



1

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO
JOSÉ PARÉS PÉREZ
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

Asociación Canaria para el desarrollo de la salud a través de La Atención
www.laatencionalpresente.com

Título original

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí - 1

Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España

Numero de asiento registral: en trámite

Primera distribución: Enero de 2016

www.laatencionalpresente.com

Autores

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

Colaboradores

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

Composición

Anabel Ordóñez Lucas, Yeyssael Santana González

Diseño editorial & maquetación

Claudia Benlloch Benet

Imágenes

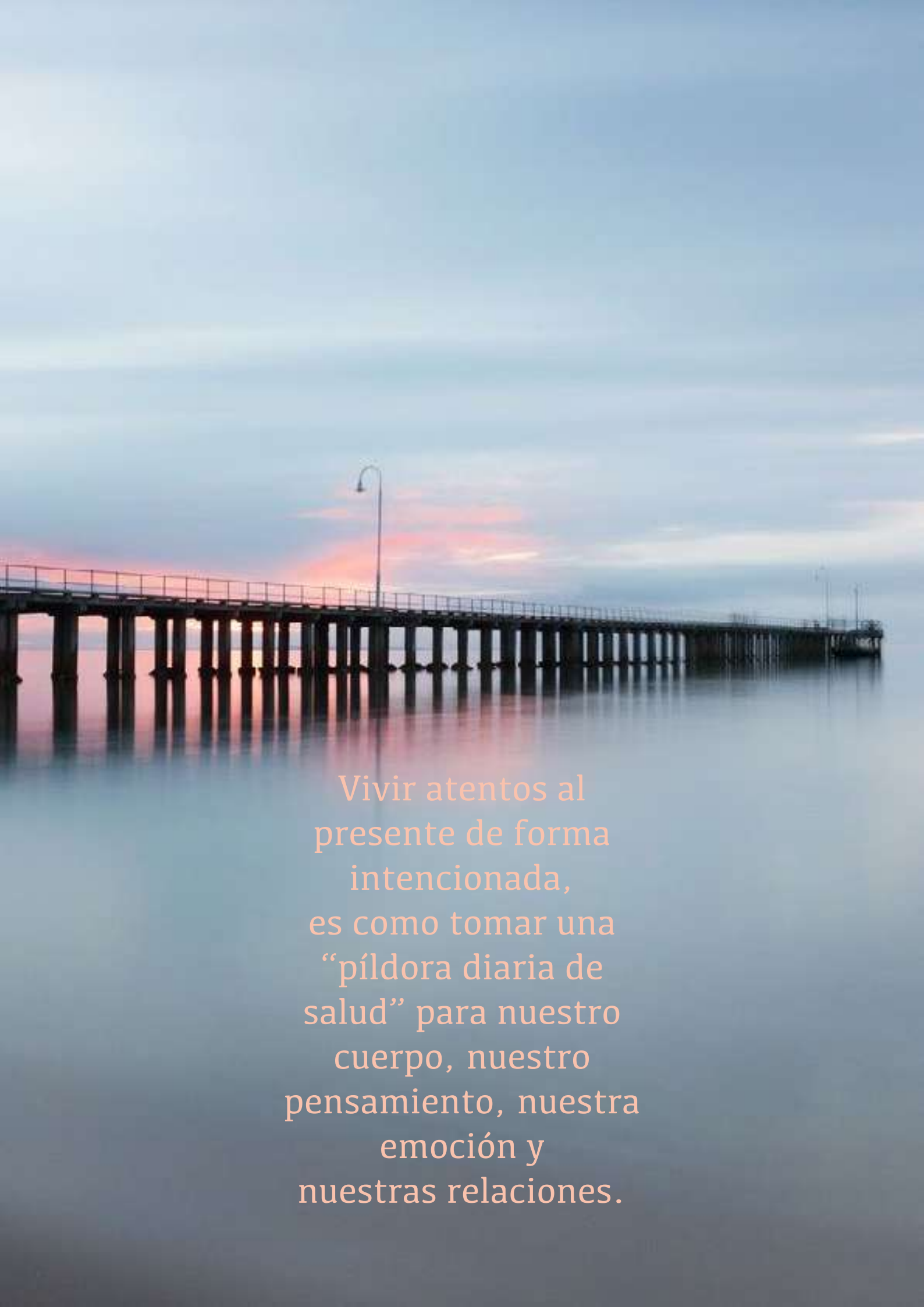
Anabel Ordóñez Lucas



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

¿Por qué la paz interior depende de que nos atendamos intencionadamente?	6
¿Soy adicto al pensamiento involuntario?	7
¿Me tenso al atenderme intencionadamente?	8
¿Qué pasa cuando me resisto a la experiencia de lo que vivo? Vivir resistiendo.	9
¿Aprendo de mí tanto como de las personas a las que venero? Ponte atención.	10
¿Soy la principal víctima de mis miedos? La fuente de información.	11
¿La paz interior me mantiene lúcida en medio de los conflictos? La paz somos nosotros.	12
¿Cómo vivo y me siento cuando atento a lo que vivo ceso de buscar? Eso es todo.	14
¿Antes y después son solo pensamientos? El instante presente.	15
¿Si sigo a otro, me busco. Si aprendo de mí, me encuentro? La búsqueda.	17
¿Encuentro respuestas cuando estoy en silencio interior? El silencio interior.	19
¿La paz interior me orienta desde la elocuencia de su silencio? La elocuencia del silencio interior.	20
¿El cambio global requiere que una masa crítica asuma la responsabilidad de atenderse? Saber que puedo lograrlo.	21
¿Siento que soy honesto conmigo cuando resisto lo que siento, pienso o hago? Estoy conmigo.	23
¿Soy capaz de observar aquello a lo que me opongo? Observarse.	25
¿Cuándo rechazo mi vida presente rechazo lo que soy? Mis antepasados.	26
¿Acepto lo que siento cuando me abro a la experiencia del sentir? Las preguntas.	28
¿Qué emociones y pensamientos prefiero evitar? Más información.	29
¿No me gusta cómo creo ser? No importa donde estemos.	30
¿Vivo el mundo tal cual es o tal cual soy? Mi mundo no es tu mundo.	31
¿Soy responsable de perder el presente? Tranquilo.	32
¿Soy mi hogar?	34
¿Cómo experimento la comprensión directa, no verbal? El buen pasar.	35
¿Mindfulness para tratar el Alzheimer? Innovación Social, Reportajes.	37
¿Cómo despertar la motivación de elegir que mis respuestas sean coherentes con los valores de la vida?	40
¿Qué siento en ausencia de mi presencia? Conocerse.	41
¿Encuentro sentido a mi vida al final de cada camino o en cada paso? El camino.	44
¿Al perdernos en el deseo convertimos a nuestra vida en un medio para conseguir la ensoñada meta?	45
¿Mis respuestas son fruto de mis reacciones o de mis decisiones? La pérdida del sosiego.	47
¿Mi sosiego interior depende de que me mantenga presente? Alegría y tristeza.	48
¿Hay algo que valga la pena desear a un costo tan alto como perder mi sosiego? El deseo.	50
¿Qué 4 puntos hemos de tener en cuenta para atender al presente? Los ejercicios de Atención al Presente.	52
¿Los conflictos emocionales se disuelven cuando los observo sin enjuiciarlos? Conflictos emocionales.	54
¿Vivir ausente afecta mi salud? Caminar por caminar.	55
14 preguntas que nos han hecho sobre el Curso gratuito de mindfulness para Educadores.	56
¿Al vivir divagando vivo en un frenético sonambulismo?	59
¿Mi sosiego interior depende de que sienta lo que vivo, presente a presente? Reactividad y salud.	60
¿Puedo ser “dueño de mí mismo” si vivo divagando?	62
¿El amor es fruto de una transacción o de una transformación? Relación transaccional y transformacional.	63
¿Por qué mi identidad levanta muros que me separan de los demás? Ventajas comparativas.	65
¿Mi vida está orientada hacia fuera o dentro de mí mismo? Atención!	66
¿El paso que doy, es el que cuenta? Ayer, ahora y mañana.	67
¿Autobservarme sin enjuiciarme me convierte en mi maestro? El mejor guía.	68
¿Cómo hago para superar el sufrimiento que me produce resistirme a una realidad que me disgusta?	69
¿Observarme sin enjuiciarme es transformador? La transformación.	70
¿Observarme sin enjuiciarme es sanador? Obsérvese.	71



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



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, 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.

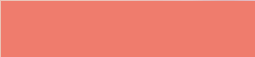
¿Soy adicto al pensamiento involuntario?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

Acostumbrado a vivir con el ruido de fondo de los pensamientos compulsivos huyo de las situaciones de silencio, pues rechazo sentirme a solas conmigo mismo. Si no tengo algo en que ocuparme busco cualquier actividad de ocio o compañía que me permita escapar de mí mismo. Al estar habituado a los pensamientos compulsivos me siento incomodo sin ellos. La mayor parte de mis conversaciones diarias no son con otras personas sino en el flujo de mis pensamientos. Y con ello he terminado por convertirme en un dependiente del fantaseo involuntario lo cual me lleva sistemáticamente a perder contacto con mi vida presente.

¿Me tenso al atenderme intencionadamente?


ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

Tensarme al autoobservarme surge de mi actitud defensiva. Probablemente de algo a lo que me resisto a escuchar, a mirar, etc.

Al negar lo evidente se me tensan los músculos de mi cara, de mi cuerpo, se rigidiza mi mandíbula y me dispongo en actitud defensiva.

Si aparecen señales de tensión muscular al pretender atenderme, perderé fácilmente mi atención intencionada

Para atenderme intencionadamente es preciso que me atienda con amabilidad, sin resistirme a lo que vivo o a lo que soy.

¿Qué pasa cuando me resisto a la experiencia de lo que vivo?
Vivir resistiendo.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es corrientemente la forma en que vivimos, resistiéndonos a lo que experimentamos. Son escasas las experiencias vividas que nos dejan indiferentes, que no nos alteran positiva o negativamente. Nos es muy difícil no reaccionar frente a nuestras percepciones, emociones, sentimientos y a nuestros propios pensamientos. Si nos analizamos seriamente con alguna frecuencia, especialmente cuando

nos sentimos alterados, nos daremos cuenta que algo de lo que hemos experimentado no nos agrada por alguna de un sinnúmero de razones que normalmente dependen de lo que nos ha tocado vivir. Eso es equivalente a oponernos a experimentar una realidad que quizá no está en nuestras manos evitar. Eso es una actitud de resistencia a algo inevitable, o a una realidad que no podemos cambiar.

Si aquello a lo que nos resistimos no lo podemos cambiar y esa resistencia nos altera, resulta de toda lógica, especialmente cuando nos hemos dado cuenta de lo que nos perturba, una actitud de aceptación o adaptación a la realidad.

¿Qué es más importante: vivir en paz y alegría aceptando la realidad o porfiar en algo que no nos agrada y que no podemos cambiar?

¿Aprendo de mí tanto
como de las personas
a las que venero?
Ponte atención.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Quiérete tanto como quieres a aquellas personas a las cuales escuchas y observas con toda tu atención. Sabes que de esas personas tienes mucho que aprender y recibir. Te gusta estar

con ellas tanto tiempo como te es posible. Disfrutas de su presencia. Eso es fantástico! Sin embargo, hay otra persona de la cual puedes obtener y aprender muchísimo más, sobretodo de aquello que es primordial para tu vida. Y esa persona eres tu. Debes observarte permanentemente porque todo lo que experimentas es tu vida y, en cada instante de ella, podrías estar informándote sobre lo que te aporta alegría o tristeza, sosiego o tensión, amor o temor. Y la forma en que mejor puedes caminar tu camino no es como te lo indican otros fuera de ti, sino la forma en que tu experimentas el camino que estás siguiendo.

