

10



JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO
JOSÉ PARÉS PÉREZ
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
CARLOS HERRERO OSES
MIGUEL QUINTANA

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

La atención al presente en pocas palabras

www.laatencionalpresente.com

Título original

"Preguntas para Autobservarme y aprender de mí" - 10

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 Oses, Miguel Quintana

Colaboradores

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

Composición

Yeyseeel Santana González, Marisol Ayensa Méndez

Diseño editorial & maquetación

Konstantina Gavala ©Yellow Studio

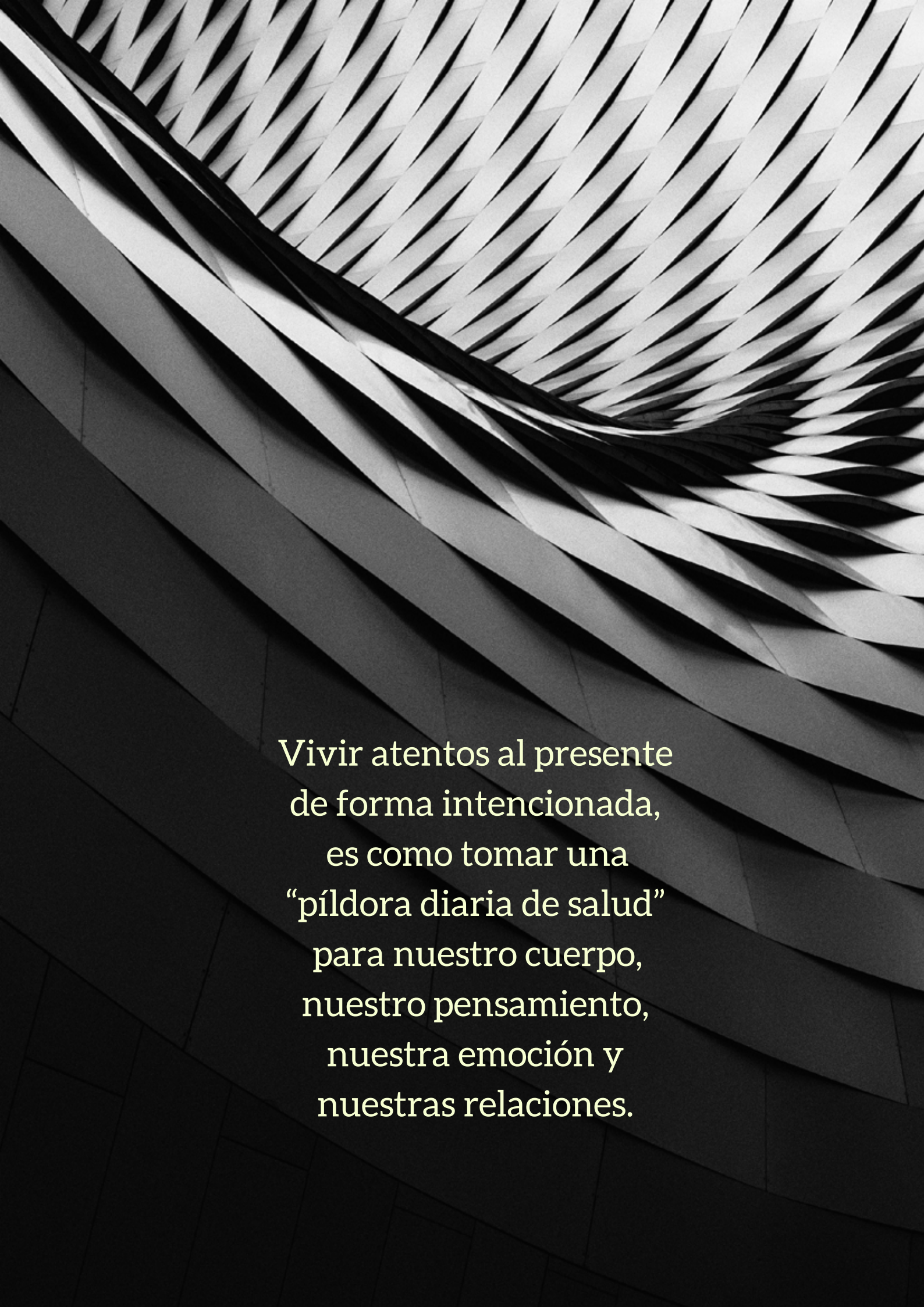
.....



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

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

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

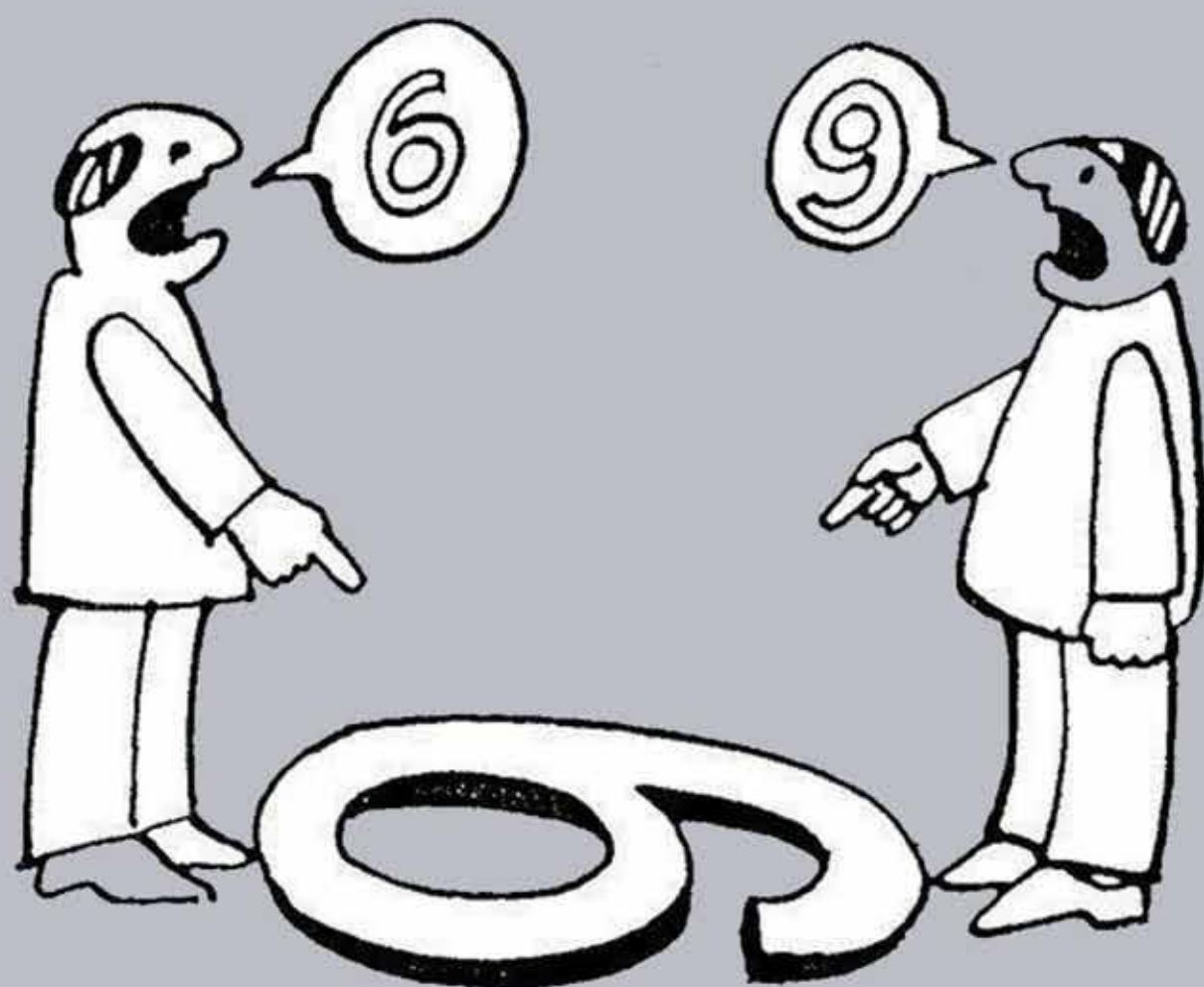


Vivir atentos al presente
de forma intencionada,
es como tomar una
“píldora diaria de salud”
para nuestro cuerpo,
nuestro pensamiento,
nuestra emoción y
nuestras relaciones.



Índice

¿Existe la verdad?	6-7
¿Estar presente siembra paz?	8-9
¿Soy el origen de mis conflictos?	10-11
¿Estar separados es una ilusión que...?	12-13
¿Si reivindico la paz siendo violento estoy...?	14-15
¿Expongo mis creencias a la duda?	16-17
¿Me libero o me oprimo cuando me juzgo?	18-19
¿Cuándo deseo seguridad psicológica me ...?	20-21
¿Afronto lo que temo?	22-23
¿El cuerpo es el escenario de todas...?	24-25
Ejercicio a tener en cuenta para no perder...	26-27
¿Mi auto comprensión sólo puedo vivirla....	28-29
Apoyo visual al ejercicio para ayudarnos a...	30-31
¿Vivir en paz y sosiego es fruto de una elección?	32-33
La resistencia a mis emociones ¿me genera...?	34-35
¿La vida reconoce fronteras?	36-37
Poster sobre ¿Qué es estar presente?	38-39
¿Puedo encontrar paz interior si la busco?	40-41
¿Cuando no me resisto a perder... gano?	42-43
¿Evitar mis pensamientos negativos es...?	44-45
Cartel ¿Soy responsable de mi sufrimiento?	46-47
¿La naturaleza me hizo único?	48-49
¿Puedo cambiar mi estado de ánimo?	50-51
En la Constitución de la Organización de las...	52-53
¿No hay más destino que el presente?	54-55
Cuando estoy atento al presente intencionadamente...	56-57
Cartel ¿Cuál es la importancia de la atención al presente?	58-59
¿La curiosidad, que me permite aprender de mí, puede...?	60-61
¿Por qué vivo conflicto, cuando creo tiempo psicológico...?	62-63
¿Creer en la paz acredita que sea pacífico?	64-65
¿Vivo respetando lo importante para la vida de todos?	66-67
¿Vivo derrochando la energía de mi vida?	68-69
Poster ¿Vivo derrochando la energía de mi vida?	70-71
Ejercicio "Atiendo al sonido de una gota de agua..."	72-73
¿Qué hemos hecho y que prevemos hacer en la Atención al Presente?	74-75
¿Cada uno de nosotros ha de asumir sus pies y donde pisa?	76-77
¿Alguien más que uno puede avanzar con mis pies?	78-79
¿La prosperidad basada en el egoísmo se alza sobre...?	80-81
¿Vivo, pensando sin querer?	82-83
Tres olas para el cambio interior	84-85
Ejercicio "Acompáñame el tiempo que quieras..."	86-87
¿La esperanza es un acto de fe?	88-89
¿El pensamiento distorsiona el hecho?	90-91
¿A qué se debe la intranquilidad que suele acompañar a mi vida?	92-93



¿Existe la verdad?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Esta es una de las preguntas que el hombre jamás podrá responder. No tiene la capacidad física para poderla responder mientras sea lo que es ahora, un humano solamente. No nos es ni siquiera posible imaginar un ser que sea capaz de responderla. La verdad incluye lo que no somos, por ejemplo, la ausencia de dimensiones espaciales y temporales y los humanos aún somos dimensiones espaciales y temporales. El que diga que sabe la verdad, que posee la verdad, está faltando a la verdad porque ello es imposible. En todo lo que creemos saber hay una cuota importante de creencia.

La mejor aproximación a una verdad es lo que se almacena en nosotros producto de lo que percibimos y cada uno de nosotros percibimos lo que podemos percibir gracias a lo que ya tenemos en nosotros. Lo que hay en mí es absolutamente diferente a lo que hay en ti y por tanto es imposible que los dos percibamos lo mismo de algo fuera de nosotros. El “mundo interior” de una persona es sólo su mundo; nadie tiene un mundo igual en su realidad.

Ese “mundo”, esa “verdad” de cada persona se alimenta y enriquece con todas las oportunidades que tiene ese ser para complementar su verdad con las fuentes de información, con datos que realmente estén transmitiendo acercamientos a una verdad carente de interpretaciones. Se concluye que lo más cercano a la verdad está en nosotros mismos. No hay fuente más confiable de información para la vida que cada uno de nosotros. Nosotros somos aquello que nos damos cuenta que somos. Si mi mundo soy yo sólo, mi verdad es muy clara. Si, en cambio, soy parte de una humanidad en que todos dependemos de todos, la verdad puede ser totalmente distinta y no siempre claramente definida. Pero siempre estará definida por lo que sientes al estar intencionadamente atento a tu presente. No existe la VERDAD. Si existen muchas creencias que intentan imitarla. La verdad que el humano necesita para convivir en un mundo fragmentado, está solamente en su realidad.



¿Estar presente siembra paz?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hoy fui preparada para la guerra. Tenía que resolver en la administración local algo que yo creía que era un error de ellos y marchaba lista hacer valer mis razones. Mientras iba en el transporte iba alimentando mi actitud de defensa pensando en los argumentos y con ello metiendo fuego a mis emociones. Cuando llegué me tocó esperar mi turno y durante ese tiempo me puse a observar que sentía una fuerte tensión en el pecho y que estaba en pie de guerra. Veía que algunas de las personas que atendían a los ciudadanos también estaban algo alteradas por los problemas que les llegaban. Y decidí relajarme y no alimentar la furia que sentí por el camino. ¿Para qué seguir con eso? ¿Acaso no podía estar yo equivocada? ¿Acaso no estarían cansadas las funcionarias de gente que iba como yo, creyendo que tienen razón en lugar de preguntar? Seguramente. Me reí por dentro de mi agresividad de unos momentos antes.

