahí donde van a aflorar mis reacciones más automáticas.

Es necesario incidir en que no se trata de hacer ejercicios, sino de practicar una manera diferente de vivir, de vivirnos. Y que consiste en observar cómo estamos reaccionando, con pensamientos, sentimientos y conductas automáticas que nos hacen permanecer en la incomodidad interior (ansiedad, irritación, urgencia...).

A veces, nuestra incomodidad no está generada 100% por una situación externa. Puede que me sienta triste, aburrido, desorientado, impotente... y eso ya me hace reaccionar de alguna manera refleja, tratando de salir de esa incomodidad como sea y rápido. En esas situaciones es cuando podemos atender y observar lo que nos está sucediendo, con honestidad, sin prisa, con afecto por nosotros mismos. Es normal que, a veces, sintamos malestar y eso será lo que observemos.

Así que, no esperes a estar tranquilo y sereno para prestarte atención a ti mismo. Aprovecha los otros momentos para observarte, sin crítica, con actitud abierta de testigo imparcial y aprende de ti. Además, el simple hecho de prestar atención intencionadamente a lo que te sucede, te devolverá una sensación de bienestar.

Pon tus neuronas a trabajar en eso. Te sorprenderás.



¿Cómo vivo y me siento cuando vivo respondiendo reactivamente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Si existe alguna fuente preponderante para el sufrimiento que experimenta el ser humano es su tendencia a resistirse a lo que experimenta en su vida. No nos agrada no sentirnos bien. No nos agrada que algo no nos agrade. Queremos que todo lo que experimentamos sea como a nosotros nos gusta.

La vida no es así. En todo momento la realidad es o puede ser diferente a lo que esperamos. En detalles o sustancialmente, pero diferente a lo que nos habría gustado. En otras palabras, todo lo que



podemos experimentar, especialmente aquello que es nuevo para nosotros, pero también lo conocido, presenta en su momento facetas que no nos van a agradar.

Carece de coherencia nuestra actitud de resistirnos, de rechazar, de reaccionar negativamente a aquello que experimentamos. Puede que en el instante en que lo experimentamos no podamos evitar una reacción natural que muestre nuestro rechazo, pero es totalmente incoherente el que llevemos ese rechazo al nivel de sufrimiento por una no aceptación de una realidad que no podemos cambiar.

Resistirse a la realidad nos lleva a tratar de huir de ella, reacción que es la fuente de nuestro verdadero malestar y que casi siempre nos arrastra hacia la distracción y afición a hábitos insanos.



¿El cambio interior surge de resistir lo que no deseamos ser?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

A veces cualquiera se siente disgustado, disconforme consigo mismo. Si no estoy conforme con algo, será porque no me gusta, me causa malestar, ansiedad, irritación, tristeza, rabia, vacío... y eso que siento tampoco me gusta.

Algo de mí no me gusta, me siento en lucha con ello y puedo sentir el impulso de querer cambiar, de ser diferente, de mejor en el aspecto que sea para, así, sentirme bien, feliz, más aceptable, libre de preocupación.

¿Por qué me disgusta algo de mí? Lo más normal es que piense que esa cualidad negativa es un límite para mi desarrollo, mis relaciones, mi futuro...

Hay un pensamiento, que normalmente no ves, y que te alerta de que algo malo te puede suceder y sientes temor y todo lo demás. Ese temor y tu actitud de lucha te hace actuar, bien para evitar situaciones comprometidas, bien para luchar preventivamente reivindicándote, o bien para enmascarar esa cualidad que no te gusta. Pero esas acciones no producen el cambio que te permitiría sentirte en paz. Esa voccecita interior que te puede decir que eres feucho, demasiado alta, soso, poco inteligente, indecisa y tantas cosas más a las que les das importancia. Te las crees.

¿Qué te hará estar en paz? ¿Qué tipo de cambio sería el radical?

Sólo descubrir esos pensamiento y darte cuenta de la importancia que les das, te permitirá estar en paz contigo, sin lucha, sin resistir a lo que temes.

El cambio interior radical vendrá como consecuencia de observarlo, sin dejarte arrastrar por él y sus consecuencias. Ese es el cambio, cuando tomas una buena linterna y lo iluminas para verlo a la cara, por encima del temor. Mientras te resistas a verlo y sólo quieras escapar de la incomodidad, ningún cambio se producirá.

Así que, toma la linterna de la observación y espéralo sin lucha, con los brazos abiertos. A fin de cuentas, eso también eres tú, ¿qué mal te puede hacer?





¿He de observarme sin enjuiciarme para conocerme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es ampliamente sabido que la vida no es como un remanso en un río. Es como un mar en el cual de una gran calma puede cambiar a grandes olas generadas por fuertes vientos que son parte de lo que es el mar. La naturaleza del mar es así. El agua del mar no teme el movimiento que acompaña su estar en el mar. Está en el mar y sabe lo que eso significa. Ella es el mar. No se le ocurriría dejar de ser lo que es.

Nosotros estamos en la vida y no siempre sabemos lo que somos. No nos conocemos. Prácticamente nunca estamos satisfechos con lo que nos acontece en la vida. Desconocemos lo que somos, nos alimentamos de sueños y creencia

y no nos gusta sentir lo que no nos es placentero. Intentamos permanentemente huir de lo que no nos agrada. Y la vida tiene mucho de eso, de aquello que no nos agrada. No nos gusta sentirnos mal. Nos resistimos a lo que no nos gusta sentir. Buscamos permanentemente huir de lo que nos produce dolor o desagrado. Y resistirnos nos hace sufrir.

Pero la vida es como es. La aceptación de la vida tal cual es hace fructificar la vida. De otra forma la vida se pierde tras nuestro descontento. Aceptarnos pasa por conocernos y conocernos requiere que nos aceptemos. Sólo el que se ama se pone atención para conocerse. Se acepta tal cual es. Ni se juzga no se culpa. Amarse y conocerse es observarse para descubrir las reacciones ante los vientos de la vida que pudieren dañar mi relación con los que amo.

Meditar, atender al presente, sentirnos son estar presente en nosotros para amarnos y actuar con armonía y coherencia. Es así de sencillo vivir.





¿Consigo perpetuarme como pretende el pensamiento que modela mi identidad?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

En otro comentario ya hablamos de la identidad. ¿Recuerdan? ¿No? Pues se trataba de todo eso que creemos que somos, esa mezcla de memorias, creencias de todo tipo, opiniones y esa sensación familiar de uno mismo. En fin, un cúmulo de invenciones mentales que nos dan una especie de sensación de continuidad, de que soy algo que es en cierta manera inmutable y que me permite sentirme un individuo diferente de lo otro.

La identidad nos ofrece cierta sensación de solidez ante el mundo y las relaciones y para mí mismo. Es como un ropaje que me caracteriza y a través del que me reconozco: yo creo esto, opino lo otro, no admito aquello, detesto tales cosas,

me encantan estas otras. Incluso las cosas que nos resultan incómodas son admitidas porque nos resultan familiares y forman parte de mí.

Conocí a una persona que sufría fuertes tensiones físicas y el día logró relajarse, se marchó espantado porque no se reconoció sin sus tensiones y se asustó. Seguro que conocemos a alguien que en todo ve una amenaza, algo de lo que preocuparse y cuando le dicen que eso lo está inventando en su mente, se molesta mucho.

Nos cuesta cuestionarla y, mucho más, cambiarla. ¿Por qué? Porque nos sentiremos inseguros y eso es lo último que queremos. La identidad nos da la falsa sensación de continuidad. Si creemos en la vida después de la muerte, nos imaginamos en algún lugar etéreo pero siendo nosotros mismos y estando acompañado de las personas que queremos.

Nos cuesta si quiera imaginarnos diferentes a cómo nos reconocemos. Nuestra identidad, ese invento, tiende a perpetuarse, porque de otra manera tenemos la sensación de que desaparecemos, morimos, ya no nos reconocemos.