Quiérete y ponte atención a ti mismo.

¿Soy la principal
víctima de mis miedos?
La fuente de información.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La vida me ha dado la oportunidad de ser, por un tiempo, víctima de mis miedos. Viví con intensidad, con plenitud, el conflicto del temor. Me vi envuelto en el temor. Me encontré abandonado a ese temor.

Y podría evitarse esto si se está preparado para evitarlo y yo no lo

estaba, aunque creía que lo estaba.

La atención intencionada a la sensación que experimento es la única fuente de información valiosa para enfrentar una situación como la descrita. Experimentar en el presente la sensación generada por el conflicto del temor hace posible la autoobservación que aportará la aceptación de la realidad. Cualquier descripción producto del pensamiento (análisis, relación, síntesis) resulta inútil. Describir con palabras lo que sentí es inútil pues las palabras son producto del pensamiento que no es el camino a la solución sino al incremento de los problemas.

El sosiego nacerá dentro de mí cuando logre autoobservarme. Poner atención intencionada a la sensación de temor me ayudará a decidir qué haré con él.

A woman with grey hair is shown in profile, looking out a window. Her hand is resting on her chin, and she is wearing a patterned top. The background is a blurred view of greenery outside.

¿La paz interior me
mantiene lúcida en
medio de los conflictos?
La paz somos nosotros.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Tal como una minúscula llama elimina la oscuridad, una suave tensión elimina el sosiego, la paz. La paz es una condición de cada uno de nosotros. Si nos proponemos observarnos para sentir si hay tensiones en nosotros y no las encontramos, estamos en una

condición que no suele llamarnos la atención, pero esa condición es la paz. Cuando esa condición se hace habitual, somos lo que sentimos, nosotros somos la paz.

Aunque todo en derredor esté en silencio y en calma pero sentimos angustia por lo que pasamos, ansiedad por lo que se avecina, temor ante una naturaleza fiera o dolor por una muerte cercana, no hay paz en nosotros. Y por el contrario, no importa lo que suceda en nuestro derredor, si no nos resistimos a aquello que en condiciones normales nos generaría tensiones, hemos logrado ser la paz.

Nada más es necesario. Sólo sentirte, observar tus rechazos a lo que sientes y aceptar incondicionalmente la realidad. Busca el momento para vivir tu realidad.



¿Cómo vivo y me siento
cuando atento a lo que vivo
ceso de buscar?
Eso es todo.



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es impresionante el reconocer que el camino de la paz, del sosiego personal, exija tan poco de nosotros. Es tan prolífica la oferta pública de caminos para encontrar la paz que uno tiende a pensar que se requiere mucho esfuerzo, mucha sabiduría, mucho dinero, mucha luz, mucho tiempo, en fin mucho de todo. Fui, por unos cinco años, un postulante al sacerdocio de la iglesia católica, durante los cuales, paralelamente a los estudios secundarios, debí someterme a un gran esfuerzo para estudios paralelos de filosofía, además de latín y griego. Y como si eso fuera poco, el ambiente de recogimiento permanente contrastaba fuertemente con los

deseos y entretenciones de un joven de entre los 15 y los 20 años. Por tanto, no me cabía duda alguna de que toda búsqueda implica un gran esfuerzo.

Pero me sorprendió muy gratamente el saber que, para lograr la paz personal, si tienes la inspiración adecuada que nace del comprender que todos somos iguales y Uno con la totalidad, no necesitas buscar nada pues dispones de todo lo que necesitas para entender y vivir coherentemente la realidad de lo que eres.

Sólo debes practicar el poner atención intencionada a lo que sientes. De esa forma puedes observarte y darte cuenta cuales de todas tus experiencias te producen algún tipo de tensión para determinar qué aspectos de tu vida requieren de tu atención. No tienes que cambiar nada. La sola atenta observación de lo que te puede eventualmente inquietar será suficiente para que aquello se diluya en el tiempo.

Otra de mis grandes sorpresas fue saber que dedicar minutos de tu día, en cualquier momento, en cualquier lugar, haciendo lo que sea que estés haciendo, para observarte para lo descrito, es lo que muchos llaman Meditación.



¿Antes y después son
solo pensamientos?
El instante presente.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No sé cómo le ha ido a Ud. cuando ha intentado entender que ni el pasado ni el futuro existen. Que lo único que es real es este instante presente. Pero a mi me ha costado bastante llegar a SENTIR que esa es la más preclara pero difícil realidad que enfrentamos.

No digo que la entienda porque eso es tan difícil como decir que entiendo como la naturaleza que somos todo y todos, sin excepción alguna, puede ser tan maravillosa como es o como nos parece que es.

El instante que acaba de pasar lo disfruté escribiendo esto para mi, que somos todos. El instante que es en este momento es glorioso y único y ya se fue. No me inquieto por el que viene pues puedo hacerlo igual de glorioso si me pongo atención mientras lo viva. El antes y después de este instante son temas de mis pensamientos y el pensamiento siempre crea conflicto cuando me resisto a dejar que los instantes desfilen delante de mí. Me inclino abiertamente por sentir en lugar de pensar, mientras pueda elegir.



¿Si sigo a otro,
me busco.
Si aprendo de mí,
me encuentro?
La búsqueda.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es muy poco probable que podamos permanecer indiferentes frente a lo que experimentamos en la vida. Reaccionamos de muy distintas maneras, pero siempre habrá alguna reacción. Puede ser dolor, angustia, miedo, ansiedad, etc. Independientemente de cual pueda ser la fuente de esa sensación que nos preocupa, suele ser la similar a la que podríamos encontrar en los demás. La ausencia de paz en el mundo que nos está tocando vivir nos arrastra a la pérdida de la paz interior. Cuando no nos preocupamos de atendernos

vivimos fuera de nosotros, estamos ausentes de nuestra vida. El placer, las drogas, el embotamiento surge en muchos como una solución. Todos, de una o de otra forma, intentamos la búsqueda de una solución a esa pérdida de la paz interior.

Otra forma es recuperar la paz interior perdida. Sin embargo, esa búsqueda se hace permanente cuando buscamos la solución a la pérdida de nuestra paz interior fuera de nosotros mismos. Sólo yo puedo sentir porque la he perdido pues no es posible transmitir con palabras lo que siento. Como consecuencia me siento perdido en una búsqueda en base al pensamiento siguiendo recetas o consejos de terceros. Y es precisamente al pensamiento a lo que debemos renunciar puesto que el pensamiento nos lleva a la divagación que aumenta los efectos de la pérdida de la paz interior. Debemos dejar de pensar en lo que nos inquieta para observarnos y sentirlo. Sólo cuando me siento a mi mismo me encuentro con la verdad sobre mí. Me he encontrado conmigo y sólo de allí puede surgir mi paz.



¿Encuentro respuestas cuando estoy en silencio interior? El silencio interior.



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Nosotros somos seres que nos escuchamos sólo cuando logramos estar en silencio. Lo que más nos informa de nosotros mismos es lo que sentimos. Algo que muy escasamente hacemos. Lo que pensamos no es una buena fuente de información ya que la información que nos aporta sólo nos genera conflicto. Todo lo que nos transmite son recuerdos del pasado que nos angustian, entristecen y perturban o planes para el futuro portadores de ansiedad, deseos, apegos o miedos.

Lograr el silencio interior no nos es algo fácil dado que muy raramente lo intentamos. Generalmente, cuando decidimos intentar el silencio interior, nos encontramos con un gran ruido interior proveniente de nuestras divagaciones. Y eso es lo primero que debemos detener. Para hacerlo podemos poner atención intencionada a nuestra respiración sin cambiarla por un breve lapso de tiempo. Ahora estamos sintiendo nuestra respiración y hemos dejado de divagar. Ha sido un gran paso. Si deseamos escuchar el silencio interior, llevamos la atención a lo que experimentamos y nos observamos sin enjuiciarnos y sin esfuerzo para lograr nada. Permanecemos poniendo atención al silencio de la mente por el tiempo de que dispongamos. Es posible que aparezca algo de ruido en ese ambiente interior. Si así fuera observamos lo que aparece ya que puede sernos de utilidad. Lo dejamos pasar y volvemos al silencio interior.

Poco a poco, con una práctica frecuente de este simple ejercicio de silencio interior, encontraremos muchas respuestas a lo que podría estar privándonos de sosiego y paz interior. Esta es la vía hacia el estar presentes en nosotros. Mientras no lo logremos, estaremos ausentes de nuestra vida y esta transcurrirá en medio de las tensiones que nos suele producir el resistirnos a una realidad que no nos agrada.

¿La paz interior me
orienta desde la
elocuencia
de su silencio?
La elocuencia del
silencio interior.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es algo que de no ser experimentado, es difícil de entender y aceptar. El silencio interior se puede lograr deteniendo la divagación mental y poniendo atención a lo que sentimos. En el evento de que estemos trabajando alguna tensión que nos esté molestando, conseguido el silencio interior, nos observamos para reconocer la fuente origen de esa tensión.

El silencio interior hace posible que nos demos cuenta que, generalmente, esa tensión que observamos se debe a la resistencia a aceptar aquello que no nos agrada. El sólo hecho de darnos cuenta de aquello hecha a andar un proceso natural de autorregulación que, a poco andar, hará desaparecer nuestra resistencia que era la fuente de nuestra tensión.

El silencio interior producido por la paz interior nos habla con tremenda elocuencia el lenguaje del silencio, el lenguaje de nuestra esencia, el lenguaje del ser. Ese lenguaje que muy frecuentemente nuestra mente no comprende.

La paz es una condición sine qua non para la vida. Una vida sin paz no es vida. Una vida en tensión producto del miedo, del sufrimiento, nos mantiene ausentes de nosotros mismos. El silencio interior, una vez logrado, nos abre el camino hacia nuestra presencia en nuestra vida, a ESTAR, una condición vital.

¿El cambio global requiere
que una masa crítica
asuma la responsabilidad
de atenderse?
Saber que puedo lograrlo.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

En todo terreno de la actividad humana es importante saber que puedo lograr lo que me propongo lograr. Resulta altamente inconveniente y desalentador el no demostrarse a si mismo que no puedo lograr aquello que es un paso en el camino que me he

propuesto seguir. Nada más motivador que darse cuenta que ya he logrado dar todos los pasos previos al momento que estoy viviendo.

Asumida nuestra responsabilidad con la salud humana no cabe duda que uno de los pasos que debemos dar es la de contribuir a la paz del mundo logrando nuestra propia paz interior. Nada más alentador para continuar el camino hacia un mundo sano, sin injusticias, sin hambre, con respeto hacia todos y cada uno, que lograr tener acceso a nuestro interior y lograr disfrutar de la paz que nos proporciona el silencio interior.

Atender al presente y autoobservarnos son los pasos primarios al asumir nuestro compromiso con la salud de lo que somos.



¿Siento que soy
honesto conmigo
cuando resisto lo que
siento, pienso o hago?
Estoy conmigo.



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No hay mayor manifestación de la honestidad personal que aquella en que asumes seriamente lo que entiendes como tu responsabilidad en la vida. Pero esto requiere un esfuerzo por entender también seriamente lo que eres, cómo has aparecido aquí y qué se

espera de ti. Una íntima comprensión de la interdependencia de todo con todo.

