11

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

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

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

Título original
Preguntas para Autobservarme y aprender de mí - 11
Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España
Numero de asiento registral: en trámite
Primera distribución: Enero de 2016
www.laatencionalpresente.com

Autores
José Esteban Rojas Nieto, José Parés Pérez,
Isabel Hernández Negrín, Carlos Herrero Oses.

Colaboradores
Ph.D Jaime Rojas Hernández, Ph.D Domingo J. Quintana,
Enrique Oropesa (Madrid) y Pau de Nut (Barcelona).

Composición
Anabel Ordóñez Lucas, Yeysseel Santana González

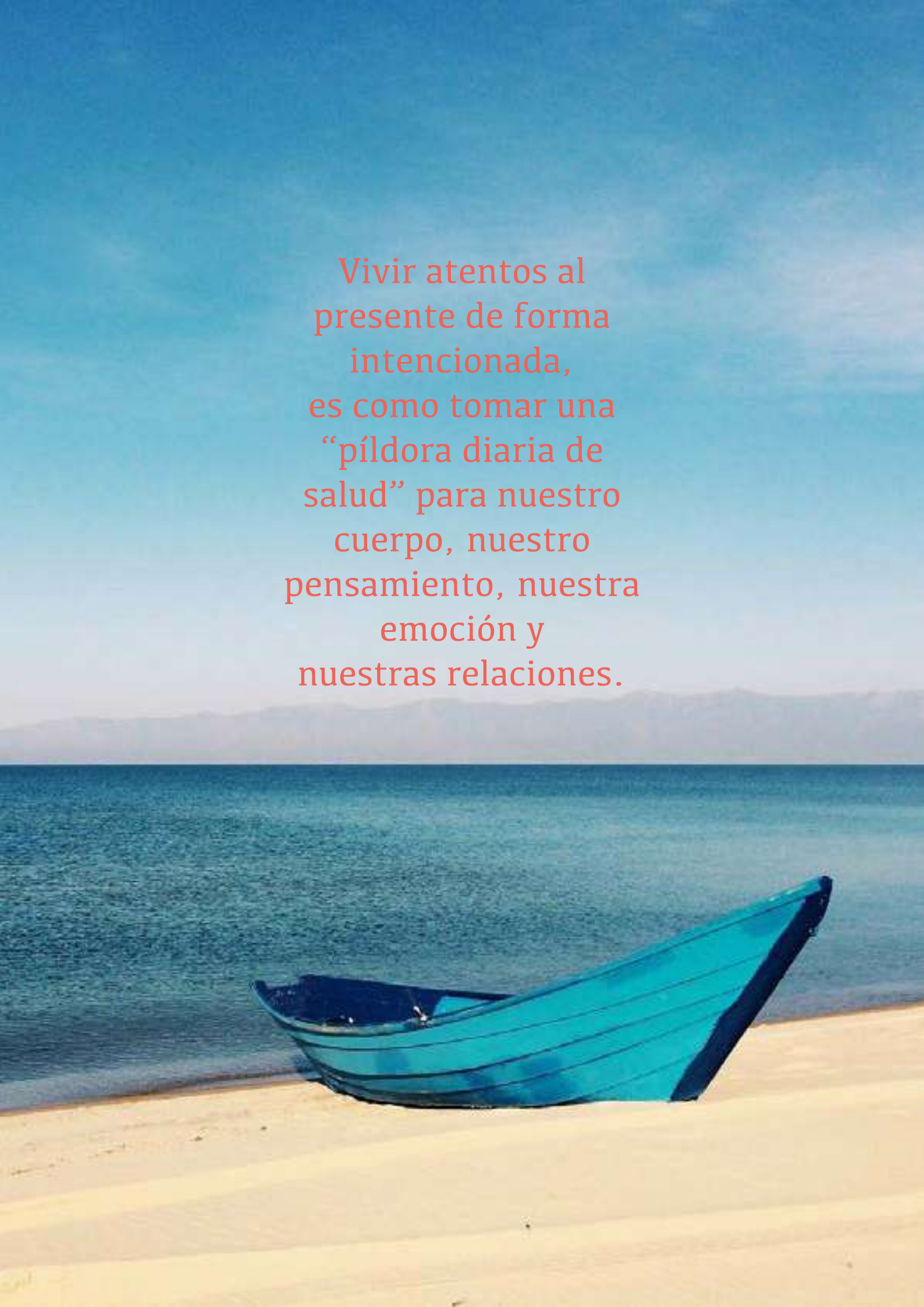
Diseño editorial
Claudia Benlloch Benet

Maquetación e imágenes
Anabel Ordóñez Lucas

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

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

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



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

Índice

¿La esperanza nos aleja de la paz? 7
¿La esperanza es autoengaño? 9
¿Habitualmente mis respuestas surgen de mis reacciones? 10
Citas para indagar en uno mismo. 12
¿Mis relaciones con los demás son a la defensiva? 13
¿Vivir presente es conocerme a cada instante? 15
¿Soy adicto a buscarme? 17
Asumir mi atención es una responsabilidad con mi vida y la de todos 19
¿Por qué y para qué me gustaría ser lo que no soy? 21
¿Busco únicamente acariciar lo agradable o siento también el agrado de acariciar? 23
Ejercicio de Autobservación: ¿El pensamiento es INCAPAZ de COMPRENDER AL PRESENTE? 25
¿Soy la única persona que puede cambiarme? 26
¿Al ensoñar en las nostalgias del pasado y las esperanzas del futuro me separo del presente? 28
¿Una experiencia puede expresarse en palabras? 30
Controlar la vida es una ilusión que termina por agotarnos 32
¿Muchos de los CONFLICTOS que nos producimos son por DISTRACCIONES FÁCILES DE EVITAR? 34
Caminante... 35
¿Mis pensamientos involuntarios los pienso yo? 36
¿No atenderme es ausentarme de mi vida? 38
"Si posees claridad, si eres una luz interna para ti mismo, nunca seguirás a nadie." 40
A la autoconciencia se llega mediante la autobservación" 41
¿La desorientación por vivir divagando me hace vulnerable a las creencias? 42
¿Soy el rivalde mi paz? 44
¿Imaginar un hecho es vivirlo? 46
Atenderme negando lo que soy, ¿me permite descubrir el origen de mis conflictos? 47
¿Encontrarás paz cuando dejes de opinar? 49
¿Soy el único responsable de mi vida? 51
¿Cómo transmitiría a otro por qué cuando deseo algo, sufro? 53
¿La atención a nosotros mismos es condición necesaria para cuidarnos y crecer sanos? 55
¿Cuál es el tiempo de la vida? 57
¿Atender al presente me ofrece la perspectiva de la vida que fluye? 59
¿Soy el que desea? 61
Para indagar en uno mismo 63
¿ESTAR CONSCIENTE es ESTAR en cuerpo y mente presente? 64
¿Superar el sufrimiento pasa por ser consciente de estarlo viviendo? 66
¿Si la ansiedad dirige nuestras vidas es por incomparecencia de nuestra atención intencionada? 68
Para indagar en uno mismo... 70
¿Pierdo o gano energía cuando me vivo sin juzgarme? 71
¿Vivir mis emociones sin juzgarlas me libra del conflicto de haberlas resistido? 73
Para indagar en uno mismo... 75
¿Describimos o interpretamos? La importancia de describir. 76
¿La atención, como acción, ¿transforma? 78

¿La esperanza nos aleja de la paz?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Cuando alguien nos cuenta algo con preocupación podemos responder dándole ánimo, diciéndole que seguramente no será para tanto, que lo olvide, que con el tiempo todo acaba volviendo a su cauce, que la esperanza es lo último que se pierde, etc. Eso lo hacemos con los demás y también con nosotros mismos.

¿Qué logramos con eso?

Sencillamente protegernos de la ansiedad o el dolor que esos hechos nos producen.

Por eso solemos proporcionarnos relatos que calman esa sensación de fragilidad, dolor o impotencia.

La primera vez que decidí dar unos talleres bastantes informales a niños, no quedé muy satisfecha y sentía que no había logrado el objetivo que me había trazado. Sentí la tentación de responsabilizar a los niños o a los padres/madres.

Estaba enfadada y triste. En mi camino de vuelta a casa me di cuenta de lo que estaba tratando de hacer y enfoqué la atención sobre mí con la intención de aprender: yo me había equivocado, no había tenido en cuenta ciertas informaciones y mi enfoque no había sido el adecuado.

En ese mismo momento sentí paz, dejé de estar decepcionada, dejé de culpar a los demás por lo sucedido y sentí alegría. Deje de auto-engañarme, deje de querer sostener la esperanza de que la próxima vez iría mejor y empecé a examinar los hechos crudos, sin interpretaciones amañadas.

En nuestro vivir cotidiano siempre encontramos situaciones, internas o externas, que nos llevan a acudir a la esperanza con el objetivo de bajar la tensión y sentirnos mejor. Pero eso no hace que la situación incómoda cambie, solo la apartamos al costado, fuera de nuestro foco atencional. Al hacer esto nos apartamos de lo que realmente ha sucedido y eso nos imposibilita hacer lo realmente necesario para afrontar los hechos. Lanzamos esa parte de nuestra experiencia al cuarto oscuro de la memoria pretendiendo que eso no existió, o que no fue así o que no era tan importante.

La esperanza forma parte de esa táctica de apartar lo incómodo. Podría alguien pensar que esto es pesimista, duro, innecesario. Según mi experiencia, no hay nada más pesimista que la esperanza. Esperanza viene del verbo esperar y cuando sólo espero, lo único que logro es estar impaciente y no consigo olvidar lo que me preocupa.

Además, ¿la esperanza me da alguna garantía de éxito o solución? Yo diría que no. Todo lo más un pequeño alivio.

Para mí, la única forma de quedar en paz es la de ser honesto con los hechos. Los hechos suelen ser sencillos cuando uno no se empeña en camuflarlos. La honestidad nos deja mucha energía libre para afrontar las cosas como son y eso redunda en alegría, sensación de poder personal, quiero decir, confianza en uno mismo para encarar lo que quiera que suceda con ojos limpios. Si estoy ahí, la esperanza no tiene lugar.

¿La esperanza es autoengaño?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

¿Cuál es el tiempo de la esperanza?

La esperanza me promete un FUTURO que me permite APARTAR lo que me disgusta del presente.

¿Cuándo surge el deseo por sentir esperanza?

Cuando RESISTO lo que soy o lo que vivo y busco ALIVIAR o PROTEGERME de mi disgusto, AUTOENGAÑANDOME.

¿En qué situaciones me resisto a lo que soy o a lo que vivo?

Cuando SOY INFELIZ.

¿Cuándo no surge el deseo de esperanza?

Cuando me siento bien conmigo mismo y con lo que vivo.

¿Con que me identifica la esperanza?

Con la PROMESA de un HECHO ILUSORIO que acontecerá en un TIEMPO en el que NO EXISTEN LOS HECHOS, EL FUTURO.

¿Cuándo suspendo la generación de ESPERANZA?

Cuando siendo HONESTO CONMIGO MISMO dejo de AUTOENGAÑARME buscando CONSUELOS FUTUROS para EVITAR EL PRESENTE.

¿Habitualmente mis respuestas surgen de mis reacciones?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Efectivamente así suele ser cuando no ponemos atención a nuestras respuestas. Si no estamos presentes en nuestras vidas, todo aquello que percibimos puede generarnos reacciones que no sólo nos perturban a nosotros mismos sino que también a los que nos rodean. Estamos tan habituados a esa forma de vivir que no nos percatamos que ello nos mantiene alejados de lo que más ansiosamente buscamos en la vida: alegría de vivir.

Ni siquiera se nos ocurre que somos o tenemos todo lo que necesitamos

para vivir con alegría. Para muchos de nosotros la forma en que estamos viviendo, reaccionando a lo que la vida nos trae y arrastrar tras nosotros los efectos de ello, es la forma en que nos tocó vivir. Aceptamos lo que somos sin siquiera preguntarnos si hay alguna otra forma de vivir. Nos arrastramos tras la vida en lugar de salir a buscarla. Vamos hacia donde la vida nos lleva si siquiera imaginar que la podemos dirigir hacia la alegría.