Si hubieses nacido en una sociedad y por algún motivo, siendo aún pequeño, te trasladadas a otra totalmente diferente a la anterior, puedes estar seguro que tu identidad sería otra. Tus creencias, tu forma de reaccionar, tus temores, aspiraciones, imágenes de futuro, tu lugar en la sociedad, tus costumbres, tu forma de relacionarte... todo sería diferente y tú te identificarías plenamente con ella. Sin embargo, tus padres no cambiarían demasiado con respecto a su origen. Ellos habrían conformado ese invento mental que llamamos identidad según los códigos de su origen.

La identidad parece algo inevitable. Sin embargo, es saludable cuestionarla y no dejarnos arrastrar por creencias y códigos que no son sino convenciones interiorizadas sin cuestionamiento y que nos quedan cómo filtros que nos separan de los demás. Desde nuestra identidad enjuiciamos, valoramos, ponemos líneas rojas a lo que se le opone.

No somos capaces de ver de qué se compone nuestra identidad y a lo que nos condiciona. Es cómo el agua para el pez. Él tampoco la ve. Y tú ¿podrías ver tu identidad?





¿Cómo asumo la responsabilidad con mi salud? Mente-cuerpo, una pareja poderosa

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Aunque frente a la edad del universo, la vida está recién empezando, los seres vivos hemos logrado ya estar formados por una pareja súper poderosa: la pareja mente y cuerpo. Son una pareja para la vida. Supuestamente la capacidad de vivir para sentir y pensar es una combinación que tiene un objetivo como todo lo que la naturaleza hace en sus creaciones.

He visto algo que nunca creí ver o si vi algo equivalente lo interpreté de otra manera. Una perrita a la que le corren lágrimas iguales a las nuestras, con sus crías recién paridas cuando es recogida de la calle por unas chicas y que la protegen y la alimentan. El cuerpo y los sentimientos funcionan juntos ya en especies menos

desarrolladas que nosotros. Por otra parte, sabemos que en nosotros las enfermedades físicas provienen, casi sin excepción, de estados de ánimo negativos persistentes. He visto morir a un amigo por un severo cáncer que apareció y desarrolló cuando se sintió culpable por el suicidio de una de sus hijas y su pensamiento compulsivo sobre el tema lo oprimió.

Nuestras capacidades de sentir y pensar no pueden tener un objetivo destructivo. La naturaleza no actúa de esa manera. El cuerpo y nuestro cerebro están íntimamente relacionados y se comunican maravillosamente. Observando a nuestros hermanos menores nuevamente, podemos ver que, dentro de una misma especie, los escasos ataques entre los individuos obedecen siempre a necesidades fisiológicas instintivas y naturales. Y entre una especie y otra, a las necesidades de alimentación o de territorio para la supervivencia. No existe el odio o el temor. El amor es el sentimiento que protege la vida y la comunidad de seres que no entienden de fragmentación o separación.

Nuestra capacidad de pensar ha generado en el ser humano el temor en reemplazo del amor sin condiciones cuando se desconoce la separación. Es un hecho que nuestra especie ha errado el camino. Se comprueba fácilmente en las guerras, las muertes, las armas acumuladas que pueden eliminar la vida si una mente enferma las manipula, el odio, las desigualdades, el poder corrompido en todas las áreas, etc., etc. Hemos incluso abandonado la responsabilidad de cuidar nuestra propia salud.

Interesarnos en nosotros mismos, observarnos y atender a lo que sentimos es el camino seguro hacia la armonía y la responsabilidad sobre nuestra propia vida.

HOY

Aquí y ahora



Mañana jamás
cambiaré, siempre
será ahora

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Solemos tener el anhelo de que nuestra vida mejore. Quizás hasta somos conscientes de que somos nosotros los que tenemos que cambiar. Eso ya es una gran cosa. Aún así, podemos fiar nuestro cambio a un encuentro con alguien que nos muestre cómo hacerlo, o a que me sea revelado de alguna exótica manera, o a encontrar el libro preciso con la receta adecuada.

¿Qué tienen en común todos estos anhelos? Que son pensamientos, buenas intenciones, que frecuentemente no se materializan en los cambios que creemos necesitar. Utilizamos el pensamiento para buscar un cambio que no lo puede producir el pensamiento. Nos equivocamos de herramienta. El pensamiento suele poner el logro en



el futuro. Es su forma de trabajar. Solemos darle al pensamiento tareas que no le corresponden, pues el cambio posible es aquí y ahora.

Los cambios y las observaciones directas sólo pueden ocurrir en el presente, ahora. De tan sencillo, a veces, no se entiende. Digamos que yo puedo pensar o desear que mi casa esté siempre ordenada y limpia, pero sabemos que eso solo se producirá si me pongo a la tarea en el momento presente. Si no lo hago y se queda en un pensamiento, un deseo pensado, la casa seguirá desordenada y, además, me desanimaré al ver que en la casa, a pesar de mis deseos, todo sigue igual. ¿Te ríes? Espero que sí. Pues los cambios en mi vida, sólo son ahora, que es el único momento en el que estoy viviendo. El futuro es sólo un mar de hipótesis posibles o no, pero no son la acción que buscas.

Estamos demasiado acostumbrados a pensar y el pensamiento nos lleva al pasado y al futuro. Ese movimiento rápido nos impide centrarnos en el instante que vivimos.

El cambio solo lo produces si observas directamente, en el preciso instante que estás viviendo. El cambio en el futuro es una quimera en tu cabeza.

Sítuate y siente que éste es el único momento de tu vida. Hazlo. No pienses, no juzgues, no dudes, no hagas nada. Aquí y ahora, tu solo. ¿Hay algo que cambiar?



¿Cómo buscas fuera lo que tienes dentro?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

He visto nacer muchos pollitos. Son aparentemente muy independientes porque no maman. Pero en las noches se acurrucan bajo sus madres. Se las arreglan bien, aparentemente con el hambre y con el frío. Pero desde que estaba en el cascarón siempre se han comunicado con su madre. Y esa separación los atemoriza. Pero es algo que aprenden muy pronto que estar junto a su madre por temor no forma parte de la vida. Que es algo que se debe superar para tener una vida plena.

Siempre hay algo en nuestras vidas que creemos no tener y eso nos provoca temor. Sin embargo, la vida es algo tan maravilloso que si bien nos necesitamos unos a otros en una relación, somos y tenemos en nosotros todo lo que resulte imprescindible para mantener la vida con



excepción de la reproducción. Si nos conocemos, si nos sentimos, encontraremos en nosotros todo lo que pudiéremos necesitar para vivir. No hay razón para temer.

Todo lo que nos pueda pasar, todo aquello a lo que podamos temer se reduce a que somos desconocedores de lo que es. Le tememos a lo desconocido. No podemos aceptar el no saber qué será de mí en el instante siguiente a este que estoy viviendo. Si aprendemos a vivir en el presente, estás disminuyendo tus posibilidades de dejar llevar por pensamientos que te atemorizan. La realidad de lo que somos es algo que no hay duda que debes aceptar, como llegamos nos iremos. Lo que suceda después no lo puedes saber y, aunque lo pudieras saber no lo vas a entender porque no es algo para lo que tu mente está capacitada.

La coherencia es el puntal de la armonía y el sosiego. No busques fuera lo que crees necesitar para resolver tus temores. Indágate profundamente para descubrir qué es exactamente lo que te atemoriza y, no existe duda alguna que encontrarás en tu coherencia natural que creer no se puede anteponer a sentir. Lo que sientes es lo que hay, lo que crees sólo está escrito. Si tu coherencia y sabiduría de vida genera tu confianza, dispones dentro de ti lo que necesitas para ser tu mismo. Ten fe en ti.



¿Vivo ajustando la realidad a mis creencias?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Es la realidad algo objetivo? ¿Lo que creo de la realidad es lo que realidad es?

Si esto es verdad, todos veríamos lo mismo ante los mismos acontecimientos, ante las mismas situaciones, ante las mismas personas. Los acontecimientos serían, en ese caso, algo independiente de mí. Son como son y así los veo yo.