Cuando llegó mi turno, fui tranquilamente y, sonriendo, le pedí ayuda a la señora que me atendía para poder entender lo que me reclamaban. Ella también sonrió y tuvimos una agradable charla y aclaramos todo el asunto. Cuando algo dentro de nosotros duda de que la vida que vivimos tenga que ser así de primitiva y defensiva, entonces, puede surgir la intención de observar con curiosidad nuestros estados, nuestras reacciones, emociones, pensamientos, temores, etc. Y curiosamente dejamos de ponerle tanto énfasis a la agresividad y hasta dejamos espacio en nuestro interior para algo parecido a la paz. Creo que observar de forma neutral lo que nos sucede, cuando nos sucede, nos permite tomar distancia y no engancharnos a nuestras reacciones automáticas. En ese momento, puedo elegir la actitud con la que vivo, y eso va unido a la paz. Así, poco a poco, podemos descubrir que tenemos otros caminos que recorrer dentro de nosotros y que pueden contener la paz que en el fondo buscamos.



¿Soy el origen de mis conflictos?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Nos cuesta muchísimo aceptar esta verdad: somos el origen de nuestros propios conflictos. No importando de donde saltó la chispa que prendió el fuego, el fuego ya está prendido y tenemos que preocuparnos de él. Solemos culpar al origen de la chispa sin darnos cuenta que nosotros ponemos el combustible para el fuego y la vida el comburente. Incluso muchas veces hasta la chispa proviene de nosotros mismos. Pero, no habrá fuego si controlamos el combustible. Nuestra vida interior y la relación con los demás pueden aportarnos muchas chispas, la vida nos proporciona permanentemente oportunidades de encendernos y perder el sosiego. El combustible siempre proviene de nosotros. Los conflictos que experimentamos en la vida pueden nacer fuera de nosotros pero ese fuego arde realmente dentro de nosotros. Nuestros conflictos provienen generalmente de nuestros pensamientos. El pensamiento crea tiempo: ayer, hoy y mañana. Nos culpamos o culpamos a otros por lo que nos pasó ayer o nos atemoriza o preocupa lo que nos puede pasar mañana. En ambos casos estamos en conflicto con nosotros mismos porque alimentamos permanentemente aquello que no nos agrada de lo que nos sucede. De esa forma estamos alimentando el conflicto con nuestros pensamientos, estamos fuera de nuestra vida.

Hemos abandonado nuestra presencia en el momento presente de nuestra existencia. Cuando converso con amigos sobre esto me comentan que practican “el tratar de olvidar lo me pasó pero poco después vuelve el conflicto”. Es claro, tratar de olvidar es pensar en el conflicto para olvidarlo, lo que no hace más que fijarlo más claramente en nuestra mente. El fuego que arde como el conflicto que sufrimos se mantiene si lo alimentamos con nuestro pensamiento. La vida que vivimos nos da muchas ocasiones que aportan la chispa y el comburente para el fuego (la tristeza, un día lluvioso, la muerte de un ser querido, un mal rato sin importancia, etc.) y por tanto, si alimentamos el combustible de nuestros pensamientos, el conflicto surgirá sin dudarlo. Si vivimos en el ahora, poniendo atención al momento presente, acallaremos nuestros pensamientos los que se alimentan aún en nuestra distracción. Si ponemos atención a lo que sentimos, los pensamientos involuntarios se apagarán. Acéptate como eres y pon atención a lo que sientes. Es otra forma de vivir. Deja de culparte del pasado o preocuparte del futuro. Vive en el presente y verás que los días nublados, seguirán existiendo, pero tu estarás presente en ti. Tu eres tu propio sol. La alegría volverá a ti, esa alegría y ese mismo sol que disfrutabas cuando eras un niño.



¿Estar separados es una ilusión que puede enfermarme?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Qué es esto de estar separados? No es fácil, pues expresar una experiencia con palabras no lo es en absoluto. Creo que sí podemos compartir la experiencia de estar siempre con algo en la cabeza: juicios, pensamientos, conclusiones, aspiraciones, distracción, deseos... Todos estos eventos que creamos en la cabeza podrían ser cómo los elementos de una película: hay protagonistas y secundarios, hay malos y buenos, hay argumentos, hay sentimientos, hay muchas cosas en esa película que estamos viendo siempre detrás de los ojos. Con todo eso se conforman películas y como en toda película nos identificamos con unos y no con otros. Yo suelo formar parte de los buenos. Pero toda película la escribe alguien ¿quién escribe ese guión nuestro? ¿Te lo has preguntado alguna vez? ¿De qué está construido? Fíjate a ver si encuentras que un protagonista principal es algún temor. El temor a la incertidumbre, a no ser aceptado, a la enfermedad, a la muerte, a no ser querido, a la soledad, a la pobreza... También hay otro elemento, como las creencias, que te ayudan a crear juicios: lo que crees de ti, de los otros, los ideales sobre deberías ser tú, y cómo deberían ser los demás y la sociedad... Y de esta manera empiezas a crear la película dónde te peleas con todos aquellos que no creen lo mismo que tú, o no se comportan como tú deseas.

En esa película justificas tus acciones pasadas y ratificas la conveniencia de tus creencias y juicios. Y estos pensamientos y creencias que hemos aprendido y asumido hacen que tomemos posiciones. Yo soy el bueno, yo tengo la verdad, la opinión justa y los otros no. Nos sentimos separados de todo lo demás que nos hace sentir inseguridad, sólo porque así lo hemos pensado y porque nos creemos eso que pensamos. Creamos identidades separadas: los negros son así, los blancos así; los materialistas y los espirituales; los jóvenes indolentes y los adultos sensatos, los carnívoros y los vegetarianos, etc. Creo “identidades ficticias” en función de mis creencias y temores. Separamos y actuamos en función de esas divisiones. Es el germen de cualquier conflicto, porque suelo ir con mi película personal por delante y lo único que busco es corroborar que tengo razón. No quiero escuchar, ni comprender, sólo quiero defender mi posición y sentirme seguro. No hacerlo me hace sentir débil, vulnerable. Todo eso pasa cuando vivo totalmente identificado con mi película. Veo los títeres pero no veo lo que los mueve: mis temores, mis creencias, mis memorias viejas. Desde ese estado, no soy libre para ver la realidad, mi realidad: ese proceso que constantemente tiene lugar dentro de mi cabeza, igual que en la de los demás. Pero si prestas atención, no sólo a los títeres, sino a lo que mueve tus títeres, entonces comprenderás que esas divisiones son sólo invenciones del pensamiento movido por tus temores y tu memoria.

Entonces, en ese preciso momento en que te des cuenta, verás lo que pasa detrás de la pantalla sobre la que se proyecta tu película. Escucha ahora tus películas con más consciencia, con curiosidad por comprender lo que las mueve, lo que mueve tu vida. Esto no sucede casualmente, hace falta intención constante de indagar en tu interior, pero, acaso ¿hay algo más importante que liberarte de los fantasmas de tus temores que inventan un mundo que sólo existe en tu imaginación? Comienza a construir tu libertad. Sólo depende de ti. Las consecuencias de observar todo ese proceso las comprobarás por ti mismo. No te voy a contar el final de la película, no quiero estropearla! Observa, ponlo en práctica, no lo dejes de nuevo a merced de tus pensamientos.



Si reinvindico la paz siendo violento ¿estoy huyendo de mí?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

No imagina como me alegra el poder hablar de mi experiencia personal al referirme a lo que nos sucede cuando estamos presentes en nosotros, cuando estamos atentos a lo que estamos viviendo en el momento presente. No se trata de orgullo o deseos de mostrarme como alguien especial. No, créame que se trata del propio impulso de compartir lo que disfrutamos y que no hace tan bien. En esos momentos en que realmente logramos estar en los pasos que estamos dando, en las papas que estamos pelando, en ayudar a colgar la ropa recién lavada, en escribir esto que escribo, puedo claramente sentir una enorme alegría de vivir, de apreciar la importancia que tiene para esto que soy el hacer lo que hago sintiéndome en ello, valorar intensamente este instante para mi vida toda. Me cuesta encontrar las palabras que puedan expresar lo que deseo transmitir. Es fabuloso el estar aquí en esta condición consciente de que estoy aquí. Me hace sentir que esto es realmente la vida. Lo importante no es lo que hago sino el como me siento cuando lo hago.

Apreciar la importancia que tiene lo insignificante y percatarme de la maravillosa oportunidad de sentir la vida de que dispongo en todo instante. Me siento enormemente rico con el inmenso tesoro que poseo para regalar. Se me hace muy difícil entender, y más aún aceptar, la razones que me hacen huir de mi presencia. Mi atención se concentra normalmente en lo que no me agrada de la realidad que percibo y culpo a otros de lo que percibo. Me agradan la armonía, la coherencia y la paz; pero no las hay en el mundo en que vivo. Hay mucha injusticia y desigualdad en el mundo y eso debe cambiar. ¿Cómo hacer para cambiar al mundo siendo yo tan insignificante frente al enorme problema? No lo entiendo de modo que voy a seguir las creencias que combaten la desigualdad. Y la historia se repite una y otra vez. El amor engendra el amor. La paz surge de la paz. Todo otro camino es vida y tiempo perdidos. La paz y el amor surgen exclusivamente del horno de nuestros corazones, corazones que cada uno debe aprender a encender.



¿Expongo mis creencias a la duda?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuántas veces habré escuchado alabar, invitar, alentar la tolerancia. La tolerancia con quien piensa diferente, con quien cree en otras cosas, con quién tiene otras tradiciones. He buscado en el diccionario el significado de la palabra tolerar. Da definiciones como estas:

1. *tr. Llevar con paciencia.*
2. *tr. Permitir algo que no se tiene por lícito, sin aprobarlo expresamente.*
3. *tr. Resistir, soportar, especialmente un alimento o una medicina.*
4. *tr. Respetar las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias.*

Estoy casi segura de que uno siempre cree, inocentemente, tener razón en lo que cree, piensa o hace. Por ello tolerar tiene, en este caso, más bien el sentido de tener paciencia y respetar las creencias de otros. Igual que tenemos paciencia con un niño pequeño, aunque esté haciendo lo que consideramos una tontería. Se lo toleramos cuando entendemos que no lo hace con maldad. Pero sabemos que la razón está de nuestra parte. Tolerar, para casi cualquiera, implica creer que se tiene razón. Pero ¿es eso así? Hay un dicho: creer no es cosa cierta. Da a entender que lo que creemos no está basado en un análisis de lo que creemos, que puede estar lleno de supuestos, de cosas que hemos escuchado muchas veces, de cosas que nos han enseñado y que no tienen que ser necesariamente verdaderas, aunque nos guste pensar que sí lo son. Somos reacios a dudar de la veracidad de lo que pensamos o creemos.

Hasta somos perezosos para cuestionárnoslo. Nos produce, además, cierto rechazo el simple hecho de la duda. Es más fácil seguir creyendo verdadero lo que sea que creamos. Hoy, casi nadie cree que la tierra es plana, pero pensemos que hace no mucho se mataba a quienes lo defendían. Habitualmente nos negamos a deshacernos de nuestras creencias, pues nos apegamos a ellas y forman parte de nuestra identidad. Deshacerme de una creencia muy enraizada en mí me produce cierta inseguridad que no me gusta. ¿No será que es la inseguridad lo que no me gusta y por ello no me expongo a la duda? ¿Se dan cuenta de que he dicho “no me expongo” a la duda? Debería haber dicho “no expongo mis creencias a la duda”. Pero me confundo a mí mismo con mis creencias y dudar de mis creencias lo vivo como si dudara de mí. Dudar de mí me deja una percepción de inseguridad que es lo que realmente no me gusta. Si nuestras creencias no son cosa cierta ¿será que las mantenemos porque nos ayudan a sentirnos fuertes, a sentir que sabemos y tenemos seguridad sobre algo que nos importa? Si yo puedo estar equivocado (y el otro también) ¿qué sentido tiene la tolerancia? ¿No será más saludable estar abierto a cuestionar mis formas de pensar y creer antes que aceptarlas porque sí? Si nos cuestionamos honestamente quizás la tolerancia no sea necesaria, porque no me creeré nada sin haber indagado seriamente. Si me lo permiten, yo prefiero indagar, dudar antes que creer y tolerar. Es mucho más saludable para todos!



¿Me libero o me oprimo cuando me juzgo?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Somos quizá los más estrictos jueces de nosotros mismos. Nos juzgamos mucho más severamente que lo que lo hacemos con los demás. Normalmente solemos culparnos por aquello que nos parece no es compatible con las normas éticas o valores morales que cada uno ha almacenado en su culturización. Esta realidad, como todo, tiene aspectos positivos y negativos. Los positivos son, naturalmente, que la cultura hace factible una relación fluida y agradable con nuestros semejantes. De otro modo, la relación es imposible. Los negativos, en cambio dependiendo del grado de severidad en que nos culpamos, suelen traer consecuencias que normalmente son difíciles de sobrellevar. ¿Quién no ha experimentado fuerte pesadumbre por descuidos que han dañado a otras personas, especialmente a niños o ancianos? ¿Cuántas veces, llegando cansado a su hogar después de un largo y negativo día de trabajo, contestó poco amablemente a su hijo que lo invitaba a jugar con él? ¿Cómo se sintió cuando se percató de ello? ¿Quizá en algún momento de alta demanda de atención y presión laboral trató de mala forma a un subalterno que a su juicio no aportaba al esfuerzo común?