Ese oscuro panorama puede cambiar con sólo hacernos presentes en nuestras vidas. No necesitamos nada más que saber cómo estar presentes en nuestras vidas.

Ponte atención tan frecuentemente como te sea posible.

Obsérvate vivir. Tu eres el que tiene que caminar en la vida que te toca vivir. Si tienes interés en ti, si te quieres realmente, date cuenta qué es lo que percibes en el momento presente y como estás sintiéndote.

No imites a nadie, se tu mismo y obsérvate. Muchas veces lo que percibes te desagrada o te genera miedo o lo que piensas relacionado con ello es rechazo y temor. Las reacciones tras esto nos generan ansiedad, tristeza, inquietud, dolor y sufrimiento. Si te das cuenta de esto o parte de esto, empiezas a estar presente en tu vida. Ese es el camino: estar presente en tu vida.

No busques nada más, todo lo demás vendrá como resultado de estar presente porque te amas.

Citas para indagar en uno mismo.

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

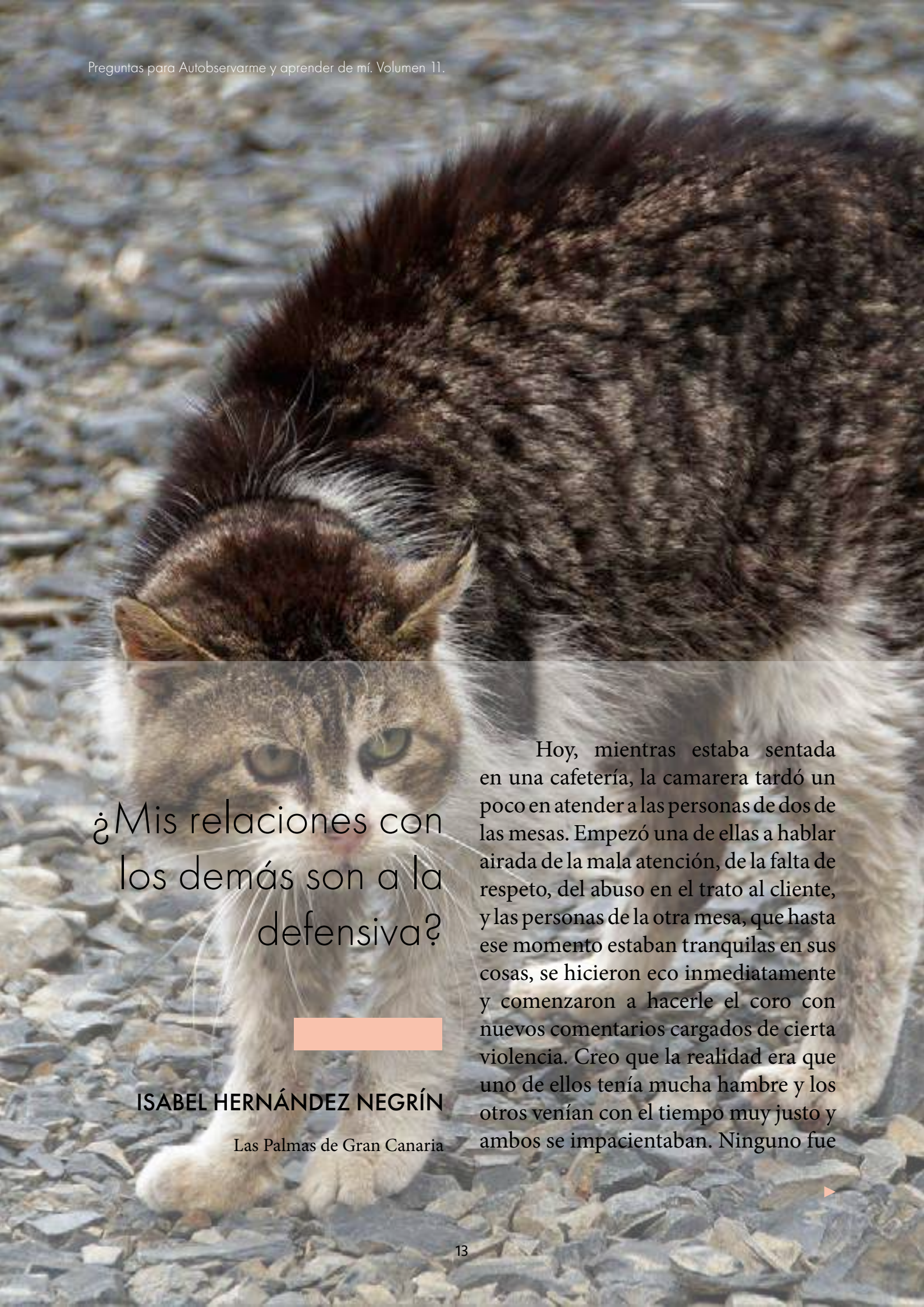
Si quieres crecer ayudarás a crecer a quienes te rodean.

Y esto que afirmo, estés o no de acuerdo conmigo, no admite otra salida.

De El Paisaje Interno de Silo

Un saludo,

Esteban.



¿Mis relaciones con los demás son a la defensiva?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Hoy, mientras estaba sentada en una cafetería, la camarera tardó un poco en atender a las personas de dos de las mesas. Empezó una de ellas a hablar airada de la mala atención, de la falta de respeto, del abuso en el trato al cliente, y las personas de la otra mesa, que hasta ese momento estaban tranquilas en sus cosas, se hicieron eco inmediatamente y comenzaron a hacerle el coro con nuevos comentarios cargados de cierta violencia. Creo que la realidad era que uno de ellos tenía mucha hambre y los otros venían con el tiempo muy justo y ambos se impacientaban. Ninguno fue

capaz de darse cuenta de que su propia situación, y no la demora del camarero, era lo que les estaba causando su gran malestar y los comentarios airados.

Nuestras relaciones con los demás suelen estar teñidas por nuestras propias expectativas y estado particular.

No solemos entender y ser conscientes de esto y respondemos como una furia, dando salida a quién sabe qué cosa que llevamos dentro en ese momento.

La inconsciencia nos lleva a actuar como un resorte cuando tenemos dentro alguna tensión o se nos tuerce algún plan o algo no sale como queremos.

Y estas reacciones nuestras no suelen ser, por lo general, en sentido positivo, sino agresivas, de defensa o ataque.

Muy primitivas.

Cuando me doy cuenta de lo que se trama, sin querer, dentro de mí, mis respuestas son de forma natural más medidas y pacíficas.

La próxima vez que detectes cierto enojo en una respuesta tuya, observa en tu interior a qué ha sido debida, pues, con bastante seguridad, tú has puesto una buena parte de la salsa picante en esa relación.

¿Vivir presente es conocerme a cada instante?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Ciertamente Ud. tiene muchos amigos. Como seres que dependemos intensamente de nuestra relación con los demás, nos interesa sobremanera hacer amigos, conocer gente interesante, con el objeto de hacer más agradable nuestra vida. Conocemos, por lo general, mucha gente. Y eso nos hace posible interactuar con ellos con atención a las características que conocemos de cada uno.

Con nosotros mismos no actuamos del mismo modo. Creemos que nos conocemos profundamente porque hemos vivido siempre con nosotros.

Pero no es así. Nos conocemos tan poco que es lo más corriente que experimentemos momentos desagradables frente a lo que nos trae la vida. Y nos hemos acostumbrados a ello.

Es más, muy frecuentemente reaccionamos ante la realidad, ante los demás, ante nuestros propias realidad interior, por el temor que sentimos sin saber exactamente a qué tememos.

He practicado muchas veces ejercicios de autobservación y he contribuido también a la elaboración de ejercicios con ese objetivo. Y la verdad es que me ha sido posible descubrir un mundo interior que hace algunos años ni siquiera sospechaba que podía existir. Y pensándolo bien, en mi interior está el mundo que he vivido y estoy viviendo.

Partes de la realidad que he conocido y que ya no experimento, están en mi interior como yo las experimenté; pero esa realidad ya ciertamente no es como la viví. Somos seres complejos y somos lo que vivimos instante a instante.

La realidad está en mi interior tal como yo la observo en el momento presente.

Vivir la vida propia, estar presente en nuestra vida es la única forma de vivir. Dejarse llevar por el temor, por los deseos, por las inclinaciones naturales molestas, por los gustos, por los ascos o desagrados, por nuestras opiniones o pensamientos, etc., es estar un "poco muertos". Es ser máquinas humanas. No aceptamos lo que nos desagrada o atemoriza y resistimos la realidad que siempre nos acompaña. La ira, la ansiedad, la depresión, la tristeza hacen su aparición. Los fuertes vientos de la realidad quiebran con facilidad los más robustos soportes que no tienen la flexibilidad conveniente.

Estar presente en nuestra vida, en nuestra potencial bella vida, requiere que nos conozcamos instante a instante y estar preparados para actuar libremente cuando potencialmente la realidad pudiere perturbarnos.

Si realmente me intereso por mi, necesito conocerme para vivir con alegría.

¿Soy adicto a buscarme?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Conozco personas que están siempre dispuestas y hasta ansiosas por conocerse, incluso viajando a países lejanos, participando en reuniones de esclarecimiento acerca del autoconocimiento o en búsqueda de lo espiritual, sea cual sea su tendencia.

Suelen ir guiados por la idea de que alguien les podrá brindar una luz sobre cómo encontrarse a sí mismo.

Con frecuencia esta búsqueda lleva muchos años, toda una vida. A veces se observa que se busca fuera algo de lo que se cree carecer.

Cuando la búsqueda se hace constante, cuando hay un deseo de estar en algún lugar o estado distinto al que se tiene, siempre se está volcado hacia fuera y hacia el futuro. Estoy pensando en el próximo retiro, el próximo taller que me promete lo que busco, es decir, a mí mismo.

¿No será que uno equivoca el lugar dónde buscar? ¿No será que estoy queriendo evitar o eliminar lo que realmente siento? ¿No será que pienso sobre mí en lugar de observar lo que me sucede?

Por mi experiencia, me inclino a pensar que cuando quiero alejarme de lo que me disgusta de mí, más me alejo de mí, puesto que lo que me disgusta de mí, también soy yo. Y si no observo y admito lo que siento como algo natural, algo sobre lo que indagar, algo sobre lo que aprender, nunca puedo estar en paz conmigo, que en el fondo es lo que buscamos.

La búsqueda de uno mismo sólo puede ser aquí y ahora. Sucede cuando puede suceder y poco depende de mi deseo y empeño por encontrarme o buscarme. Si ahora me siento ansioso, estresado o vacío, es ahí donde debo estar, a lo que necesito atender para comprender su origen y poder aproximarme más a lo que motiva mi malestar. Aquí y ahora, no en un viaje, no en una reunión, no siguiendo a alguien. Estando conmigo, sea cual sea mi estado o condición, sin rechazarlo, sin lamentarme ni censurarme, sin desear otro estado al que ahora existe en mí.

Es mucho más económico e inmediato, pero frecuentemente estamos algo confusos sobre dónde buscar y nos convertimos en adictos de esa búsqueda. Pero todo está muy cerca. Dentro de ti. Contigo, aquí y ahora.

Asumir mi atención es una responsabilidad con mi vida y la de todos

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Tengo mil razones para estar donde estoy y ser lo que soy. Pero, ¿estoy satisfecho de estar donde estoy y de ser lo que soy?

Seguramente Ud., como todo el mundo, sentirá inseguridad al contestar esta pregunta, a pesar de tener mil razones para estar donde está y ser lo que es. Contestarla implica mirar un paisaje que raramente miramos, nuestra realidad interior. La más sorprendente realidad es que teniendo la tremenda capacidad de poner atención a nosotros mismos, no nos conocemos. El mundo está como está porque nosotros, los

"yo", estamos como estamos, no nos ponemos atención. Atendemos a las enseñanzas que apuntan a lo que me agrada, a lo que aminora mis temores, que me exige poco esfuerzo, que me permite ensoñar, etc. Mientras busco sin saber si tengo lo que busco, hay disponible sabiduría desconocida o que nos resulta poco atractiva. No nos gusta ponernos atención porque podemos encontrarnos frente a una realidad interior que probablemente no nos agrade demasiado.