Normalmente creemos que es así. Por ello no dudamos de lo que percibimos y pensamos, pues creemos que lo percibido y nuestros pensamientos y creencias son fiel reflejo de la realidad misma.

Hay otra posibilidad: que nuestros pensamientos y creencias influyan o distorsionen la realidad y creen una

interpretación personal de la realidad. Si esto es así, lo que llamamos realidad no es algo objetivo, sino que es más bien una interpretación de los acontecimientos.

Digamos que alguien me dice que hay un asesino en la ciudad. Al pasar al atardecer por el parque que siempre recorro de regreso a mi casa y ver algo moverse, recordaré inmediatamente lo que me contaron y reaccionaré con temor, el corazón latiría rápido, alejándome del lugar. Si yo no hubiese tenido la idea del asesino, no habría reaccionado de esa manera. ¿Dónde estaba la diferencia entre mi paso cotidiano por el parque y esta vez que creí que podía ser el asesino? Pues, precisamente, lo que yo creí.

Las creencias que tenemos hacen que reaccionemos de una particular forma. Tenemos creencias fáciles de ver, como la del asesino, pero tenemos muchas creencias de las que no somos conscientes. Algunas de ellas son muy antiguas y las hemos aprendido desde pequeños, sin darnos cuenta. Otras, antiguas o no, tienen que ver con lo que creo sobre mí o sobre los demás de acuerdo a las interpretaciones personales de mis experiencias. Si tuve una pareja que creo que me traicionó, puedo generalizar esa creencia a cualquier posible pareja futura y me conduciré con desconfianza o, incluso, evitaré tener otra pareja. La repetición de los pensamientos negativos harán que me crea que la realidad es lo que yo he sentido y puedo concluir que los hombres o mujeres sólo buscan su propio interés y no merecen tu confianza. Esa creencia será confundida con la realidad.

Así generamos creencias sobre todo: sobre los jóvenes, los viejos, los padres, los hijos, los profesores, los jefes, los vecinos, los políticos, el mundo en general... y unas me acercarán y otras me alejarán. Sin embargo, he sido yo, con mis pensamientos y temores, quien crea la realidad que yo percibo. Veo la realidad según soy yo.

No tienes por qué creer que esto es cierto. Puedes observar tus creencias e indagar dentro de ti acerca de su validez y veracidad. Puede que hagas algún descubrimiento. Las creencias generan una realidad personal estrecha, aunque te parezca cómoda.



¿Resistirme a lo que siento es huir de lo que soy?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Mientras vivo, siento una gran cantidad de emociones y sentimientos, tales como rabia, tristeza, miedo, alegría, vergüenza, celos, envidia, melancolía, sin-sentido, etc.

Muchos de ellos los consideramos negativos porque nos hacen sentir mal. La reacción es tratar de salir de ellos lo antes posible, aunque no sepa bien su origen, ni cómo digerirlos. Sólo quiero que desaparezcan. Quiero huir de ellos. Me resisto a eso que siento. Pero es como querer huir de mi sombra. La sombra existe, porque existo yo. Digamos que yo y mi sombra somos parte del mismo fenómeno. Querer huir de mi sombra es imposible y querer huir de lo que siento es como querer huir de mí mismo y eso

tampoco es posible.

Dado que tratamos de solucionarlo todo en nuestro pensamiento, y nuestro pensamiento lo trocea todo para luego analizarlo, tratamos esos malestares como si fueran “cosas” que me invaden, como si fuera un vestido que me lo pongo y me lo quito si ya no me gusta, pero que no tienen que ver conmigo, como si fueran cosas separadas de mí. Sé que esto suena raro, pero es así.

Sin embargo, no existe un yo separado de mi tristeza: soy la tristeza y la tristeza es todo lo que hay. Es mi pensamiento el que se separa de ella, la nombra y dice “no me gusta sentirme así”. Es esta acción del pensamiento la que genera mi ilusión de separación. Cuando comprendo profundamente que no estoy separado de mi experiencia, dejo de resistirme a ella y vivo en un estado de apertura incondicional a la misma.

Mi resistencia genera gran cantidad de emociones (p. ej., rabia, rencor, envidia, odio, etc.) y de conductas (agresividad, violencia, defensa de mis ideas, etc.) que tienen un profundo impacto sobre mi relación con los demás. Por tanto, es mi responsabilidad hacerme cargo de dicha resistencia y de las reacciones que genera, ya que tienen el potencial de ser muy destructivas para los demás.

Pero ¿cómo dejo de resistirme a lo que siento? Pues no haciéndolo. Pongamos un ejemplo que quizás hayas vivido. Pongamos que sientes un dolor de cabeza. Ante esto puedo hacer dos cosas, una es luchar contra él y terminar enfadado por lo que siento, la otra es no luchar contra lo que siento, soltar esa actitud de enojo, sentir mi cuerpo, relajarme y dejar que siga su curso. Si no me opongo a lo que siento, dejo de resistirme. El dolor es mío, soy yo, no vino de otra parte, se ha generado en mí.

A lo largo del día vivimos multitud de estas situaciones en mayor o menor grado. Si prestar atención a ellas sin luchar contra ellas, no tardarán en desaparecer. Es tu lucha la que les da energía para continuar y perpetuarse en forma de malestar.

Prueba. Cuando sientas enfado, irritación, ansiedad o un dolor de cabeza, detente unos instantes y observa tu actitud ¿quizás desees huir de algo? Un jefe que maltrata, una gran exigencia laboral, un cliente enfadado, tu pareja se lamenta por algo, te sientes abrumado...Suelta tu actitud de lucha, sólo te hará sentir peor y te quitará energía para generar una respuesta coherente y amable contigo mismo.





¿Sufro cuando lucho con lo que soy?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

- En qué momentos de mi vida lucho con lo que soy? Ya que me gusta mucho lo que hago, realmente no creo sufrir por eso.

- Me parece bien, eso está muy bien, así tiene que ser. Pero ¿qué me dice cuando hace lo que no le gusta hacer, cuando se siente molesto por algo que no puede manejar?

- No, lo que no me gusta hacer no lo hago y punto.

- Cualquiera que sea nuestra actividad, nuestra condición, nuestro estado de ánimo, siempre tenemos que hacer tareas que no nos agradan. Muchas veces no nos agrada lo que sentimos. Por ejemplo, el clima, el tono en que me hablan, algún

dolor físico o psicológico, la presencia de ruidos molestos, alguna opinión sobre mi, etc., etc.

- Ahora entiendo la pregunta. Sin embargo, esas cosas no son lo que soy. Eso es lo que siento.

- Hemos llegado al punto. Lo que nosotros somos es lo que sentimos no lo que pensamos que somos. Esto es de tremenda importancia. Obsérvese profundamente con frecuencia y se dará cuenta que usted es presente. Ha sido y será siempre Ahora. El pensamiento es pasado o futuro pero no lo que siente, sus sentimientos, sus emociones, sus sensaciones e incluso su pensamientos de este momento aunque versen sobre el pasado o sobre el futuro. Lo que está haciendo en este momento es lo que es, no lo que ha sido o lo que será. Usted no es el dinero que tiene en el bolsillo o el auto que maneja ni el diploma que adorna su oficina. Su identidad es usted, lo que siente.

- Realmente me cuesta aceptar lo que me dice.

- Déjeme intentarlo de otro modo. ¿Qué profesión tiene Ud., a qué se dedica?

- Soy artista, pinto al oleo, y vendo bien lo que pinto.

- Fantástico. ¿Podemos ver un cuadro pintado por Ud.?

- Claro, aquí mismo hay uno. Véalo.

- Gracias, vamos a ver. Mmm ... ¿Le puedo dar mi honesta opinión porque algo entiendo de pintura y especialmente del estilo suyo.

- No me asuste. No sabía que sabía de pintura ...

- Vea Ud. Ya lo he hecho sufrir con la posibilidad que ve Ud. de que su cuadro no me guste. Ud. se preocupa de que le diga que Ud. no es buen pintor y eso lo hace sufrir. Me entiende ahora de lo que hablo.

- Si. Muchas gracias.



