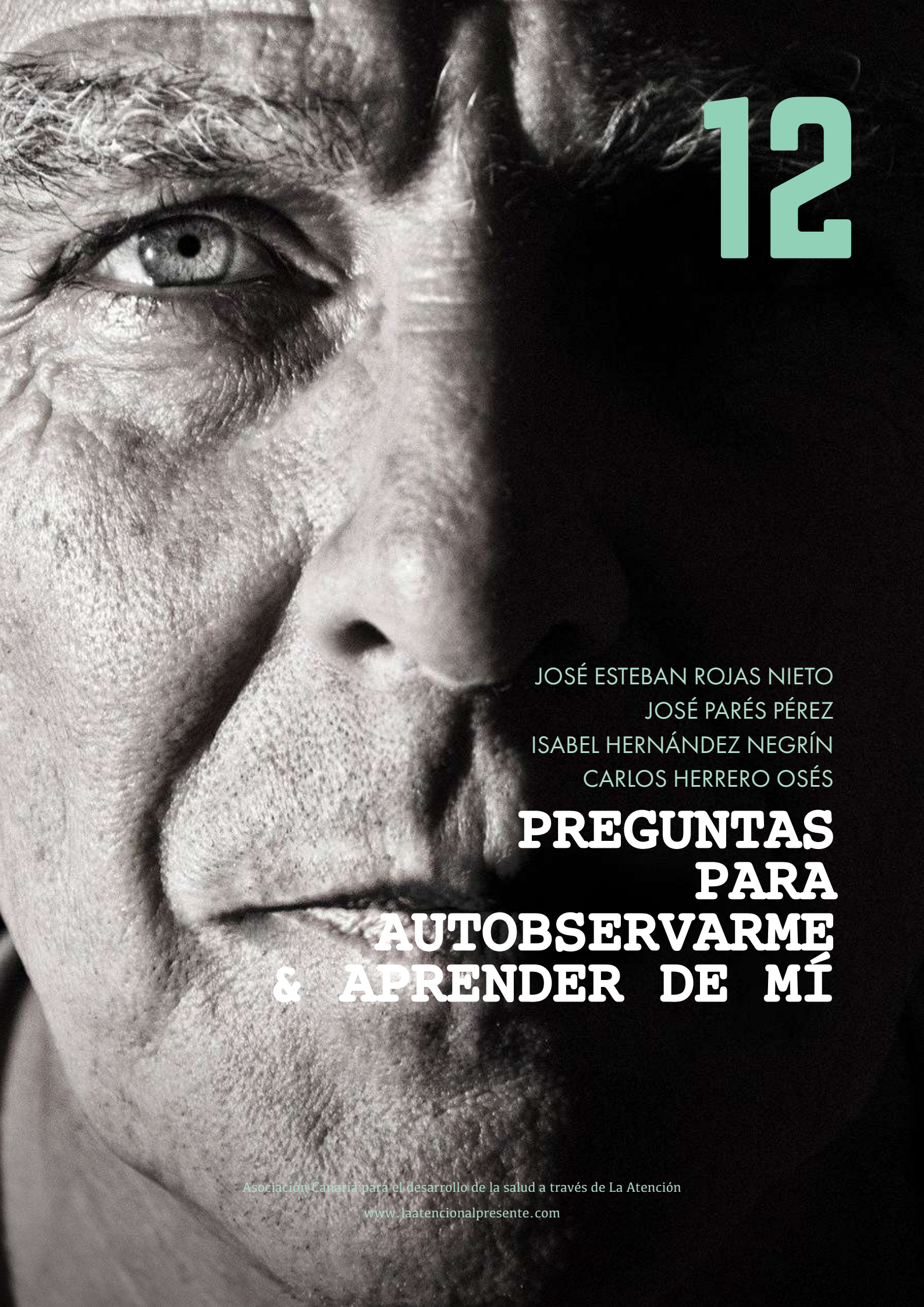


12

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

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

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

Título original
Preguntas para Autobservarme y aprender de mí - 12
Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España
Número 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 Osés.