Preferimos distraernos con lo que sea que nos ofrezca la realidad exterior. Y eso es vivir ausentes de nosotros mismos. Y todo lo maravilloso o monstruoso que Ud. puede imaginar está dentro de Ud. mismo. Sólo Ud. es responsable de lo que está viviendo y dando de Ud. en sus relaciones con los demás. Ninguna enseñanza que no pase por el conocimiento de Ud. mismo, de lo que somos y que sólo cada uno puede saber, puede sacarnos de la situación que estamos enfrentando.

Nadie puede pensar por Ud., sentir por Ud., hacer por Ud. Cada uno de nosotros somos los únicos que podemos hacer algo con nuestra realidad interior. Todo lo maravilloso y terrible que sospeche en su interior, sólo Ud. puede experimentarlo, poniéndole atención y admirarlo o enfrentarlo sabiamente.

El mundo necesita que Ud. y yo asumamos nuestras responsabilidades. La vida es cómo es y nuestra responsabilidad no es otra que la armonía con la vida.

¿Por qué y para qué me gustaría ser lo que no soy?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Posiblemente porque no me gusta cómo me siento o no me gusta algún aspecto mío. Pienso que si yo o mi situación fuese diferente me sentiría feliz, seguro y aceptado por los demás, que es lo que casi todos buscamos.

A veces, me siento de alguna manera (triste, aburrido, feo, incapaz, etc.) que me resulta desagradable y a eso le damos vueltas y más vueltas, rechazándolo, luchando contra eso por medio de alguna actividad que me lo haga olvidar, pasar a otra cosa.

A otros, ese disgusto o falta de

satisfacción personal les hace pensar que si alguna circunstancia externa cambiara, entonces, sería feliz.

Buscamos otro trabajo, otras actividades, otra casa, otro país, etc.

Sin embargo, esa insatisfacción está dentro de uno y a donde vayamos ésta nos acompañará como si fuese nuestra sombra.En el fondo sucede que nos sentimos inseguros, ansiosos y queremos sentirnos de otra manera, más feliz. Sin embargo, no podemos huir de lo que sentimos. Para que esto cambie, la huida no es el camino, sino el no rechazo de lo que me disgusta.

Quizás esto no se entienda, pues estamos muy habituados a buscar el placer y a huir del dolor.

Sin embargo, ninguna de las dos nos trae felicidad, porque lo que me mueve a buscar o a huir es el mismo temor a la inseguridad o a no ser aceptados. Siempre que rechazamos un sentimiento que nos acompaña o una situación externa sufrimos. Sufrimos por la inseguridad que nos produce, pero sobre todo por el rechazo que sentimos hacia ella. Si dejas de rechazarla, de oponerte a cómo te sientes o a la circunstancia que sea, el dolor disminuye o hasta cesa. Cuando nos cansamos de huir y luchar contra nosotros mismos y nos detenemos con honestidad a observar lo que nos sucede realmente, sin temor, entonces, puede cesar el sufrimiento. Tanto si hay algún aspecto de ti que no te gusta o alguna circunstancia externa, en el momento en que empiezas a darle vueltas, deja de rechazarla, deja de lamentarte y acompáñate en lo que sientes, sin querer huir, siéntelo sin querer que cambie. Déjalo estar sin lucha. Si lees esto sólo cómo una idea, no sacarás nada. Si quieres que algo cambie en ti, has de pasar a la acción y hacer lo que te he dicho antes, sin resistencias.

La receta no es mala y si no la haces nunca podrás saber cómo sabe.

Te lo recomiendo!

¿Busco únicamente acariciar lo agradable o siento también el agrado de acariciar?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Vivir en nuestra presencia es algo que no sólo nos proporciona la sensación de que estamos vivos, de que nuestra vida está teniendo sentido, de que estamos caminando hacia donde queremos ir. Vivir ausentes, en cambio, es desperdiciar lo que somos, energía y tiempo. Eso, la energía y el tiempo de que disponemos, son lo que hacen posible toda la maravilla que conocemos en nosotros y que no siempre hemos sabido descubrir. Disponemos de un tremendo tesoro y no lo disfrutamos.

He aprendido a detenerme en ▸

pequeños detalles, tomar la mano de mi esposa, observar sus ojos por un rato (esos mismos ojos que descubrí mirándome hace casi sesenta años atrás), acariciando a alguna de nuestras mascotas, caminando sin premura, viendo por la ventana llover sobre la camelia colmada de flores rojas, etc. Todo actividad interior o exterior que realizamos pueden permitirnos estar con nosotros mismos. Lo que hacemos no solamente nos es agradable y pasajero, de la forma que lo hacemos habitualmente, sino que son nuestra vida, nuestro tiempo y nuestra energía, eso es lo que somos. Es decir, me doy cuenta, siento que lo que hago me produce agrado.

En palabras diferentes para colaborar en su descubrimiento de la maravilla de "vivir la vida", no solamente disfrute de lo que la vida le da, sino dese cuenta de que está disfrutando. Viva tan presente en su vida que le sea posible darse cuenta de que está sintiendo y de lo que esté sintiendo.

El origen natural de lo que hoy llamamos meditación, al cual acudimos cada vez que creemos necesitar alguna ayuda, es ponernos en contacto con nosotros mismos.

Toda la ayuda que podamos necesitar proviene de nosotros mismos.

Somos seres maravillosos y capacitados para la vida.

Podemos pensar, sentir y hacer.

La meditación nos hace posible sentir, actividad que siempre experimentamos en nuestro presente, aunque estemos pensando, sintiendo o haciendo lo que sea. Meditar es darme cuenta de lo que vivo. No se requiere detener lo que está haciendo, ni aromas, túnicas o posiciones especiales. Sólo estar con Ud.

…

Casi terminó de leer este texto; dese cuenta de lo que siente por estarlo leyendo.

Ejercicio de Autobservación: ¿El pensamiento es INCAPAZ de COMPRENDER AL PRESENTE?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

Porque el pensamiento que está ESTÁ MOLDEADO POR LOS RECUERDOS interpreta al presente CON PATRONES DEL PASADO.

El pensamiento es INCAPAZ de RESOLVER los CONFLICTOS CREADOS por el MISMO

¿Por qué?

Porque el pensamiento corresponde al PASADO y la solución del conflicto AL PRESENTE.

Los conflictos creados por el pensamiento solo se pueden resolver PERCIBIÉNDOLOS y COMPRENDIÉNDOLOS EN EL PRESENTE.

¿Por qué?

Porque la REALIDAD SOLO EXISTE EN EL PRESENTE.

No existen CAMINOS para el CAMBIO.

¿Por qué?

Porque el CAMINO del cambio es SINGULAR e IRREPETIBLE y nace y muere de INSTANTE en INSTANTE.

¿Soy la única persona que puede cambiarme?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Desde luego que sí.

No cambiamos porque otros quieran, ni por leer muchos libros sobre el tema, ni por asistir a cursos esperando un milagro.Sólo yo puedo operar el cambio.

Sin embargo, creo necesario tocar un punto: el deseo de cambiar. Es necesario tener clara la diferencia entre el cambio que se produce espontáneamente cuando me comprendo en profundidad y el deseo de cambiar. Desear cambiar algo en mí, implica que hay algo de mí que no

me gusta, o sea, que rechazo y es a mí a quien rechazo. Cuando mi actitud es de resistencia, de no aceptación, hay tensión o contradicción o malestar. Y es eso lo que quiero eliminar. Un cambio real no puede ser para eliminar nada y, menos aún, para eliminarme yo.

Un ejemplo: cuando hay humedad en una pared de tu casa, no sirve de nada que sólo maquilles el interior de la pared colocando piedra o baldosas bonitas.

La humedad seguirá detrás y al poco tiempo vuelve a aparecer.

Tendremos que ver de dónde sale la humedad, tener paciencia, indagar sin tensión hasta que encuentres el motivo de la humedad. Entonces, estará claro lo que debes hacer y la humedad desaparecerá. Se producirá el cambio que querías, pero no de forma superficial. Tuviste que hacer un trabajo previo y el cambio apareció como el resultado de ese trabajo. Si algo cambia en ti deberá ser el resultado colateral de un proceso serio contigo mismo. Ese proceso implica que prestes atención intencionada a aquello que sientes o piensas y que te produce malestar. La actitud que te ayudará a profundizar es la de no valorar o censurar lo que observes en ti, la de acoger y acompañar lo que sientes y piensas, sin querer cambiar nada. Cómo un testigo imparcial que indaga con curiosidad en cada instante. Sí, eso sólo puedes hacerlo tú. Si lo haces con la actitud adecuada, quizás, el cambio aparezca. Pero no persigas el cambio. Sólo observa si lo que piensas, lo que crees, te está causando tensiones innecesarias.

Tú puedes hacerlo, si tienes clara la intención.

¿Al ensoñar en las nostalgias del pasado y las esperanzas del futuro me separo del presente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Efectivamente así es. Ensoñar es estar sumidos en pensamientos totalmente inútiles y perniciosos especialmente cuando contribuyen a despertar emociones de dolor, temor, culpa, codicia, ansiedad y otras. En algunos casos este ensoñar se apodera de nuestro pensar y se torna en una actitud permanente cuando no logramos liberarnos de ese hábito.

Con frecuencia una situación penosa, que puede tornarse de ocasional en frecuente, facilita el que se apoderen de nosotros ese tipo de pensamientos convulsivos y limitadores de nuestra

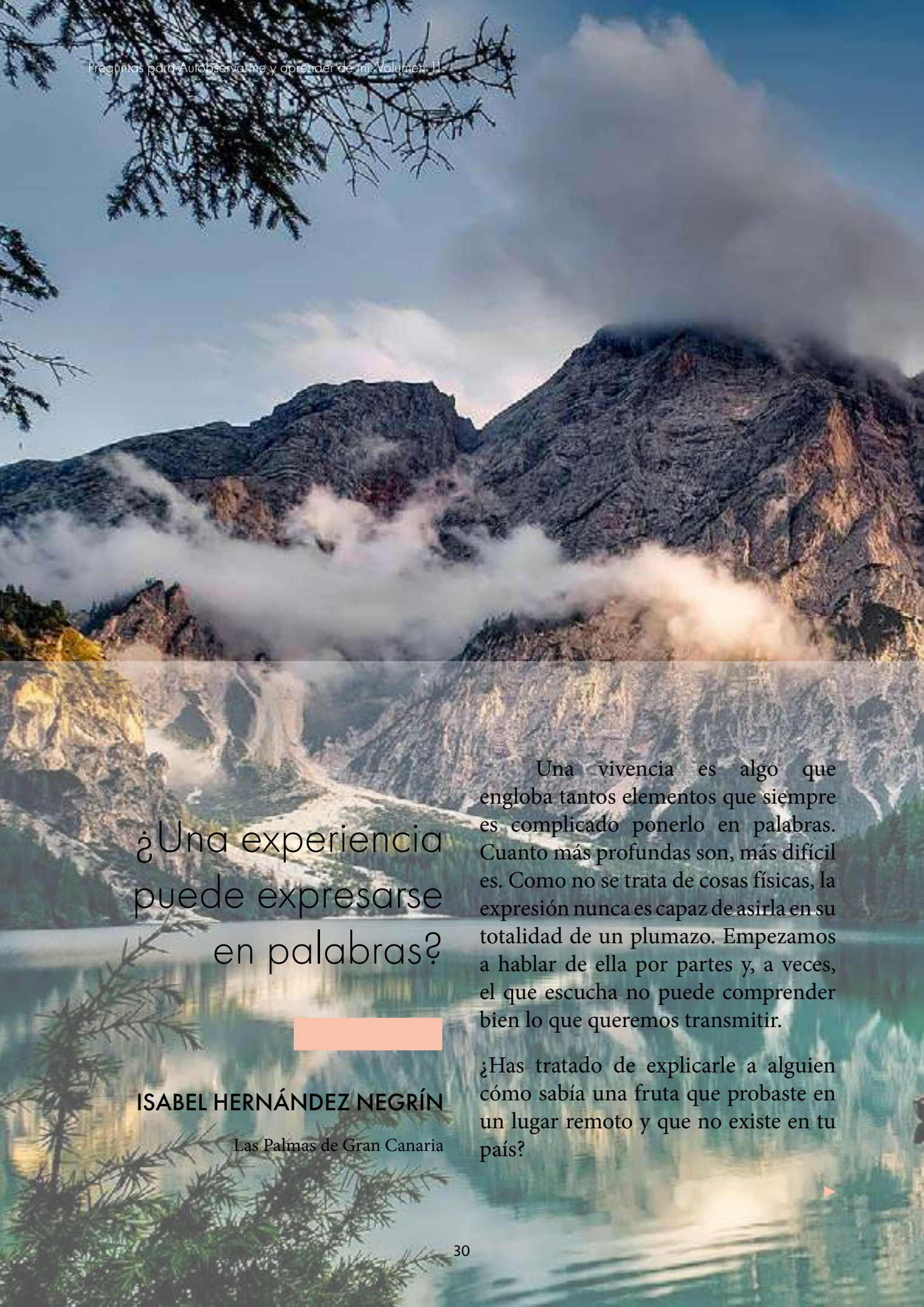
vida. Con dificultad logramos dormir en las noches o distraernos por momentos de su presencia en nosotros. Nos hacen sentirnos impotentes e insatisfechos de lo que estamos viviendo. Se han apoderado de nuestras vida y no nos damos cuenta que se trata sólo de pensamientos, no nos damos cuenta que la vida no es así. Estamos ausentes de nuestra vida. Creemos no disponer de la libertad para decidir.