¿Soy mis rutinas?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Observemos lo que hacemos durante el día y veamos nuestras rutinas. Posiblemente cuando me voy a dormir sigo unas ciertas pautas que se repiten. Cuando me levanto sucede algo parecido, desde el baño hasta el desayuno, el camino que sigo en mis desplazamientos, los temas de los que hablo, hasta mi actitud habitual, todo es bastante repetitivo, rutinario.

También tenemos rutinas internas: nos preocupan las mismas cosas, nos gustan las mismas cosas, tenemos las mismas ideas, creencias y opiniones. Todo esto deja poco espacio a lo nuevo y a nosotros mismos.



Cuando nos sentimos agobiados por esta opresión, podemos buscar salidas como planificar un viaje exótico, unas vacaciones relajantes, vamos a talleres de macramé o de autoayuda, vemos un partido de fútbol con los amigos y otros también pueden beber más de la cuenta y otras distracciones que sirvan para paliar esa sensación molesta de rutina, donde parece que nosotros quedamos como adormecidos, embotados. Nos convertimos en autómatas.

Nos convertimos en nuestras rutinas cuando no somos capaces o no sabemos prestarnos atención a nosotros mismos para indagar sobre la vida que vivimos o sobre cómo vivimos nuestra vida. Todo empieza con una pizca de atención intencionada a lo que sentimos en lugar de correr de un lado a otro sin más. Aunque haya que hacer muchas cosas, seguro que puedes observar cómo te sientes en esos momentos. Te aseguro que si lo haces, encontrarás en tu interior esa calma que ilusoriamente buscas en las vacaciones y otras distracciones. Además, ¿de qué quieres distraerte realmente?

¿Te lo has preguntado?

¿Los pensamientos involuntarios pueden afectar seriamente mi salud?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Solemos creer que el poner atención a lo que vivimos momento a momento es nada más que una alternativa a nuestra forma de vida habitual. Pero no es así. Estar presentes en nuestra vida poniendo atención a lo que vivimos instante a instante, no es sólo una opción más en nuestra forma de vivir. Nunca vamos a exagerar al insistir en que la forma en que vivamos nuestro presente no sólo afecta a nuestro estado de ánimo, afecta demostradamente a nuestra salud psíquica, emocional y corporal.

En muchas de las actividades humanas se nos compensa con dinero el tiempo que dedicamos a pensar. Un pensar controlado, sostenido y dirigido hacia un objetivo. En esas actividades se maneja



estudiadamente el pasado, el presente y el futuro. Esta capacidad de nuestra especie es una de las tantas maravillas que nos adornan. Sin embargo, esta capacidad, cuando no se controla adecuadamente y no dispone de un objetivo o un destino elegido con lucidez, se transforma peligrosamente.

Muy frecuentemente somos víctimas de los pensamientos involuntarios, de la divagación, de pensamientos compulsivos. Los pensamientos nos permiten viajar sin control ni límites a todas nuestras edades, armados de nuestra memoria y de nuestra imaginación.

El poder de nuestros pensamientos es tan alto como el de nuestras sensaciones. Lo que sentimos al ver, escuchar, saborear, etc., genera en nosotros los mismos efectos que cuando pensamos: emociones, sentimientos y más pensamientos. Pero, al igual que disfrutamos cuando esas cosas nos resultan agradables, sufrimos cuando nos resultan desagradables. He tenido contacto con personas que ya no están aquí porque no pudieron controlar esos pensamientos en que se culpaban fuertemente.

No se trata de reprimir nada de los recuerdos o de los sueños, se trata de vivir el presente que somos.





Cuando conduzco ¿conduzco?

CARLOS HERRERO OSÉS

Navarra, España

Según las estadísticas miles de personas mueren al año por accidentes de tráfico, sin contar heridos de todo tipo, daños materiales y el sufrimiento que ello conlleva.

La principal causa es no respetar las normas, y especialmente el alcohol, drogas, distracciones al volante, velocidad, no respetar señales, adelantamientos, maniobras incorrectas, no hacer uso de los elementos de protección, etc.

¿Y qué tiene que ver la atención al presente con la seguridad vial y especialmente con los accidentes de tráfico? En realidad mucho, su práctica podría reducir tanto accidentes como

sus consecuencias. Las causas subyacentes al no respeto de las normas tienen que ver con la falta de atención, patrones mentales inconscientes y rígidos, no tener en cuenta a los demás, tener “nuestro punto de vista” sobre las cosas y dejarnos atrapar por las emociones. Sobre todo ello incide la práctica de la atención al presente.

Su práctica produce beneficios en nuestra vida, la conducción y la seguridad vial son un ámbito de ella. “Cuando conduzco, conduzco”, es decir estoy presente en lo que estoy haciendo. La mayoría de las veces mientras lo hacemos estamos en lo que se llama “mente divagante”, es decir, pensando en otras cosas, planificando, recordando dificultades, imaginando, preocupados, estresados, pensando en llegar al lugar de destino, etc. Eso provoca que realmente no estemos atentos a la carretera, a los otros vehículos ni a las señales y que nuestro estado emocional no nos haga tomar las mejores decisiones. Sirva como ejemplo utilizar el móvil, aunque no utilicemos las manos, nos hace prestar atención a la llamada y en esos momentos no somos conscientes de la conducción, dirigimos el vehículo en lo que se llama “piloto automático” y eso provoca multitud de accidentes. ¿A quién no le ha pasado llegar al destino y no recordar el camino o los detalles?

Otro ejemplo podría ser la velocidad excesiva, el no respeto de las normas de circulación y la mala percepción de las circunstancias. Generalmente suele ser porque tenemos prisa, por falsas creencias, desatención, ver los eventos bajo nuestros particulares filtros mentales, por la identificación con las emociones que sentimos en ese momento como estrés, agresividad, sobrevaloración, exceso de confianza....

La atención intencionada al presente nos ayuda a estar más enfocados en lo que estamos haciendo, gestionar las emociones que estemos sintiendo, desmontar creencias sobre la conducción, observar el motivo real por el que infringimos las normas, respetar a los otros conductores y ponernos en su lugar, y un mayor autoconocimiento personal que nos hace responder en vez de estar reaccionando continuamente e inconscientemente con conductas aprendidas en nuestro pasado. A su vez, al estar atentos podemos darnos cuenta de los “malos hábitos” que hemos adquirido durante los años que llevamos conduciendo y modificarlos.

La conducción puede convertirse en una buena oportunidad de práctica, ¿no te parece? ¿Puedo verme reflejado en alguna pauta anterior? ¿Puedo contribuir yo a que la carretera sea más segura?

Feliz viaje y feliz práctica.



¿Mi paz es de todos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Los demás no me dejan en paz, solemos decir.

Lo habitual es no sentir paz interior. Dicho así puede que ustedes digan que no es para tanto, que siempre hay sus momentos tranquilos, cada cual a su manera.

La paz a la que me quiero referir no es la tranquilidad de un momento o de unas vacaciones soñadas, o gozar de una compañía agradable, o la de no tener preocupaciones que te molesten. Más bien se trata de vivir cada momento sin hacer valoraciones positivas o negativas de él o de ti. Sin poner condiciones a lo que vivo (p.ej. “me merezco otra cosa”,

“quisiera estar lejos de todo esto”). Siempre estamos haciendo juicios de todo (incluso de nosotros mismos) y deseando estar en otro lugar o circunstancia distinta de la que tenemos. No hablo de no hacer nada y no tomar decisiones sobre cosas que las requieren. Hablo de la actitud que tengo al vivir lo que hay, lo que tengo delante en ese instante.

Cuando vivo así, que suele ser lo habitual, nada se acomoda a mis deseos, porque siempre juzgo que podría o debería ser mejor. Esa actitud de rechazo a lo que tengo delante (un exceso de trabajo, un problema escolar de un hijo, una reunión de vecinos, una pareja impaciente, limpiar la casa, algo que siento yo mismo, etc.) es lo que me hace sentir ansiedad, ganas de huir de esa situación y, sobre todo, huir de lo que eso me hace sentir, porque si yo me sintiera bien ante un problema, no me darían ganas de salir corriendo.