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

Composición
Yeysseel Santana González

Diseño editorial
Claudia Benlloch Benet

Maquetación e imágenes
Puri Gómez Valero
www.linkedin.com/in/purigomez

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:

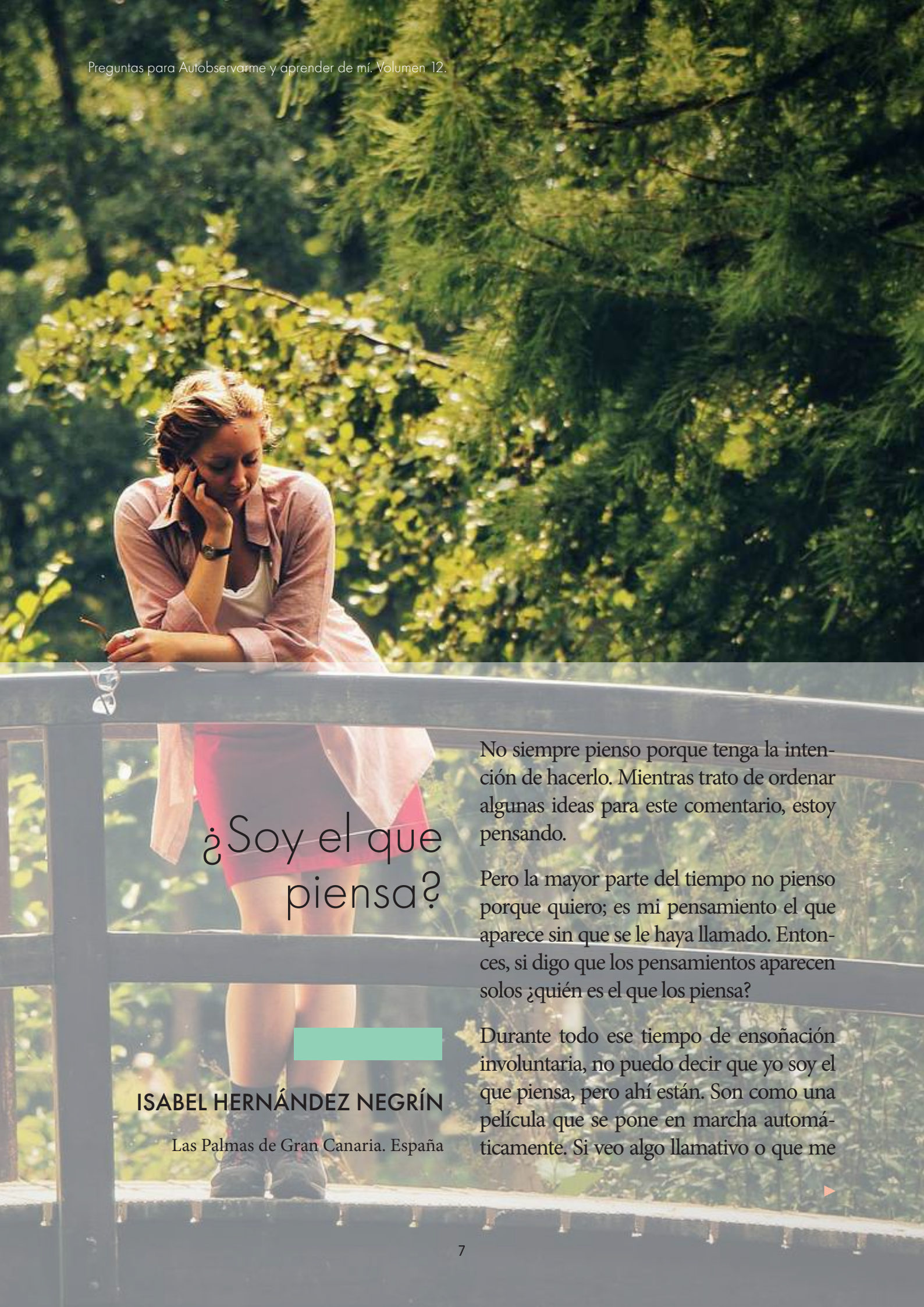
Copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las siguientes condiciones:

- *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

¿Soy el que piensa? 7
¿Es agobiante vivir resistiendo lo que siento o lo que soy? 9
¿Vivo sin vivir en mí? 11
¿Actuar pacífica o violentamente me convierte en pacifico o violento? 13
¿Dónde reside la belleza? 15
¿El deseo me libera? 19
¿Apropiarme de la verdad revela la inseguridad que surge de mi ignorancia? 21
¿Es la luz que me permite conocerme? 23
¿La vida dura un instante? 25
¿Amar es atender sin objetivo a la acción que realizamos en cada momento? 27
¿Mi autobservación es la ventana a mí mismo? 29
¿Cómo conocerme? 31
¿Sufro cuando lucho con lo que soy? 34
¿Al quedar absorto en mis pensamientos me ausento de mi vida? 36
¿Más transformador que tender puentes es comprender porque...? 38
¿Cómo es mi vida si respondo automáticamente a todo lo que me sucede? 41
¿El egoísmo es una epidemia alimentada por la ignorancia? 45
¿Cómo asumir mi vida? 47
¿La vida puede sorprenderme? 50
Cartel sobre Los 8 Cursos de Atención al Presente 53
Para indagar en uno mismo 61
¿Soy el que busca ser? 62
¿Afecta a mi vida el que los Juicios y Valoraciones que...? 64
¿Vivo pensando sin querer? 66
¿Cuándo ceso de sufrir y se curan mis heridas emocionales? 68
¿Vivo que vivo? 70
¿Al vivir ensimismados, la vida se nos escurre entre...? 73
¿Vive la vida, no la entierres bajo el reloj? 75
Estar en mi vida ¿es atender lo que vivo de instante en instante? 77
¿Soy el que cree ser o mi creencia sobre lo que soy? 79
¿Al vivir ensimismados, la vida se nos escurre entre los pensamientos involuntarios? 81
¿Soy mi cultura? 83
Si mis creencias contribuyen a la VIOLENCIA en el mundo 85
¿Cuando los pensamientos desbordan mi cabeza se vacía mi corazón? 87
¿Vivir apegado a las creencias envilece y ofusca? 89
¿El apego a mis creencias me impide aprender? 91
¿Vivo CONTRIBUYENDO a lo importante para la vida de todos? 93
¿Cómo es el tacto de las emociones? 95
¿Vivo tratando de hacer lo que me gusta o haciendo lo que hago con gusto? 97
¿Cuidar mi vida es mi responsabilidad porque es solo mía? 100
¿Soy lo que acumulo? 102
Ausentarme de mi vida ¿me enferma? 104
¿Qué hay sin una vida atenta? 106
¿Cuántas veces río al día? 108



¿Soy el que piensa?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

No siempre pienso porque tenga la intención de hacerlo. Mientras trato de ordenar algunas ideas para este comentario, estoy pensando.

Pero la mayor parte del tiempo no pienso porque quiero; es mi pensamiento el que aparece sin que se le haya llamado. Entonces, si digo que los pensamientos aparecen solos ¿quién es el que los piensa?

Durante todo ese tiempo de ensoñación involuntaria, no puedo decir que yo soy el que piensa, pero ahí están. Son como una película que se pone en marcha automáticamente. Si veo algo llamativo o que me

interese, puede que se dispare algún pensamiento que, asociando eso que vi con alguna otra cosa de mi memoria, empieza a hilvanar la película del momento.

Visto así, no puedo decir que yo soy el que piensa, sino que me sucede pensar o imaginar, de forma involuntaria. Además, según el tema de la película, ésta me deja un regusto emocional, que puede ir desde lo divertido a la tristeza o el enojo.

Y todo esto, sin casi darnos cuenta, nos lleva a vivir como en una montaña rusa de imágenes, pensamientos y sentimientos que van cambiando por momentos a lo largo del día.

Y sin que nos demos cuenta de la importancia de todo esto.

Te sugiero que observes a lo largo de este día cuándo estás ensoñando y veas este curioso fenómeno de la montaña rusa de pensamiento emociones.