Se trata siempre de interpretar un accionar nuestro como reñido con alguna de esas normas que consideramos nos obligan a no equivocarnos. Y ello nos provoca resistencia a aceptar la forma en que actuamos. Nos damos cuenta de ello y nos culpamos. Cada vez que recordamos el hecho, renace nuestra recriminación. Ese es precisamente el problema, nuestros recuerdos nos traen repetidamente malestar. Nos oprimimos bajo el peso de la culpa. Sin embargo, es razonable preguntarse:

¿Tiene sentido el que me atormente con algo que estoy muy claro que no debería haber hecho? Cuando nos percatamos de aquello que hicimos y que no nos agradó, aprendimos una lección sobre nosotros mismos y que nos servirá para cuidar que ello no se repita si eso está en nuestras manos. Pero con ello es suficiente. Nos juzgamos y nuestra autoobservación nos debe liberar de cualquier inquietud al respecto. Todos somos diferentes y a cada cual nos corresponde aceptarnos como somos pues de ello depende nuestra alegría de vivir.



¿Cuándo deseo seguridad psicológica me aislo de los demás?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Qué hacen muchos animales para sentirse seguros? Buscar o construirse un refugio que defienden de los depredadores o de algún congénere al que también le haya interesado. Desde ahí defenderá su vida y la de sus crías. ¿Qué hacemos nosotros para sentirnos seguros? Lo mismo, adaptado a nuestra forma de vida y complejidad psicológica. Nos refugiamos y nos defendemos buscando, no sólo seguridad física, sino seguridad psicológica. Llamamos búsqueda de seguridad psicológica a la tendencia a adoptar una actitud de defensa ante lo que sentimos que nos desestabiliza y nos produce inseguridad ante las circunstancias siempre cambiantes de la vida. Así buscamos una relación segura con la pareja; que nuestros hijos sean según la idea que me hace sentir bien; que me consideren en el trabajo; ser admirado y querido; permanecer siempre joven y fuerte, etc. Y además, deseo que eso permanezca en el tiempo, que no cambie. Pero, como en realidad todo está siempre cambiando, siempre estamos temiendo por nuestra seguridad: y si pierdo el trabajo; y si fracasa mi matrimonio; y si mis hijos no encuentran trabajo o les pasa algo malo; y si me pillan en algún error; y si no consigo el ascenso; y si no puedo pagar la casa y... etc., etc. Sientan lo que estas frases despiertan en ustedes: inseguridad, ansiedad y el deseo de volver a buscar la seguridad. Es la trampa del pensamiento tratando de buscar una seguridad que sólo existe en la imaginación. Y eso nos pone más y más ansiosos, anhelando esa seguridad ilusoria.

Y ¿qué nos puede estropear nuestra seguridad? Los demás!! Entonces, hay que protegerse también de ellos. Cuanto más saludable no será afrontar las cosas cuando se presentan y dejar de poner el parche antes de la herida. Esto no quiere decir que no nos ocupemos de las cosas del cotidiano vivir. Pero necesitamos estar atentos a esos pensamientos automáticos, pues sólo nos llevan a un círculo vicioso, quitándonos la energía para actuar de acuerdo a la realidad que existe en el momento presente. Además, la sensación de inseguridad nos impulsa a una actitud egocéntrica, o sea, basada en lo que yo temo y quiero evitar. Desde ella, cualquier persona o situación puedo considerarla una amenaza y voy a defenderme de ella con uñas y dientes. ¿Algún ejemplo? Exijo a mi pareja fidelidad y lealtad total, aunque no haya ningún atisbo de conducta suya en contra. Defiendo a mi hijo ante sus profesores, aunque no sepa cómo se comporta mi hijo realmente en la escuela, pues su mala conducta podría avergonzarme. Me quiero blindar, quiero un contrato blindado con la vida para que nada altere mi seguridad y tranquilidad. ¿Te parece razonable la exigencia? Nadie te puede firmar ese contrato. Primero yo y después yo. Esa es la trampa de la búsqueda de seguridad psicológica. Suelta ese deseo, es sólo una quimera que te encadena. Es sólo una ilusión pensar que podemos controlarlo todo para nuestra seguridad. Y eso no te dejará espacio para vivir una vida en paz y feliz y disfrutar de lo que hay: el momento presente. La vida sólo está en este preciso instante. No la desperdiciemos con otras cosas.



¿Afronto lo que temo?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

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

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



¿El cuerpo es el escenario de todas nuestras vivencias?

Comentario de Miguel Quintana, Karolinska Institute

Estocolmo, Suecia.

Nuestra realidad vivida se relaciona fundamentalmente con aquello a lo que prestamos atención. Es el cuerpo el lugar de referencia de toda experiencia vivida. Es en el cuerpo donde se da la vivencia del momento presente. A través de los órganos de los sentidos, palpamos el presente a través de la piel, degustamos su sabor, escuchamos su silencio, vemos lo profundo e insondable de su misterio, saboreamos sólo aquí y ahora. No podemos crear una experiencia sensorial futura o del pasado. La experiencia que se despliega a través de los sentidos está íntimamente anclada al presente, que es el cuerpo. Es en este momento presente, donde el cuerpo es sentido y vivenciado, sólo aquí y ahora es posible. Es en el cuerpo, como lugar de referencia de la vida del ser humano, donde conjuntamente se dan experiencias desde lo emocional, lo mental y lo trascendente. El cuerpo sentido se experimenta de forma natural, orgánica. El hilo de la respiración es el mecanismo de nuestro cuerpo que nos permite estar conectados al aquí y al ahora. La respiración es el hilo conductor de la experiencia vivida, momento tras momento, donde se despliega el presente. El cuerpo emocional, es aquel donde las emociones de la experiencia vivida se experimentan de forma armónica, no disruptiva, sin apegos, ni rechazos.

El cuerpo emocionalmente funcional, cristaliza armónicamente la vivencia del aquí y ahora. Está libre de emociones extremas que nos secuestran del momento presente, es como vivir con un desapego afectuoso, sin identificarnos con las emociones de la experiencia presente. En este cuerpo emocional, desapasionadamente afectivo, no existe apego por el placer, ni rechazo por lo que desagrada, acepta lo que es tal y como es, sin enfrentarse, sin clasificar en base a las categorías que la mente establece sobre lo “que me gusta”, lo “que me desagrada”. Finalmente, el cuerpo espiritual, bien podría parecer un binomio ciertamente antagónico. Podría reconocerse que somos seres espirituales viviendo una experiencia física, corporal. La experiencia de conciencia encarnada es una experiencia de unión, de no separación, de encuentro en el no-lugar en el no-tiempo. Un no-lugar habitado atemporalmente por conciencia pura, donde y cuando el cuerpo y conciencia difuminan sus fronteras, acontece un silenciamiento profundo de la mente y las emociones y se pierde la referencia de la forma y queda una nada, desconocida, de opacidad lumínica.

Miguel Quintana, Ph.D. Postdoctoral Research Fellow.

Department of Clinical Neurosciences, Karolinska Institute, Estocolmo, Suecia.

EJERCICIO PARA AYUDARNOS A SOSTENER LA ATENCIÓN AL PRESENTE

¿Cuándo solemos perder la atención al presente?

En dos situaciones que necesitamos para vivir y que repetimos constantemente: la primera en la brusca transición entre la inspiración y la espiración y la segunda en la brusca transición entre la espiración y la inspiración.

1
INSPIRA



2
RETENGA
SUAVEMENTE LA
RESPIRACIÓN
DURANTE 1
SEGUNDO

3
ESPIRA



4
RETENGA
SUAVEMENTE LA
RESPIRACIÓN
DURANTE 1
SEGUNDO

5
CONTINÚA DESDE
EL PRINCIPIO

Ejercicio para ayudarnos a sostener la atención al presente

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si quieres tener a mano un recordatorio para tener en cuenta tus prácticas de atención al presente puedes descargar el Poster en:

<http://www.laatencionalpresente.com/wpcontent/uploads/2017/07/Ejercicio-paraayudarnos-a-sostener-la-A-al-P.jpg>

*Un saludo,
Esteban Rojas Nieto*



¿Mi autocomprensión solo puedo vivirla en el presente?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

El desafío para el hombre está siempre presente, ya sea que lo descubra o no. Estamos siendo permanentemente desafiados por la vida para que la vivamos. La vida carece de sentido si no la vivimos en toda la potencialidad que nos ofrece. El desafío consiste en que todo lo que aceptamos de la vida lo vivimos ahora, en el momento presente. No tenemos posibilidades de recuperación de lo que no vivimos ni acumulación para vivirlo después. Somos una realidad no fácilmente comprendida por nosotros mismos. Y Mientras eso sucede estamos perdiendo vida. ¿Cuándo no te comprendes? ¿Te estás aceptando como eres cuando te culpas por algo de tu pasado? ¿Estás conforme contigo cuando buscas angustiadamente que alguien te quiera? ¿O deseas algo que no posees?

¿Acaso no te haces daño cuando prolongas inútilmente tu dolor por una muerte que no puedes evitar? ¿No estás acaso desperdiciando tu alegría cuando la pierdes porque alguien te irrita por lo que te dijo? Infinitas preguntas que apuntan a tu resistencia ante la realidad que puedes vivir. Y este desafío de la vida no se resuelve cambiando lo que somos. La verdad es que tendríamos que cambiar todo lo que somos para que elimináramos lo que nos podría quitar vida. Siempre va a haber circunstancias que nos podrían hacer salir de la vida presente, que nos provocarían malestar. Si tengo una característica que me puede ocasionar molestias en ciertos momentos, nada me la quitará; nada me transformará en un “santo” de todas las devociones. La única forma de vivir la vida es vivir atento al presente, aceptándome como soy. Si estoy presente en mi vida dispongo de la libertad para administrar mi propia comprensión de la vida.



Apoyo visual al ejercicio para ayudarnos a sostener la atención al presente

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hola,

Puedes descargar un apoyo visual al ejercicio para ayudarnos a sostener la atención al presente en:

<http://www.laatencionalpresente.com/wpcontent/uploads/2017/07/BREATHEATPSPANISH.pptx>

Cuando abras el fichero PowerPoint pulsa la tecla F5 de tu teclado y se pondrá en marcha el apoyo visual.

Este es una contribución solidaria de nuestro entrañable compañero y amigo Santos Martín, siempre presente con su generosidad. Que lo aproveches, Esteban.

www.laatencionalpresente.com

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



¿Vivir en paz y sosiego es fruto de una elección?

Comentario de Carlos Herrero Osés

Navarra, España

Para cada uno de nosotros estas palabras pueden tener distinto significado, pero en general, paz y sosiego podrían ser una ausencia de conflicto interior, un estado de calma, tranquilidad y confianza. La vida y circunstancias que atravesamos y experimentamos son las que son, no las odemos cambiar ni controlar, como dicen: “son las cartas que nos da el Universo y nosotros debemos jugarlas...”, donde sí que tenemos elección es en cómo la vivimos y con qué actitud. Básicamente hay dos maneras de hacerlo, luchando contra ella o fluir con ella. La primera es la habitual en la mayoría de nosotros, es cuando estamos desatentos la mayor parte del día a “lo que hay”, con una atención muy dispersa debido a los constantes estímulos y perdidos en nuestra propia mente.

Además, ésta nos está constantemente contando historias sobre cómo deberían ser las cosas, los demás y nosotros mismos, también qué pensamientos, emociones y sensaciones deberíamos tener, y cuando la realidad no se ajusta a ello nos resistimos generando tensión, malestar y sufrimiento. La segunda es mucho más sana y equilibrada pero requiere decisión y compromiso. Esta manera de vivir no es la que estamos habituados ni se nos ha enseñado y por ello, debemos entrenar nuestra atención al presente y cultivar una serie de actitudes de apertura y aceptación. No es la más cómoda en un principio porque debemos modificar patrones mentales y atravesar resistencias, pero con un poco de paciencia y amabilidad es la que nos puede llevar a vivir una vida más rica, plena, con más sosiego y en paz. ¿Qué elección tomas?



La resistencia a mis emociones ¿me genera agresividad y violencia?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Nuestro caminar por la vida está pleno de situaciones que no nos agradan, que nos inquietan o que nos generan deseos que no podemos satisfacer. Todo ello nos genera emociones que, normalmente, no sabemos manejar. La verdad es que nunca se nos ha enseñado a manejar nuestras emociones. Es una enseñanza que no está incluida, por lo general, en la formación que se nos da cuando pequeños. Y terminamos viviendo ausentes de nuestras vidas para poder evitar u olvidar los efectos que nos producen las emociones no adecuadamente manejadas. Llegamos a considerar una mala vida lo que nos toca vivir porque sufrimos porque nos negamos a aceptar las emociones como parte natural de nuestras vidas. La vida es como es, no como yo quiero que sea. Por tanto las emociones estarán siempre presentes porque estarán siempre presentes las situaciones que no nos agradan. La alegría de vivir no se consigue yéndose a vivir a un paraíso en la tierra. Ese lugar no existe y si lo encuentra, al trasladarse a ese lugar llevará en su valija al culpable de mis malos ratos, Ud. Y es el culpable porque Ud. opone resistencia, rechaza lo que le toca vivir.