Parece ser, y lo se porque lo he vivido, que nuestra vida cambió. No podemos darnos cuenta que se trata sólo de que hemos permitido que el sufrimiento por un dolor del pasado o que en mi condición actual no podré ser lo que deseaba para mi futuro, ocupe toda nuestra mente. Este tipo de pensamientos con tan fuerte efecto sobre nuestras emociones y sentimientos, no nos hacen posible dirigir nuestra atención hacia otros asuntos. Nuestra atención está prisionera de pensamientos dominantes. No nos vemos como somos realmente. Nuestra mente es prisionera de nuestros pensamientos.

Nuestro Presente, lo que realmente somos, está perdido en las turbulencias del pasado o del futuro. No somos sólo lo que pensamos, somos también lo que sentimos. Y está muy claro que lo que estamos pasando por responsabilidad de nuestros pensamientos no nos agrada porque estamos sufriendo. Si nos hacemos conscientes de que estamos sufriendo, el propio dolor o temor que sentimos, que también son lo que somos, nos hacen dar un paso positivo ya que al sentir dejamos de pensar. El sentir sucede siempre en el presente; el pensar nos saca de él.

Si logras sentir que tu presente está arruinado por tus pensamientos, si tomas consciencia de ello, estás donde debes estar. Además, si persistes en practicar el sentir tu presente, lo que sea o como sea, estás en el camino que recorres hoy, no el de ayer ni el de mañana. El de hoy. Te falta ahora darte cuenta de esta realidad que he tratado de pintarte: ahora estás experimentando quizá un dolor o una incapacidad que es parte de la vida. No te permitas caer nuevamente en pensamientos que te saquen de tu realidad presente. Practica la atención a tu presente. Te estás aceptando tal como eres en este momento ya que nada puedes hacer al respecto.

El pasado ya no existe aunque te haya dejado malos recuerdos o limitaciones. El futuro no ha llegado por lo tanto no traigas a tu presente la ansiedad de lo que te pueda suceder cuando llegue. La aceptación de lo que estamos viviendo, lo que sea, es lo único que os traerá al presente con armonía, coherencia y sosiego, la esencia y sentido de la vida.



¿Una experiencia puede expresarse en palabras?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Una vivencia es algo que engloba tantos elementos que siempre es complicado ponerlo en palabras. Cuanto más profundas son, más difícil es. Como no se trata de cosas físicas, la expresión nunca es capaz de asirla en su totalidad de un plumazo. Empezamos a hablar de ella por partes y, a veces, el que escucha no puede comprender bien lo que queremos transmitir.

¿Has tratado de explicarle a alguien cómo sabía una fruta que probaste en un lugar remoto y que no existe en tu país?

Siempre tratamos de buscar alguna similitud con las cosas conocidas, pero si el otro no tiene su propia experiencia sobre el asunto, no sabrá nunca de lo que hablas.

Lo mismo sucede con muchas cosas que nos suceden en nuestro interior. No sabemos cómo expresarlas de forma que se entiendan.

Lo mejor es experimentarlo por uno mismo.

Si alguien no sabe nadar, no podemos transmitirle lo que eso significa. Sólo podemos darle algunas someras instrucciones y dejarlo que experimente, que se equivoque y trague agua y ayudarle, hasta que al final aprenda a hacerlo. Entonces ya puedes hablar con él de la vivencia del nadar y de lo que significa para ti.

Por eso, cuando en estas páginas, se habla de la atención al instante que vives y de tantas otras cosas, solo podemos invitarte a que lo vivas por ti mismo. Y te equivocarás, te desilusionarás, te interesarás de nuevo y así hasta que vayas acercándote a la experiencia misma. Por eso sólo te podemos decir: practica. Las palabras, las ideas no te llevarán a nada en este terreno. Practica como lo hacen los niños, por el puro placer de hacerlo, sin esperar un logro inmediato.

Practica.

Controlar la vida es una ilusión que termina por agotarnos

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Vivir la vida es un arte no fácil de aprender. Son escasos los humanos que logran aprender a vivir la vida como ésta se lo merece. La vida, si ha tenido la oportunidad de vivirla aunque sólo haya sido algunos instantes, es algo maravilloso e indescriptible mientras disfruta de esos momentos.

No disponemos de palabras para decir qué es algo que tan poco conocemos. Pero la vida también es los otros momentos, esos que no siempre estamos preparados para vivirlos. Nuestros capacidad de pensar nos crea la ilusión del tiempo que pasa

con lo que surgen recuerdos de lo que fuimos en el pasado y ansiedad por lo que nos puede traer el futuro. Somos manifestaciones de un universo vivo en que todo cambia instante a instante. Las consecuencias de ello son las huellas en nuestra realidad.

Si no nos agrada lo que nuestro pensamiento nos pone en nuestro presente, en nuestro ahora, por ese desagrado intentamos huir de nosotros y controlar los efectos del proceso que sufre toda realidad.

Nos resistimos a nuestra realidad. Con ello, la vida tranquila que puede disfrutar en algunos momentos especiales, se transforma en una lucha improductiva y agotadora tras una ilusión..

Nuestra capacidad de pensar, si bien es la fuente de los conflictos internos que nos sacan de la alegría de vivir, es también, o debería ser, capaz de mostrarnos la incoherencia de nuestro forma de reaccionar. Es tan simple como no darse de cabezazos contra lo que se opone a nuestra avanzar. ¿Por qué no aceptar lo que no podemos cambiar? ¿A dónde se va el conflicto si no lo creo? ¿Qué es más importante para la paz que el que no exista la intención de quebrantarla?

La vida no es siempre dulce. Le conocemos momentos amargos. Los momentos amargos no se endulzan con ignorarlos sino que se condimentan con coherencia y es lo que nos alimenta de momentos de armonía y sosiego. Tenemos músculos en nuestro rostro para reír y para llorar. La naturaleza no se equivoca. Todo eso es parte de la vida.

¿Muchos de los CONFLICTOS que nos producimos son por DISTRACCIONES FÁCILES DE EVITAR?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

Muchos de los CONFLICTOS que nos creamos son por DISTRACCIONES FÁCILES DE EVITAR.

Las distracciones más comunes son:

El fantaseo INVOLUNTARIO.

No escucharme por ESTAR DISTRAÍDO.

No escuchar al otro por ESTAR DISTRAÍDO.

No sentirme por ESTAR DISTRAÍDO.

No sentir al otro por ESTAR DISTRAÍDO.

No atenderme por ESTAR DISTRAÍDO.

No atender al otro por ESTAR DISTRAÍDO.

La distracción es una mala compañera de vida de la que puedo prescindir SI ELIJO……ATENDER AL PRESENTE…

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.

Caminante...

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

Caminante, son tus huellas
el camino, y nada más;
caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Al andar se hace camino,

y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.

Antonio Machado

¿Mis pensamientos involuntarios los pienso yo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

¿Pienso porque quiero?

Muchas veces no deseamos pensar en muchos de los asuntos que aparecen en la pantallita de nuestra cabeza. Puede que tengamos que hacer alguna tarea, lavar la ropa, hacer una cola, estudiar o dormir y, a pesar de nuestra intención original, ahí aparecen ellos como esos cartelitos de publicidad que salen en la computadora sin saber por qué.

Pero ¿de dónde salen? Y más me ha interesado otra cosa ¿para qué salen?

No creo que sea para entretenernos, como una TV gratuita sin cable. He

prestado atención a ellos durante bastante tiempo. He observado qué temas son, si se repiten los temas o los sentimientos asociados o los estados de ánimo. Bien, el tema siempre soy yo. Soy la protagonista de mis películas. Algunas son agradables y ligeras como una película de sobremesa del sábado y me regodeo en la satisfacción de los momentos que rememoro.

Otras son más truculentas, me enfado o me siento abandonada u ofendida y, claro, muchas veces trato de arreglar la situación, aunque solo sea en esa divagación.

Paso revista a cosas pasadas y a veces hay algún episodio que me sube la presión, lleno de preocupaciones muy mías.

Ya dije que la protagonista soy yo, pero los temas también soy yo.

Si, soy yo. Siempre.

Siempre son mis temas por resolver y mi disposición habitual hacia ellos.

En ese estado de semi-sueño mi cerebro (o sea, yo) trata de buscar soluciones o, al menos, bajar la tensión que esos conflictos me producen.

¿Te has fijado en eso?

Vale la pena observarlos.

Yo he aprendido mucho acerca de mí haciéndolo.

Cada vez que aparece alguna de esas películas en mi cabeza, la observo y atiendo a lo que quiere resolver.

Si no las observas te quedas con estado de ánimo algo enrarecido, pero si lo haces, y ya te vas conociendo, pues, yo me río y tomo nota. No trato de dejar de pensar, pero sí de observar voluntariamente lo que mi cabecita tiene pendiente de resolver.

¡Te lo recomiendo!

¿No atenderme es ausentarme de mi vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Tenemos imágenes para cada palabra que conocemos y hay palabras para la casi totalidad de imágenes que nos aparecen. Nos manejamos maravillosamente en este proceso de identificación de lo que es.

Vivimos la realidad confiando en ese intercambio de imágenes y palabras. No usamos corrientemente nada de nuestra capacidad mental y de nuestro tiempo en usar ese "diccionario" que nuestros recuerdos nos facilitan.

De esa manera podemos estar siempre flotando sobre la realidad para poder

seguir el vertiginoso ritmo de la vida moderna.

No solemos detenernos a observar la realidad porque no lo consideramos necesario.

Con lo que logro percibir de la realidad que enfrentamos me basta para poder seguir adelante en mi caminar.

Si algo me detiene lo hago para interpretar, enjuiciar y opinar sobre lo que estoy percibiendo.

En el mejor de los casos inquiero más información sobre aquello, especialmente cuando ello ha atraído mi atención.

Lo más frecuente es que pase rápidamente a otro asunto. Vivir así es estar ausente de la vida.

Esa es una forma superficial de vivir.

No percibimos la realidad, recordamos lo que tenemos almacenado en nosotros de la realidad semejante a la que estamos percibiendo. La vida es siempre nueva, instante a instante todo cambia en mi interior o en el exterior. La belleza de un río o del oleaje en la playa las puedes disfrutar sólo una vez o siempre dependiendo de la intención de tu atención a la realidad. El río y el oleaje cambian permanentemente. Pero no disfrutarás su belleza si los das por vistos y no pones atención intencionadamente a su nueva observación.

¿Has mirado nuevamente a los ojos de la persona que amas y con la cual formaste una familia?

Cuando vivo superficialmente no le estoy prestando atención alguna ni a lo que experimento frente a la realidad ni a lo que la relación que mantengo con los demás significa para mi. Amar es estar presente en la vida propia y ajena. Cuando amo realmente me intereso por lo que nos pasa a mi y a todos los que amo. Amar es atender, es estar presente. Si tengo la intención de atender a lo que experimento, disfruto de lo que la vida me trae o atiendo con coherencia lo que podría no agradarme. Mi vida la vivo sólo si estoy presente.