¡Quizás descubras más cosas! ❧

¿Es agobiante vivir resistiendo lo que siento o lo que soy?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Entre las cosas que es importante aprender en la vida y que ignoramos increíblemente, es cómo vivir. Son muy escasos los niños que en sus tiernos años se les enseña a vivir. Es una penosa y triste realidad.

A cambio de ello se nos enseña cómo no hay que vivir. La cultura nos infiltra de una forma errada de vivir y de allí bebemos una vida agobiante porque lo que se nos ha enseñado es a resistir a lo que soy y a lo que vivo para alcanzar un éxito que no nos es natural.

Si quiero aprender a vivir debo investigar un poco más sobre qué soy y cómo reacciono a lo que vivo. No tengo que ir a ningún lado pues estoy hablando de mi. Se de lo que estoy hablado y la verdad está sólo en mi y en ningún otro lugar. Nadie sabe más de esto que yo mismo.

He tenido la fortuna de enfrentarme a mi mismo tras conocerme, tras el saber de cómo son las cosas aquí dentro de mi. El paisaje interior, cuando entras por primera vez, puede ser desalentador porque enfrentas miedo a lo desconocido.

Empiezas a temer seguir adelante y sales de allí como huyendo buscando distracción.

Si te acompaña el valor, vuelves a intentarlo con una cierta rutina y comprendes que estás enfrentando la percepción de ti mismo y generando el conocimiento de cómo funcionas. Esta percepción genera confianza y valor para seguir pues te percatas que el huir a nada conduce.

Eso eres tu, alguien que teme lo que siente porque le desagrada. Alguien que prefiere hacer un tremendo esfuerzo por alcanzar un deseo lejano creyendo que allí encontrará algún día el éxito y la felicidad. Alguien que ha preferido sufrir hoy para ser feliz mañana, como si eso fuera real.

Has escuchado muchas veces esto y ahora lo lees nuevamente, pero prefieres ignorarlo porque has bebido siempre del agua o el aire de una cultura que ignora qué somos y para qué. Date una oportunidad, descansa y déjate respirar tu aire fresco interior. Allí está la vida.

Vive lo que estás viviendo. Acéptate como eres y date una oportunidad para vivir. ❧

¿Vivo sin vivir en mí?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

¿Habito mi vida? ¿Escucho los susurros de mi interior? ¿Atiendo a esa voz que a veces me pregunta "tiene sentido la vida que llevo"? ¿Vivo agitada en el afán cotidiano y en el anhelo del futuro? ¿Vivo en mí o vivo para lograr algo? ¿Persigo los fantasmas de las modas y la época? ¿Vivo sin vivir en mí?

Normalmente, al vivir entre el pasado y el futuro, paso de puntillas sobre las maravillas de la vida que tengo delante de los ojos, o dentro de mí. Paso de puntillas sobre mi propia vida, que pasa. Pasa, porque yo no me detengo ni un instante. Mis pensamientos me impulsan a seguir detrás de cosas de imagino o que deseo tener o que deseo evitar u olvidar.

Voy como hipnotizado por la zanahoria del momento que me promete algún premio: los estudios, el trabajo, el coche, la familia, los hijos, la reputación, la promoción, el dinero, la casa bonita, los pequeños placeres…

Rara vez vivo en mí porque yo lo elija. A veces me sucede. Me sucede cuando veo algo hermoso y me quedo sin palabras, sin el ruido de los pensamientos, sin el furor de las emociones, sin la pulsión de los impulsos. Pero dura poco, se me va entre los dedos como si fuese agua. Vivo sin vivir en mí. Acaso pueda vivir anclada en el instante que vivo. ¿Acaso hay otro?

Lo demás son ilusiones.

Lo que vivo será como tenga que ser, agradable, desagradable, alegre o triste, impotencia o fortaleza, desgana o vitalidad. Acaso pueda vivir lo que hay sin reclamarle que sea otra cosa o que dure para siempre o que se acabe rápido. Acaso pueda dejar de alimentar esos pensamientos alocados, esas emociones invasivas, esa resistencia a que las cosas sean como son.