La alegría inocente de la armonía solemos sentirla y comprenderla desde nuestra temprana edad. Sabemos que en ello encontraremos realmente la alegría a la cual estamos invitados en un universo de infinitos procesos de dar y recibir. Esa es nuestra esencia, lo que profundamente en nuestro interior entendemos como lo que somos. Nos gustaría muy íntimamente vivir de esa manera, estar siempre presentes en nuestra vida con esa claridad.

Sin embargo, a poco andar en la vida aparecen los miedos y los apegos. Estos, el miedo y los apegos, suelen llevarnos a auto engañarnos actuando en base a creencias, imitaciones, egoísmos e incoherencias. Todo ello reñido con lo esencial de la vida que es la Armonía.

Hemos engendrado un nuevo personaje dentro de nosotros, uno que se opone a todo aquello que no sea sentirnos bien resistiéndonos a todo lo que nos desagrada. Ha aparecido una segunda personalidad que se opone a mis sentimientos más profundos. Y ello nos lleva a vivir ausentes de nosotros mismos. Puede haber alegría pasajera, el pasarlo bien, la diversión, pero algo anda mal en nuestra intimidad. Hemos dejado de ser honestos con nosotros mismos.



¿Soy capaz de
observar aquello a lo
que me opongo?
Observarse.



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Nunca se insistirá en exceso sobre la conveniencia de vivir atendiendo al presente mediante frecuentes encuentros con nosotros mismos. Estas prácticas nos ofrecen tremendas oportunidades para darnos cuenta de lo que estamos viviendo en el momento presente. Nos damos cuenta en qué estamos involucrados y como nos hace sentir lo que hacemos. Ello constituye una interesante oportunidad de autoobservarnos. Estar

informados de cómo nos sentimos y, lo más importante, comprender por qué nos sentimos así.

Puede suceder que no comprenda cabalmente por qué determinada realidad - la muerte de un ser querido, un descalabro económico, el dolor provocado por una enfermedad, una reacción no controlada con un ser querido o con un supervisor, etc. - le produce el malestar o la tensión que está sintiendo. Y, lo más importante, es probable que desconozca la mecánica que conduce al malestar o tensión y, como consecuencia, desconozca una forma para reducir el malestar o la tensión. Es sabido que de nada sirve tratar de olvidar la fuente del problema. Ese es un esfuerzo basado en el recuerdo y el pensamiento y, como tal, no dará resultado.

Al autoobservarse Ud. puede darse cuenta claramente cual es la razón de su tensión o malestar, si es que aún no la tenía clara. Pero además se dará cuenta que lo que realmente sucede es que Ud. se está resistiendo a lo sucedido que es parte de la realidad y que nada puede hacer para cambiar esa realidad. No está aceptando la realidad tal cual es sin valoraciones y sin juicio. Al recuerdo de lo que sea que lo tensiona, le está sumando el malestar que ello le produce.

Póngase atención para informarse de Ud. mismo, obsérvese para descubrir lo que le produce rechazo y acéptelo sin conflictos.

¿Cuándo rechazo
mi vida presente
rechazo lo que soy?
Mis antepasados.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Hace muy poco tiempo tuve la afortunada oportunidad de conocer algo más sobre mis antepasados por parte de mi padre. Una prima viajó a España, específicamente a Cataluña, y se propuso acercarse al lugar donde habrían nacido los antepasados del padre de su madre y de mi padre. Para mi esta oportunidad tiene un

significado que va más allá de la sola curiosidad para saber parte de esa historia de la familia. No es eso lo que me interesa. Me interesa alimentar mi esencia para facilitar mi sentir de una realidad de lo que somos: un eslabón en la manifestación de esta especie humana en la Totalidad que constituye el Universo del que formamos parte. Conocer la comprobación de que todos dependemos de todos, que yo no sería si ellos, mis antepasados, no hubieran sido. Esta no es una realidad que podamos observar en más que en unos cinco eslabones incluyendo no sólo a los antepasados sino también a nuestros descendientes. Pero aún así, con esa tremenda evidencia, seguimos creyendonos personajes autónomos e independientes. La creencia que nos lleva fácilmente a considerarnos separados y sin ninguna responsabilidad mutua entre unos y otros.



¿Acepto lo que siento
cuando me abro a la
experiencia del sentir?
Las preguntas.



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El camino que debemos recorrer en nuestras vidas nunca termina. Cada día, cada paso, cada inspiración-espíración nos puede mostrar lo que no sabíamos o no habíamos sentido. En todo momento presente existe la oportunidad de saber más sobre nosotros mismos. Y esto es lo importante en nuestras vidas: el conocernos para buscar en forma permanente la alegría, la coherencia y la armonía. La sabiduría para acercarnos a esas condiciones que constituyen el meollo de lo que experimentamos proviene de lo que sentimos. El pensamiento nos

aporta conocimientos que representan el paso del tiempo. El sentir en cambio es siempre en el presente y nos aporta información sobre como lo estamos pasando en nuestra caminar, que apunta al objetivo más profundo de nuestra existencia.

Tras este razonamiento está incluida nuestra responsabilidad con la vida propia y de los demás. El poner atención al momento presente para sentirnos e informarnos sobre nosotros asegura nuestra salud y la calidad de nuestras relaciones con los demás.

No siempre estamos lo suficientemente dispuestos como para ponernos atención. Nos interesa lo que se logra con esta práctica pero carecemos del impulso, no disponemos del momento oportuno o le tememos a lo que no hemos experimentado. Sin embargo, esta práctica es tan sencilla y tranquilizadora que deberíamos adoptarla como una actividad permanente. Cualquier actividad que nos invite a sentirnos o a preguntarnos sobre lo que estamos experimentando, nos lleva a la condición de estar con nosotros mismos.

Estas frecuentes preguntas acompañadas de imágenes con sentido son una invitación a ponernos en la situación de estar con nosotros por algunos minutos. No tiene que contestarlas en palabras, sólo debe poner atención a lo que siente cuando observa y/o actúa en consecuencia. Parece sencillo pero desentierra un tesoro.



¿Qué emociones y pensamientos prefiero evitar? Más información.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

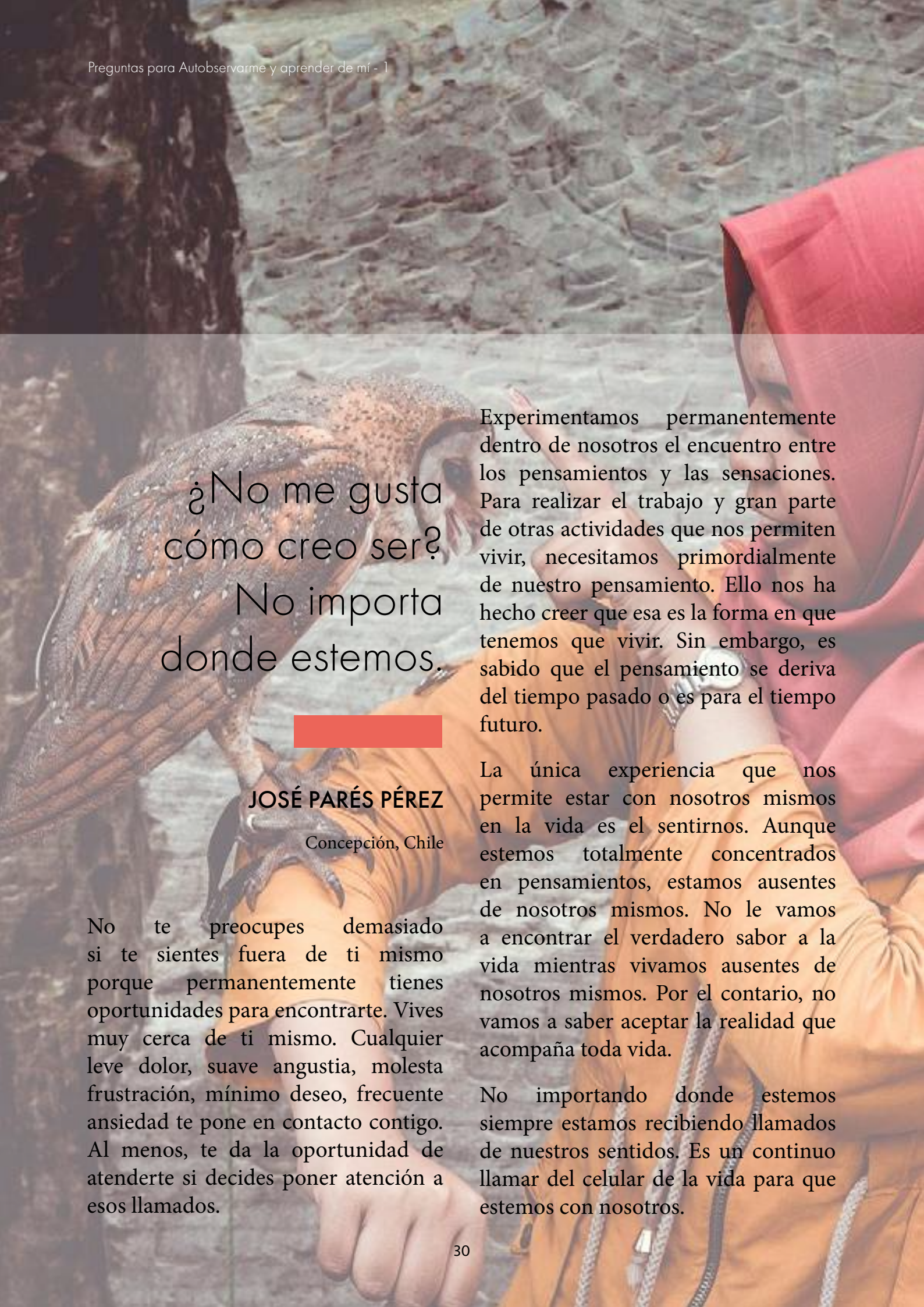
Concepción, Chile

Una estupenda invitación a profundizar en nosotros mismos para descubrir aquellas cosas que nos quitan el sosiego. Cada una de estas preguntas nos pone en el camino de descubrir lo que nuestras experiencias nos producen. Nos llevan a sentirnos en

el momento presente, en el momento en que nos planteamos las preguntas, cuando queremos saber qué nos está pasando, por qué razón nos sentimos como nos sentimos.

Nada hay en nuestras experiencias que sea misterioso, milagroso, sobrenatural. Nada de lo que nos suceda en nuestras experiencias es un castigo o una bendición. Toda la información que recibimos cuando nos prestamos atención no es nada más que el resultado de cómo nos tratamos a nosotros mismos y de cuanta atención nos ponemos.

Las preguntas apuntan precisamente a descubrir las razones que pueden explicar nuestra tristeza o nuestra alegría, la ansiedad o el sosiego, el miedo o la armonía con que nos relacionamos.



¿No me gusta
cómo creo ser?
No importa
donde estemos.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No te preocupes demasiado si te sientes fuera de ti mismo porque permanentemente tienes oportunidades para encontrarte. Vives muy cerca de ti mismo. Cualquier leve dolor, suave angustia, molesta frustración, mínimo deseo, frecuente ansiedad te pone en contacto contigo. Al menos, te da la oportunidad de atenderte si decides poner atención a esos llamados.