"Si posees claridad, si eres una luz interna para ti mismo, nunca seguirás a nadie."

"Si posees claridad, si eres una luz interna para ti mismo, nunca seguirás a nadie."

«La religión de todos los hombres debe ser la de creer en sí mismos».

Jiddu Krishnamurti

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

A la autoconciencia se llega mediante la autobservación"

"A la autoconciencia se llega mediante la autobservación"

Silo

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

¿La desorientación por vivir divagando me hace vulnerable a las creencias?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Una creencia es solo un pensamiento que asumimos como verdadero y que llega a formar parte de los filtros con los que vemos el mundo, a los demás y a nosotros mismos.

Vivir divagando implica que nuestra atención está absorbida por nuestro pensamiento involuntario.

Esto significa que queda poca energía, poca capacidad atencional, para dirigirla a observar la realidad, interna o externa, por lo que dedicamos poco o nulo tiempo a indagar acerca de nuestros criterios, creencias, juicios, etc.

Por ello, no sabemos bien de donde proceden nuestros criterios, creencias y todo lo demás que nos orienta a actuar en la vida con una cierta dirección y seguridad.

Te pongo un ejemplo sencillo.

Seguro que has oído que la muralla china es la única construcción que se ve desde el espacio, o que la huelga a la japonesa consiste en trabajar en exceso o que la vitamina C contribuye a alejar el catarro común.

Damos por sentado que esto es verdadero, lo creemos. Lo hemos escuchado tantas veces, que creemos en ello. ¿Pero es cierto?

Pues no. Son bulos sociales basados en errores o malas interpretaciones, pero que luego anidan y se quedan en la sociedad.

Igualmente actuamos con otras creencias más profundas y menos visibles a nuestra atención.

Absorbemos muchas creencias que no son ciertas, y lo hacemos porque no las ponemos en cuarentena, no observamos ni indagamos sobre su veracidad. Así podemos tener creencias sobre nosotros mismos, que nos lastiman. La moda o la tradición nos ofrecen imágenes ideales a las que acercarnos con el fin de ser más aceptados socialmente: ser rico, exitoso, agresivo, astuto, inteligente, guapo, responsable, capaz, simpático, gran comunicador, atrevido, creativo y un largo etcétera que tú mismo conoces.

Frecuentemente, tratamos de parecernos a eso que creemos el ideal. Como no observamos el mal que nos hace asumir creencias ajenas, nos las tragamos y vivimos juzgándonos y juzgando a los demás según esas creencias y criterios que hemos comprado por la repetición. ¿Por qué he de ser esto o lo otro?

Por ello, vivir distraído en nuestras divagaciones nos arrincona en la aceptación de creencias sin cuestionarlas. Te propongo que observes tus creencias sobre ti mismo e indagues en la veracidad de ellas. Puede que simplemente las hayas asumido sin cuestionarlas y que te haga mal estarte comparando con esos ideales a los que difícilmente uno llega. Cuando actuamos como zombies, caemos en la trampa de las creencias. Observa y cuídate!

¿Soy el rival de mi paz?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Porqué te tratas mal?

Quizá no te des cuenta y creas que esa es una forma de vivir como cualquier otra. Quizá alguna creencia te hace suponer que debes sufrir para obtener beneficios futuros. La vida es una manifestación magnífica del universo que no tiene otra razón de ser que el ser. Todo lo que se espera de ti es que seas lo que eres. Que no abandones lo que eres buscando lo que no eres. Todo lo que eres ya lo eres. Entonces vive la vida como se te presenta aceptando lo que no puedes cambiar. No tienes nada que buscar, vive lo que eres en el presente.

¿Te sirve para algo el lamentar el pasado? ¿Te aporta algo positivo el anhelar un futuro por estar insatisfecho de lo que eres en el presente?

Da la impresión que no te quieras a ti mismo. Estás permanentemente recordando aquello que te desagradó de ti, lo que te provocó dolor, aquello que te dijeron y te ofendió. Quizá no lo estés haciendo a propósito, pero lo estás haciendo. Te estás dejando llevar por los recuerdos, divagando sin darte cuenta sobre lo que te hicieron o te sucedió. Te sientes víctima del destino que te trajo todo aquello. No crees merecerlo y no los aceptas. Es seguro que no te mereces el tormento que te estás auto infiriendo.

La vida la tienes para otras cosas, no para castigarte por nada. Eso está en el pasado y ese pasado ya es historia. Carece de importancia. Puedes ahorrarte ese tormento si te decides a vivir tu presente con atención. Y no sólo te estás atormentando por aquello que ya no es parte de tu vida; te estás provocando daño por la tensión que todo esto genera en tu cuerpo. Las enfermedades frecuentemente son el resultado de las tensiones.

No se trata de que olvides todo aquello que te molesta. No tienes que hacer el inútil esfuerzo por olvidar.

Simplemente debes evitar dejarte llevar por esos pensamientos. Si estos aparecen, dedica ese tiempo a sentir lo que haces o lo que no haces. Puedes usar cualquiera de tus sentidos para ponerles atención, tu respiración, tu caminar, etc. para parar los pensamientos que te sacan de tu momento presente. El interés por ti mismo te aportará armonía, coherencia y sosiego. No tienes que salir a buscar nada. No puedes quizá imaginar la maravilla que eres. Eres una maravilla de este universo. Si te observas podrás descubrirla y dejarás de maltratarte. Lo que eres merece todas las atenciones que le estás dando a lo que no te merece.

Vive atento.

Asume tu responsabilidad sobre tu vida.

¿Imaginar un hecho es vivirlo?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

Imaginar que vivo no es ESTAR vivo.

Imaginar que ME ATIENDO no es ESTARME ATENDIENDO.

Imaginar que ME AUTOBSERVO no es ESTARME AUTOBSERVANDO.

Imaginar que ME RESPONSABILIZO DE MIS RESPUESTAS no es RESPONZABILIZARME DE MIS RESPUESTAS.

Imaginar que vivo es SOÑAR que ESTOY vivo.

Imaginar que ME ATIENDO es SOÑAR ATENDIENDOME.

Imaginar que ME AUTOBSERVO es SOÑAR AUTOBSERVANDOME.

Imaginar que ME RESPONSABILIZO DE MIS RESPUESTAS es SOÑAR RESPONZABILIZANDOME DE MIS RESPUESTAS.

ESTAR vivo es SENTIRME VIVIENDO

ESTAR ATENDIENDOME es SENTIRME PRESENTE

AUTOBSERVARME es SENTIRME PRESENTE sin ENJUICIARME

RESPONZABILIZARME DE MIS RESPUESTAS es SENTIR la COHERENCIA DE PENSAR, SENTIR Y ACTUAR EN LA MISMA DIRECCIÓN.

Atenderme negando lo que soy, ¿me permite descubrir el origen de mis conflictos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando ha despertado nuestro interés por preocuparnos de nosotros mismos, de ponernos atención, lo que emprendemos es intentar darnos cuenta de lo que nos inquieta y qué ocupa preferentemente nuestra atención sacándonos frecuentemente del sosiego de una vida tranquila. Nuestros conflictos nacen de nuestros pensamientos derivados de la realidad que experimentamos a cada momento. Lo que sea que experimentemos despierta recuerdos de haber pasado antes por algo similar. Ello nos genera emociones positivas

o negativas, pensamientos, acciones, sentimientos, etc. Una cadena de cavilación y distracción derivada de lo experimentado. La sensación general que nos queda después de momentos como esos son, por lo general, de desconcierto por no haber intervenido. Cuando lo experimentado nos parece negativo nos genera malestar y su repetición en el tiempo es conflictiva para nuestra vida.

Una de las razones alimentadoras de conflicto es la búsqueda del culpable de lo que nos hace sentirnos mal. Nuestra actitud egocéntrica normal en la vida, nos lleva a buscar al culpable fuera de nosotros, especialmente porque lo experimentado nos parece venir de nuestro exterior. El interés que ha nacido en nosotros por conocer el origen de nuestros conflictos nos toma de la mano para que, en paz, con coherencia y armonía descubramos porqué nos estamos sintiendo mal. Estamos viviendo un momento tremendamente importante en nuestra vida en esta encrucijada y valoro la oportunidad de detenerme para emprender el camino correcto.

¿De donde nacen y se mantienen mis conflictos?

Es el momento de mirar en todas direcciones para encontrar y entender el origen de esos conflictos. En todas direcciones, incluso aquella en que creemos no ver nada o muy poco, hacia dentro de nosotros.

El universo que me acompaña ofrece un abanico gigantesco de oportunidades de experimentar desagrados.

También de agrados, por supuesto, pero eso es otro tema. Todo, absolutamente todo, incluso aquello que puedo sentir como lo más sublime del universo, me puede agradar o desagradar. Muy pocas realidades me dejan indiferente si vivo atento a lo que experimento. Puedo observar o interpretar la realidad con una capacidad infinita y si no me pongo atención me encontraré frente a la invención de intenciones del actuar de los demás, realidad que no puedo conocer profundamente, salvo en mi mismo.

Por tanto, si busco el origen del desagrado que experimento, debo buscarlo en mi experiencia íntima.

Lo que soy, que incluye mi bagaje cultural y memoria personal, es quien califica de agradable o desagradable lo que experimento. Lo que experimento depende realmente de lo que soy y debo aceptarme como soy si quiero eliminar mis conflictos. No puedo eliminar de mi espacio de representación lo que me desagrada.

La coherencia en la vida se paga con libertad y honestidad, pero se compra armonía y sosiego.

¿Encontrarás paz cuando dejes de opinar?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Puede que suene raro, pues estamos habituados a afirmarnos a través de nuestras opiniones o juicios de valor. Le pasamos por encima a muchas cosas por defender un parecer. Un parecer, ¿qué es?

Cuando a una opinión la llamo "parecer", la sitúo en el campo de las suposiciones, de algo a lo que no doy un valor de verdad. Sin embargo, eso suelen ser nuestras opiniones. Algo sin demasiado fundamento. Retazos de cosas que oímos, leemos, aprendimos, pero que, rara vez, cuestionamos o desechamos. Te habrás fijado que hay personas que saben de todo, que te lo explican todo, que para todo tienen una respuesta, una opinión. Lo cierto

es que aunque seamos modestos, siempre tenemos opiniones. Creer que sabemos sobre algo, nos da una cierta percepción de seguridad. Con esa creencia en nuestra opinión vamos por el mundo con la mirada más alta y a través de ella siento que puedo relacionarme con el mundo sabiendo por donde piso. No nos gusta tener que cambiar de opinión. Eso nos hace sentir que nos equivocamos y esto nos hace percibirnos vulnerables, es decir, inseguros. Así pues, preferimos defender una opinión antes que apartarla para ver la realidad sin esos supuestos previos que todos tenemos. Cierto que suponer cómo son las cosas es algo inevitable; nuestro cerebro trabaja así. Sin embargo, nuestra testarudez para dudar de nuestras opiniones y creencias, hace que veamos el mundo de acuerdo a nuestro particular prisma y esto no nos deja ver el mundo tal cual es. La siguiente consecuencia de nuestra testarudez, es que al vivir cerrados en nuestras opiniones rancias, no aprendemos más que lo que ellas permiten, es decir, sólo admito aquellas opiniones o creencias que están alineadas con las que ya tengo hechas.

Y, además, como mis opiniones y creencias me proporcionan seguridad, las cuido como a la vida misma y las defiendo ante cualquiera.

Yo me convierto en mis opiniones y lucho con las que se me opongan, es decir, no hay paz dentro mío, si veo el mundo a través de ellas.

Decía antes que pasamos por encima de muchas cosas por defendernos: de la honestidad, de la empatía, de la comprensión, de nuestro propio conocimiento, de la verdad, de la paz. Cuando defiendo, lucho. Si lucho, no hay paz ni dentro ni fuera de mí. Quizás podríamos dejar de dar tanta importancia a lo que opinamos, pues son solo ideas inspiradas por la tradición, la sociedad, la educación, las modas, las ideologías… casi nunca son fruto de un trabajo de indagación profunda, sino más bien de una confección automática e inconsciente de barreras entre mis opiniones y las tuyas.

¿No podría darse que seamos algo más que nuestra opinión?