Si, acaso, hago todo eso podría vivir en mí. ❧

¿Actuar pacífica o violentamente me convierte en pacífico o violento?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

Hay actos externamente pacíficos y violentos, pero también podemos actuar sin aparente violencia externa y no ser pacífico en el interior. Incluso cuando queremos cultivar alguna virtud de la que carecemos, muchas veces, sentimos gran dificultad y lo que hacemos es contenernos y reprimir algún impulso. Siempre que nos imponemos algo, el resultado contiene fricción, tensión, que aquí llamamos violencia.

La conducta pacífica de verdad, sólo puede ser fruto de un trabajo consciente con uno mismo, que me permita ver de dónde sale mi violencia interior. Y todo esto, sin censurarme, sin querer cambiar nada (querer cambiar seguiría siendo violencia). Hará fal-

ta poner a trabajar un par de neuronas en la observación de mis impulsos, de lo que origina la tensión, sin reprimirme o castigarme, sino tratándome con afecto, pues cuando genero violencia dentro, es muy fácil, y hasta natural, que esa violencia aflore en nuestra conducta.

A veces, no aparece en forma de agresión física, sino de comentarios hirientes, desprecios, exigencias, falta de afecto, juicios y prejuicios, etc.

Los actos externos en sí, no nos hacen pacíficos o violentos, es lo que llevamos dentro lo que nos convierte en violentos o pacíficos.

Cada vez que nos forzamos a ser algo que no somos, generamos violencia interior. Querer seguir un ideal, unas creencias, unas ideologías puede ser también portador de violencia.

Sin embargo, si no persigues o anhelas un fin que te prometa algún premio futuro, tu interior se calma y agradece la ausencia de tensión y forzamiento.

¿Podrías observar cómo funciona esto en ti?

¿Dónde reside la belleza?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La belleza no está en lo bello sino en quien la descubre.

La belleza es el producto de la armonía nacida del encuentro entre lo percibido y lo sentido por ello por el que la percibe.

Es una reacción íntima de encuentro, de complementación mutua de lo percibido y lo que me produce agrado.

La percepción de la belleza no se da en cualquier condición íntima.

Permitirse disfrutar de la belleza requiere de una condición interna de amor por si mismo, de interés por lo

que puedo llegar a sentir. Una condición que me predispone a poner atención a lo que percibo.

Nunca voy a poder percatarme de la belleza si mi mente está ocupada por el pensamiento que me distrae de lo que percibo.

Una mente ansiosa, anhelante, temerosa, deprimida, airada, no puede percibir la belleza.

La belleza la percibe sólo una mente en paz. ❧

12

la atención al **presente**

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

www.laatencionalpresente.com

¿El deseo me libera?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

El deseo suele tener buena prensa. Se oye decir cosas que dan a entender que los deseos te dan vida, que te dan una motivación, ganas de luchar por algo. Incluso se dice «no tengo deseos de vivir», que se podría también ver como falta de motivación o de deseos en general.

En fin, que parece traer la idea de que la vida sin deseos no se conoce o no vale la pena. Es decir, que una vida llena de deseos sería una vida plena, intensa.

También podríamos entender que los deseos son la zanahoria que hace que

me mueva a través de la búsqueda por lograr lo que sea: estudios, bienes, familia, pareja, casa, automóviles, prestigio, posición social, dinero, admiración, respeto…

Pero ¿qué nos pone la zanahoria?, ¿Acaso elegimos conscientemente la zanahoria? ¿Es mi vida algo más que perseguir zanahorias?

No quiero decir con esto que uno no se plantee objetivos. El engaño de los deseos es que nos proporcionan una satisfacción efímera, pues, tras lograr uno, rápidamente surge la necesidad de engancharse a otro que nos promete una nueva satisfacción.

Así perseguimos cosas materiales o no, con el objetivo último de la satisfacción. Parece que temiésemos quedarnos quietos, sin deseos, o sea, sin futuros logros y sus correspondientes satisfacciones.