Experimentamos permanentemente dentro de nosotros el encuentro entre los pensamientos y las sensaciones. Para realizar el trabajo y gran parte de otras actividades que nos permiten vivir, necesitamos primordialmente de nuestro pensamiento. Ello nos ha hecho creer que esa es la forma en que tenemos que vivir. Sin embargo, es sabido que el pensamiento se deriva del tiempo pasado o es para el tiempo futuro.

La única experiencia que nos permite estar con nosotros mismos en la vida es el sentirnos. Aunque estemos totalmente concentrados en pensamientos, estamos ausentes de nosotros mismos. No le vamos a encontrar el verdadero sabor a la vida mientras vivamos ausentes de nosotros mismos. Por el contrario, no vamos a saber aceptar la realidad que acompaña toda vida.

No importando donde estemos siempre estamos recibiendo llamados de nuestros sentidos. Es un continuo llamar del celular de la vida para que estemos con nosotros.

¿Vivo el mundo tal
cual es o tal cual soy?
MI mundo no es tu
mundo.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

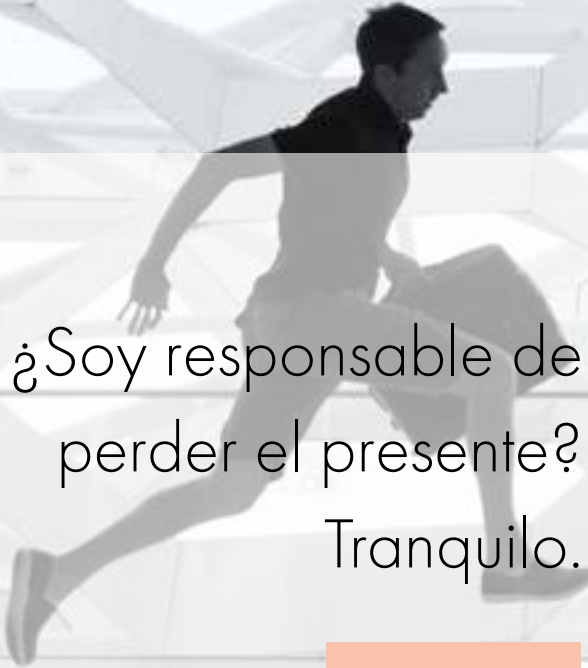
Concepción, Chile

A todos nos llega la misma energía del universo hasta neutros sentidos. Sin embargo, cada uno de nosotros la interpreta de diferentes formas y con ella crea su propio mundo interior. Lo

que yo veo desde el universo está allí tal como es, la verdadera verdad, la realidad tal cual es. Y especialmente, como fue en el momento presente de esa realidad., no cuando nosotros la sentimos.

Por tanto, si quieres conocer tu verdad, lo que buscas es como interpretas tu el Universo que sientes. Es allí cuando empezamos a perdernos porque una parte importante de este universo intenta decirte cual es la verdad y, sin percatarse que te están trasmitiendo como ven ellos el universo, la realidad. Ese mundo que te describen no es tu mundo.

Si quieres conocer tu mundo no tiene otra alternativa que la de sentírte íntimamente para conocerte a ti tal cual eres dentro de este maravilloso universo del cual eres el único y gran interprete. Las preguntas que nos plantea diariamente mi querido amigo Esteban, te ponen en esa importante situación.



¿Soy responsable de
perder el presente?
Tranquilo.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Mi autoobservación me ha mostrado con total claridad que cuando me descubro pensando sin ningún control – en otras palabras, divagando – casi siempre estoy inquieto y acelerado. A pesar de no tener ya responsabilidades laborales, siento como si la gente estuviera esperando que yo cumpla compromisos imaginados por mí y que tal acción me traería alguna retribución. En cambio cuando me estoy poniendo atención, ya sea a mi respiración, a

los pasos que doy al caminar, al sabor de la comida o al jabonarme con todo detalle en el aseo matinal, me descubro muy tranquilo, como si dispusiera de todo el tiempo del mundo para lo que estoy haciendo. Estoy atento sólo a mi mismo. El prestarme atención me produce una clara sensación de paz.

Me explico lo anterior porque he descubierto que si estoy pensando, mis pensamientos apuntan a hacer actividades que me han solicitado o que yo creo que es bueno que realice en casa. Los asumo como compromisos que debo cumplir y que en ellos está comprometida mi imagen. Entonces en esas condiciones me encuentro viviendo un cierto grado de urgencia que de ninguna manera parece justificada.

En cambio, cuando estoy conmigo, prestándome atención a lo que estoy sintiendo, me mantengo consciente de que soy mi propio piloto al conducir mi vida. Y en tal condición, el sosiego, la tranquilidad, la paz me parecen algo totalmente natural.



¿Soy mi hogar?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

Aprendí, por vivencia, que mi sosiego interior es como la conmovedora experiencia de un paisaje. Solo le descubro si atiendo al presente. Cuando pierdo la intención de atenderme y me veo arrastrado por los pensamientos involuntarios automáticamente me agito. Acto seguido empiezo a buscar cometidos o metas que me perturban con su ansiedad por alcanzarlas. En el caso de que no descubra metas o cometidos que alcanzar me lleno de un inquieto

aburrimiento que me incomoda. De cualquier forma, e independientemente a lo que haga de acuerdo a lo que me propongan los pensamientos, pierdo la paz y el sosiego interior.

Para recuperar la paz y el sosiego interior he de recuperar la atención intencionada a lo que estoy viviendo. No preciso nada externo a mí. Ni templos, ni vestimentas, ni maestros ni aromas, ni lugares. La sensación de mi presencia es mi vestimenta y mi templo; el fluir de la vida mi mejor y única circunstancia y la auto comprensión surgida de mi autoobservación, mi único maestro.

Amor y compasión no surgen por que los persiga ya que todo lo que persigo me lleva a perder la paz y el sosiego interior. Amor y compasión surgen de la paz y el sosiego interior de sostener, intencionadamente y sin juzgar, la atención intencionada a lo que estoy viviendo. Acompañar el flujo de mi vida, en estas condiciones, despliega un proceso natural y universal de auto regulación con la armonía (del que nada ni nadie puede apropiarse) que es sanador de las consecuencias de los conflictos generados por vivirme ausente del presente de mi propia existencia.

Esta es mi auto responsabilidad con mi propia salud y con la de todos, pues mi paz y mi sosiego interior dependen de que habite mi vida con atención intencionada. Necesito habitar el hogar que soy.

¿Cómo experimento la
comprensión directa,
no verbal?
El buen pasar.



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Conversaba hace días con un amigo que no veía desde hacía un par de años. Había caído en sus manos uno de los escritos que he hecho sobre la atención al presente.

- Me parece que dispones de recursos para pasarla bien en la vida – me dijo al notar que me veía alegre y tranquilo.

- No, amigo mío – le dije. - Estás equivocado! Tengo un buen pasar,

pero los recursos de que pueda o no disponer, no tienen relación alguna con ello.

- Entonces es probable que me puedas ayudar con mi problema por eso te vine a ver – me respondió entrando claramente en la razón de su visita.

- ¿Qué te pasa? - le dije.

- Tu sabes que siempre me gustaron la buena mesa, la diversión y los placeres. Desde hace algún tiempo he notado que ya no me llena esa vida. Me parece una vida vacía.

- Efectivamente la vida dedicada a los placeres es una vida vacía. Disfrutas por un instante. Pero si no te deja indiferente el sufrimiento en el mundo que hemos creado, sientes angustia. Lo que sucede en el mundo despierta tu responsabilidad como ser humano.

- Creo que estás dando en el clavo con lo que estoy experimentando – me dijo animándome a que continuara.

- Solemos creer que tenemos que tomar partido para participar en la solución del problema humano. Pero eso nunca ha dado resultado. Nos divide aún más y en lugar de aminorar el sufrimiento, creamos nuevos focos de discordia.

- Y ¿qué puedo hacer entonces? – me preguntó entusiasmado.

- Lo único que puedes realmente hacer es ser tu como quieres que sea el mundo. Logra en ti mismo la paz pues no puedes ayudar si no estás en sosiego. ▶

- ¿Cómo?

- Sólo tu sabes lo que te inquieta. Ponte atención y siéntete para que lo descubras. Dispones de todo lo que necesitas para ello: tu y sólo algunos instantes de tu tiempo. Donde sea que estés, lo que sea que estés haciendo, ponte atención sin cambiar nada de lo que estabas haciendo. A poco andar este tipo de ejercicio te mostrará el sosiego que genera el pasar tiempo contigo.

- Parece demasiado fácil como lo planteas! Cuál es la trampa?

- No hay trampa, sólo el interés de que seamos muchos los que empezamos a sentirnos y autobbservarnos para retornar a nuestra más íntima naturaleza: estar con nosotros siendo lo que somos en lugar de pensar y luchar permanentemente para ser lo que no somos.



¿Mindfulness para tratar el Alzheimer? Innovación Social, Reportajes.

Un matrimonio jubilado pone en marcha en un geriátrico de Canarias un proyecto de atención al presente de manera altruista.



LA CAJA ABIERTA

Periódico digital

LA CAJA ABIERTA - La primera vez que el psicólogo Domingo Quintana acudió a un curso de meditación budista por recomendación de una colega de trabajo, en 2006, no fue muy agradable en un principio. Durante diez días se levantó a las cuatro y media de la mañana para permanecer meditando hasta las nueve y media de la noche. Prácticamente no hizo otra cosa.

La experiencia de Esteban Rojas fue bien distinta. A los 15 años -ahora tiene 63- hizo su primer retiro solitario en Mar de Ajó, una zona costera al sur de Buenos Aires. Quedó algo delgado por el ayuno, pero ese momento de inspiración le ha acompañado toda su vida.

El destino quiso que Domingo y Esteban se conocieran en Las Palmas de Gran Canaria hace año y medio. El primero como psicólogo del geriátrico El Pino, y el segundo como hijo de una paciente con Alzheimer, pongamos María para respetar su privacidad. Cuando Domingo le explicó a María un sencillo ejercicio de atención al presente o mindfulness, Esteban descubrió que lo que él mismo había estado practicando desde siempre, también le podía servir a su madre.

“Parecía una conjunción natural. Nos empezamos a reunir los sábados por la tarde en una cafetería, y fue surgiendo la voluntad de darle forma a un proyecto”, comenta Esteban, siempre con el apoyo y el trabajo de su mujer, Isabel Hernández. Al cabo de una semana ya tenían un esbozo del plan. A la otra, los ejercicios en powerpoint. A la cuarta semana ya había un guión preparado con más de 20 encuentros. Comenzaron el 26 de enero de 2012 y lo llamaron El gran juego de la vida atenta.

Esteban puso su experiencia personal, y Domingo una investigación previa con pacientes con demencias, estudio



que acaba de lograr el primer premio en el 55º Congreso de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología.

Participaron voluntariamente ocho de las diez gerocultoras de la planta 11 del geriátrico El Pino, donde se llevó a cabo el experimento. “Marcamos un calendario de encuentros una vez por semana durante un año, con objetivos de trabajo personal. Se hizo una evaluación inicial para determinar el nivel de estrés de los gerocultores, alimentación, si dormían bien... Las primeras semanas no se superaban los cinco minutos de atención al presente por día. El avance era muy lento, y a ellos mismos se les aparecía como dificultoso. A los seis meses ya había quien hacía una hora al día. Los que alcanzaron esas cotas habían superado sus problemas con el sueño, mejorado su nivel de sosiego y confesaban por escrito que realmente les había cambiado la vida”, explica Esteban.