Ud. no está aceptando la vida tal cual es; Ud. se resiste a que en su vida aparezca lo que le desagrada, lo que lo hace enojar; se deja dominar por un deseo que no puede satisfacer. En fin, si las cosas no resultan como Ud. las había soñado, eso lo hace sufrir y lo saca de su presencia en Ud. No hay alegría de vivir, sosiego, armonía, coherencia cuando Ud. no está presente en su vida. Y fue Ud. el que decidió salir de su vida al no aceptar lo que le toca vivir. Pongo en duda fuertemente que haya alguna circunstancia en la vida en que la agresividad y la violencia sean un recurso útil para resolver un problema de relaciones o de insatisfacción por los resultados. No sólo metafóricamente sino realmente también, Ud. abandona la mesa de diálogo con otros o con Ud. mismo cuando recurre a esas reacciones para lograr lo que se propone. No en vano por aquí por Chile se dice que cuando Ud. se resiste a la realidad que le toca vivir y reacciona con violencia. “Ud. perdió los estribos”. Equivocó la estrategia y el caballo se torna inmanejable. Cuando algo de la vida parece molestarme, me manejaré adecuadamente e intentaré permanecer conmigo. Eso me permite darme cuenta que soy yo mismo el que me provoco malos ratos.



المباردة
الوطنية
القدس

¿La vida reconoce fronteras?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Un niño reconoce fronteras? ¿No será que empezamos a colocar fronteras cuando empezamos a proteger algo que creemos poseer? ¿Algo que queremos que esté siempre con nosotros para sentirnos satisfechos y seguros? ¿El campo o el mar tienen fronteras? Nosotros las ponemos. Creamos la idea de que algo es nuestro, que lo necesitamos para sobrevivir, y lo defendemos de otros que, por supuesto, deben creer lo mismo que nosotros. Es el temor a perder nuestra seguridad lo que nos mueve: mi casa, mi país, mi bandera, mi partido, mi grupo de lo que sea, mi pareja, mi familia, mis metas, mis ideas, mis creencias... Fronteras para resguardar mi seguridad. La vida es siempre cambiante, aunque nos pese y, en el río de la vida, queremos hacernos nuestro charquito particular donde las aguas sean tranquilas, solo para mí y los míos. El temor nos hace pensar en términos egocéntricos.

Cuando el temor es lo que nos mueve, entramos en el modo acumular, defender, luchar en cualquier terreno. Los resistimos a la evidencia de que no hay nada inmutable y queremos que la vida sea como creo que me conviene. Desde esta actitud, todo es separación y aislamiento: mi opinión y la tuya; mis aspiraciones y las tuyas; mi imagen de mí y la tuya; mis ideales y los tuyos; mis creencias y las tuyas. Inventamos fronteras con nuestro pensamiento que no existen en la vida. La vida se ríe de nuestros temores y sigue adelante, mientras nosotros luchamos en una tempestad que sólo está en nuestra cabeza. Desde esa actitud y desde ese estado de aislamiento del resto, cualquier agresión se justifica, cualquier venganza es lícita, cualquier victoria aplaudida. Y en esto se consume nuestra energía mientras la vida sigue adelante. ¿Cuáles son tus fronteras? ¿Qué buscas con ellas?

ESTAR PRESENTE ES...

1
...VIVIR MI VIDA
EN VIVO Y EN
DIRECTO

3
...NO
IDENTIFICARME
CON MIS
PENSAMIENTOS

2
...VIVIR ATENTO A
LO QUE ESTOY
VIVIENDO

4
...SER SENSIBLE A
LOS DEMÁS Y SUS
NECESIDADES

6
...AFRONTAR Y
EXPONERME A
MIS TEMORES

5
...NO RESISTIRME
A LO QUE VIVO

7
...TOMARME CON
HUMOR

8
...VIVIR SIN
REFUGIARME EN
EL AYER O EN EL
FUTURO

9
...ES NO DAR
DEMASIADA
IMPORTANCIA A
MI PROPIA
IMAGEN

10
...NO ACUMULAR
RENCORES,
CULPAS, ORGULLO,
DESEOS...

11
...UNA
EXPERIENCIA QUE
ESTÁ A MI
ALCANCE PUES
DEPENDE SOLO DE
MI ELECCIÓN

12
...UNA
EXPERIENCIA
QUE VIVO COMO
SENSACIÓN DE
PRESENCIA

Poster sobre ¿Qué es estar presente?

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si quieres tener a mano un recordatorio sobre: ¿Qué es ESTAR PRESENTE? lo puedes descargar en:

www.laatencionalpresente.com/wpcontent/uploads/2017/07/Ejercicio-que-es-ESTAR-PRESENTE.jpg



¿Puedo encontrar paz interior si la busco?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

La búsqueda es una actividad humana tras la obtención de lo que no se tiene. Cuando no disponemos de algo que necesitamos o deseamos, iniciamos su búsqueda por la vía que nos parece más pertinente. Generalmente el proceso de búsqueda de lo que está disponible y a nuestro alcance es algo simple y sin efectos secundarios. Sin embargo, cuando la búsqueda no es de esas características, la actividad de buscar puede resultarnos una experiencia interior altamente insatisfactoria. La insatisfacción puede nacer por muchas y variadas razones. La que más efecto negativo puede producirnos es que no estamos aceptando lo que ya somos y ponemos nuestra intención en que podemos conseguir algo en el futuro. Nuestra atención está puesta fuera de lo que somos en el presente. Lo que significa que no estamos satisfechos con lo que somos. Si deseo paz porque creo no tenerla y la busco significa que efectivamente no la siento en el momento y no estoy aceptando la situación de no-paz que se me ha presentado en la vida. No es esa la forma de conseguir la paz interior. Resulta ilógico que pierda mi paz interior inquietándome por encontrarla porque creo no poderla sentir. La aceptación de lo que nos trae la vida, nuestra observación de cómo nos hace sentir lo aceptado, nos invitarán a la acción más adecuada a las circunstancias en caso de ser necesaria.

Si estoy intranquilo y no tengo claro a qué se debe, no siento la paz interior. Entonces lo que parece razonable es detenerse y observarse para saber qué me pasa. ¿Cuánto tiempo hace que no me siento tranquilo? ¿Qué pasó entonces que me pudo haber intranquilizado? ¿Sufrí alguna tensión en ese momento? ¿Dónde la sentí? Puede que haya encontrado ya la fuente de su intranquilidad. Si, por ejemplo, yo mismo me culpé por algo que hice o dije o alguien me dijo algo que no me agradó. En ambos casos, puedo fácilmente darme cuenta que carece de sentido el que ello me haga perder mi paz interior. Si fui yo, ¿qué sentido tiene que pierda mi paz adicionalmente al culparme por algo ya pasado? Y si fuera necesario disculparse por lo sucedido, me disculpo. Si fue otro el que me dijo algo poco agradable, ¿porqué voy a dar importancia a lo que me dijeron si es mucho más importante mi paz interior? Y si considerara que lo que me dijo es una verdad, puedo aceptarlo y evitar perder mi paz interior, incluso, quizá, puedo agradecer la información entregada. La paz interior es un regalo precioso de la naturaleza que deberíamos cuidar atentamente porque de no sentirla estará también ausente de nosotros la alegría de vivir.



¿Cuando no me resisto a perder, gano?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿No has oído decir “no le gusta perder ni a las canicas”? Creo que eso le pasa a casi todo el mundo. Y cuando me da igual es que realmente el asunto no me interesa en absoluto, no porque no quiera ganar. Recuerdo cómo me pongo tensa cuando miro un programa de juego en el que hay que dar respuestas inmediatas. ¡Y lo satisfecha que me siento si adivino aunque sea una sola pregunta! Esto de no querer perder tiene su correlato físico: se tensa la frente, el estómago, las piernas, retengo la respiración o doy un suspiro, y si pierdes, también sientes en el cuerpo esa decepción. Nuestra biología nos impulsa a ganar, a buscar la recompensa. Ésta no necesita ser material o social. Muchas veces jugamos entre amigos sin apostar dinero y, aun así, disfrutamos mucho si ganamos y sentimos agonía cuando perdemos. En la vida, muchas veces me descubro viviendo alguna actividad cotidiana o laboral en términos de ganar o perder. Me refiero a cuando defendemos una idea, una opinión, o porfiamos por tener razón en cualquier otra situación. Automáticamente nos espolea el impulso de querer ganar. Si gano, siempre es mejor para mí. Este impulso lo siento asociado a la propia supervivencia, y no solo a la material, sino a la psicológica más básica.

Esa que me parece que está movida también por la búsqueda de seguridad, esa que me impulsa a no sentirme frágil, a creer que controlo y comprendo lo que sucede. Ese afán de salir ganando, a veces, nos hace tergiversar argumentos, decir pequeñas mentiras o autoengañarnos. Siendo sincera, todo esto complica nuestra vida bastante, a nosotros mismos y a nuestras relaciones. He descubierto que uno también tiene la posibilidad, si quiere, de darse cuenta de este impulso y de nuestro comportamiento asociado. Y cuando lo observamos en ese mismísimo momento en que lo estamos haciendo, ahí mismo, podemos elegir soltar, dejar pasar amablemente ese impulso ancestral, y nos sentimos espontáneamente más tranquilos, relajados, y ya no veo al otro como un rival al que debo ganar. No tengo que ganar nada. Cuando en una conversación del tipo que sea, yo no me siento impulsado a que prevalezca mi opinión, entonces, puedo escuchar, puedo preguntar, puedo tratar de comprender los argumentos y razones de los demás con auténtico respeto. Por mí y por ellos. Y ¿sabes lo que me sucede en esos casos? Que aprendo, que puedo enriquecer mi punto de vista (que siempre es limitado, por definición), que puedo adoptar otra visión de las cosas, que puedo llegar a acuerdos más fácilmente. Cuando no voy a querer ganar, siempre gano! Te regalo este truco. Prácticalo con sentido del humor hasta que te salga.



Evitar mis pensamientos negativos ¿es una forma de huir de mí mismo?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

La vida tiene características que nos pueden producir malestar si no las sabemos manejar. Somos como esponjas que absorbemos todo lo que podemos percibir. Una esponja que se puede ver fuertemente afectada por lo absorbido. Nada se escapa a nuestros sentidos aunque quizá pueda escaparse a nuestra consciencia de haberlo percibido. Y de lo que somos conscientes nada se escapa al escrutinio que nuestros pensamientos y al efecto en nuestras emociones. Somos realmente un ser con una actividad enorme tanto mental como física. Nuestro cerebro, en condiciones normales de actividades vitales, consume la mayor parte de la energía consumida en nuestro cuerpo. Y como es natural, la actividad mental de la que somos conscientes puede agradarnos a desagradarnos. Estamos permanentemente vigilantes de esa característica de lo que sentimos y pensamos. No hay forma de evitar esta calificación de la experiencia interior ni tampoco la hay de eliminar aquello que no nos agrada. Si lo que nos puede desagradar ya está en el proceso de saber que lo sentimos, ya es tarde, ya está en nosotros.

Y si nos esforzamos en eliminarlo, si ello fuera posible, más atención le dedicamos. No podemos huir de los pensamientos negativos. Ellos son parte de nosotros. Son o pueden ser esa parte de nosotros que no nos agrada. A menos, naturalmente que me evada de mí mismo, que evite estar conmigo. La evasión de nosotros mismos es la forma que el hombre ha descubierto para resolver sus temores, sus vergüenzas, sus arrepentimientos, todo aquello que le provoca malestar. Los medios para huir de nosotros mismos son muchos y muy variados. Pero todos apuntan a lo mismo y producen los mismos grandes efectos: pérdida de libertad para vivir la verdadera vida a cambio de una vida esclavizada por el dinero, el poder, los hábitos, las creencias, las dependencias, la imagen, etc. Cuando se pierde la verdadera vida por la razón que sea, se pierde todo sentido de humanidad. Somos parte de un Universo maravilloso y la vida es vida realmente sólo cuando se disfruta del conocimiento de lo que somos. Si no llegamos a disfrutar el estar presentes en la vida, esta ha carecido de sentido.

¿SOY RESPONSABLE DE MI SUFRIMIENTO?

¿Qué podemos hacer para asumir la responsabilidad con nuestra vida y superar nuestro sufrimiento?

MANTENERME
PRESENTE ES
FRUTO DE LA
MADUREZ
INTERIOR
SURGIDA DE LA
RESPONSABILIDAD
CON LA VIDA



ESA MADUREZ ME
HACE SENTIR
RESPONSABLE DE
MIS RESPUESTAS



DE ESA MANERA
MIS RESPUESTAS
DEJAN DE SER
FRUTO DE MIS
REACCIONES
PARA
CONVERTIRSE EN
FRUTO DE MIS
DECISIONES.



ASUMIENDO LA
RESPONSABILIDAD
DE DECIDIR, MI
CONDUCTA SE
CONVIERTE EN
UNA FUNCIÓN DE
MIS DECISIONES Y
NO DE MIS
CONDICIONES



ASUMIENDO LA
RESPONSABILIDAD
DE QUE ENTRE EL
ESTÍMULO Y MI
RESPUESTA
TENGO LA
LIBERTAD
INTERIOR DE
ELEGIR MIS
RESPUESTAS.



PODEMOS
OBSERVAR
NUESTRAS
REACCIONES, SIN
ENJUICIARLAS, Y
ELEGIR QUE
NUESTRAS
RESPUESTAS SEAN
COHERENTES CON
LA ARMONIA



AL FINAL DE
CUENTAS LO QUE
NOS DAÑA NO ES
LO QUE NOS
SUCEDE SINO
NUESTRA
RESPUESTA A LO
QUE NOS SUCEDE



LO QUE MÁS
IMPORTA EN LA
VIDA ES COMO
RESPONDEMOS A
LO QUE NOS
SUCEDE EN ELLA



POR LO QUE
DISPONGO DE LA
INICIATIVA Y LA
RESPONSABILIDAD
DE CONTRIBUIR A
MI SALUD Y A LA
SALUD DE OTROS

¿Soy responsable de mi sufrimiento?