¿No podríamos sentirnos bien sin luchar por lo más tonto?

Sólo podremos responder a esto cuando nos observemos al opinar, a defender lo que pensamos.

Y ¿qué pasa si no lo defiendes?

¿No podríamos compartir la duda e indagar juntos en lugar de confrontar sin un objetivo preestablecido?

Intuyo que será mucho más enriquecedor, si nos atrevemos a tener dudas, a examinarlas y compartirlas, y a crecer sobre ellas, sin defender nada.

¿Soy el único responsable de mi vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Nadie está más cerca de ti que tu mismo y por lo tanto, quien más puede saber de ti, quien mejor puede tratarte y aconsejarte, eres tu mismo.

En realidad eres el único que puede conocerte profundamente. Está altamente comprobado que muchas de las enfermedades que padecemos nos las provocamos nosotros mismos permitiéndonos ansiedad, angustia, depresión, frustración y otras inquietudes psíquicas que terminan alterando el funcionamiento perfecto de nuestro cuerpo.

No es una exageración decir que nuestra vida está comprometida con nuestra mente. Con excepción de los accidentes, que incluso en algunos casos pueden producirse por la distracción en nuestra actuar, nuestro metabolismo puede desequilibrarse por tensiones que podemos experimentar repetidamente.

El no vivir en contacto íntimo con nosotros mismos no sólo nos quita la alegría de vivir sino que nos puede quitar la vida.

Los que sabemos de la importancia de poner atención a la vida que vivimos no nos mueve el interés de generar una congregación de personas que nos sigan, sino sólo compartir con ellos, con el máximo que podamos, para que, como mundo, experimentemos los beneficios de vivir en nuestra presencia, de vivir atentos a la vida. Este propio interés nace precisamente como una consecuencia del vivir atentos. Sabemos que todos somos el mundo y la alegría y salud del mundo es lo que nos mueve. La responsabilidad, sin embargo, la asumimos cada uno de los que comprendemos la importancia de vivir atentos.

¡Qué sencillo es vivir una buena vida! Es una gran lástima que no aprendamos esto más temprano. Todo está en nuestras manos. La vida se puede empezar a vivir en cualquier instante. El pasado no existe para los efectos de vivir instante a instante. No necesitamos de nadie fuera de uno mismo para lograr esa buena vida, sólo informarnos de la práctica responsable de la atención al presente.

¿Cómo transmitiría a otro por qué cuando deseo algo, sufro?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Hoy te ofrezco este cuento para que tú saques tu propio aprendizaje.

Deseos Anónimo: Mundo árabe

Un emperador estaba saliendo de su palacio para dar un paseo matutino cuando se encontró con un mendigo.

Le preguntó:

-¿Qué quieres?

El mendigo se rió y dijo:

-¿Me preguntas como si pudieras satisfacer mi deseo?

El rey se rió y dijo:

-Por supuesto que puedo satisfacer tu deseo. ¿Qué es? Simplemente dímelo.

Y el mendigo dijo:

-Piénsalo dos veces antes de prometer.

El mendigo no era una mendigo cualquiera. Había sido el maestro del emperador en una vida pasada. Y en esta vida le había prometido: "Vendré y trataré de despertarte en tu próxima vida. En esta vida no lo has logrado, pero volveré…"

Insistió:

-Te daré cualquier cosa que pidas. Soy un emperador muy poderoso. ¿Qué puedes desear que yo no pueda darte?

El mendigo le dijo:

-Es un deseo muy simple. ¿Ves aquella escudilla? ¿Puedes llenarla con algo?

Por supuesto -dijo el emperador.

Llamó a uno de sus servidores y le dijo:

-Llena de dinero la escudilla de este hombre.

El servidor lo hizo… y el dinero desapareció. Echó más y más y apenas lo echaba desaparecía.

La escuadrilla del mendigo siempre estaba vacía.

Todo el palacio se reunió.

El rumor se corrió por toda la ciudad y una gran multitud se reunió allí. El prestigio del emperador estaba en juego. Les dijo a sus servidores

-Estoy dispuesto a perder mi reino entero, pero este mendigo no debe derrotarme.

Diamantes, perlas, esmeraldas… los tesoros iban vaciando.

La escudilla parecía no tener fondo. Todo lo que se colocaba en ella desaparecía inmediatamente. Era el atardecer y la gente estaba reunida en silencio. El rey se tiró a los pies del mendigo y admitió su derrota.

Le dijo:

-Has ganado, pero antes de que te vayas, satisface mi curiosidad. ¿De qué está hecha tu escudilla?

El mendigo se rió y dijo:

-Está hecha del mismo material que la mente humana. No hay ningún secreto… simplemente está hecha de deseos humanos.

¿Los deseos son capaces de llevar a la felicidad o a la inteligencia?

¿La atención a nosotros mismos es condición necesaria para cuidarnos y crecer sanos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Las voces que la vida nos permite escuchar son formas diversas de la realidad que potencialmente nacen para nosotros. De no ser así, dispongo del discernimiento para dejarlas pasar. ¿De qué otra manera se puede explicar mi capacidad de escuchar? ¿De qué otra manera se puede explicar mi capacidad de entender? Todo tiene una razón de ser. ¿De qué otra manera aprendes a decir No y a decir Si? El río te enseña cómo caer si caes, el pájaro te enseña a remontar si lo necesitas. Ninguna de tus capacidades naturales carece de sentido. Todo te habla de

alguna manera. Detrás de un llanto, una lágrima, de una risa o una sonrisa, está escrita toda una historia. Hasta la más monótona de las canciones, nacen de un corazón necesitado. Puede que no entiendas el ritmo o las palabras, pero nacen de donde si las entienden.

Escuchar o no escuchar a la vida sólo depende del grado y la intención de nuestra atención. Si puedo discernir, ¿por qué no escuchar?

Ya dejarás pasar lo que quieras descartar.

Date la oportunidad de discernir con atención. Puede que la experiencia llegue en el momento adecuado. Si te amas, date esa oportunidad. Pon atención a tu realidad.

Nada de lo que sientes en tu vida carece de contenido. Lee el libro que has escrito toda tu vida. Todo ha quedado registrado en él. Date la oportunidad de conocerte. Todas las historias allí escritas son tu mismo. Lo que surja eso eres. Nada más aportador de alegría y salud que leerse con atención. Muchas veces estás muy enojado contigo, te enjuicias, te culpas y te castigas sin razón. Aunque pudieres tener razón para ello, el saberlo te basta para que viviendo en tu presencia, con atención, la historia no se repita.

Esta es otra de esas voces que escuchas en tu vida. Mírate interiormente y allí encontrarás la fuente de tu salud y tu alegría. Date la oportunidad. Yo me la di y me ha hecho muy bien.

No tengo ninguna razón para intentar mentirte, ¿verdad?

¿Cuál es el tiempo de la vida?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Solemos vivir llenos de planes, expectativas y deseos. Fíjate que todo esto va puesto en el futuro.

En el futuro espero lograr ciertas cosas, mejoras, sentirme mejor, más relajado, incluso, ser feliz. Me digo que cuando los hijos crezcan, que cuando logre un trabajo más adecuado, que cuando tenga más tiempo, que cuando me jubile, etc. seguro que tendré la oportunidad de hacer la vida que realmente quiero. Esa vida que quiero será seguramente más plena.

Esto me recuerda el cartel que aparece en algunos bares y que dice

algo parecido a esto: “Hoy no se fía, mañana sí”. Cuando regresas mañana, el momento vuelve a alejarse.

Observa el truco, porque, sin ser conscientes, hacemos lo mismo con nuestra vida. El momento presente parece que nunca es el adecuado para eso que deseo lograr. Siempre encuentro algún impedimento que me parece razonable para postergar… mi vida. Vivo el presente cómo un medio para lograr un fin que siempre se aleja, como el horizonte.

En las prisas, en la ausencia y la distracción en la que vivimos obnubilados, nos parece que el futuro realmente existe.

El futuro son sólo imaginaciones con las que compensamos nuestras tensiones del presente: cómo hoy no estoy bien, quiero pensar que en el futuro será posible y eso me hace sentir mejor. Y más adelante, te dices lo mismo, como en el cartelito del bar.

Date cuenta de que la vida está en este instante que vives. La vida es aquí y ahora. No te distraigas con lo que inventas con tu imaginación, que, además, inventa cualquier cosa y que, según te vaya la película, imaginarás cosas que te agradan pero también cosas que te asustan.

Así que, ¿cuál será ese futuro en el que contemplas? ¿El agradable o el desagradable?

El tiempo de la vida, de tu vida, es sólo hoy. Lo que haces hoy es lo único que hay. Todos los hoy serán lo que hagas en ese hoy. Tu hoy no depende de otros, sólo depende de cómo elijas vivir tu momento presente, ¿distraído en imaginaciones futuras o atento a lo que hay y a lo que haces hoy? No hay mucho más, pero esto ya es una gran tarea. Una tarea que es la única que te reportará fortaleza interior y paz. No lo dejes para el futuro! El momento es aquí y ahora. Tú siempre decides. ¿Qué decides?

¿Atender al presente me ofrece la perspectiva de la vida que fluye?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La vida de que disponemos es un fluir en el tiempo.

El tiempo no se detiene porque el permanente desplazamiento de la energía que Todo somos no se detiene. Todo lo que somos se desplaza a grandes velocidades permanentemente por un espacio infinito.

Nunca hemos estado dos instantes en un mismo lugar de ese espacio.

Todo instante de nuestras vidas es profundamente diferente al anterior.

La realidad es un fluir permanente.

Como cualquier viajero en el tiempo y en el espacio, somos capaces de admirar nuestro fluir.

Pero no siempre disfrutamos del viaje. Nuestras capacidades de recordar y desear nos hacen distraernos del maravilloso viaje que estamos haciendo y que podríamos disfrutar si realmente nos interesara.

La experiencia que vivimos a cada instante nos genera conocimiento y que, dependiendo de lo que ya tenemos almacenado, nos puede gustar o desagradar.

Estrictamente hablando, todo instante vivido es absolutamente nuevo para nosotros.

Esa es la perspectiva profunda de la vida que fluye.

Si no recordáramos lo que hemos vivido y la impresión que nos causó, disfrutaríamos permanentemente de las bellezas del universo del que formamos parte como manifestaciones temporales. Nuestra aceptación de todo lo que nos toque vivir sería natural por no tener antecedentes de las emociones que el viaje nos genera. Lo más cercano a esa soñada realidad es el vivir tan atentos a nuestro presente como nos sea posible. Eso sería nuestro equivalente a nacer de nuevo a cada instante. Si tengo realmente interés por mi vida y ésta no está pareciéndome todo lo agradable que deseo, siempre tengo la oportunidad de nacer de nuevo al fluir de la vida. Ciertamente no puedo olvidar lo que quisieras olvidar, pero si pongo atención a lo que siento en el momento presente, el pensamiento que me lleva a recordar el pasado, queda relegado a un segundo plano. Igualmente, cuando mi vida está cargada de pensamientos producidos por la de ensoñación o ilusión de lograr un futuro de éxito y riqueza, el atender a lo experimento en el presente, sacará esos pensamientos de mi mente. Siempre disponemos de un recurso tan poderoso como la atención al presente para ayudarnos a fluir en la vida. Observa la vida que fluye permanentemente.

¿Soy el que desea?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Según mi parecer, más bien soy el deseo en lugar de ser el que desea. Sé que alguien pondrá cara de póker.

¿Qué quiero decir?

Trato de explicarme.

A lo largo del día siento ciertos impulsos que me llevan a beber, comer, ir al baño, descansar, hablar con alguien, etc.

En muchos casos podemos rastrear de donde sale ese impulso, qué quiere que haga, a dónde me lleva; sobre todo si se trata de necesidades básicas.

Pero hay otros impulsos que me llevan a desear y hacer cosas que no responden a necesidades básicas.

Pongamos que tengo un automóvil que funciona, pero deseo cambiar y tener otro; tengo una casa adecuada, pero deseo otra. Tengo ropa suficiente, pero deseo otra a la moda actual. Si tengo sed y bebo un buen vaso de agua ¿me tomaría otro inmediatamente?

No. Si me lo ofrecen diría, seguramente, que no lo deseo pues acabo de beber.