El inconveniente de la segunda parte era que los pacientes, por su enfermedad, no podían ejercer una atención voluntaria. ¿Cómo se hizo? “Cuando iban caminando de una sala a otra, el gerocultor le recordaba al paciente: ‘Ahora siento que piso con el pie izquierdo’. Y a continuación, ‘ahora con el pie derecho’. De esta manera se ayudaba a los usuarios a mantener conciencia de que estaban pisando”, continúa Esteban.

Para Domingo es interesante que en su estudio previo no se produjera

una involución estadísticamente significativa. “Todos los tratamientos farmacológicos demuestran una mejoría a los seis meses, y después se va perdiendo puntuación. Que se haya conseguido con una consistencia de dos años... No hay ningún otro tratamiento que demuestre eso”, comenta. Una experiencia que va en la línea de investigadores como la estadounidense Lucia McBee, pionera en la materia.

“No es una contribución empírica, sino observacional. Pero hay un indicador claro -explica Domingo-, en la planta 11 hay armonía. Lo normal en pacientes con demencia son trastornos de conducta, que se transmiten además a los trabajadores. En EEUU otros estudios muestran mejora en la conducta y dentro de las capacidades instrumentales, limpiar, cocinar, manejar el dinero. Lo que no había eran suficientes evidencias de que mejorara la cognición, y eso es lo innovador”.

¿Qué opinan los pacientes? Con lógicas limitaciones a la hora de comunicarse, expresan un sentimiento de bienestar. En la sala de terapia, Domingo y Eva Febles, gerocultora de 36 años, ponen música clásica por la televisión de la sala, mientras esta proyecta imágenes de puestas de sol o amaneceres. “Mira las caras, sentirse bien les ayuda mucho”, comenta Eva.

“Una llega por la noche a su casa y piensa más optimista”, dice Jovita,



de 88 años, tras escuchar la música durante unos minutos. Silvia, de 86, piensa igual. “Me ayuda, porque uno va perdiendo la memoria”. Sixto, de 76, asiente a lo anterior. Sebastiana responde a la voz en off que sale de la televisión: “Yo también estoy contenta de estar aquí contigo. Yo también atiendo y me siento feliz con la vida”, dice con tono simpático.

Mientras los ejercicios de atención plena ya están integrados en este centro de día como parte de la rutina diaria, Isabel y Esteban siguen difundiendo El gran juego... En este

momento se encuentran trabajando con los profesores de un par de colegios, y han creado la Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención. Pero Esteban lo deja claro: “Nuestra motivación es la contribución, ningún otro factor. Todas nuestras producciones están sujetas a Creative Commons. El manual que se está difundiendo en la web, escritos, vídeos... Nunca hice negocio con cosas vinculadas a la atención al presente. Siempre lo consideré algo personal, o en dinámica solidaria”, explica.



¿Cómo despertar la motivación de elegir que mis respuestas sean coherentes con los valores de la vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Carece de toda lógica humana que el que dispone de poder no lo utilice como corresponde a una especie que dispone de la característica de autoreproducirse y autorregularse. Nacemos de nosotros mismos y nos damos nuestras propias reglas de convivencia. Aparentemente el poder degenera el poder.

Los ejemplos en la cultura predominante en el mundo de hoy sugieren que existe una tremenda idiotez en los que detentan el poder en todo orden de la actividad humana: política, religiosa, comercial, militar, etc. Observan la tremenda desigualdad en la distribución de la educación y los recursos que está destruyendo la vida y no sólo no actúan sino que buscan más poder generando una intensificación de la desigualdad.

A escala de cada uno de nosotros, esto está íntimamente relacionado con la coherencia con que vivimos nuestras propias vidas. Somos la vida y nos rodea la vida.

¿Qué significa para mi ser coherente?

¿Dispongo del poder para ser coherente en mi propia vida?

¿Qué siento en ausencia de mi presencia? Conocerse.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Podríamos llenar páginas con vocablos que se refieren a como nos sentimos muy frecuentemente: dolido, triste, cansado, ansioso, angustiado, desilusionado, molesto, irritado, deprimido, decepcionado, temeroso,

inseguro, despreciado, ultrajado y un gran etc. Decenas, cientos de palabras que se refieren a como nos sentimos por resistirnos ante la realidad que nos toca enfrentar. Y no aceptamos la realidad porque entendemos que en la gran mayoría de los casos lo que observamos no se puede aceptar. Pero debes preguntarte qué está primero: ¿que tu te sientas bien o que la realidad que vives sea como tu piensas que debe ser?

Nada se logra si no generamos nuestras acciones con honestidad, coherencia y armonía. Y ello exige estar preparados para el enfrentamiento.

La realidad se nos presenta frecuentemente como una situación que no podemos cambiar. Resulta de toda lógica que estemos preparados para aceptar esa realidad. Si nos resistimos a esa realidad pasamos del dolor al sufrimiento, del cansancio al desaliento, del temor a la angustia, de la ansiedad a la depresión. Lo primero es lo real, lo segundo es lo que creamos al resistirnos a lo real e inevitable.

Mucho más frecuentemente la realidad se nos presenta como algo que si podríamos cambiar. Para este caso, independientemente de la magnitud del desafío, exige que estemos preparados para enfrentar la realidad. La condición previa es estar presente en nosotros mismos. Eso significa que uno ya es como le va a exigir a los demás que sean para lograr el cambio. Por tanto debemos prepararnos prestándonos



atención y observándonos para que nuestro actuar sea producto del propio sentir. Inspirados en el territorio de nuestra vida y no en mapas de otros. Debemos saber que nada se puede lograr si actuamos con odio, temor, ira, ansiedad, orgullo, codicia y otro largo etc.

No intentes cambiar el mundo antes de conocerte. Quizá lo que ves en el mundo es aquello que eres y no lo ves en ti mismo.





¿Encuentro sentido a mi vida al final de cada camino o en cada paso? El camino.



JOSÉ PARÉS PÉREZ

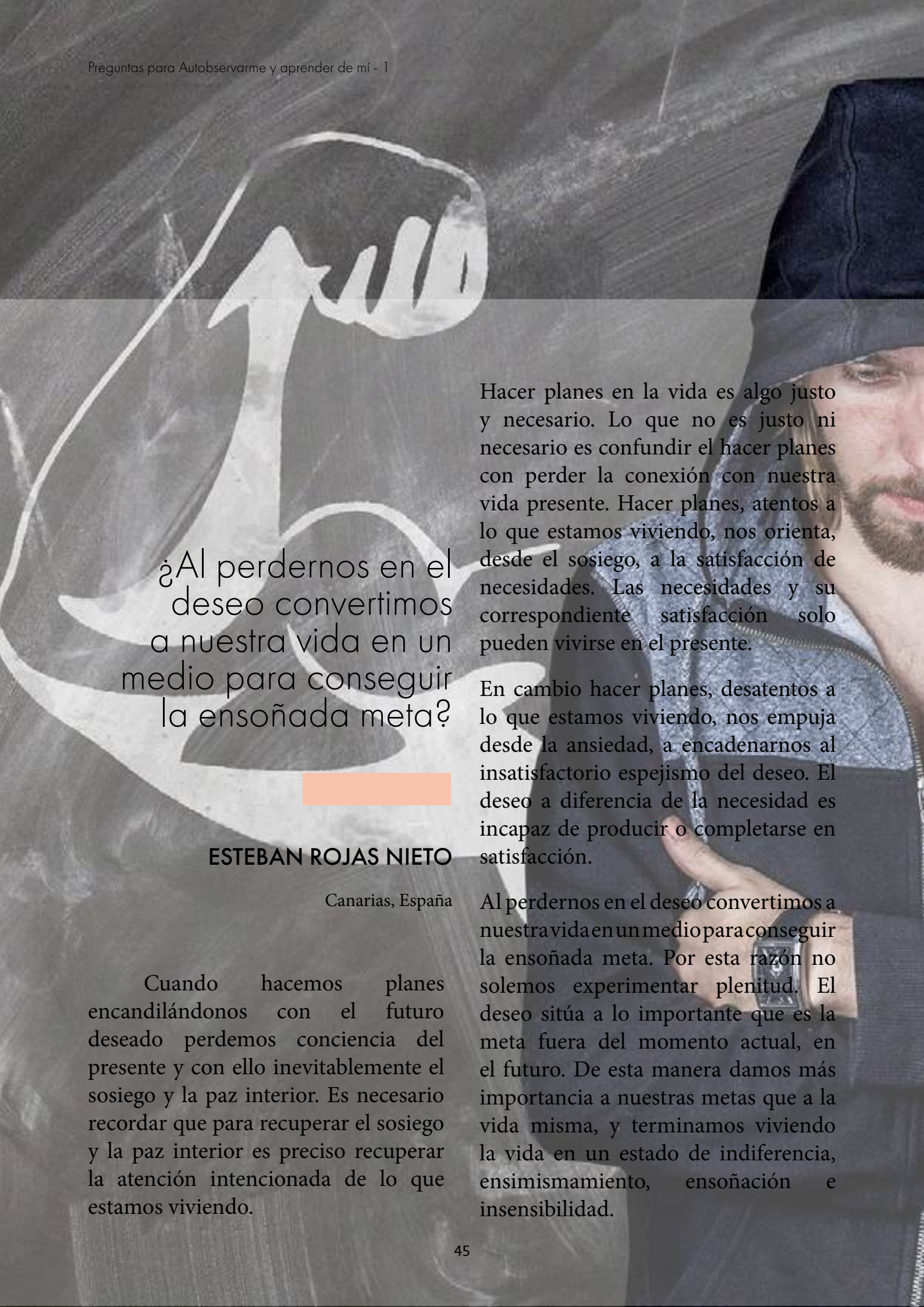
Concepción, Chile

El camino que hacemos en la vida es algo tan personal que se darán cientos de respuestas diferentes a esta interesante pregunta. Todas válidas ya que la vida de cada uno es una responsabilidad privada. Es importante ponernos atención para observar nuestra propia realidad y contestarnos la pregunta.

¿De qué factores depende que nuestro pasar por la vida sea agradable o desdichado? ¿En qué nos fijamos para decir que somos felices o desgraciados? Se tiende a pensar que debemos conseguir ciertos éxitos personales para sentirnos satisfechos, independientemente de los malos ratos que tengamos que pasar para conseguirlo.

Es cierto que toda meta implica sacrificios pero en ningún caso estos deben significar la pérdida de la alegría de vivir. El ahora no se puede sacrificar por un mañana deseado. El vivir el día a día molestos por el esfuerzo que debemos hacer para llegar a la meta que nos hemos propuesto significa que estamos perdiendo la vida. Hemos abandonado nuestro estar con nosotros mismos, el vivir atentos al presente, para situarnos en lo que deseamos para el futuro.

La satisfacción por lo que hacemos y sentimos en cada paso nos enseña que todo paso que damos es tan importante como el fin del camino. De no ser así, corremos el riesgo de que la meta no la encontremos tan satisfactoria como la soñábamos. Si hemos caminado junto a nosotros mismos todo el camino, no importa que la meta no sea satisfactoria puesto que lo fue permanentemente nuestro camino. El éxito es algo realmente secundario. Lo que importa es el camino recorrido.



¿Al perdernos en el deseo convertimos a nuestra vida en un medio para conseguir la ensoñada meta?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

Cuando hacemos planes encandilándonos con el futuro deseado perdemos conciencia del presente y con ello inevitablemente el sosiego y la paz interior. Es necesario recordar que para recuperar el sosiego y la paz interior es preciso recuperar la atención intencionada de lo que estamos viviendo.