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si quieres tener a mano un recordatorio para tener en cuenta si eres responsable de tu sufrimiento lo puedes descargar en:

<http://www.laatencionalpresente.com/wpcontent/uploads/2017/07/Ejercicio-Soyresponsable-de-mi-sufrimiento.jpg>



¿La naturaleza me hizo único?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Creo que cualquiera de nosotros respondería que sí. Raro sería que fuera igualito a otro. Cada cual tiene un cuerpo diferente, unos rasgos de carácter y personalidad diferentes, unas habilidades y capacidades distintas, etc. Sin embargo, a pesar de saber eso, es bastante común que nos comparemos con otros o con algún modelo del momento. Cuando vivo de esa forma siempre hay alguna pequeña tristeza, porque raramente somos los mejores en todo lo que para uno es importante. Ni soy la más guapa, ni tengo el mejor cuerpo, ni soy la más inteligente, ni la que mejor canta o baila, ni la mejor jugadora de tenis, ni la mejor trabajadora de mi empresa, ni la más capaz, ni la mejor madre o padre, ni tantas y tantas cosas más. Además, nunca lo seré. Pero nuestra tendencia arcaica y automática nos empuja a estar lo más cerca posible de la mejor valoración de nosotros mismos y de la de los demás. Eso tiene también que ver con tener la mayor probabilidad de sobrevivir y reproducirnos, que es, a fin de cuentas, lo que a la naturaleza parece motivar. Esta tendencia natural y automática tiene sus pros y sus contras. Un pro puede ser que nos impulsa a aprender y ser socialmente aceptables. Un contra es el constante inconformismo con uno mismo que este mecanismo genera. Es como en las olimpiadas, que los ganadores del oro al año siguiente deben seguir compitiendo para conservarlo. Nosotros seguimos todos los días comparándonos ansiosamente con otros o con un modelo personal con el que nos medimos constantemente.

Y nunca estamos seguros de conservar el oro, ni durante un día. Todo ello se combina con el hecho de que somos ignorantes de que todo eso nos sucede. La comparación es automática e inconsciente y lo que resulta de esto son sentimientos negativos (celos, envidia, etc.) y la natural inseguridad y la ansiedad, además de los pensamientos negativos con los que nos fustigamos si perdemos puntos. Toda esta perorata nació de si somos únicos en la naturaleza. Y dijimos que sí. Entonces, ¿no será mejor dejar de compararnos constantemente? ¿No será más saludable para uno mismo? ¿No será mejor para nuestras relaciones? Estamos tan acostumbrados a tratar de amoldar nuestra forma “única” a los modelos que seguimos, que resulta difícil darse cuenta de que lo estamos haciendo constantemente y de que constantemente nos genera descontento. Hoy me propongo ser consciente de que soy única, sin orgullos ni tonterías. Única, sin más. Sin comparación. Como soy. En paz con mis formas, habilidades, capacidades y demás. Sin luchar por ser otra cosa distinta. Mira que no digo dejarme estar, resignarme. Digo que soy única, soy como soy, tengo lo que tengo y no hay comparación que valga. A partir de ahí, le doy alas con pasión a lo que crea correcto hacer. Pero no por comparación. Eso es enfermedad y creo que aquí apostamos por la salud! Y tú ¿estás dispuesto?



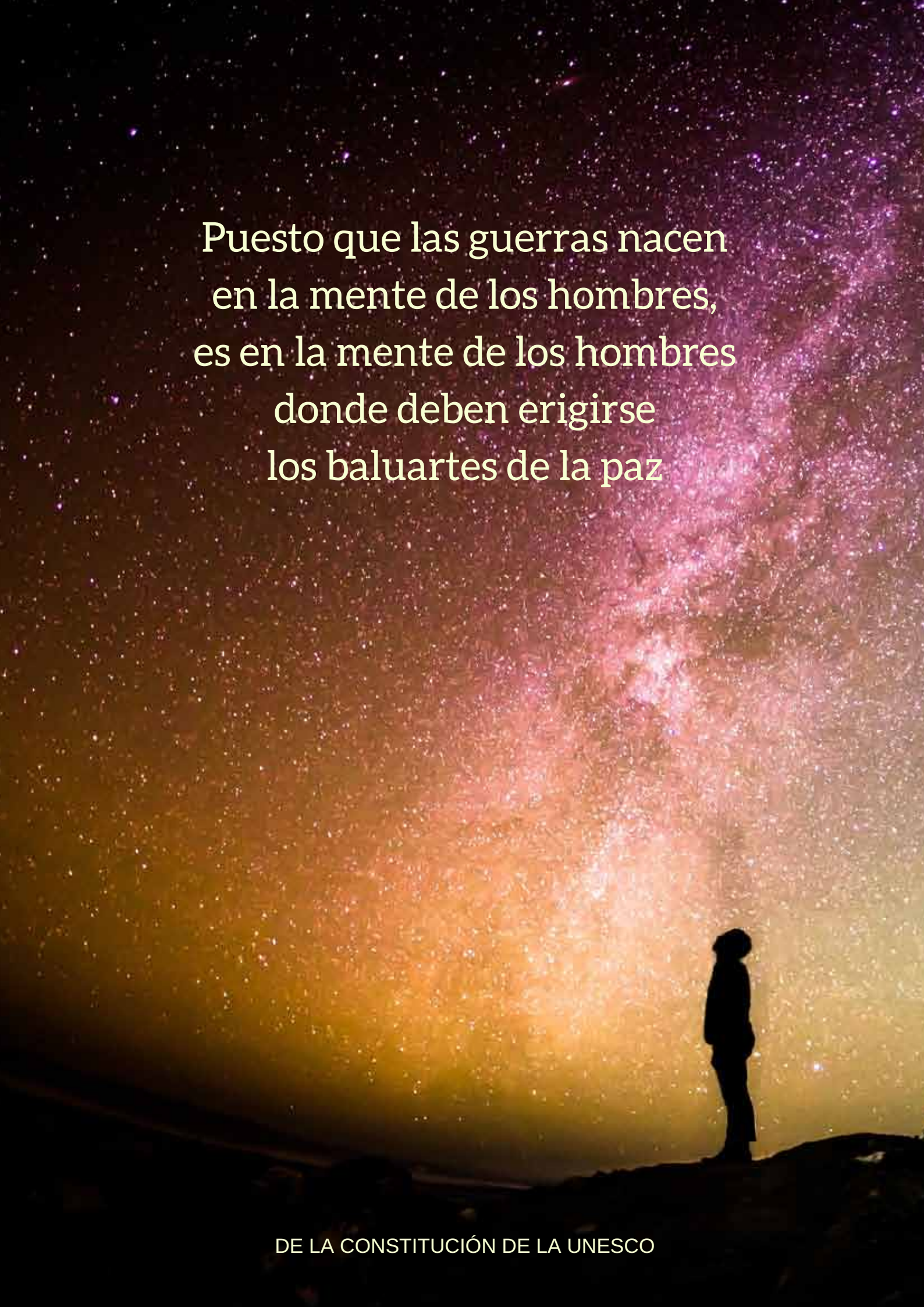
¿Puedo cambiar mi estado de ánimo?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

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

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

A full-page background image featuring a silhouette of a person standing on a dark, rocky horizon, looking up at a vibrant, colorful view of the Milky Way galaxy. The galaxy's core is a bright, glowing yellow and orange, transitioning into pink and purple hues as it stretches across the dark, star-filled sky.

Puesto que las guerras nacen
en la mente de los hombres,
es en la mente de los hombres
donde deben erigirse
los baluartes de la paz

DE LA CONSTITUCIÓN DE LA UNESCO

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

En la Constitución de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura se declara que: “puesto que las guerras nacen en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres donde deben erigirse los baluartes de la paz”.



¿No hay más destino que el presente?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si mi felicidad en este momento consiste principalmente en revisar recuerdos y expectativas felices, sólo soy vagamente consciente de este presente, y seguiré teniendo esa vaga conciencia del presente cuando ocurran las cosas buenas que he estado esperando, pues me habré formado el hábito de mirar atrás y adelante. Haciendo así que me resulte más difícil atender el aquí y el ahora. Entonces, si mi conciencia del futuro y el pasado me hace menos consciente del presente, debo empezar a preguntarme si estoy viviendo de verdad en el mundo real. Alan Watts. A veces nos aburríamos, otras no estamos conformes con lo que nos sucede, nos agobiamos exageradamente, quieres que las vacaciones lleguen ya, que el día pase de una vez, otras te levantas y te dices “un día más” o “un día menos”, o mientras alguien habla conmigo yo estoy pensando lo que le voy a responder antes de saber lo que el otro terminará por decir. Y así un sinfín de situaciones que nos resultan normales. Siempre queremos ser o estar en otro momento o lugar o estado. Son normales, en el sentido de habituales. Nos perdemos en recuerdos o imaginando algo futuro, ya sea éste gozoso o amenazante y así casi todo el día. Eso es como estar en casa mirando la vida por la ventana con el visillo pasado.

No veo claramente lo que pasa, me siento fuera de la vida, absorbida por el constante fluir automático del pensamiento involuntario. Acabo creyendo que eso es vivir. Vivo como un sonámbulo. Ni me planteo que pueda existir otra forma y que, además, esté a mi alcance. Hagamos una prueba: imagina, sin temor, que hoy es el último día de tu vida. Ponte en la situación. No sirve que pienses en nada y no vale la pena perderse ahora en recuerdos. ¿Qué te queda? Siente tu cuerpo con tranquilidad. Eso es lo que hay. Este momento, este presente, este instante en el que, tranquilamente, sólo te percibes a ti mismo. ¿Crees que podrías salir hoy poniendo intención en tenerte presente en cada instante? Si lo haces, quizás te des cuenta de que puedes hacer cualquier cosa de otra manera, sintiéndote de otra manera. Seguro que será más agradable resolver lo que tengas que hacer, charlar con quien te encuentres y hasta decidir cosas importantes y menos importantes. La vida sólo ocurre en el presente, sólo en el presente se plasman tus acciones, tus proyectos, tus quehaceres y vale la pena hacerlo con los ojos y todos los poros bien abiertos. Tuya es la decisión, por suerte! La felicidad no está en otro lugar sino en este lugar, no en otra hora, sino en esta hora. Walt Whitman.

Cuando estoy atento
intencionadamente al
PRESENTE,
y mi pensamiento se
ARMONIZA con mi
sentimiento y mi acción,
experimento **LUCIDEZ** y
SOSIEGO INTERIOR



Cuando el pensamiento se armoniza con el sentimiento y la acción

Comentario de José Parés Pérez

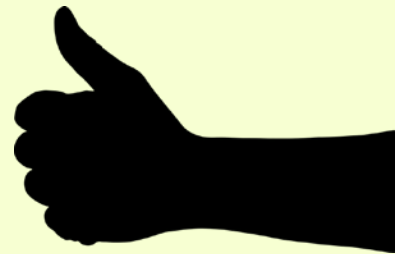
Concepción, Chile

Somos seres extremadamente complejos y no podía ser de otra manera si somos una manifestación de una realidad magnífica plena de todo y todos, el Universo. Creo que difícilmente la imaginación, de la que también estamos dotados, puede superar la creatividad del universo. Nuestro propio sistema nervioso y su relación con lo que somos participando de la vida, es algo que estamos muy lejos de conocer en su íntima complejidad. ¡Es una maravilla y aún desconocemos gran parte de su realidad! Para los humanos, a diferencia de los animales, es posible recordar e imaginar. Es decir, somos capaces de sentir en el presente lo que nos hizo sentir lo que recordamos del pasado. Así mismo, somos capaces de sentir en el presente los efectos de sólo imaginar lo que podría suceder en el futuro. Es decir, con el sólo pensar podemos generarnos emociones y sentimientos de alegría y de dolor. Estamos tan acostumbrados a hacerlo que ya no nos asombra. Por el acostumbramiento es que ignoramos de lo que somos capaces. Y es realmente importante porque de ello depende nuestra calidad de vida. Y como estamos acostumbrados al pensamiento repetitivo y automático ni se nos ocurre que el pasarla mal en la vida es sólo una responsabilidad nuestra además de que totalmente posible evitar que ello ocurra.

La melodía de la vida puede llegar a ser una obra maestra si nos proponemos atender a los tres instrumentos que interpretan nuestra vida: Pensamientos, Sentimientos y Acciones. Eso es lo que somos y entre los tres pueden hacer sentirnos terriblemente mal o sensacionalmente bien. Somos la música que ellos interpretan. Si los dejamos libres y a su arbitrio tenemos que estar dispuestos a aceptar las consecuencias. La armonía de la vida nace de nuestra intención de atender a la adecuada combinación de pensamientos, sentimientos y acciones. Somos los compositores de la melodía de nuestras vidas. En cualquier momento de mi vida, si me pongo intencionadamente atención, puedo escuchar como suena esa melodía observando como me siento con los pensamientos que tengo y/o con lo que estoy haciendo. Si le pongo atención a lo que estoy pensando y/o sintiendo podré hacer lo que entone mejor para lograr la alegría de vivir. La música está sonando permanentemente en nuestra vida; es tan simple escucharnos y buscar la armonía subiendo o bajando el volumen de nuestros instrumentos. Inténtalo ahora, ponte atención!

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN AL PRESENTE?

¡QUE FUNCIONA!



AL NO IDENTIFICARME CON LAS REACCIONES DEL PENSAMIENTO, SE PRODUCE UN ESTADO DE COHERENCIA Y SOSIEGO CON AMPLIOS BENEFICIOS PARA MI BIENESTAR, SALUD PERSONAL Y SOCIAL.