Más bien, parece que lo más molesto de los juicios que hago de todo, es cómo esos mismos juicios me hacen sentir. Obsérvalo bien. Observa esto muy seriamente, pues tu paz interior depende de ese error que solemos cometer.

Creer que los demás son los responsables de mi malestar es un error que me puede costar una úlcera y hasta la vida. Pensar y actuar como si el mundo debiera hacerme feliz es algo muy habitual. Pero ahora imagínalo al revés ¿sería razonable que los demás te exigieran a ti lo mismo? ¿Eres tú responsable directo de hacer feliz a los demás? Quizás pensarías que eso sería mucho pedir y que ellos ponen también su granito de arena en su propio malestar. ¿No?

Pues, entonces, ¿dónde están el error y la solución a la paz de cada uno? El error está en buscar responsables de nuestro malestar fuera de nosotros. Nosotros, tú y yo, somos los únicos que podemos adoptar un cambio de actitud, dejando de lamentarnos ante cada pequeña o gran contrariedad, y asumiendo la responsabilidad de nuestro propio modo de estar en el mundo, en mi mundo, en mi vida. Yo soy responsable de mi paz interior. Cada cual lo es. No sería razonable demandar a otros la paz que yo no se prodigarme.

Todos actuamos ignorando este hecho, pero no debes creermelo.

Mejor examina tu propia actitud cuando rezongas, te lamentas, te enfadas porque las cosas te hacen sentir incomodidad o malestar. Párate en ese mismo instante, observa amablemente lo que sientes y lo que estás exigiendo o exigiéndote. Suelta esa actitud, déjala pasar y elige cómo quieres sentirte tú.

Comprobarás que tu paz es cosa tuya y puede ser la paz de todos.



¿Vivo paz deseando el éxito o temiendo fracasar?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

En el camino de la vida nos encontramos permanentemente con cuevas que subir, superficies duras de pisar, ríos o valles que atravesar, peligros que enfrentar, de todo lo que hace no fácil el avanzar. Todos tenemos muy claro que pasar por la vida no es algo fácil, tanto los que están empezando el recorrido como, especialmente, los que lo estamos terminando.

Sin embargo, lo que encontramos en el camino es sólo lo que como cultura y naturaleza que somos, nos hemos impuesto y no es posible detenerse. La vida es lo que somos y la podemos caminar a nuestra manera. Si mantenemos delante de nuestros ojos

y observamos atenta e intencionadamente qué es lo que nos impone la vida y qué lo que nos impone la cultura que nos tocó vivir, el caminar nuestro puede llegar a ser un caminar lleno de armonía, coherencia y sosiego.

No es posible dejar de ser lo que somos. La naturaleza nos muestra claramente que lo que realmente somos es lo que sentimos frente a la realidad que se nos presenta. No hay en mí nada que sea el yo que imagino ser. No soy lo que pienso y creo de mí, sino mis sensaciones, emociones, sentimientos, impulsos, recuerdos, etc. Mi cuerpo es claro que no lo soy ya que lo he cambiado algo así como 33 veces desde que nací y sigo sintiéndome que soy el mismo que cuando era niño.

Si me siento interiormente me doy cuenta que estoy en paz conmigo mismo, muy poco me inquieta y si lo hace, es por poco rato. Pero esto no era así hace unos años atrás cuando aún me mantenía en el bregar por cumplir las metas que me proponía y ante las cuales temía fracasar. Hoy veo que esa no era vida, no esa vida que he descubierto ahora y que me permite ser sensible ante el dolor y la alegría de los demás, sensible ante la belleza de un cuadro, de un paisaje vivo, ante la música de cualquier índole, ante demostraciones de la inocencia de niños y animales. Aprendí a vivir la paz que siento en mi interior. Puedo, afortunadamente para mí y mi familia, vivir el día a día.

Entiendo que son dos extremos en una sola vida. Pero es que tampoco encontré en mi juventud a nadie que me hablara claramente de la importancia de entender lo que realmente somos. Nadie que me hablara de que me observara internamente, sólo supe de creencias, filosofías y esas cosas. El camino estaba dentro de mí y nunca le puse atención. Todo cambió, tarde quizá, pero cambió. Vivo paz porque sé quien soy y no busco éxito alguno en nada. Me observo frecuentemente en mi interior e intento vivir la paz que siento.

Ahora hay armonía y coherencia por este barrio mío.

¿Comprendo lo que creo saber?

CARLOS HERRERO OSÉS

Navarra, España

Eso ya me lo sé.... Pero....

Efectivamente lo sabemos, pero no lo comprendemos. Lo he vivido en propia persona y en ocasiones lo sigo viviendo y lo he visto en muchas personas, y creo que es una de las causas por la que nos cuesta practicar la atención intencionada al presente y recorrer un camino de autoconocimiento.

Leemos libros, escuchamos charlas, artículos.... Lo entendemos, sabemos que si lo hiciésemos nos iría mejor, pero seguimos igual.

No nos damos cuenta que la parte de nuestra mente que “dice saberlo” es la que habitualmente nos genera los problemas



y el sufrimiento. En ese “saber” va implícito el no ser capaces de abrirnos a lo que es, el enjuiciar, el etiquetar la experiencia separándonos de ella, el no ser capaces de mirarnos honestamente, aprender de nosotros, el no dejar que la riqueza de la vida nos llene, así la vida se va convirtiendo en algo repetitivo, en lo de siempre....

Por poner un ejemplo, valgan los ejercicios de la atención al presente. Son simples y sencillos, con una profundidad que va más allá de lo que nuestra mente racional pueda “entender”. Sin embargo esa propia mente que se cree que todo lo sabe, es la que nos dice: “vaya tontería”, “esto es un aburrimiento”, “no sirve para nada”, “si no me funciona en una semana lo dejo”, etc. ¿Nos podemos reconocer?

A nuestra querida mente pensante, racional y conceptual la sencillez le aburre, necesita resolver problemas complejos, estar en varios asuntos a la vez, y si en alguna ocasión no tiene dificultades ya se encargará de buscarlas. Este funcionamiento de nuestra mente es muy importante en nuestra vida y nos sirve para muchas cosas, pero no para alcanzar el sosiego, la calma y la comprensión de nosotros mismos.

En mi experiencia, lo he vivido en muchas ocasiones como he comentado, creer que sabía casi todo y lo que no cabía en ese molde no me servía. Gracias a que he tenido la suerte de conocer a personas que han ampliado mi visión y mi forma de relacionarme con la vida, he llegado a la conclusión de que cada día voy sabiendo menos y comprendiendo un poquito más.

El entendimiento viene de nuestro pensamiento, el comprender es una certeza que viene de un lugar más profundo, que se siente en el cuerpo y en el corazón. Así como oír no es lo mismo que escuchar.

Como bien dice un dicho “el pensamiento es un buen sirviente pero un mal amo”.

¿Podemos indagar sobre esto?

Y lo gracioso del tema es que todo puede comenzar con una respiración, con la sensación del aire que entra y con la sensación del aire que sale.... ¿Entiende nuestra mente lo que sentimos?, ¿le parece demasiado sencillo?, ¿lo has probado?.....

Incluso esta reflexión, no sé si ha salido de mi mente que sabe o de mi mente que comprende.....

Feliz práctica!



¿Qué cambio interior necesitamos para contribuir a la Paz de Todos?

ESTEBAN ROJAS NIETO
Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuando nos sosegamos, cuando accedemos a la paz interna cambia nuestra actitud hacia nosotros mismos, hacia los demás, hacia el mundo y la vida en general. En eso consiste el cambio interior: en asumir la responsabilidad de ELEGIR vivir en paz con nosotros mismos, con los demás, con el mundo y con la vida en general.

La responsabilidad consiste en ELEGIR permanecer intencionadamente atentos a lo que vivimos. Atentos al presente podremos observar y comprender cómo pensamos y cómo sentimos.