Hacer planes en la vida es algo justo y necesario. Lo que no es justo ni necesario es confundir el hacer planes con perder la conexión con nuestra vida presente. Hacer planes, atentos a lo que estamos viviendo, nos orienta, desde el sosiego, a la satisfacción de necesidades. Las necesidades y su correspondiente satisfacción solo pueden vivirse en el presente.

En cambio hacer planes, desatentos a lo que estamos viviendo, nos empuja desde la ansiedad, a encadenarnos al insatisfactorio espejismo del deseo. El deseo a diferencia de la necesidad es incapaz de producir o completarse en satisfacción.

Al perdernos en el deseo convertimos a nuestra vida en un medio para conseguir la ensoñada meta. Por esta razón no solemos experimentar plenitud. El deseo sitúa a lo importante que es la meta fuera del momento actual, en el futuro. De esta manera damos más importancia a nuestras metas que a la vida misma, y terminamos viviendo la vida en un estado de indiferencia, ensimismamiento, ensoñación e insensibilidad.



¿Mis respuestas son
fruto de mis reacciones
o de mis decisiones?
La pérdida del sosiego.



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Que fácil resulta perder el sosiego. Cualquier experiencia en nuestro diario vivir que no nos agrada provoca reacciones que nos sacan del sosiego. No sería importante si la condición de sosiego no fuera la condición natural que nos asegura una buena salud y la alegría de vivir. En los tiempos que vivimos lograr la condición de sosiego

es un desafío significativo ya que la premura y el enojo parece ser una condición dominante en mucha gente. Volver al sosiego o permanecer en el requiere que nos mantengamos atentos a lo que sentimos.

Perdemos el sosiego cuando algo nos ofende o desagrada porque reaccionamos con ira o enojo, reacción que nos toma un tiempo superar cuando sabemos hacerlo. Y en el caso en que no resulta ofensivo lo que hemos observado, si no asumimos una postura crítica razonada y clara. Es muy frecuente hoy la tendencia al uso del insulto y el descrédito hacia el que no ha hecho las cosas como nosotros creemos que deberían hacerse. Cuando se está en sosiego ese tipo de reacción virulenta es muy poco probable. La sana crítica no nos quita necesariamente el sosiego. Pero el mantenernos permanentemente en desacuerdo y opinando sobre los que a nuestro juicio no actúan como a nosotros nos agrada, constituye una forma de mantenernos fuera de nosotros.

La más lógica manera de actuar para no sacrificar nuestra natural alegría de vivir es mantenernos atentos a nosotros mismos y restar importancia a lo que carece de ella o que, teniéndola, requiere de actividades personales más efectivas que el ofenderse o criticar.

¿Mi sosiego
interior depende de
que me mantenga
presente?
Alegría y tristeza.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Estas dos emociones son en realidad una sola. La alegría es la representación externa del sentirnos en paz con nosotros mismos, de estar con nosotros. De la alegría a la tristeza es la mejor escala para representar el nivel

de nuestra felicidad. En la tristeza, nos estamos resistiendo a algo que no nos agrada y que debemos aceptar si nada podemos hacer. En la alegría, estamos plenamente atentos a lo que estamos viviendo.

Los extremos de esa escala en mí están representados por los dos sonidos más extremos que he escuchado e imaginado en mi vida: el más maravilloso, la risa de un bebe cuando jugamos con él y, el más triste, el llanto de los niños que mueren de hambre por miles en ciertos países.

Podemos manejar esa escala para buscar y permanecer en la alegría poniendo atención al presente autoobservándonos para aceptar lo que nos entristece si no lo podemos cambiar.

En palabras de Khalil Gibran:

Vuestra alegría es vuestra tristeza sin máscara.

Y de un mismo manantial surgen vuestra risa y vuestras lágrimas.

No puede ser de otro modo.

Mientras más profundo cave el pesar en vuestro corazón, más espacio habrá para vuestra alegría.

¿No es la copa que contiene vuestro vino la misma que estuvo quemándose en el horno del alfarero?

¿Y no es el laúd que serena vuestro espíritu la misma madera que fue tallada con cuchillos?



Mirad en el fondo de vuestro corazón
cuando estéis contentos;

comprobaréis que sólo lo que os
produjo tristeza os devuelve alegría;

Y mirad de nuevo en vuestro corazón
cuando estéis tristes:

comprobaréis que estáis llorando por
lo que fue vuestro deleite.

Pero yo os digo que son inseparables.

Llegan juntos y cuando uno de ellos se
sienta con vosotros a la mesa,

el otro espera durmiendo en vuestro
lecho.



¿Hay algo que valga la pena desear a un costo tan alto como perder mi sosiego?
El deseo.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Desear es poner nuestra atención fuera del presente. No estamos satisfechos con lo que tenemos o somos y anhelamos aquello que

creemos nos podría dar la satisfacción que echamos en falta. Salimos de nuestro presente para buscar aquello. Dejamos de estar en lo que somos. Dejamos de ser nosotros mismos. No estamos contentos, no estamos alegres, no estamos en paz. Nos estamos perdiendo la vida.

¿Qué puede haber en la vida más importante que sentirnos satisfechos por lo que somos y disfrutar de nuestra vida?

¿Hay algo que valga la pena desear a un costo tan alto como perder nuestro sosiego?

No lo creo.



¿Qué 4 puntos hemos de tener en cuenta para atender al presente? Los ejercicios de Atención al Presente.



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

En mi práctica de atención al presente de hace unos días descubrí que interiormente ese día tenía un caos importante. Me estaba costando mucho más que otras veces el sentirme. Era permanentemente interrumpido por el pensamiento el que esgrimía asuntos que probablemente brotaban de mi inconsciente pues no los recordaba desde hacía mucho.

Me propuse ordenar el caos pues, de permanecer en él, no estaría conmigo.

Lo que hice para ordenar mi interior y facilitar mis próximas prácticas, fue darme cuenta que lo que había allí era un monólogo entre tres partes de mi: el inconsciente (proveedor y guardador silencioso de recuerdos), mi ego (el pensador, hablador) y yo (el sintiente). Lo llamo monólogo porque ni el inconsciente ni yo estábamos generando el caos. En cambio el ego aportaba ideas y pensamientos recordándome permanentemente que tenía compromisos que cumplir en lugar de estar ahí sintiéndome.

Creo ahora entender algo más de las experiencias que vivo ocasionalmente en mi interior. Todo esto me ayudó a comprender más profundamente las características de los ejercicios de atención al presente para estar conmigo en sosiego: (1) **atender intencionadamente a** (2) **una sensación.** (3) **Si surge un pensamiento observarlo con curiosidad y dejarlo ir,** y (4) **sentirme amablemente aceptándome tal como soy sin otra motivación que el sentirme.**

Aprenderé muchísimo más sobre mi mismo si respeto cuidadosamente estos 4 temas al realizar los ejercicios de atención al presente.



¿Los conflictos emocionales se disuelven cuando los observo sin enjuiciarlos? Conflictos emocionales.



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Los conflictos emocionales que experimentamos son más frecuentes mientras más alejados de nosotros mismos vivimos. Nos los generamos con mucha facilidad cuando rechazamos de nuestra vida aquello que nos desagrada. Y eso lo hacemos con frecuencia cuando no tenemos la costumbre de prestarnos atención varias veces al día aunque sea por unos escasos minutos.

Con mucha frecuencia creemos que el causante del conflicto emocional es alguien externo a nosotros cuando todos los antecedentes apuntan en esa dirección. Sin embargo, si balanceamos fríamente esos antecedentes ya que el conflicto nos está importunando en exceso, veremos que en realidad estamos dando demasiada importancia a lo que alguien nos hizo o dijo y que a nosotros no nos gustó. O lo que hizo o dijo no encaja con nuestras creencias o normas morales. Me atrevería a afirmar que cuando estamos experimentando un conflicto emocional, siempre la responsabilidad es nuestra. Ya sea cuando se ha iniciado con algún error en nuestra propia vida o el conflicto se ha iniciado por una ofensa o mal proceder de terceros. Si nos observamos intencionada y atentamente sin enjuiciarnos tenemos en nosotros la oportunidad de disolver esos conflictos.

Carece de sentido perder nuestro sosiego por una molestia que nos genera un conflicto emocional. Si eso es algo frecuente en Ud. como lo es en mi, observemos el conflicto sin buscar al culpable ni juzgarlo sino considerando la poca importancia de su origen frente a la importancia relativa de nuestro sosiego. ¿Qué cree Ud. que vale más? No importa el tamaño de la ofensa o el error pues a un gran conflicto lo acompaña siempre un mayor alejamiento de su presencia en su vida, lo que equivale a no vivir.

¿Vivir ausente afecta mi salud? Caminar por caminar.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La condición más profundamente transformadora es aquella en que permanecemos perfectamente atentos a nosotros mismos haciendo lo que estamos haciendo, sintiendo lo que estamos sintiendo. Están ampliamente confirmados los efectos sobre nosotros, mente y cuerpo, de la práctica de

mantener la atención plena sobre nosotros mismos, de estar.

Es una realidad que si no estamos atentos a lo que sentimos y hacemos, nuestra atención se ocupa de nuestros pensamientos sobre lo que fue o lo que viene, fuera del presente. Y eso nos produce tensión. Toda tensión consume enorme cantidad de energía y nos saca del sosiego. Afecta nuestra salud.

Camino por caminar, sonrío por sonreír, escribo por escribir ... el ¿para que?, ¿porqué? no ocupan mi mente ... yo soy el movimiento de mis piernas al caminar, de mis labios al sonreír, en este momento el movimiento de mis dedos sobre el teclado al escribir, estoy conmigo en este instante, no más adelante que esto, ¡estoy en lo que estoy!

Soy principiante en esta práctica pero ya he sentido la paz. Escrito está esto. Comparto la paz que soy ahora. Puedo ser lo que sea.

14 preguntas que nos han hecho sobre el Curso gratuito de mindfulness para Educadores.



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

1 ¿En qué consiste el Curso gratuito de mindfulness para Educadores?

Consiste en 8 sesiones teórico-prácticas, una cada semana, con explicaciones, preguntas y ejercicios sencillos, así como tareas para la semana.

2 ¿El Curso gratuito de mindfulness para Educadores es presencial u online?

Este curso es totalmente online.

3 ¿Cuánto dura el Curso gratuito de mindfulness para Educadores?

El curso de autoobservación dura 2 meses o doce sesiones de aproximadamente una hora cada una.

4 ¿Tengo días y horas fijas para presenciar las sesiones?

No. El curso es por internet por lo que puedes ver y/o descargar los videos en el momento del día o de la semana que te venga mejor.

5 ¿Es recomendable haber hecho los cursos de 2 y 8 sesiones de atención al presente para la salud antes de realizar el Curso gratuito de mindfulness para Educadores?

No.

6 ¿Cómo acceder al Campus de la atención al presente.com?

Puedes acceder al Campus de la atención al presente.com en <http://campus.laatencionalpresente.com/>

7 ¿Para qué es el test incluido en el Curso gratuito de mindfulness para Educadores?

Estamos llevando a cabo una investigación sobre cuáles son las variables que influyen en el bienestar de las personas y sobre cómo mejorar el entrenamiento personal individual para lograrlo (como en este curso online solidario y gratuito). Para ello nos ayudará que rellenes el test que aparecerá al principio y al final del curso.