Si lo que deseo no es realmente necesario ¿qué me impulsa a ello?

Parece haber algo dentro de mí que me impulsa a desear cosas que no necesito y parecen actuar por su cuenta. Tal parece que no soy yo quien, con fundamento, analiza la conveniencia o necesidad de actuar en pos de un deseo. Surgen de forma automática o sin que yo sea consciente de su origen.

Luego, después, de que el deseo se haga presente ya sí que me enredo en él y lo justifico.

El deseo siempre es una fuerza poderosa, difícil de observar, difícil de conocer en su origen, quizás porque porta la promesa de una satisfacción que nos obnubila, nos seduce.

¿Será eso? ¿Será que buscamos, sin darnos cuenta, una forma de satisfacción fácil, inmediata y que dé dirección a nuestras acciones?

Recordé ahora que en las películas de robos, la policía dice que para encontrar al ladrón hay que seguir al dinero. Pues, podríamos buscar el motivo de nuestros deseos, siguiendo el rastro de la satisfacción. No hacemos nada sin un motivo. Y la búsqueda de una satisfacción es siempre un buen motivo, ¿no? Como la satisfacción de sentirse aceptado, admirado, querido, temido, de controlar, de tener compañías, de sentirse seguro, de tener poder…

Cuando lo que nos mueve en la vida son los deseos de este tipo, inconscientes y en busca de una satisfacción que no responde a una necesidad básica, sino a una compensación de una insatisfacción o inseguridad invisibles, nunca llegamos a experimentar la satisfacción que en el fondo buscamos. Somos presa de los deseos, no gobernamos nuestra vida, sino que lo hacen ellos con la promesa de satisfacción y seguridad.

Podríamos observar nuestros deseos, indagar de dónde salen, a dónde me llevan y decidir si es eso lo que debe gobernar mi vida. Sé que aquí dejo muchas lagunas sin aclarar, pero si observas tus deseos, te podrás aclarar tú mismo.

Será tu propio logro.

Para indagar en uno mismo

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

Casi todo el mundo está alterado, y en la alteración el hombre pierde su atributo más esencial: la posibilidad de meditar, de recogerse dentro de sí mismo para ponerse consigo mismo de acuerdo y precisarse qué es lo que cree, lo que de verdad estima y lo que de verdad detesta.

La alteración le obnubila, le ciega, le obliga a actuar mecánicamente en un frenético sonambulismo.

José Ortega y Gasset (1883-1955)

¿ESTAR CONSCIENTE es ESTAR en cuerpo y mente presente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Creo que todos o gran parte de nosotros hemos tenido la oportunidad de observar algunos de nuestros compañeros en la vida actuando de maneras que nos sorprenden: una gorila que acoge y protege a un niño que cae accidentalmente dentro de su recinto en un zoológico; un leopardo que, tras matar a una monita sin darse cuenta que estaba con una cría de pocos días, abandona a la mona para proveer de todo tipo de torpes atenciones a la cría a la que ha quitado su madre; un tiburón que se acerca a un buzo en faenas marítimas para que

lo libere de una red en su aleta que le daña y entorpece su vida normal.

No somos, definitivamente, los únicos seres vivos que somos capaces de mantener una relación muy cercana entre cuerpo y mente. En los tres ejemplos mencionados, esos animales han actuado no movidos por sus instintos, sino que sus probables primitivas y poco desarrolladas mentes, les han motivado a un actuar que muestra cierto grado de consciencia.

Por el contrario, somos los humanos los únicos que, armados de una mente muy desarrollada, somos capaces de pensar, propiedad que, entre muchas otras cosas, nos permite interpretar el tiempo e imaginar mentalmente el pasado y el futuro. Con gran facilidad podemos desplazarnos, aunque solamente podemos vivir en el presente, hacia el futuro o hacia el pasado.

Lo hacemos con tal facilidad que muchas veces no nos damos cuenta que estamos viviendo fuera del presente con nuestra mente y por lo tanto no estamos conscientes de lo que pasa en el presente, donde está nuestro cuerpo. Muchos de los malestares que experimentamos en nuestra vida se deben a esta capacidad involuntaria de revivir el pasado o anticiparnos a los temores que tenemos en nuestro futuro. Es inimaginable la proporción de nosotros que requerimos de tratamientos y medicaciones por esta mal usada capacidad.

La vida es ahora y la mejor forma de atender a los problemas que se nos presentan en nuestro ahora es mantenernos conscientes de lo que estamos viviendo. Muchos huimos de nosotros porque no nos gusta lo que estamos viviendo. Nuestra mente no se siente a gusto de estar presente cuando nuestro cuerpo está dolido; cuando sufre tensiones por las emociones que no podemos manejar; la mente se deprime cuando la atacan los temores y la ansiedad y no se percata del daño que le provoca al cuerpo cuando no está consciente del momento presente. Andamos casi permanentemente buscando entretención para distraernos del presente.

Nuestra presencia en cuerpo y mente en la vida es la única forma de encontrar armonía, coherencia y sosiego. Es un requisito “sine qua non”. Cualquier otra condición no puede llamarse vida.

¿Superar el sufrimiento pasa por ser consciente de estarlo viviendo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Nuestra forma de vivir nos parece de lo más normal. Raramente nos preguntamos si es esta la única forma: siempre con la cabeza llena de pensamientos errantes, emociones negativas, contrariedad, cierta ansiedad, estrés, temores, etc. No es que todo en la vida sea negativo, pero es lo que más molesto resulta.

Eso es algo muy normal y sabemos que es raro encontrar a alguien que no lo viva. Es tan normal que lo asumimos como parte inevitable del vivir.

Claro que al vivir se nos presentan situaciones complicadas, pero quizás ▸

no te has dado cuenta de que hay algo de ese malestar que sólo depende de ti. Aquí está el quid de la cuestión.

Hay actitudes nuestras que inevitablemente nos llevan sentirnos peor ante una situación difícil. Por ejemplo, cuando se rompe una relación de pareja o fallece alguien importante para uno ¿qué sucede? Lo normal es que sintamos un golpe de dolor importante y eso es inevitable. Pero hay algo que es evitable: mi actitud de negación del hecho. ¿Qué es eso? Cuando me digo "no me lo merezco!" o "no te vayas, no me dejes!". Mi actitud es de oposición a lo que sucede, no lo quiero, me enfado, trato de retener lo que tenía. Es esta actitud de rechazo la que mantiene vivo mi dolor natural por la perdida. Esto nos suele pasar inadvertido, nos parece que el dolor que sentimos es solo propio de la situación externa. Ni siquiera me doy cuenta de ello.

Esto es sólo un ejemplo, pero seguro que puedes encontrar muchos más en los que te aferras a algo que ya pasó, pero que hubieras querido que no sucediera.

Sin embargo, sólo cuando te des cuenta de que estás viviendo ese sufrimiento que tú mismo te propinas, serás libre de soltar esa actitud y dejar de sufrir por ello. Date cuenta.

Podrás superar el sufrimiento cuando te des cuenta de tus actitudes y tus temores. Hay más factores que ayudan a que sufras, pero podemos empezar por aquí. Estate atento a cuando te lamentas por algo, cuando te resistes a cómo se desarrollan las cosas. Atiende a tu actitud de resistencia y rechazo a la situación. Pues si la situación es un hecho irreversible ¿de qué sirve tu resistencia? ¿Lograrás así que vuelva atrás? No ¿verdad? Pues ¿entonces?

Te sugiero que observes esos momentos de resistencia ante algo que no deseas. Observa si realmente puedes hacer algo. Si la respuesta es afirmativa, hazlo, pero si no es así, pregúntate honestamente qué haces resistiéndote, qué buscas resistiéndote.

Probablemente, son tus temores a la nueva situación, los que te hacen que trates de resistirte. Enfrenta ese temor, llámalo por su nombre y obsérvalo en ti con afecto, pues no es nada malo. Es normal sentir temor ante los cambios, pero es peor renegar de ellos, pues en la vida todo es cambio y qué vas a hacer ¿vivir resistiéndote? Eso es como no querer vivir. No vale la pena ¿no te parece? Tú eres fuerte, suelta esas actitudes y vive cada momento que se presenta de forma abierta, sin pretender que sea distinto, sin resistencias. Te hará mejor y tu salud mental y emocional te lo agradecerá.

"Si lloras por no ver el sol, las lágrimas no te dejarán ver las estrellas" (R.Tagore).

¿Si la ansiedad dirige nuestras vidas es por incomparecencia de nuestra atención intencionada?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El camino recorrido en nuestras vidas está repleto de bifurcaciones que exigen que algo o alguien decida hacia donde encaminamos nuestro avance. ¿Quién asume esas decisiones?

Momentos simples, ocasiones molestas, pérdidas dolorosas, alegrías explosivas, situaciones inesperadas, miles de instantes requieren de esas decisiones. No hay duda que la vida está llena de esas oportunidades en que el paso presente define parte de nuestro próximo camino. La decisión tomada en cada ocasión no puede ser cambiada pues lo vivido no puede ser

revivido. Sólo puedes tomar una nueva decisión pero no puedes re andar lo que anduviste. El camino hecho no puede ser deshecho. Tu mismo y el mundo contigo son afectados por el camino que haces o por el paso que das.

En nosotros podemos encontrar múltiples fuerzas activas o reactivas que contribuyen de un modo u otro a dirigir nuestros pasos en ocasiones como las descritas. Hay varias de esas fuerzas que nos son naturales e instintivas y que nos proporcionan la supervivencia cuando se requiere celeridad en nuestro accionar.

En todo el resto de los momentos de nuestra vida existe la oportunidad de tomar consciencia de la decisión que estamos a punto de tomar.

En la presencia de sentimientos reactivos, negativos, ansiosos que estemos experimentando, se generan fuerzas reactivas que manejan la decisión.

Muchas veces ni siquiera somos conscientes de las decisiones tomadas porque las hemos tomado en forma automática y podemos, quizá, observar sólo sus consecuencias. Si la atención intencionada sobre nuestro sentir y nuestro accionar no está presente, cualquiera puede ser el resultado de nuestras decisiones.

No cabe duda que no permanecer intencionadamente atentos a lo que experimentamos en todo momento nos puede traer lamentables consecuencias cuando reaccionamos de forma que nos puede herir a nosotros mismos o a aquellos con quienes nos relacionamos. La responsabilidad de nuestro accionar es siempre nuestra.

Cuando vivimos atentos podemos asumirla con confianza y alegría. Cuando la atención no está presente, cuando estamos ausentes de nuestra vida, nada te podrá disculpar de tus reacciones.

Para indagar en uno mismo...

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

La capacidad de centrar deliberadamente la atención errante una y otra vez, constituye el fundamento del discernimiento, el carácter y la voluntad.

Una estructura educativa que se dedicara a adiestrar esta facultad sería la educación por antonomasia.

William James

¿Pierdo o gano energía cuando me vivo sin juzgarme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es una condición de vida bastante corriente el que vivamos pensado permanentemente como hemos hecho lo que acabamos de hacer.

Y no solamente eso sino que, adicionalmente, mantenemos un recuerdo vivo de aquello que nos desagradó de nuestro comportamiento anterior o alguna característica de nuestro forma de ser.

De ese modo nos violentamos permanentemente a nosotros mismos porque rechazamos lo que no nos gustó de nuestro pasado o no nos gusta de nuestra identidad.

Mantenemos abierta una herida sufrida en nuestro caminar. Y esa no es la forma de curar nuestras heridas. Recordar nuestros errores es volver a caminar un camino que nos hace sufrir.

Los recuerdos, las cicatrices, los desagrados con los que nos identificamos, todos quedan.

Es inevitable.

Sin embargo, si vivimos el presente, si hacemos nuestro camino con atención al caminar aceptándonos como somos, no cargaremos inútil y perniciosamente nuestra mochila, nuestro bagaje. De esa forma no sólo estaríamos reduciendo la carga permanente de un caminar perturbado, cansador, contaminante.

Estaríamos reduciendo el sufrimiento que parece acompañar permanentemente a la violencia, la resistencia o el rechazo con que nos tratamos. A pocos pasos de andar de ese modo, uno se da cuenta que nuestro caminar se hace más liviano y auto motivador. Dejan de acompañarte el sufrimiento, la frustración, la identificación perniciosa para sentirse acompañado por la armonía, la coherencia y el sosiego.