LA FALTA DE ATENCIÓN A MI MISMO ME LLEVA A IGNORARME, A ESTAR AUSENTE, PUES AL VIVIR DIVAGANDO MI VIDA ME PASA DESAPERCIBIDA. Y ESTO ME LLEVA A LA ANSIEDAD O A LA DEPRESIÓN.

¿CÓMO PLANTEAR LA RESPONSABILIDAD CON MI PROPIA VIDA?

PRESTAR
ATENCIÓN ME
HACE SENTIRME
VIVO

PRESTARME
ATENCIÓN ME
LLEVA A HABITAR
MI VIDA.Y ESTO ME
PRODUCE SOSIEGO

PRACTICAR LA
ATENCIÓN AL
PRESENTE CON
ALEGRÍA Y
AGRADECIMIENTO
POR LA SALUD
QUE ME
PROPORCIONA.

A TENER EN CUENTA:

LA ATENCIÓN AL PRESENTE ES UN RECURSO NATURAL DE COSTE CERO, AL ALCANCE DE TODO EL MUNDO Y QUE PUEDE CONTRIBUIR A LA SALUD DE TODOS.

¿Cuál es la importancia de la atención al presente?

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si quieres tener a mano un recordatorio para tener en cuenta sobre:

¿Cuál es la importancia de la atención al presente?

puedes descargar en:

<http://www.laatencionalpresente.com/wpcontent/uploads/2017/07/Cuál-es-laimportancia-de-la-atención-al-presente.jpg>

Un Poster con buena resolución para imprimir. Un saludo, Esteban



¿La curiosidad - que me permite aprender de mí - puede coexistir con mis juicios y creencias?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Te voy a pedir que recuerdes alguna vez que hayas dicho algo como “de él no se puede esperar otra cosa”, “te lo dije”. Cuando uno dice algo así, está implícito que ya tengo un concepto formado, un juicio hecho y creo cómo es esa persona o esa situación. Eso nos pasa a todos. Los demás también se han hecho un juicio sobre ti. Quizás a través de algunos momentos en común, ya creen saber cómo eres o lo que pueden esperar de ti. Y seguro que tú no estarás de acuerdo con ese juicio, porque, con cierta razón, pensarás que esas personas no pueden conocerte bien, que nunca han hablado en profundidad, ni con la intimidad suficiente. ¿Crees que esos que ya tienen una idea de ti, sienten curiosidad por saber más de ti y comprobar si hay algo más en ti (cualidades, intereses vitales, aficiones, habilidades, preocupaciones) que ellos no conocen? Y no me refiero a ganas de cotillear. Posiblemente se conformarán con lo que ya creen saber y punto. La curiosidad, es decir, la intención de observar algo sin prejuicios, no es algo que abunde. ¿Para qué observar, si ya creo que conozco? Así solemos funcionar. Creo conocer a los demás de mi entorno e, incluso, a mí mismo.

Cuando creo conocer ya no siento la necesidad de prestar atención, como cuando no dejamos que alguien termine de decir algo y le completamos la frase con lo que pensamos que va a decir. En lugar de escuchar o preguntar, suponemos, enjuiciamos y creemos. La curiosidad queda relegada a la etapa de la infancia, en la que estamos abiertos al asombro, sin juicios previos. Sin embargo, sin curiosidad no avanzamos en la ciencia, en la industria, en la política o en el conocimiento de nosotros mismos y de los demás.

No encontraremos nuevas soluciones si seguimos mirando con los ojos viejos de la memoria. Si te parece normal pensar que un científico que cree que lo sabe todo, no podrá dudar para avanzar ¿por qué tú crees que te conoces perfectamente cuando sólo conoces tu superficie? Es muy saludable permitirte ser curioso, estar abierto, dudar de tus juicios, prejuicios, creencias sobre todo y sobre ti. Darse esa oportunidad, nos permite conocernos en profundidad sin censuras ni condiciones. Ya que tenemos dos ojos y dos orejas, dirige un ojo hacia fuera y otro hacia dentro, una oreja hacia los demás y la otra escuchándote a ti, con mucha curiosidad, dispuesto a asombrarte.



¿Por qué vivo conflicto, cuando creo tiempo psicológico?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Crear tiempo psicológico es lo que hacemos con ignorada frecuencia cuando con nuestro pensamiento adelantamos el tiempo cronológico. Vivimos siempre y sólo en el presente, sin embargo, lo hacemos sin percatarnos de ello. Por ejemplo, vivimos dando a nuestros hijos cuando crecen todo lo que requieren pero nos inquietamos en el presente para que en el futuro tengan todo lo que pudieren requerir. Eso parece totalmente natural y lo consideramos la actitud normal de una madre. Pero no nos damos cuenta de que esa inquietud está fuera de lugar. Si estás ahora cumpliendo tu deber con tus hijos ¿no lo estrás siempre mientras sean tu responsabilidad? ¿Porqué entonces adelantar el tiempo? La vida se vive ahora sin inquietudes. Puede que el ejemplo anterior de creación de tiempo psicológico sea muy leve y hasta discutible por ser poco dañino. Sin embargo, los conflictos más severos aparecen cuando estás exageradamente interesado en algo en tu futuro; un algo que desees, necesitas o crees merecer.

Mientras tanto tu vida, si no pones intencionada atención a tu presente, seguirá adelante sin ti. Se te pasará ese tiempo sin que te des cuenta de tu vida, vivirás distraído y no sólo te perderás lo que la vida te trae, el presente que de todas maneras vivirás, estará pleno de conflictos: insatisfacción, frustración, temor, desagrado, desaliento, enojo, etc. Solemos vivir de esa manera cuando nos dejamos llevar casi permanentemente por deseos que creemos hacen plena nuestra vida. Si el próximo fin de semana tengo un plan fabuloso, está bien. Pero ello en ningún caso debería hacer que nos perdiéramos los maravillosos 5 días anteriores viviendo todo momento con atención y con alegría de vivir. La vida puede ser completa y satisfactoria cuando la vivimos en el presente aceptando lo que somos. ¡Qué distinta resulta cuando se vive bajo el imperio de nuestros deseos, que como bien sabemos, se siguen unos a otros! La impaciencia, la esperanza y la ambición nos sacan de nuestra presencia y nos alejan de alegría de vivir. Para la manifestación del Universo que soy la oportunidad de vivir es sólo ahora.



¿Creer en la paz acredita que sea pacífico?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Con frecuencia oímos en boca de políticos palabras sobre la paz: que hay que preservar la paz; que es un valor supremo; que vivimos con más paz que nunca; que es necesario educar para la paz, etc. Pero si en algún momento algún otro país le pisa los callos, lo primero que se hace es amenazar con cosas como “nadie quiere un conflicto, pero estamos dispuestos a defender nuestra patria” o cualquier cosa sea: los pozos de petróleo, alguna isleta perdida con valor estratégico, etc. Basta con que nos toquen la “seguridad” para que salten todas las alarmas y se nos olviden las bellas palabras. En nuestras pequeñas idas también nos sucede. Querríamos estar en paz, pero que no me levanten la voz, que no me ofendan, que no me falten al respeto... porque le salto al cuello. Aunque me diga que creo en la paz, que soy pacifista y vaya a manifestaciones por la no-violencia. ¿No suena esto un poco raro? Parece que una cosa es lo que decimos y otra lo que estamos dispuestos a hacer. Debemos indagar un poco en esa contradicción. Indagar dentro de nosotros mismos, no como un ejercicio intelectual, sino cuestionando nuestro proceder interior.

Dije antes que la percepción de seguridad es algo que buscamos. Ciertamente es una de las necesidades básicas de cualquier animal, y nosotros lo somos. Nos sobresalta cualquier cosa, persona o situación que nos provoque fragilidad, inseguridad. Pero esta fragilidad o inseguridad humana es muy personal y subjetiva. Podemos inquietarnos por cosas que para otros son nimiedades. Cada uno tiene sus puntos flacos ante los que salta. ¿Debemos saltar sobre otro sólo porque a mí personalmente me inquieta algo que dijo o que hizo o va a hacer? ¿Acaso no podemos observar que quizás nuestra sensación de amenaza es bastante subjetiva? ¿Siempre tenemos que hacer caso a nuestro personal temor? ¿Por qué reaccionaría si me diese cuenta de que sólo obedezco mi temor? Si me diese cuenta de eso, no me saldría esa reacción violenta y podría decidir, en ese instante, dar una respuesta mejor, más intencionada, más consciente de mi parte.

En mi vida diaria hay ocasiones para darme cuenta de esas respuestas violentas. Y sólo observándola cuando surge, ésta se debilitará y me permitirá entonces actuar en favor de la paz. No una paz de boquilla, sino una paz que estoy cultivando con conciencia y buen humor. La paz fuera nunca existe si no hay paz dentro. Reaccionar espoleados por el temor, la inseguridad, la fragilidad, la incomodidad, sólo lleva a la violencia en mayor o menor grado. Cuando me enojo, dentro de mí hay violencia porque sucedió algo que no quería. Esa violencia, cuando le damos alas, cuando no la observamos, crea desorden, incompreensión, insensibilidad y el que recibe el enojo se siente violentado y “con derecho” a defenderse también. Ya tenemos nuestra pequeña guerrita. Esas son nuestras pequeñas violencias que surgen por no prestar atención al origen interno en cada uno de nosotros. Soy pacífico cuando yo tomo las riendas, conscientemente, de mis respuestas. La paz es una tarea personal. Nadie va a traer la paz a nosotros, si no lo hacemos nosotros mismos. ¿No te parece?



¿Vivo respetando lo importante para la vida de todos?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

La característica más importante de lo que somos y que nos distingue de la parte mayoritaria del Universo hasta donde lo conocemos actualmente, es que somos vida. Las partículas que nos forman tienen en nosotros al igual que en todo en el universo, una movilidad incesante. Nada está quieto en el universo, aunque nosotros así lo creamos. Y no hablo sólo de desplazamiento en el infinito espacio disponible. Hablo también de esa roca que puede haber permanecido miles de años en un mismo lugar. En ella también todo es movimiento. A diferencia de la materia inanimada, los seres vivos, hechos también de las mismas partículas que aquella roca, tiene la capacidad adicional de movilizarse a sí mismos o partes de sus estructuras, sus fluidos, sus transmisores internos de información. Todo ello como una condición 'sine qua non' del proceso vital. El proceso vital es una realidad del universo a la que no terminaremos nunca de admirarle en plenitud su maravilla. Eso es lo que nos hace importantes por ser vida. Ameba o humano no importa, lo que importa es que somos vida y eso nos hace grandiosos. La vida, cualquiera sean sus características, es maravillosa. No sabemos cuál es la razón de ser de la vida y mientras no lo sepamos, no hay argumento alguno para despreciar una vida y nunca lo habrá. Nunca nos cansaremos de admirar las manifestaciones naturales de la vida. Superan con creces nuestra propias habilidades creativas. La vida engendra la vida y eso es una capacidad natural que lamentablemente podemos alterar. La vida requiere ser alimentada y protegida. Es decir, la vida necesita de la vida. Si en algún aspecto un ser vivo puede ser realmente destructivo es en la destrucción de la vida en cualquiera de sus formas.

En términos prácticos, nuestras actitudes deberían ser permanentemente respetuosas de la vida. Si nos observamos cuidadosamente gran parte de nuestro quehacer puede afectar la vida; nos alimentamos de la vida, en muchos sentidos dependemos de la vida de otros y de la nuestra. Somos la vida todos nosotros y en todo momento. Es la vida un equilibrio perfecto de autosatisfacción de sí misma. Y estar vivo depende de una intencionada atención tras el logro de una perfecta coherencia en nuestro actuar. Se nos hace muy sencillo perder el equilibrio en la vida. Ninguna vida es menor ni mayor que la nuestra. Sin torcer nuestra propia alegría de vivir, se hace necesario definir cada paso que damos para respetar la vida. No hay posición jerárquica en ningún orden de la actividad humana que se pueda arrogar derechos sobre la vida, ni siquiera sobre la propia. El respeto a la vida es tan necesario en nuestro día a día que nos exige vivir intencionadamente atentos a las vidas que rozamos en todo momento. Nuestro más insignificante gesto violento amenaza vidas. Y por el contrario, toda acción que apunta a la protección de la vida debe ser enaltecido.



¿Vivo derrochando la energía de mi vida?

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si hay una acción habitual y lamentable en nuestra existencia es el DERROCHE DE ENERGÍA. Vivimos dilapidando energía al pensar de forma automática y quedando atrapados en diálogos interminables con nosotros mismos. Vivimos dilapidando energía encadenados a sentimientos con los que nos IDENTIFICAMOS y que no nos llevan a nada que necesitemos. Vivimos dilapidando energía RESPONDIENDO REACTIVAMENTE y haciendo lo que nos produce contradicción y sufrimiento. Viviendo con el piloto automático la mayor parte de los que pensamos, sentimos y actuamos perjudica nuestra vida y a la de los que nos rodean. No es posible que cambiemos este modelo de vida de sin sentido y derroche de energía sin conocerlo, lo que requiere que le preste atención MIENTRAS LO VIVO (ATENDIENDO AL PRESENTE).

Atento al presente puedo indagar, sin enjuiciar, en lo que SIENTO, PIENSO Y HAGO (AUTOOBSERVACIÓN) no como ejercicio intelectual. Esto favorece el surgimiento de MI AUTORRESPONSABILIDAD con aquello que SIENTO, PIENSO Y HAGO. Haciéndome responsable de MIS RESPUESTAS puedo elegir las. Puedo elegir NO DERROCHAR MI ENERGÍA y que lo que piense, sienta y haga sea coherente con MI SOSIEGO INTERIOR. SOLO CAMBIA EL CURSO DE MI VIDA DE DERROCHE, CUANDO:

- 1 - ATIENDO AL PRESENTE.
- 2- ME AUTOOBSERVO SIN ENJUICIARME Y
- 3- ASUMO RESPUESTAS QUE SEAN COHERENTES CON MI SOSIEGO INTERIOR.