Podremos descubrir nuestras respuestas automáticas. Especialmente aquellas que nos conducen al sufrimiento y que terminan llevando sufrimiento a los demás.

Atentos al presente aprenderemos a ELEGIR que nuestras respuestas surjan desde nuestra paz interior. Solo así será posible que contribuyamos a la Paz de Todos.

El cambio interior que necesitamos para contribuir a la Paz de Todos depende de nuestra ELECCIÓN.





¿Busco en mi algo que ignoro?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No me cansaré nunca de repetir que somos maravillosos. Somos un tesoro escondido. Ignoramos lo que ignoramos. Como frente a una dulce manzana, la disfrutamos e ignoramos las semillas, en nuestra vida, corremos el riesgo de disfrutarla e ignorar lo que somos. Cuando ignoro que en mi está todo lo que busco, ignoro también que busco fuera de lugar. Buscamos donde creemos que hay más luz para encontrar algo que no sabemos qué es.

¿Qué busco? Cuando me hago seriamente esta pregunta, abro las puertas y ventanas a mi interior para lograr entender cómo estoy, qué rumio, qué deseo, qué me falta, qué me sobra, qué no me gusta, qué



me inquieta, a qué le temo, qué me alegra si estoy alegre, qué me entristece si no lo estoy. Pongo intencionada atención a lo que pasa en mi propia casa. Aquí está toda la información necesaria para saber qué busco. Es mi autorretrato de mí.

Somos como esa masa de hielo que flota en el mar y oculta la mayor parte de si misma. Si nos contestamos las preguntas que se refieren a cómo me siento, qué busco, nos conoceremos plenamente. Saber lo que ignoramos es la fuente del amor. Siempre escuché que no se puede amar lo que no se conoce. Si sé lo que soy, sé también lo que son los demás.

Ábrete a la vida y la vida se abrirá para ti. Si ignoras que eres maravilloso no se te ocurriría buscar en tu interior. Descúbrete y verás. No tienes que ir a ninguna parte, ya estás allí donde está todo. Háblate y salúdate. En un mundo de distraídos, el atento es el sabio. Prende tu luz interior y descubre lo que ignoras. No sabes lo que buscas hasta que encuentras lo que no sabes.

¿Comparto con los demás lo que es bueno para mí?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Aprender a atender intencionadamente es mucho más que la solución personal a mi estrés, ansiedad o depresión. Aprender a atender intencionadamente es saludable no solo para mí. Es saludable para los demás y para el mundo que me rodea.

Vivir presente me descubre la NECESIDAD de COMPARTIR este saludable recurso de coste cero, SIN CONDICIONES y de forma SOLIDARIA. Mostrar ese descubrimiento a otros, forma parte necesaria de mi crecimiento personal.



El saludable sosiego que me produce el atenderme intencionadamente y sin resistirme a lo que vivo, me impulsa a compartir con los demás lo que es bueno para mí. Vivir presente diluye las cadenas de mi egocentrismo y con ello la ilusión de que estoy separado de los otros. Empiezo a experimentar que solo soy en relación. Que lo que es bueno para mí NECESARIAMENTE he de COMPARTIRLO con los demás. Que ser humano es ser humanidad.

¿Comparto con los demás lo que es bueno para mí?





¿Contribuyo con mi crisis a la crisis de todos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Si sólo me afectara a mi mismo con mis “malos ratos”, aún así sería inaceptable ya que todos y cada uno de los seres que estamos en la Vida somos importantes. Esos “malos ratos” siempre afectan a los que nos rodean. No estamos solos en la vida, estamos mucho menos separados que lo que perciben nuestros sentidos. La más profunda verdad es que no estamos separados en absoluto. Este es una verdad que no es comúnmente aceptada. Si no bastara con la argumentación científica de la física moderna, hoy se puede agregar una argumentación tecnológica. Observe cómo sufre el mundo por las noticias de Siria. Por la muerte de un gran grupo de deportistas en un accidente de aviación.

Muchas noticias. Nada de las noticias dolorosas del mundo se escapa de nuestras conversaciones o nuestros sentimientos.

En sentido más profundo pero aún comprensible, la cultura que un grupo humano, las actitudes que asumimos nos las traspasamos de unos a otros permanentemente. Sufro y gozo frente a la realidad porque en mi inconsciente está sembrado, desde mi niñez lo que me hace sufrir o me hace gozar. Todos contribuimos a la alegría o la tristeza de todos directa o indirectamente.

Gandhi lo manifestó a su manera: "Si quieres cambiar el mundo, se como quieres que el mundo sea". Todos somos el mundo. Si quieres un mundo sin guerra, encuentra la paz en tu interior. La paz, al igual que la felicidad, somos nosotros. Si no fuere así es porque estás ausente de ti. Vive tu vida atentamente y contribuirás a la paz de Todos.



¿Ser humano significa ser humanidad?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Vivimos relacionándonos y somos lo que somos en relación con los demás. Por esto SER HUMANO SIGNIFICA SER HUMANIDAD. La interdependencia, como recurso para la supervivencia de nuestra especie, nos alcanza en cada acto. Aislados moriríamos.

Un punto relevante de nuestra calidad de vida es que esta depende de la MADUREZ de nuestras relaciones. Inevitablemente terminamos cosechando lo que sembramos. Si insumimos nuestra existencia en relaciones de TRANSACCIÓN donde solo te doy para recibir de ti, viviré a la defensiva para que no me engañes. Levantaré murallas que contaminaran de temor mi vida ante

cualquier relación. Así de simple. De esta manera me perderé la fascinante aventura de las comunicaciones capaces de transformarnos.

Las relaciones de TRANSFORMACIÓN que surgen de la paz interior me impulsan a compartir solidariamente con los demás lo que es bueno para todos. En el flujo de las relaciones de TRANSFORMACIÓN, donde no espero nada a cambio, surge la experiencia de sentirme HUMANIDAD.

Si quieres llenar de gozo tu vida eleva la mira de tus comunicaciones, llenándola con relaciones TRANSFORMADORAS. Lleva SOLIDARIAMENTE a los demás la saludable propuesta de hacerse responsables de atender lo que viven de forma intencionada y sin juzgarse para que entre todos y desde cada uno, hagamos posible la paz común.

Ser humano significa ser humanidad.



¿Aprender a atenderme pasa por no resistirme a lo que vivo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando llegan visitas a tu casa te esfuerzas por atenderlas como corresponde si dispones de tiempo para ello. Cualquier otra actuación de parte tuya sería, justificadamente, considerada un acto de “mala educación”, como lo llamamos por aquí. Y qué pasa si te visitas a ti mismo en tu interior. Crees que te conoces desde hace mucho tiempo, pero no es así. Cada momento de tu vida eres una persona nueva. Si te observas con cierta frecuencia sabrás cómo te sientes, cómo estás reaccionando ante la realidad que enfrentas y siempre te sorprenderás. Cuando te observas haces una visita a ti mismo. Llegas a tu casa a saber de ti. Te interesas por ti y quieres saber como la estás pasando. Te estás poniendo atención.

No te puedes decir a ti mismo que no tienes

tiempo para ti. Te estás rechazando a ti mismo. Es seguro que no te gusta, no te agrada, lo que estás pasando. Sea lo que sea lo que te perturbe, estás huyendo de ti. Si te dejas absorber por la ansiedad, el temor, la angustia, la preocupación, el aburrimiento, los celos, por cualquier cosa que no te agrade de tu vida, no estás presente en ella. No puedes encontrar sosiego si te resistes a lo que vives.

Acepta que la vida no es fácil, que siempre, siempre va a surgir algo que no es de tu agrado, que te duele o te irrita. Yo decidí estar presente en mi vida aceptando con armonía los flechazos frente a la opción de huir de lo que soy, de mis emociones y mis sentimientos, de mis impulsos y perderme la vida. Me visité y encontré que valgo la pena. Me he convertido en una visita permanente en mi hogar. Gracias a ello me conozco cada día más y más me amo. Mi sensibilidad para atender intencionadamente a mí y a los demás sigue creciendo producto de observarme. Seguro no desaparecerán flechazos de la vida y te seguirán doliendo. La vida no te da certeza ni te evita el dolor.