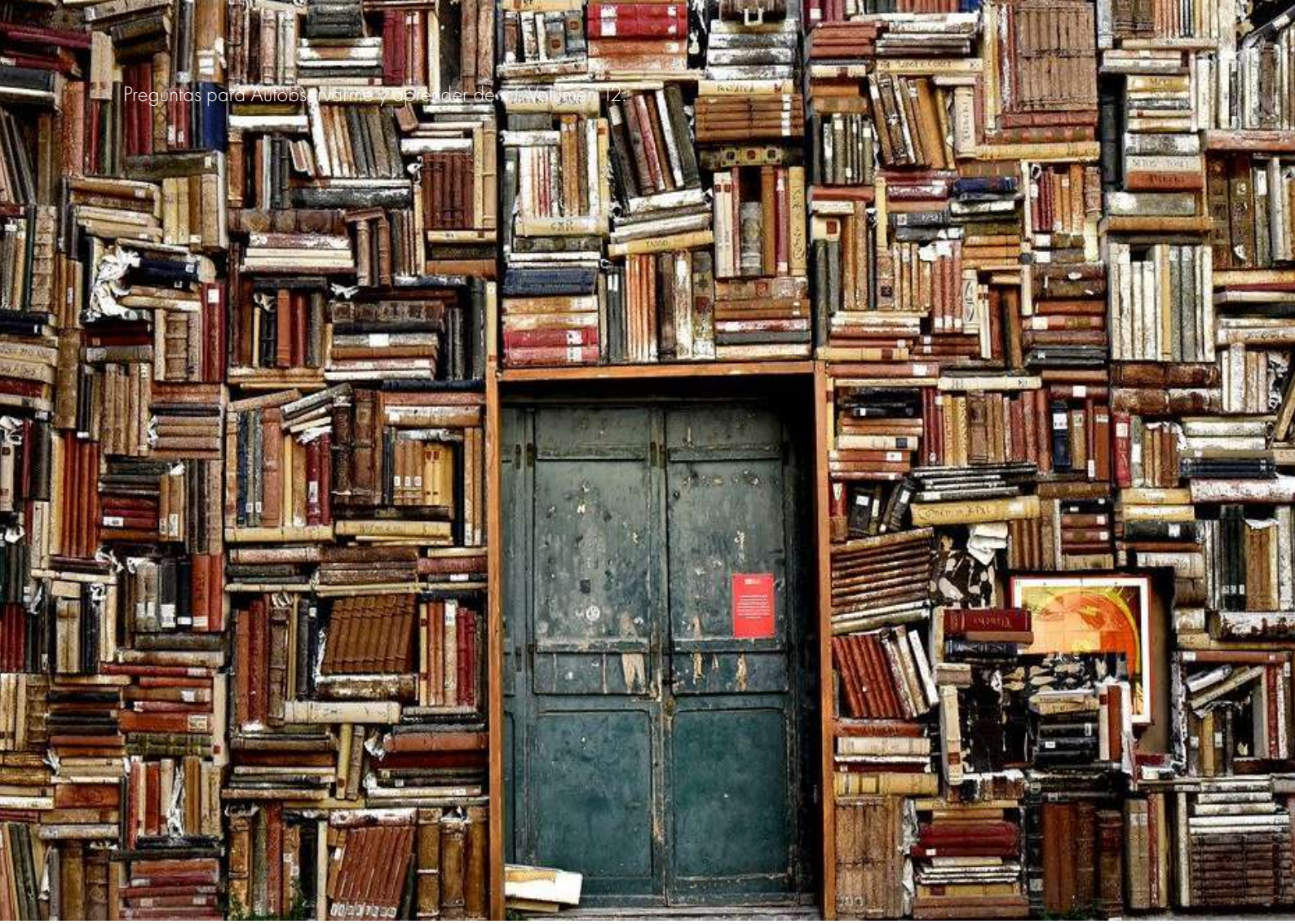
Quizás buscamos satisfacción duradera, pero no sabemos cómo, por lo que nos conformamos con las migajas que nos ofrece el lograr deseos.

¿El deseo me libera o me encadena a un proceso constante de nuevos deseos?