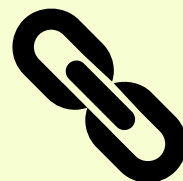
¿VIVO DERROCHANDO LA ENERGÍA DE MI VIDA?



SI HAY UNA ACCIÓN HABITUAL Y LAMENTACIÓN EN NUESTRA EXISTENCIA ES EL DERROCHE DE ENERGÍA.



VIVIMOS DILAPIDANDO ENERGÍA AL PENSAR DE FORMA AUTOMÁTICA Y QUEDANDO ATRAPADOS EN DIÁLOGOS INTERMINABLES CON NOSOTROS MISMOS.



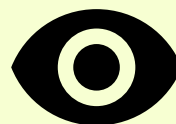
VIVIMOS DILAPIDANDO ENERGÍA ENCADENADOS A SENTIMIENTOS CON LOS QUE NOS IDENTIFICAMOS Y QUE NO NOS LLEVAN A NADA QUE NECESITEMOS.



VIVIMOS DILAPIDANDO ENERGÍA RESPONDIENDO REACTIVAMENTE Y HACIENDO LO QUE NOS PRODUCE CONTRADICCIÓN Y SUFRIMIENTO.



VIVIENDO CON EL PILOTO AUTOMÁTICO LA MAYOR PARTE DE LO QUE PENSAMOS, SENTIMOS Y ACTUAMOS PERJUDICA NUESTRA VIDA Y LA DE LOS QUE NOS RODEAN.



NO ES POSIBLE QUE CAMBIEMOS ESTE MODELO DE VIDA DE SIN SENTIDO Y DERROCHE DE ENERGÍA SIN CONOCERLO, LO QUE REQUIERE QUE LE PRESTA ATENCIÓN MIENTRAS LO VIVO.



ATENTO AL PRESENTE PUEDO INDAGAR, SIN ENJUICIAR, EN LO QUE SIENTO, PIENSO Y HAGO NO SOLO COMO EJERCICIO INTELECTUAL. ESTO FAVORECE EL SURGIMIENTO DE MI AUTORESponsABILIDAD CON AQUELLO QUE SIENTO, PIENSO Y HAGO.



HACIENDOME RESPONSABLE DE MIS RESPUESTAS PUEDO ELEGIRLAS. PUEDO ELEGIR NO DERROCHAR MI ENERGÍA Y QUE LO QUE PIENSO, SIENTO Y HAGO SEA COHERENTE CON MI SOSIEGO INTERIOR.

SOLO CAMBIA EL CURSO DE MI VIDA DE DERROCHE DE ENERGÍA CUANDO:

1. ATIENDO AL PRESENTE
2. ME AUTOOBSERVO SIN ENJUICIARME
3. ASUMO RESPUESTAS QUE SEAN COHERENTES CON MI SOSIEGO INTERIOR.

¿Vivo derrochando la energía de mi vida?

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si quieres tener a mano un recordatorio sobre lo puedes descargar con buena resolución para imprimir.

<http://www.laatencionalpresente.com/wpcontent/uploads/2017/08/Vivo-derrochando-laenergía-de-mi-vida.jpg>



Ejercicio "Atiendo al sonido de una gota de agua..."

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si quieres tener a mano un ejercicio sencillo para ATENDER a las SENSACIONES de lo que escuchas, aquí va un apoyo gráfico que puede resultarte útil.

Puedes verlo en Youtube en:

<https://www.youtube.com/watch?v=CXCkPuuvS2c>

Llevado a cabo con las contribuciones solidarias de Alberto Leiva Guevara (Mendoza, Argentina) y Enrique Oropesa (Madrid, España) a quienes hacemos llegar nuestra gratitud.

Un saludo y que le aproveches



¿Qué hemos hecho y que prevemos hacer en la Atención al Presente?

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Con la inestimable contribución de Enrique Oropesa (Madrid, España) te ofrecemos un video sobre lo que hemos hecho y que prevemos hacer en la Atención al Presente. En YouTube puedes verlo y descargarlo en:

<https://youtu.be/dHys1 Y2Imfl>

Un saludo, Esteban.



¿Cada uno de nosotros ha de asumir sus pies y donde pisa?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Es bastante común escuchar y decir cosas como “no me lo merezcoU”, “no puedo cambiar nada”, “la culpa la tiene...”. Todo esto huele a que no me siento responsable de la existencia que llevo, que estoy a merced de algo distinto de mí. No nos damos cuenta del daño que nos hacemos con esta actitud con la que damos a otros o a las circunstancias el poder sobre nuestra vida. No vemos que con eso nos hacemos más y más pequeños y frágiles. Recordemos que lo que creemos y pensamos constituyen las imágenes que nos orientan en la vida. Si no me considero responsable de casi nada, nada podré hacer.

¿Quizás sea eso lo que busco? No decidir, no arriesgarme, no sentir inseguridad. Que sea otro el que lo haga. Regalo mi vida a otros con tal de no enfrentar mi temor a exponerme, mi inseguridad. Es un alto precio a pagar. Construir la propia vida es un acto, una decisión constante, y no una acción puntual para cambiar algo concreto que me molesta. Soy responsable de lo que creo, pienso y hago. De mis actitudes. Y las actitudes se cambian en un clic, cuando indago y observo cómo me conduzco yo con respecto a mi vida y tomo la decisión de cambiarla.

Hacerme cargo de mi vida puede que, en principio, me dé un poco de temor, de vértigo, una cierta soledad. Sin embargo, darme cuenta de que yo soy el responsable, me libera de la energía que invierto en lamentarme, en quejarme, en sentirme víctima u ofendida o abandonada y esa energía la puedo dirigir a dar respuestas coherentes, que me dejen en paz, que no guarden resentimientos o preocupaciones. Si no pido a nadie que se haga cargo de mí, me libero y esto produce alegría y sensación de fortaleza. Aunque me equivoque, aunque tenga que tomar decisiones que me incomoden, serán las mías y de ello voy a aprender. No estaré esperando que otros decidan por mí para luego culparles de cómo me hacen sentir y crear relaciones de dependencia, que siempre son tóxicas. Liberaré también a los demás y mis relaciones cambian. Cambian, aunque se trate de las mismas personas.

Si quiero sentirme bien conmigo, es bueno que viva dentro de mis propios zapatos, asumir mis pasos y dónde piso. Nadie más que yo es responsable de las respuestas que doy a la vida. Las circunstancias pueden ser mejores o peores, pero las actitudes y las respuestas son mías, siempre han sido mías. Esto me parece que alguien podría tomarlo con pesar, como un deber o un castigo. Nada más lejos. El día que sentí realmente en todo mi cuerpo que yo era la única responsable de mi vida, fue un momento de gran alegría, y todavía lo es, pues no hay momento donde uno no esté tomando decisiones, y mejor será que sean responsables y coherentes con mi paz interna.



¿Alguien más que uno puede avanzar con mis pies?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Hace algunos días atrás tuve una oportunidad de participar, junto a un amigo en Suecia, en una cena celebrada por seis amigos en España, más exactamente, en una de las islas Canarias. ¡Genial!, ¿No cree? Estamos intentando ayudarnos a los seres humanos a vencer la desatención con que vivimos. Somos un grupo de amigos que nos hemos conocido justamente porque coincidimos en considerar que la crisis de la humanidad se está produciendo por nuestra distracción. Se requiere un esfuerzo casi “sobrehumano” para librarnos de las condiciones que nos distrajeron y que nos acostumbraron a vivir en la distracción.

Esto requiere una explicación porque no se trata de una institución, de una filosofía, de una religión, de una posición política, etc. Muy lejos de todo eso ya tan abundante; se trata de una actitud personal, individual. Los pasos que debe dar el hombre son sobre sus propios pies. Se trata de un esfuerzo personal que nada ni nadie puede hacer por mí. Es un trabajo que requiere de muchas fuentes de aportes para entender, investigar, practicar, proponer, difundir lo que se vaya descubriendo por nuestro propio esfuerzo. Nada hay disponible para el humano que lo saque del caos en que vive.

Nada ha servido hasta ahora y quizá lo que hay sea precisamente la fuente de sus problemas. Mientras no se incentive el esfuerzo individual no habrá cambio humano. Esta distracción es provocado por el temor a morir. Y por el temor a morir dejamos de vivir. Somos máquinas de vivir que tienen capacidad de razonar y aprender; sabemos que vamos a morir. La capacidad de sentir, de la que también disponemos, orientan las decisiones que tomamos. Así vivimos y así dejamos pasar nuestro tiempo. Nos guían el temor a morir y ello nos desorienta completamente. No existe la paz porque no hay quietud interior. Máquinas imitadoras que copiamos lo que vemos. Si vivimos auténticamente lo que sentimos, la naturaleza que somos hará lo suyo. Si vivimos lo que la sociedad o las costumbres parecen aprobar puede ser aprobado por ellos, pero la naturaleza no lo acepta y sufres. Poner atención a lo que sentimos en lugar de ponerla en lo que pensamos es estar presente en nuestra vida.

No se puede vivir la vida de otros. Vivir mi propia vida exige un cambio de actitud de vida lograda con la práctica. Mis decisiones vitales son totalmente diferentes a las tuyas. Piensa como quieras, aunque sea ideas copiadas, pero decide por lo que sientes. Es probable que cambies tu manera de pensar y hacer.



¿La prosperidad basada en el egoísmo se alza sobre la insensibilidad de la ignorancia?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

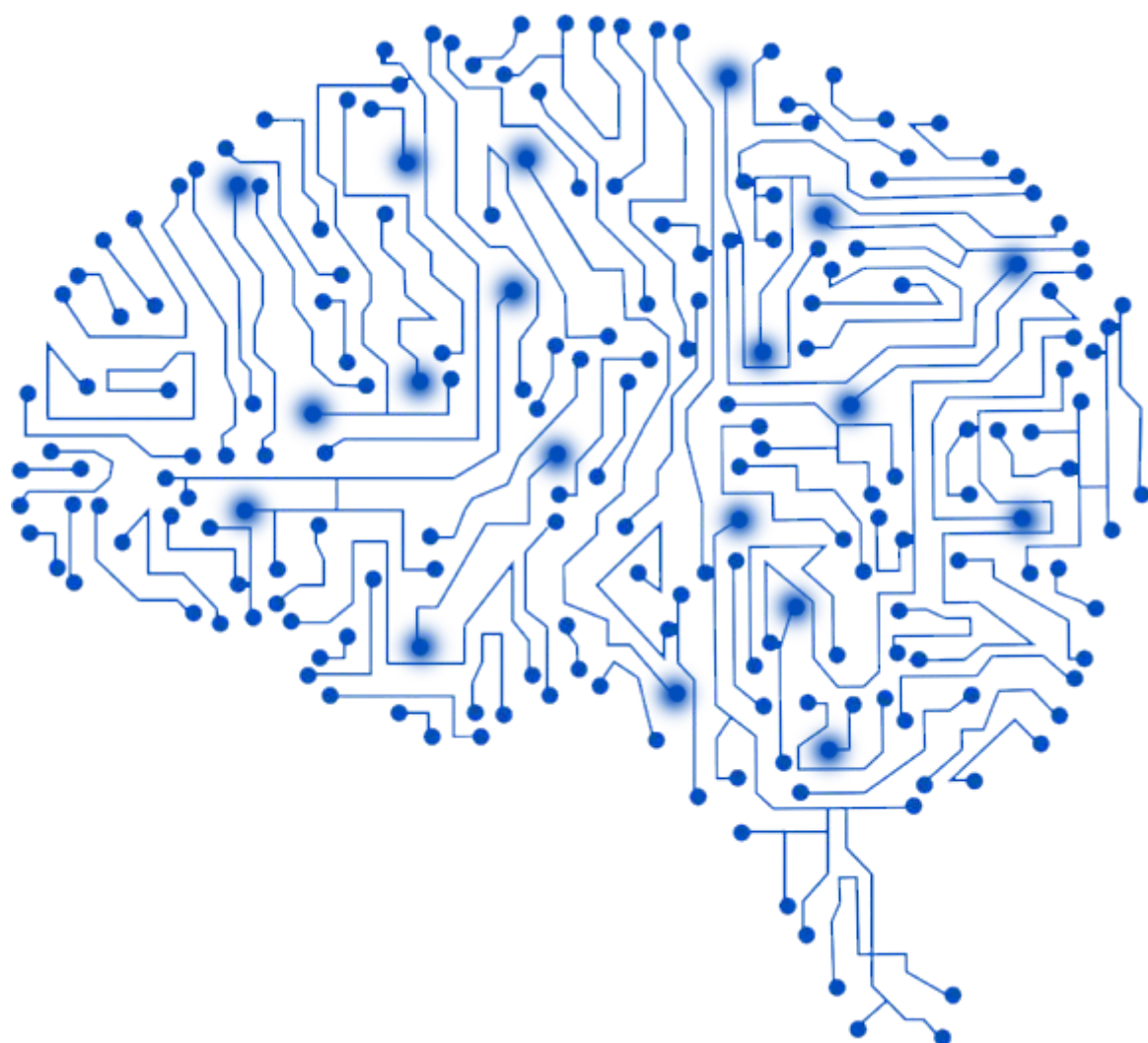
Las Palmas de Gran Canaria, España

Se han hecho experimentos científicos para ver qué resulta más gratificante, si obtener satisfacción personal pasajera o realizar una acción altruista. Curiosamente, la mayoría se inclinó por la acción altruista. Eso significa, dicho de otra forma, hacer algo sólo para mi beneficio o hacer algo que beneficia a otro.