Pero tú has decidido vivir tu vida, no ausentarse de ella.



¿Cuándo sufro SOY el sufrimiento?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

La vida humana transcurre intentando huir del sufrimiento. Nos lo representamos como un monstruo que nos acecha amenazante. No como parte de nosotros mismos sino como algo externo a nosotros lo que es una ilusión, pues cuando sufrimos SOMOS el sufrimiento. Somos responsables de padecerlo así como de superarlo.

El sufrimiento es fruto de nuestra resistencia a lo que vivimos. Si TEMO enfermar, quedarme solo o mi muerte o la de mis seres queridos, SUFRO. Y ese sufrimiento lo crea el pensamiento al intentar escapar de lo que TEMO o DESEANDO EL PLACER que lo compense.

El ocio, la bebida, las drogas y muchas y diversas formas de distracción son falsas puertas que solemos utilizar para evadirnos de los quejosos estados del sufrimiento.

No podemos resolver con el pensamiento el sufrimiento que crea el mismo pensamiento. Para superarlo hemos de PERCIBIRLO MIENTRAS LO VIVIMOS. Hemos de observarlo desde el silencio de los pensamientos. Lejos de la resistencia que acompaña a los pensamientos. Sé que no es fácil, pero tampoco lo es vivir atrapado por los pensamientos que alimentan el sufrimiento. Sufrir nos insensibiliza consumiendo nuestra energía y nuestra vida, empujándonos a divagar constantemente con los temas de los que nos lamentamos.

Superar nuestro sufrimiento es nuestra RESPONSABILIDAD con nosotros mismos, con los demás y con la vida en general. Mientras suframos no tendremos paz interior y contribuiremos con su violencia al mundo que nos rodea. Superar el sufrimiento es una forma de vivir que implica OBSERVARNOS INTENCIONADAMENTE, MOMENTO A MOMENTO, SIN ENJUICIAR lo que observamos.

SOY RESPONSABLE DE MI SUFRIMIENTO ASI COMO DE SUPERARLO.



¿Con buenas intenciones puedo superar la violencia?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Según Walter Scott, el infierno está lleno de buenas intenciones.

Los planes son sólo buenas intenciones, si no van acompañadas inmediatamente de trabajo duro, dijo Peter Drucker.

También podemos recordar los grandes acuerdos de intenciones de los países para frenar el cambio climático o para albergar a los que huyen de guerras actuales. No se hace nada. Parece sólo algo para quedar bien.

Nosotros mismos, al comenzar un nuevo año, nos llenamos de planes de buenas intenciones que luego, difícilmente, cumplimos. ¿Recuerdas alguno?

Quizás esto nos dé un marco a la pregunta. Las buenas intenciones son pensamientos, que si no bajan al terreno de la acción inteligente, sólo sirven para crear frustración y percepción de falsedad en nosotros mismos.

En el terreno de la violencia, a veces, entendemos como tal los actos externos de agresión en cualquier campo.

Sin embargo, antes de que se exteriorice en forma de agresión, podemos observar que algo sucede dentro de nosotros. Sentimos rabia por algo que nos ha molestado (ofendido, humillado, contrariado nuestros planes...). Y ¿por qué nos sentimos molestos? Si alguien ha querido realmente ofenderme o humillarme ¿es eso justificación para que yo me moleste y reaccione con más violencia? ¿Por qué lo hago? ¿Por qué me encadenó a la reacción de violencia? Quizás sea porque yo vivo igual que ese otro y sólo reacciono de forma automática y poco inteligente. ¿Solucionaré esto con buenas intenciones?

Realmente, no. Necesito emprender alguna acción que me permita ver mis reacciones cuando éstas aparecen para poder comprender, en ese mismo instante, el origen de mi reacción. De la mía, no de la del otro. Igual que un torero mira al toro para percibir directamente su estado, así podemos nosotros observar tranquilamente el toro de nuestras actitudes y reacciones automáticas y poder elegir una actitud y una respuesta no automática, no llevada por el temor a una supuesta amenaza.

Recuerda lo dicho, antes de la violencia externa, siempre está la reacción interna de defensa y es ahí donde está el lugar para tu acción inteligente, coherente, que puede dar cuerpo a tus buenas intenciones, pues ellas solas no bastan.





¿Qué sucede con mi energía y lucidez cuando vivo divagando?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Esta es una pregunta de fundamental importancia y, sin embargo, es probable que hasta nos cueste entenderla. Hasta hace unos años no entendíamos porque teníamos que cerrar el grifo del agua cuando dejábamos de usar o porque teníamos que apagar la luz de la habitación que abandonábamos. Eran tiempos en que no había conciencia alguna sobre el cuidado qué teníamos que tener sobre los recursos naturales y el medio ambiente. Eso mismo sucede ahora cuando nos planteamos esta pregunta.

¿Qué importancia puede tener, nos decimos, mi lucidez o mi propia energía?

No nos hacemos a la idea de lo que significa en nuestra vida contar con esos bienes interiores nuestros. Aún no tenemos suficiente información, y por ello, tampoco suficiente interés sobre nosotros mismos como para preocuparnos de nuestra energía y de nuestra lucidez.

La presión que soportamos sobre nuestras vidas es tan fuerte que vivimos bajo el influjo de nuestros pensamientos. Queremos, producto de esa presión, éxito, belleza, riqueza, olvidar lo que nos hizo daño, no temer a lo que nos puede dañar mañana, etc. Divagamos permanentemente sobre aquello que creemos no tener y/o nos resistimos a no poder contar con lo que deseamos. Resultado neto de estas formas de vivir es buscar fuera de nosotros permanentemente. Trabajamos enajenadamente unos abandonamos resignadamente. En forma figurativa podemos decir que dejamos corriendo la llave de nuestra energía Y de nuestra lucidez sin logro alguno.

Muchos estamos tomando conciencia que la vida se puede vivir con armonía, coherencia y sosiego si nos ponemos atención a lo que vivimos en nuestro presente. La vida, vivida de esa manera, recupera su equilibrio natural y se transforma el nuestro aporte a la sabiduría, alegría y belleza del universo que somos.



¿El pensamiento positivo es una forma de autoengaño?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuando alguien está preocupado, dándole vueltas a pensamientos negativos, se le suele aconsejar que no piense así, que piense en cosas positivas, que use palabras de ánimo y adopte una conducta diferente.

Sin embargo, nuestros pensamientos son, con frecuencia, sólo el reflejo, en palabras, de temores, que se mueven en niveles más profundos, de los que no somos conscientes. Por eso los pensamientos positivos son sólo un paliativo superficial a los temores que nos mueven. A veces, solo logramos establecer una nueva lucha interna entre los pensamientos positivos y los negativos: una nueva fuente de tensión. Como cuando quiero borrar una palabra mal escrita escribiendo una nueva palabra

encima, con lo que me queda es un feo borrón. No es saludable hacer de nuestra vida un borrón! Sería como barrer los problemas debajo de la alfombra y pretender que la basura ya no existe. En el fondo, sabemos que sigue ahí y que en cualquier momento aparecerá. No puedo autoengañarme con eficacia.

Para que los pensamientos o emociones negativas no nos arrastren hemos de aprender a mirarlos sin temor. Cuántas veces rechazamos meternos en ciertas situaciones porque pensamos que son un peligro para nosotros o porque simplemente hemos asumido que nos van a hacer sentir mal: una comida, tirarnos por una tirolina, meternos a nadar donde no hacemos pie, hablar con esa persona que nos desagrada o de un asunto íntimo... ¿Alguna vez, a pesar del temor, lo has hecho? ¿Sí? Yo también, y debo decir que después he sentido una gran alegría y vitalidad. No importa como haya ido la cosa.

Por experiencia sé que el hecho de observar de frente lo que siento, sin querer huir de ello, aceptando lo que siento con honestidad, es una forma saludable de ganar alegría y vitalidad.