Cuando te interesas realmente por ti mismo no solamente no se agotarán tus baterías, se recargarán permanentemente con tu marcha. Vive amándote y te amarás viviendo.

¿Vivir mis emociones sin juzgarlas me libra del conflicto de haberlas resistido?

CARLOS HERRERO OSÉS DE PERALTA

Navarra, España

Las emociones son básicamente el reflejo de nuestra mente en el cuerpo, son el impulso que nos mueve a una acción o comportamiento.

Los especialistas en el tema hablan de cuatro emociones básicas, otros de seis como ira, miedo, alegría, asco, sorpresa y tristeza, el resto son secundarias y dependen del contexto en el que se dan. También hablan de que su duración es de tan sólo unos pocos minutos y todas tienen un atributo funcional, es decir son útiles para todos nosotros, y aunque no lo creamos a veces, no son ni buenas ni malas, y todos los seres humanos las experimentamos todas.

El conflicto con las emociones se origina cuando no sabemos qué hacer con ellas. Su naturaleza es impermanente, surgen, traen un mensaje y nos impulsan o nos mueven a hacer algo y desaparecen. Como nuestra mente está condicionada a emitir juicios y valoraciones, cuando surgen las emociones desagradables internamente les decimos no, "esto no debería estar sucediendo", "voy a hacer lo posible para que desaparezca", "hay algo malo en mí" y nuestra reacción es resistirnos a dicha emoción, tratar de que desaparezca y ocultarla.

Para hacerlo solemos incurrir en conductas nada sanas, como culpar a otros o a nosotros mismos, distraernos en hábitos nocivos, tratar de solucionar el asunto con nuestra mente dándole vueltas y vueltas sin solucionar el asunto y entrando en lo que conocemos como rumiación, etc.

Así ya tenemos montado el conflicto con la emoción, de algo que dura lo que tiene que durar y desaparece, nuestra mente genera algo que vivimos como estable y sólido.

Un ejemplo es el enfado, si seguimos estas dinámicas puede convertirse en un rasgo de nuestra personalidad, "es que soy así y por eso me comporto así".

La única manera que conozco para liberar estos patrones es prestar atención a cuando surge una emoción, experimentarla plenamente sin juzgarla ni valorar si es buena o mala, es decir, abandonando la historia mental que nos contamos sobre ella, no resistirnos, no reaccionar ni seguir sus impulsos como solemos hacer habitualmente, así naturalmente la emoción sigue su curso y desaparece.

Es práctica, no te desanimes por favor…. Al principio con emociones fuerte solemos darnos cuenta cuando ya hemos hecho "lo de siempre", con el tiempo vamos siendo conscientes cuando estamos en pleno proceso, pero con el tiempo y amabilidad comenzamos a "verlas" cuando se inician y ahí es donde tenemos el poder de "negociar" con ellas.

Feliz práctica!

Para indagar en uno mismo...

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

La paz interior no la encuentro cuando la busco.

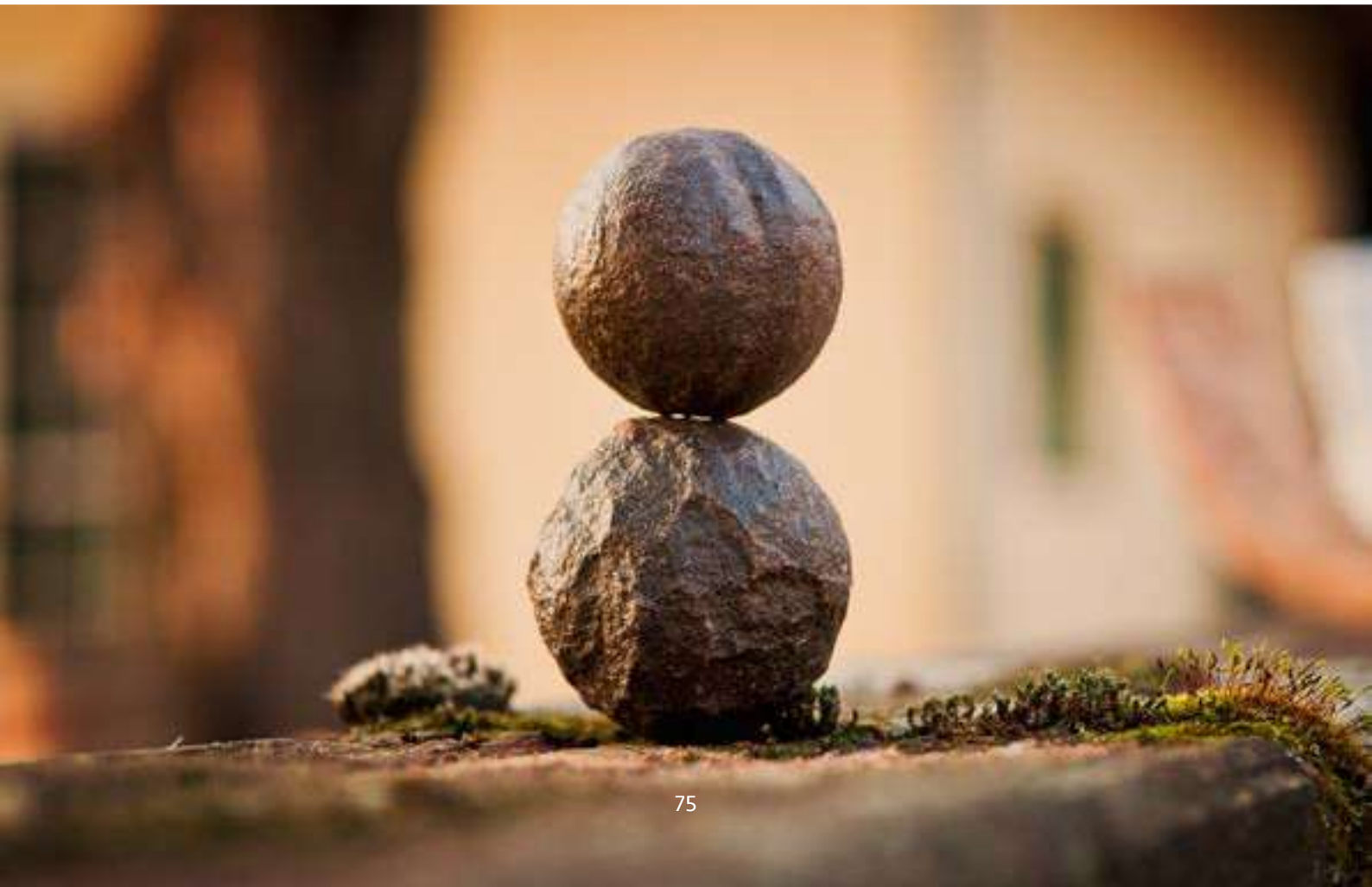
Tampoco cuando intento atenderme.

La paz interior surge cuando atiendo lo que vivo con mis cinco sentidos.

La paz interior surge cuando SOY ATENCIÓN.

It's not about being the one who pays attention

It's about BEING ATTENTION. To inquire into oneself. I can't find inner peace when I'm looking for it. Not even when I'm trying to pay attention. Inner peace emerges when I attend to what I experience with my five senses. Inner peace arises when I AM ATTENTION.



¿Describimos o interpretamos? La importancia de describir.

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Una definición del verbo describir nos ofrece esto: Explicar cómo es una cosa, una persona o un lugar para ofrecer una imagen o una idea completa de ellos.

Les invito a reflexionar si es así cómo procedemos ante las situaciones, personas o incluso con nosotros mismos.

Recuerde cómo ha procedido con alguna persona o situación agradable o desagradable. ¿Ha tratado de observarla para tener una imagen lo más fiel posible de ella? O quizás

¿ha reaccionado ante ellas impulsado por sus propias opiniones hechas, expectativas, creencias y experiencias anteriores sobre vivencias similares?

Lo segundo es lo más común. Y debemos ser cautos con esto. Nos sale automáticamente. Nuestro cerebro nos juega malas pasadas ofreciéndonos constantemente hipótesis sobre lo que aparece frente a nosotros. Trata de orientarnos rápidamente para que reaccionemos sin perder tiempo. Este mecanismo innato tiene que ver con la supervivencia. Si un león aparece ante mí, no es sensato ponerme a valorar si será o no será malo para mi supervivencia. En menos que canta un gallo hago lo que sea para sobrevivir.

Sin embargo, la vida humana tiene muchos más matices. Nuestras relaciones están llenas de ellos, pero la mayoría de las veces seguimos reaccionando como ante el león. Ante un comentario que me disgusta reacciono sin observar lo que realmente está sucediéndome y tampoco presto atención a mi respuesta. Una vez que la he dado suele parecerme correcta, necesaria, la que debía darse ante esa situación.

Cuando actuamos así no hay reflexión. No sé por qué el otro hizo lo que hizo, ni por qué yo reaccioné como lo hice. Suelo, como mucho, justificarlo, interpretarlo según mis creencias, recuerdos, opiniones, temores, etc.

Y es ahí cuando yo digo que es importante aprender a describir. Describir los hechos y no ampararme en interpretaciones. Si describo, me detengo y me doy espacio para percibir los detalles de lo sucedido, sin pre-juicios. Se trata de describir no sólo los hechos externos, fáciles de ver, sino los internos: lo que creí, lo que sentí, lo que me impulsó, si me anticipé, si pre-juzgué, si no dejé hablar al otro, o si yo me expresé adecuadamente o en función de qué reaccioné, etc. Todo esto no tiene mucho que ver con el pensar sobre la situación, sino con observarla sin filtros. Describir es un ejercicio saludable, favorece la ecuanimidad, la comprensión de lo que me sucede o le sucede a otros. La descripción conlleva honestidad con los hechos, es decir, no interpretar y filtrar según mi conveniencia egocéntrica.

Si lo hago, descubro mucho sobre ti y veo que tengo muchas opciones para abordar la vida fuera de los automatismos de mi cerebro más arcaico. Ese que está entrenado para salvarme de lo que considero amenazante y que quizás no lo sea. Ese que confecciona justificaciones para que salga airoso, aunque sean autoengaños, mentiras piadosas sobre mí mismo.

Describir implica aferrarse a la verdad de los hechos. Cuando inconscientemente no quiero ver o aceptar los hechos como son, el conflicto crece en mi interior.

Mejor describir.

¿La atención, como acción, ¿transforma?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Atendernos, el ponernos atención a nosotros mismos, es darnos cuenta que estamos vivos y observarnos como nos sentimos en el momento presente. Si siento verdadero interés por mi, dispongo de la capacidad de darme cuenta que me doy cuenta.

En términos más elegantes, de estar consciente de que estoy consciente. La actividad del hombre se resume en pensar, sentir y hacer. El sentir y el hacer son actividades que sólo se puede ejecutar en el momento presente. El pensar, en cambio, tiene la capacidad, casi exclusivamente humana de crear

tiempo (sicológico) en base a nuestros instintos naturales y creados y a los recuerdos que hemos almacenado. En la actividad de pensar, depositamos nuestra atención en lo pensado y que, como nos es ampliamente sabido, puede recorrer con facilidad el tiempo llenándonos de emociones, resentimientos, deseos, esperanzas, desagrado, angustia y mas.

Es decir, el pensar es la fuente del problema de la existencia del hombre. Actividad denota una acción que, mediante un gasto de energía, produce un cambio en la situación existente. Toda nuestra actividad, pensar, sentir y hacer, obedece esa ley universal. La capacidad de poner atención a lo que hacemos no es una capacidad optativa. No podemos, al menos en vigilia hasta donde lo entiendo, no poner atención a algo de lo que hacemos.

El distraernos es sólo un cambiar el foco de nuestra atención.

Como conclusión, toda actividad humana produce un cambio en la situación existente. He practicado el poner atención a mi aprendizaje de los detalles del arte de la pintura y los resultados son alentadores para mi alegría de vivir. Pero más que nada son alentadores porque el sólo poner atención a sentirme alegre mientras pinto, ha transformado en algo muy serio para mi el sentir alegría.

la atención al **presente**

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

www.laatencionalpresente.com