La encuesta es completamente anónima. No hay que indicar ni nombre ni apellidos en el cuestionario. Los datos recogidos se almacenarán de manera confidencial (según la ley de protección de datos) y los resultados se utilizarán únicamente con fines de investigación.

8 ¿Qué antecedentes tiene el campus?

Desde el 25 de enero de 2016, hasta finales de junio del mismo año, hemos ofrecido a más de 6.200 inscritos de 39 países tres cursos gratuitos sobre La Atención al Presente en la Salud.

9 ¿Cómo acceder al certificado del curso gratuito de autoobservación?

Cuando completes la última sesión y después de rellenar el test final tendrás la opción de solicitar el certificado de haber participado en el Curso, que te llegará en PDF a tu correo electrónico.

10 ¿Cuál es el objetivo de estos cursos gratuitos de mindfulness?

Nuestros cursos, solidarios y gratuitos, están orientados a la salud personal y social del hombre. Por un lado son una invitación a auto-responsabilizarse con la propia salud manteniendo la atención intencionada, y por otro lado son una contribución a nuestro proyecto de investigación sobre los beneficios de la atención al presente, que se nutre de las respuestas a un breve test que se solicita a todos los participantes al principio y a la conclusión de cada curso.

11 ¿Son aptos para todo el mundo estos cursos gratuitos de mindfulness?

Si, son aptos para todo el mundo.

12 ¿Qué actividades ha realizado la “Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención”?

Informarte sobre las actividades y proyectos con la Atención al Presente hasta mayo de 2016 de la “Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención”

13 ¿Cuál es la visión y la misión de su asociación?

Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención

Organización sin fines de lucro

Visión

Las personas y la sociedad tienen necesidad de conocer los beneficios para la salud integral que es capaz de aportarles la atención al presente.

Misión

Nuestra misión se centra en la generación de programas de investigación y entrenamiento que mejoren la salud individual y social adoptando un modo de vida atento a la realidad, sin prejuicios, con afecto y respeto por la vida en todas sus manifestaciones.

Responsables de la Asociación

Isabel Hernández Negrin; Ph D. Domingo J. Quintana Hernández;

Ph D. Jaime Rojas Hernández; José Esteban Rojas Nieto

OMS, 1946. DEFINICION DE LA SALUD

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.»

La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.

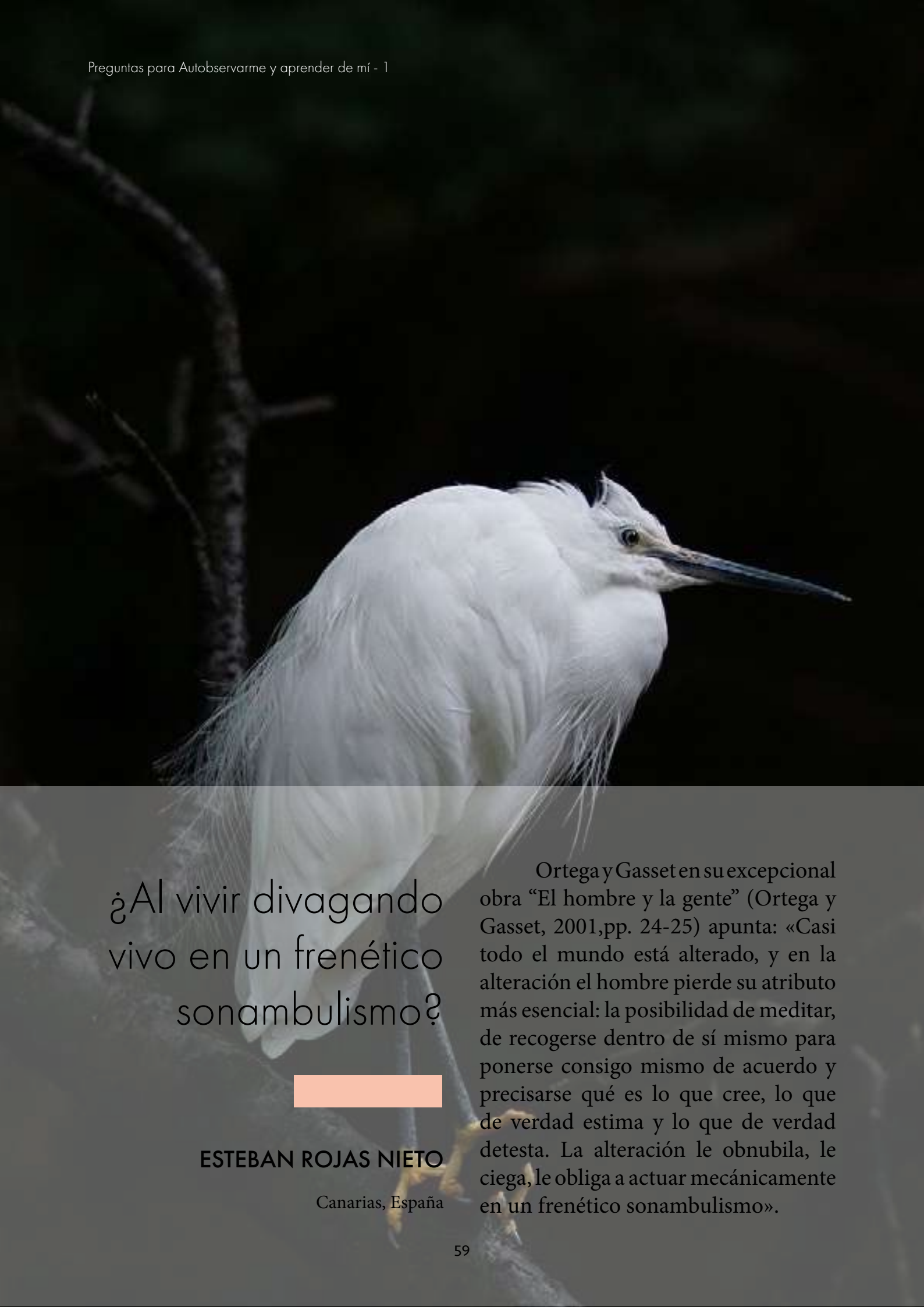
El objetivo de alcanzar la salud, no solamente corresponde a la medicina, sino a la sociedad y al individuo.

14 ¿Por qué no cobran la formación ni aceptan contribuciones personales?

Porque entendemos desde nuestro proyecto solidario y gratuito que solo puedesostenerse y crecer con relaciones de transformación y no de transacción (que pueden ser muy legítimas). Que nuestro campus superase los 6.200 inscritos de 39 países en 5 meses lo demuestra.

Por otro lado no ofrecemos una terapia, sino un aprendizaje de una forma de vivir y creemos que esta debe llegar a las personas sin que el coste de este aprendizaje sea un obstáculo para una vida mejor para todos. En fin, consideramos que es más importante llegar a todos los que sientan que su vida debe cambiar, que solo llegar a los que pudieran pagar los costes reales que esto tiene.





¿Al vivir divagando
vivo en un frenético
sonambulismo?


ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

Ortega y Gasset en su excepcional obra “El hombre y la gente” (Ortega y Gasset, 2001, pp. 24-25) apunta: «Casi todo el mundo está alterado, y en la alteración el hombre pierde su atributo más esencial: la posibilidad de meditar, de recogerse dentro de sí mismo para ponerse consigo mismo de acuerdo y precisarse qué es lo que cree, lo que de verdad estima y lo que de verdad detesta. La alteración le obnubila, le ciega, le obliga a actuar mecánicamente en un frenético sonambulismo».

¿Mi sosiego interior
depende de que
sienta lo que vivo,
presente a presente?
Reactividad y salud.



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Lo que hemos aprendido desde pequeños es a vivir reaccionando frente a las sensaciones y a los pensamientos que llegan a nuestra mente. Y esas reacciones, por lo general, arruinan la calidad de nuestra

vida. Hemos aprendido a reaccionar ante nuestras limitaciones, ante lo que nos desagrada, ante quien piensa distinto que nosotros, ante lo que nos atemoriza, ante cualquier cosa.

Quizá no pueda mostrarte con toda la claridad que desearía que nuestra identidad es aquello que hacemos en el presente. Nosotros somos lo que vivimos instante a instante. Ya no somos lo que fuimos y aún no somos lo que seremos. Sólo somos lo que hacemos en este presente. No eres nada diferente de ti mismo en este momento. Tu nombre, tu número de registro civil, tu cara, tu corazón, lo que quieras buscar en ti, tu profesión, tus obras, lo que sea, no eres tu. Eres sólo que haces y sientes en cada instante.

Si vives cada instante aceptándote a ti mismo logras una vida plena. Puede ser que no me entiendas lo que te quiero transmitir, pero si practicas sentirte en lo que haces con alguna frecuencia, descubrirás que eres algo que no te imaginas. Si hoy día vives reaccionando negativamente a lo que te sucede pero te pones atención en el momento en que estás reaccionando, te descubrirás como un ser capaz de cambiar totalmente ese mundo que tu creías intolerable. Te descubrirás con el poder para cambiar esa realidad que te alteraba. Y de hecho somos así de poderosos.

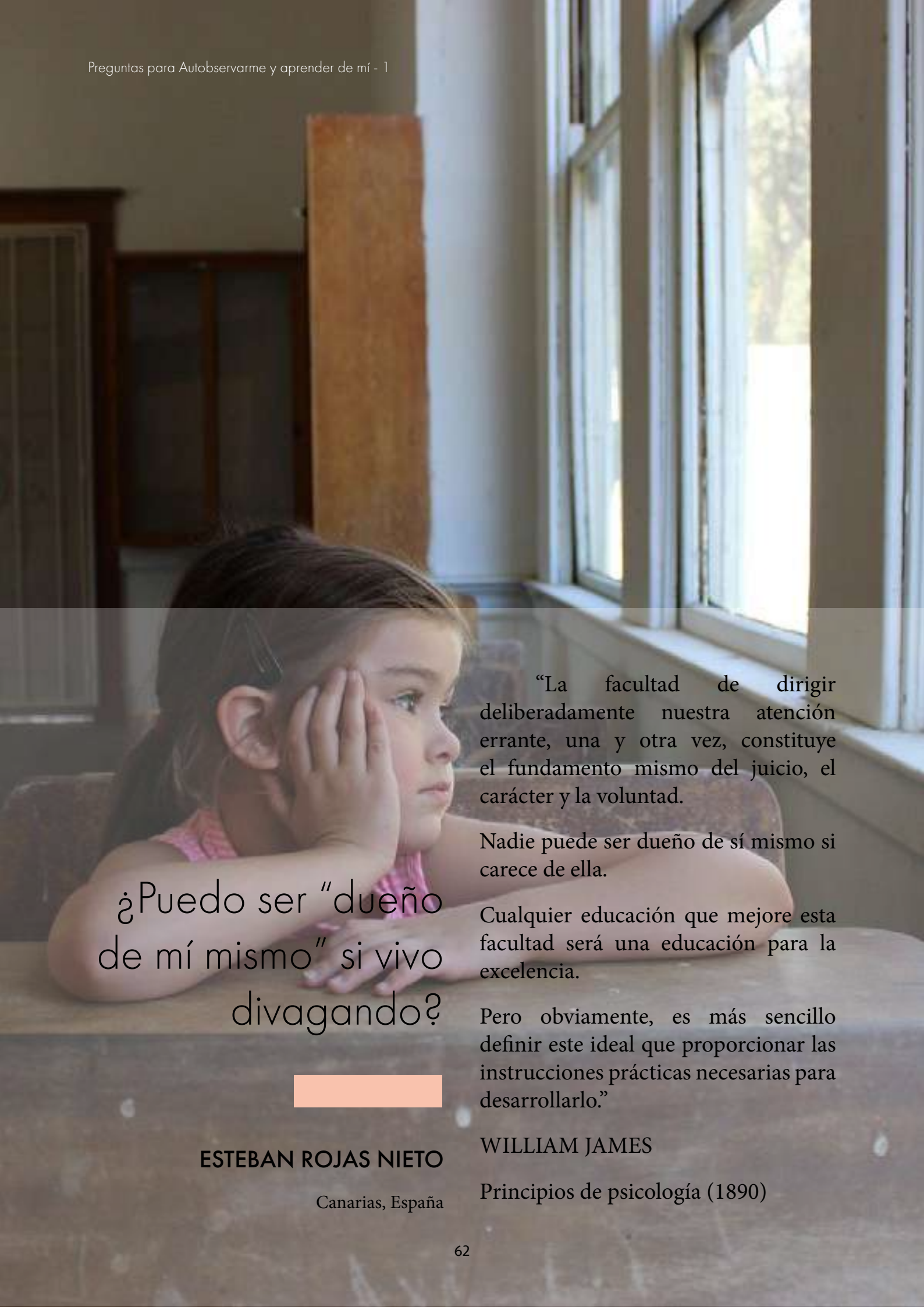
Tenemos un poder infinito para cambiar el mundo que hemos creado