Mejor no hacer de nuestra vida un borrón.



¿Por qué la idea de la paz es incapaz de resolver la guerra?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Una de las más insatisfactorias consecuencias del malestar que sentimos por muy diferentes razones en nuestra vida, es la pérdida de nuestro sosiego, de nuestra paz. Si estamos en ese estado nos resulta tremendamente complejo mantener un trato pacífico con los que nos relacionamos. Puedo tener muy, muy claros los conceptos sobre lo que significa la paz, las buenas relaciones con todo el mundo, pero eso no es suficiente. No me basta entender lo que es la paz para comportarme pacíficamente. Para actuar pacíficamente en todo momento, con cualquier estado de ánimo, debo ser la paz, sentirla como parte de mi ser.

Lo que crea los conflictos de todo tipo

entre los humanos es el pensamiento. El temor a perder lo que se tiene, la ambición de apoderarse de lo que otros tienen, el sostener creencias que invitan a eliminar a los que no piensan como uno, son algunos de los argumentos que no se llevan hacia el conflicto. Creemos disponer de antecedentes suficientes para poder justificar la destrucción de la paz. Los mismos pensamientos que nos llevan a la guerra, no pueden devolvernos la paz. Los problemas creados en un nivel de desarrollo humano no pueden resolverse a ese mismo nivel pues la paz no se piensa. La paz se siente y vive o no es paz.



¿Los hechos solo puedo vivirlos en el presente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Obvio! dirán ustedes. Además, la observación de los hechos sólo puede ser en el instante en el que suceden, con el fin de profundizar con honestidad en lo que acontece.

A veces, no atendemos a los hechos que vivimos, sino a las interpretaciones que inmediatamente hacemos de ellos. Cuando me enfado, no suelo atender al hecho en el momento en que lo estoy sintiendo, sino que inmediatamente interpreto los hechos y me digo cosas como que me enfadé por una respuesta grosera o que tal persona me ofendió y me enfadé, o que me faltaron al respeto y mi respuesta enojada fue la justa. Cuando me quedo contento con este tipo

de explicaciones a caballo pasado, me pierdo la posibilidad de ver el origen de mis reacciones y, por ende, de elegir una respuesta realmente adecuada.

Si yo estoy atento a lo que vivo en ese instante presente, quizás me dé cuenta de que mi respuesta se debió a que estaba ya cansado, o a que estoy desmotivado y cualquier cosita me hace saltar, o que lo que alguien me dijo me tocó justo en la herida que me hace saltar siempre a la defensiva, sea cual sea la intención del otro.

Cuando no estamos atentos, las interpretaciones lo cubren todo, son como una nata espesa que no deja ver lo que sucede por debajo. Al vivir poco atento a los hechos internos y externos, puedo añadir confusión y descontento a mi vida. Si un hijo nos pide atención y estamos muy cansados, podemos dar una respuesta que él podría interpretar cómo falta de interés o de afecto, sin que esa sea nuestra intención. Pero si nos damos cuenta de nuestro estado, podemos una respuesta que no enturbie nuestra relación.

Por ello te invitamos a que vivas atento a lo que experimentas en el mismo instante en el que sucede y evites interpretaciones cómodas pero engañosas, que sólo buscan justificarte y quedar lo mejor posible ante ti mismo.

Puedes vivir mucho mejor, si vives apegado a los hechos sin darle crédito a la nata de las interpretaciones que seguramente te saldrán por la costumbre.





¿Por qué no puedo comprenderme cuando me censuro?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando censuro a alguien, sea a mi mismo o a otro, lo hago porque no estoy de acuerdo con lo que piensa o hace. De alguna manera me resisto a aquello, su pensamiento o su actuación, por estar reñido con lo que yo considero normalidad en el comportamiento humano. Detrás de nuestro concepto de normalidad hay una variedad enorme de fuentes que intentan regir nuestro quehacer. Las cadenas que limitan las formas de pensar y actuar en nuestra vida surgen de costumbres, tradiciones, creencias, etc. Rara vez actuamos según lo que sentimos. Más bien, es frecuente que actuemos por creencias o normas y no por lo que sentimos en cada momento.

Vivimos como indican los mapas de las costumbres y de las creencias, en lugar de cómo nos dictan nuestros más íntimos sentimientos.

El censurarnos no sólo tiene consecuencias en nuestro bienestar por el estado permanente de insatisfacción en la relación conmigo y con los demás. Hay un efecto adicional que es tremendamente importante al censurarnos a nosotros mismos. Si me juzgo por normas éticas, costumbres nacidas de las culturas en que me tocó nacer, mandamientos impuestos por mis creencias, estoy limitando mi libertad dando crédito a los pensamientos de otros. Observarte en medio de tus emociones, sentimientos, impulsos te permite conocerte, te permite crecer pues te interesas por ti.

Siente lo que la realidad de este universo te ofrece. De esta única forma te conocerás, te amarás y nacerá un incondicional amor por todo lo que es. Si te censuras no tendrás la oportunidad de conocerte tal como eres; vivirás la vida de otros. Tu vida es la vida que debes vivir.

Es el pensamiento el que ha creado los conflictos en esta humanidad que somos. El sentirte y aprender de ti te llenará de armonía, coherencia y sosiego. En tales condiciones no necesitas ni puertas ni cadenas. Si te comprendes a ti mismo dejarás de censurarte.



¿Por qué me oriento a las sensaciones cuando atiendo intencionadamente al presente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si eres asiduo lector o practicante de nuestras propuestas, ya sabes que cuando uno no atiende a sí mismo, la energía se nos va a otras cosas, como divagar con pensamientos involuntarios, que se la pasan recordando situaciones, justificándonos, preocupándonos por el futuro, alertándonos de posibles inconvenientes que quizás nunca aparezcan.

Es como ir subido a un caballo al galope que nos lleva por donde se le ocurre. Cuando vamos al galope, hay que estar pendientes de eso y no nos podemos permitir atender al paisaje o a cómo nos sentimos.

Para descabalar de ese caballo desbocado, que no permite un minuto de paz, una forma sencilla es prestar atención a nuestras sensaciones que surgen en el cuerpo. Dado que nuestro cuerpo siempre está en el momento presente, nos valdremos de ello para aterrizar en el instante que vivimos y dejar de estar mirando la película que constantemente proyecta nuestra mente.

Mientras no tomamos las riendas de esa manera, el cerebro se la pasa repasando episodios que, frecuentemente, tratan de cosas que consideramos amenazantes, cosas a las que tememos, aunque éstas estén sólo en nuestra imaginación. Esas preocupaciones imaginadas, nos ponen aún más ansiosos o irritados que los propios acontecimientos externos de todos los días. Fíjate en eso. Cuando te encuentras así, es aconsejable que te des cuenta y descabalgues de ese caballo loco, te tomes una pausa para estar donde está tu cuerpo y sentirlo. Puedes prestar atención y sentir tu respiración, tu postura corporal, tus tensiones físicas, si estás agitado, la emoción, tus pies cuando caminas. El hecho de llevar voluntariamente tu atención a ti mismo, sin más, ya te baja del caballo y te sitúa en el instante que vives. Cuando conduces tu atención te haces dueño de tu energía y ella va a donde tú quieras depositarla, pero si no la conduces tú, ella se dispersa y se dedica a tratar de resolver tus temores y preocupaciones y a reaccionar automáticamente a los acontecimientos. Tu imaginación no es capaz de resolver tus preocupaciones, sólo te pondrá a mil por hora. Los asuntos que esperan una solución tuya, sólo se arreglarán cuando los abordes en el momento en el que presentan, o sea, en el instante mismo en que los vives y les atiendes con serenidad. Los problemas no son “cosas” ajenas a ti, los problemas eres tú. Tú te los creas y por eso tu atención debe dirigirse a las sensaciones que tienes en el momento, a tus emociones y pensamientos presentes y no imaginando o recordando.

Por ello, te sugiero que te prestes la atención que necesitas, bajes del caballo y lo lleves tú de las riendas y no él a ti.



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

www.laatenciónalpresente.com