En nuestras vidas actuales, el acento suele ponerse en conseguir un placer personal del tipo que sea. La economía, a falta de otros valores, ha hecho bastante para que ésta sea la tendencia: consumir, como placer pasajero. Y eso suele tener que ver con placeres centrados en uno mismo: comprar algo bonito, ropa, adornos, viajes, coche nuevo, teléfono móvil actualizado, comidas especiales, celebraciones exageradas, relaciones superficiales, etc. Todo lo anterior va en el sentido de lo egocéntrico. Lo hago por la excitación y la satisfacción que me produce. Lo malo es que este tipo de placeres dura poco y eso nos impulsa a engancharnos en alguno nuevo. Eso lo vemos a cada paso, en nuestra familia, en amistades o compañeros de trabajo. Esto no solo sucede a nivel personal, también de gobiernos, países, grandes empresas. Me pregunto, entonces, por qué lo hacemos si la respuesta sobre qué nos hace sentir mejor, se inclina hacia las acciones altruistas, centradas en el beneficio de otros. Usted ¿qué cree?

Estamos acostumbrados a que sólo se puede ser feliz cuando nos pasan cosas agradables y repetimos y repetimos aquello que nos hizo sentir bien. Otro aspecto de este engaño es que hacemos depender nuestra felicidad de cosas externas. Somos así de ignorantes. Es lo que hay. ¿Pero puede haber otra cosa?

Pues sí. Creo que ante todo necesitamos cultivar con intención la sensibilidad hacia uno mismo. Quiero decir, prestar atención a lo que nos mueve en cada momento, no a filosofar en general, no. En el momento en que estoy valorando si hacer algo. Ahí necesito observar lo que está sucediendo, qué me impulsa, si es el placer, si es el temor, si es el aburrimiento de estar sólo conmigo. Cuando uno se puede permitir ver y sentir todo eso, con afecto y sin querer ser el número uno en nada, empieza esa sensibilidad que permite tomar otras decisiones, algunas altruistas, sin temor. Sin temor a ser engañado, criticado, ser motivo de risas, etc. La ignorancia sobre uno mismo hace que seamos insensibles frente a nosotros, pero también frente a los otros. La ignorancia, la insensibilidad y el temor van de la mano. Y, a mi entender, el que manda es el temor.



¿Vivo, pensando sin querer?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

Lo que deseo, lo que temo, lo que me quita mis dolores, lo que me distrae de mis preocupaciones, todo aquello que busco, ocupan mi mente en forma casi permanente. De esto nos percatamos o no, dependiendo de si tenemos que usar nuestra capacidad de pensar en otras actividades distintas a aquellas. Es un desafío enorme definir la vida, pero me atrevo a decir que la vida es esa condición de eterno presente en la que disfrutamos de las potencialidades con las que nos dota el universo. Nuestra aparición en la vida, según la veo, tiene el objetivo de mantener la vida, la joya más preciosa que ha hecho este universo. Junto a todo lo que manifiesta vida, somos realmente maravillosos. La vida y su capacidad de evolucionar hacia seres cada vez más enterados de lo que son, es la razón de la vida. La vida es la condición para darse cuenta de que somos la vida y que vivimos para dar la vida. En el supuesto que estuviere acertado al definir la vida, mi forma de verla para encontrarle un sentido, se hace mucha claridad para esto de vivir. Si la vida la vivimos para dar vida y mantenerla, estamos viviendo el acto de dar más amplio y profundo que puede ocurrir, la vida es el acto de amor del universo, del ser sin tiempo.

Pero volvamos a este presente, a nuestra propia contribución a la vida. Somos capaces de darnos cuenta que estamos viviendo, que estamos contribuyendo a la vida. El estado de desarrollo de la vida ahora nos da esa capacidad, darnos cuenta de nuestro presente aquí. No vivo, sin embargo, si lo que deseo, lo que temo y lo que busco ocupan mi atención y me llevan al pasado para culparme, quejarme, repetir un dolor, recuperar lo perdido, o al futuro temiendo sufrir limitaciones o dolores o morir, deseando llegar a ser exitoso o muy rico. Si pienso y busco distraerme de lo que me molesta o desagrada de la vida, o simplemente me dejo llevar por ese tipo de pensamientos, a eso no lo podemos llamar vida. Eso es lo contrario de la vida. La vida que ha y está experimentando el planeta, con muertes por doquier, exterminación de gentes y especialmente de niños, con demostraciones abiertas de odio son el más claro retrato de lo que no es vivir. Esa es la mayor demostración de lo que no es la vida, de lo que no es vivir. Cualquiera que sea nuestro pensamiento, si apunta a la fragmentación de la vida en cualquiera de sus formas, está restando a la vida. No hay vidas valiosas y vidas inútiles. No veo otro camino en la vida que no sea estar intencionadamente presente en ella tanto como me sea posible. Mi ausencia de ella me condiciona a esa falta de amor que es como estamos viviendo.

TRES OLAS PARA EL CAMBIO INTERIOR

PRIMERA OLA

ATENDERME INTENCIONADAMENTE ME PERMITE
EL CAMBIO QUE ME PRODUCE ORIENTARME
HACIA MI MISMO AL ATENDER AL PRESENTE.

SEGUNDA OLA

AUTOOBSERVARME SIN JUZGARME ME PERMITE
EL CAMBIO QUE ME PRODUCE COMPRENDERME
SIN RESISTIRME A LO QUE SOY.

TERCERA OLA

AUTORESPONSABILIZARME DE MIS RESPUESTAS
ME PERMITE EL CAMBIO QUE ME PRODUCE
SOSIEGO INTERIOR DE ELEGIR SER COHERENTE
CON LA VIDA.

Tres olas para el cambio interior

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Comentario para indagar en uno mismo de Esteban Rojas.

Primera Ola

Atenderme intencionadamente me permite el cambio que me produce ORIENTARME HACIA MI MISMO.

Segunda Ola

Autobservarme sin juzgarme me permite el cambio que me produce COMPRENDERME SIN RESISTIRME A LO QUE SOY.

Tercera Ola

Auto responsabilizarme de mis respuestas me permite el cambio que me produce el SOSIEGO INTERIOR al ELEGIR ser COHERENTE CON LA VIDA.

Puedes descargar el cartel de las Tres olas para el cambio interior, en buena resolución (para imprimir) en:

<http://www.laatencionalpresente.com/wpcontent/uploads/2017/08/3-olas-para-elcambio-interior.jpg>



Ejercicio "Acompáñame el tiempo que quieras..."

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si quieres tener a mano un ejercicio sencillo para ATENDER a las SENSACIONES de tu respiración, aquí va un apoyo gráfico que puede resultarte útil.

<https://www.facebook.com/JoseEstebanRojasNieto/videos/1907307906209236/>

Un saludo y que le aproveches, Esteban Rojas Nieto.



¿La esperanza es un acto de fe?

Contribución de Esteban Rojas Nieto

Las Palmas de Gran Canaria, España

EJERCICIO para indagar en uno mismo.

OBSERVACIÓN

La esperanza me hace ver lo que no existe.

La esperanza me promete un futuro que camufla el presente.

La esperanza me lleva a Imaginar lo que NO ES en un tiempo y una realidad que no existen y jamás existirán.

La esperanza traslada la real importancia del presente que ES a la utopía del futuro que NO ES.

La esperanza me DISTRAE de lo que ES.

La esperanza me DISTRAE del PRESENTE.

La esperanza me DISTRAE de la VIDA.

PREGUNTA

¿Si la paz interior solo puedo VIVIRLA en el PRESENTE qué sentido tiene prometerme SER SOLIDARIO (esperanza) si (en el presente) PIENSO, SIENTO Y ACTÚO EGOISTAMENTE?



¿El pensamiento distorsiona el hecho?

Contribución de Isabel Hernández Negrin

Las Palmas de Gran Canaria, España

Posiblemente, nos hemos encontrado alguna vez ante un paisaje espectacular, que nos deja boquiabierto, sin pensar en nada, serenos. Si permanecemos así unos instantes, se nos amplía la respiración, nos relajamos. El paisaje es el hecho, lo que sentimos es el hecho presente. No pensamos en ellos, solo estamos ahí, presentes, con esos hechos. Los hechos son presente. Lo que hay en ese instante. Cuando estamos con alguien y lo observamos igual que a ese paisaje, estamos en el momento presente, abierto a lo que está sucediendo, sin querer responder inmediatamente a lo que se dice. Sin pensar en ello. Cuando miras a unos niños que juegan en el parque y sólo los contemplas, como al paisaje, sin pensar nada de ellos, estás presente.

Pero cuando, ante el paisaje, te pones a hablar con alguien sobre ese paisaje, sobre lo lindo que te ha parecido, sobre lo bien que te ha hecho sentir, sobre otros paisajes que has visto en tu último viaje ¿qué pasa? Pasa que ya no estamos observando el hecho, estamos pensando sobre el hecho, comparando el hecho con otros, recordando otras cosas. El pensamiento, por su propia naturaleza, se mueve en el pasado. Trata de pensar en algo que no hayas visto nunca, algo totalmente diferente en todo a lo que conoces.

No podrás. Siempre será parecido a lo que conoces. El pensamiento tiene sus funciones y para ello acude a los recuerdos, a los conocimientos que obtuviste en el pasado, a cosas que has oído o hecho o leído. Además, el pensamiento es un gran elaborador de supuestos, de hipótesis, de expectativas e interpretaciones. Cuando captas un hecho, como el paisaje, rápidamente se pone a trabajar, a su manera, con ese hecho (que ya es un recuerdo) y lo elabora, lo compara, lo analiza, lo proyectaU pero ya no estás en el hecho del paisaje. Cuando veías a los niños en el parque, el pensamiento se pone a trabajar y piensa cosas como que están haciendo algo peligroso, que la madre está distraída, que qué felices somos en la infanciaU ¿No es así? Y ¿dónde se quedó el hecho? Ya se convirtió en recuerdo y tú ya estás lejos del hecho, en tus pensamientos automáticos que empezaron con aquel hecho y que terminan en cualquier cosa. El pensamiento siempre elabora y distorsiona los hechos. Lo lleva en su naturaleza. Si hacemos mucho caso a lo que pensamos, como si fuera la verdad, nos puede llevar a engaño. El hecho es una cosa y lo que interpretamos (pensamos) del hecho es otra muy distinta. Normalmente, creemos que lo que pensamos son los hechos mismos! Ojo!



¿A qué se debe la intranquilidad que suele acompañar a mi vida?

Comentario de José Parés Pérez

Concepción, Chile

¿Qué es la intranquilidad? La intranquilidad es una experiencia interior que reclama nuestra atención hacia pensamientos relacionados con el pasado o con el futuro. Me suelo sentir intranquilo por algo que hice o que me dijeron relacionado conmigo o por algo que tendré que enfrentar en el futuro. Por lo general, si nos consideramos culpables o responsables de algo que hicimos, solemos perder la tranquilidad porque le damos vueltas y vueltas a aquello y no encontramos o no adoptamos la forma de remediarlo. Por otro lado, pensando en nuestro futuro, nos inquieta e intranquiliza algo que puede eventualmente producirse y no nos consideramos capaces de resolverlo o enfrentarlo. Es una sensación de ansiedad o temor ante un pensamiento.

¿Qué es, en realidad, lo que estamos haciendo cuando estamos intranquilos? Estamos con nuestros pensamientos fuera del presente. Estamos divagando sobre una no realidad que nos produce la misma experiencia interior que si fuera una realidad. ¿Vale la pena invertir nuestro presente en provocarnos malestar, dolor, sufrimiento, etc. por nuestra divagación? No, ¿verdad? Carece totalmente de sentido especialmente porque es tan fácil salir de esa situación. Deje esa carga que está arrastrando con Ud. donde corresponde: en el pasado si es de allí o enfrentelo de una vez por todas si lo está incomodando; en el futuro si es de allí.

¿Para qué desperdiciar su presente por algo que quizá nunca sea real? Esta intranquilidad proviene con frecuencia cuando nos dejamos llevar por la divagación. Y, por lo tanto, si esa tendencia a divagar lo acompaña con frecuencia, interélese por Ud. mismo y atienda a su presente. Especialmente cuando se da cuenta que está a punto de entrar o ya está en plena divagación. La forma más simple de dejar de pensar, cuando quiere hacerlo, es intencionadamente poner atención a lo que siente. Pensar y sentir son actividades no simultáneas. Si no quiere pensar, sienta. Sienta su respiración, sus manos, lo que ve, lo que oye, lo que olfatea, lo que canta, lo que baila, etc. Hay un gran repertorio de sensaciones disponibles para dejar de pensar cuando necesita hacerlo.

Lo que logra con ello es estar presente en su propia vida y, aunque no me lo crea, es probable que esté meditando mucho más profundamente que aquellos que lo hacen con algún objetivo específico. Ud. medita para estar presente en su vida y eso es sólo vivir. Si baila poniendo atención a sus movimientos, sin juzgarse, sin intentar llamar la atención, está meditando probablemente mucho más profundamente que aquellos que lo hacen en posiciones determinadas y buscando algún objetivo específico en su futuro.

A vertical cosmic background featuring a large orange planet in the upper right, a view of Earth from space in the lower left, and vibrant purple and blue nebulae filling the rest of the frame.

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

www.laatencionpresente.com