dentro de nosotros. Tu ego te hace creer que el mundo es como tu lo sientes. Y eso afecta tu cuerpo. Aprende a sentir y deja que tu cuerpo te diga qué te parece el mundo que sientes. El cuerpo es muchísimo más inteligente que tu ego. Tu cuerpo te puede comunicar que estás reaccionando negativamente ante una realidad mucho tiempo antes que tu mismo o los encargados de tu salud te digan que es lo que significa el dolor o la molestia que está sintiendo.

Aprende a vivir con alegría y coherencia sintiendo tu cuerpo. No dejes que nada ni nadie te diga quien eres. Puedes ser lo que quieras ser. Ya verás que no te ocurrirá nada que esté más allá de tu propio poder. Si así fuera es que aún no has aprendido a manejar la fuerza que dará la alegría que muy internamente anhelas.





¿Puedo ser “dueño
de mí mismo” si vivo
divagando?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

“La facultad de dirigir deliberadamente nuestra atención errante, una y otra vez, constituye el fundamento mismo del juicio, el carácter y la voluntad.

Nadie puede ser dueño de sí mismo si carece de ella.

Cualquier educación que mejore esta facultad será una educación para la excelencia.

Pero obviamente, es más sencillo definir este ideal que proporcionar las instrucciones prácticas necesarias para desarrollarlo.”

WILLIAM JAMES

Principios de psicología (1890)

¿El amor es fruto de una transacción o de una transformación? Relación transaccional y transformacional.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

En la vida, y más específicamente, en las relaciones que mantenemos entre los seres vivos se da un balance en cada uno de las partes involucradas en la relación. Si lo que entregas en la relación puede valorarse y compararse con realidades que otros poseen, lo más probable es que se genere una relación transaccional. Yo te doy esto y tú me

das eso. El balance en cada uno de los participantes en la relación se da entre lo que da y lo que recibe. Lo único que cambia en este caso son los inventarios personales de lo intercambiado. Esta relación no implica cambio alguno en las características de los participantes en la relación. El balance se satisface sólo con lo intercambiado y eso es todo.

El otro tipo de relación es una relación transformacional. Lo que entregas no se puede valorar porque es parte de tu vida, das lo que eres y no esperas nada a cambio de lo que das. Y sin embargo, aunque podrías no buscarlo, puedes experimentar la sensación de plenitud por lo que has entregado o recibido. Por ambos lados lo recibido puede significar un cambio en la forma de vivir. Los participantes en este tipo de relación, crecen y la relación se sostiene por si misma.



¿Por qué mi identidad
levanta muros que me
separan de los demás?
Ventajas comparativas.



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es muy frecuente que en nuestro caminar nos crucemos con muchos nosotros, pero hemos tomado la costumbre de no mirarnos. Siempre me ha gustado mucho la costumbre de los pueblos campesinos cercanos a mi ciudad de saludarnos aunque no nos hayamos visto nunca antes, y, de darse la oportunidad, detenernos a intercambiar algunas palabras ya que

por allí nadie anda apurado. Se dispone de tiempo para mirar al otro.

Hace ya varios años que estoy jubilado y puedo darme el lujo de caminar despacio y, si se da la oportunidad de intercambiar algunas miradas, palabras, opiniones, sonrisas, la aprovecho. No se de donde puede provenir el que se haya perdido el interés en el otro, especialmente cuando es “desconocido”. Quizá porque ya somos muchos creemos que no podemos saludar a todos. Pero eso no es efectivo puesto que es normal que nos crucemos rutinariamente con no más de un centenar de otros. Me alegro mucho de poder aprovecharme de mi “ventaja comparativa” de estar “desocupado”, de disponer de tiempo para mí y para los otros. Muchas veces el dolor del otro está pintado en su rostro y si no lo miras no sabrás de ello y nada podrás hacer. Esos pasos que diste sin mirar al otro fueron pasos perdidos para la relación, condición humana natural.

Creo profundamente que todos tenemos la misma identidad que nos une: seres vivos. No hablo de la identidad que nos separa: el nombre y las oportunidades que nos ha dado la vida. Usamos lamentablemente la identidad falsa, la que nos separa. Si dispones de ventajas comparativas (p. ej.: tu profesión, tu situación, tu simpatía, tu inteligencia, etc), úsalas para tratarnos a todos con la identidad que nos une.



¿Mi vida está
orientada hacia fuera
o dentro de mí mismo?
Atención!

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es necesario que nos pongamos serios y nos prestemos atención. Ponernos atención requiere aprender la forma de vernos a nosotros mismos.

Aprender a vernos, no en nuestro exterior sino en nuestro interior, donde está lo importante para poder observarnos y saber qué nos sucede cuando no estamos tranquilos y alegres de estar vivos. Y efectivamente no lo estamos!

Ponernos atención es una muy vital necesidad para nosotros, los humanos. Y por lo tanto, cuesta entender como es posible que, en un mundo que está tan distraído, sufriendo por tanta desigualdad y destruyendo día a día el único hogar que tenemos, seamos tan pocos los que estamos interesados en aprender a observarnos, aprender de nosotros, entender qué nos pasa y actuar con coherencia y armonía.

¿El paso que doy,
es el que cuenta?
Ayer, ahora y mañana.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Ahora es el ayer que disfruté sin temor ni ansias de que mañana iba a ser ahora.

Me acepto como soy ahora y mañana no lamentaré el ayer.

Mañana será el ahora que vivo sin preocuparme de cuando sea ayer.

Espero haber requerido de su atención

para las expresiones anteriores. Ayer, ahora y mañana se suceden permanentemente en nuestras vidas. Pero sólo el ahora requiere de nuestra atención para estar en la propia vida. De los otros dos momentos, uno ya se fue y el otro no ha llegado. Sólo pueden ser, y son de hecho, material para nuestros pensamientos no para sentirnos; para saber de nosotros y apreciar las maravillas de la vida.

Tenemos capacidad para disfrutar profundamente sólo lo que sentimos. Y sólo sentimos ahora. Si dedicamos el tiempo a pensar, entonces estamos trayendo al ahora recuerdos del ayer o deseando ser o no ser de alguna manera mañana. Y, como lo sabe perfectamente, ese pensar nos puede resultar penoso y ello nos sucede ahora.

Es ahora, en consecuencia, cuando podemos, poniendo atención intencionada a lo que sentimos, que podemos descubrir la fuente de nuestra alegría. Dar un paso ahora es la vida.



¿Autoobservarme
sin enjuiciarme me
convierte en mi
maestro?
El mejor guía.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El poder que nuestros pensamientos tienen sobre nuestras acciones es tremendo. Y el conductor de nuestros pensamientos suele ser nuestro ego. Un ego que no busca nada más que su propio satisfacción.

Un ego que es capaz de convencerme que mi bienestar, en realidad el de él, es más importante que el sufrimiento de los demás seres vivos. Y en un mundo en crisis como el que tenemos, ambos intereses son contradictorios.

Salir de lo que me encierra: ideas, creencias, costumbres, patrones, modelos, requiere de ideas nuevas si lo andado por el mundo me muestra que no es esa la forma de andar. De alguna manera debo liberarme de la prisiones que me encierran. Debo abrir los ojos pues en mí está lo que requiero para liberarme. Y eso es todo lo que necesita saber. No sabía hasta ahora quién venía manejando el carro de mi vida. Ahora lo sé y me sentaré al volante. Estaré presente en mi vida.



¿Cómo hago para superar
el sufrimiento que me
produce resistirme a una
realidad que me disgusta?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

“Si te sientes dolido por las cosas externas, no son éstas las que te molestan, sino tu propio juicio acerca de ellas. Y está en tu poder el cambiar este juicio ahora mismo”.

Marco Aurelio

¿Observarme sin enjuiciarme es transformador? La transformación.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando nos observamos nos damos cuenta de cómo somos. Y es probable que encontremos ciertos detalles en nosotros que no nos agradan. Hemos experimentado dolor, vergüenza, arrepentimiento cuando hemos actuado de esa manera que no nos gusta.

Es muy importante que nos aceptemos como somos, que no nos resistamos a lo que no nos gusta de nosotros. Esto no necesariamente significa que no demos importancia a ello. Y de hecho si esas actitudes nuestras nos inquietan y nos producen dolor, vergüenza o arrepentimiento es porque nos importa ser de esa manera; no nos da lo mismo actuar así. Es una señal de maduración el sentirnos interiormente cuando existe la eventualidad de herir a otros con nuestras reacciones.

Lo más interesante de nuestra realidad es que no tenemos que esforzarnos por cambiar, por buscar un cambio en nuestras reacciones. Basta que nos observemos atentamente e intencionadamente cuando nos descubrimos a punto de reaccionar o en plena reacción. La sola observación nos transformará.

¿Observarme sin enjuiciarme es sanador? Obsérvese.

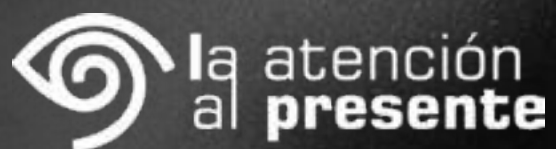
JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Estamos en nosotros permanentemente. Sin embargo, con gran frecuencia nuestros pensamientos son capaces de sacarnos de nosotros y llevarnos a otros tiempos distintos del presente; al pasado con recuerdos que nos ilusionan o nos perturban o al

futuro con nuestros deseos o anhelos. Nos hemos ausentado de nosotros mismos y eso es la fuente de los conflictos que nos privan de la alegría de vivir. Y muchas veces no sabemos cómo somos, porqué reaccionamos de la forma en que lo hacemos, porqué nos dejamos arrastrar por creencias, porqué muchas realidades nos entristecen y otros malestares que solemos soportar.

En todos esos casos la causa es siempre la misma: no nos conocemos porque no nos observamos. Y no nos observamos porque estamos ausentes, no estamos con nosotros. La observación es una actividad estrictamente personal que requiere que nos pongamos intencionadamente atención a lo que sucede en nuestro interior. Es la única forma de saber de Ud. y es el único que puede saberlo. Eso es ESTAR.



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

www.laatencionalpresente.com