Cuando desees intensamente algo, pregúntate si eso es una necesidad o es solo un deseo. Si estuvieras sólo en una isla desierta, ¿desearías eso mismo que deseas ahora?

Si te escuchas, si prestas atención a lo que sientes, te darás cuenta de si es una nueva zanahoria o si es algo realmente necesario. Muchas veces se nos pasa el tiempo detrás de las zanahorias mientras la vida misma nos pasa desapercibida y vacía.

Parece que buscamos satisfacción mientras, al mismo tiempo, huimos de algo. ¿De qué? ❧



¿Apropiarme de la verdad revela la inseguridad que surge de mi ignorancia?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El universo y la vida son asuntos tan complejos que no pareciera que tenemos la capacidad intelectual para conocer completamente la realidad de la que formamos parte.

Es un hecho que algunos científicos han avanzado lo suficiente para atreverse a formular teorías sobre esta realidad, pero nada más sobre la naturaleza de lo que somos físicamente y cuáles son las fuerzas más influyentes sobre nuestra realidad en el universo. Algo de todo eso que explican cómo estamos hechos y cómo actúan esas fuerzas, se puede llamar verdad.

Pero todo el resto de la realidad ha quedado en manos de personas que interpretan hechos y circunstancias sin entenderlas cabalmente y reaccionando más bien ante la necesidad de lograr controlar grupos humanos para estar seguros de dominarlos. En otras palabras, nuestra realidad más allá de la física y química del cuerpo, es totalmente desconocida. Las creencias y las filosofías no son otra cosa que intentar explicar lo que algunos creen sobre cómo es la realidad de nuestra existencia.

Todas las culturas han inventado sus propias religiones y filosofías dependiendo de cuán difícil se hacía controlar a las personas para lograr un comportamiento aceptable.

Mantener el orden y la obediencia en las poblaciones era el gran objetivo.

Para ello fue incluso necesario inventar castigos corporales y temores futuros.

La gran verdad sobre lo importante de la vida del ser humano es totalmente desconocida.

No olvidamos que ignoramos lo que hacemos aquí o si esta vida tiene algún sentido más allá de ser un accidente como cualquier otra manifestación del universo.

Nuestra ignorancia cubre todo aquello que tiene que ver con nuestro ser y su razón de ser; cómo podemos encontrar un sentido a la vida; evitar el odio y la violencia entre nosotros y, finalmente, cómo debemos conseguir que la tierra permita que el desarrollo de la vida humana en Unidad sea posible a futuro.

La verdad sobre lo que llamamos política, religión, ecología, filosofía, justicia, desarrollo, humanidad, igualdad nos es completamente ignorada. Y demostramos permanentemente la inseguridad que sentimos ante nuestra ignorancia.

Nadie es dueño de esa verdad, en menor o mayor medida esa inseguridad se revela con actitudes que intentan convencernos, con palabras o con armas, que son poseedores de la verdad. ❧

¿Es la luz que me permite conocerme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No me cansaré de cantar mi canción.

Puede ser una monótona canción, puede parecer increíble, puede que no tenga pergaminos para cantarla, todo lo que quieran. Pero es mi canción, he vivido su tema, no ofende a nadie y puede ayudar a unos cuantos; por tanto la seguiré cantando pues me siento útil en la vida al entonarla.

Además de sencilla y cuya letra todos pueden entender.

La única forma de saber qué y quién soy es poniéndome atención. Mientras viví buscándome en los libros, en los grupos de autoayuda, en las creencias,

en algunos pensadores y personas de buena voluntad, en todas partes, no se me ocurrió nunca ponerme atención, escucharme a mi mismo.

Claro que me recomendaban la meditación y lo hice, pero nunca llegué realmente a mi mismo, a lo que yo tenía para decirme.

No me hablaba porque sabía que no estaba presente en mi. No quiero decir que ya lo he logrado de forma completa y permanente. Pero la práctica frecuente ha dado o está dando sus frutos. He aprendido a "sentarme" y "sentirme" cómodamente en mi interior, observar cuidadosamente lo que pasa por allí (pensamientos, emociones, sensaciones, tensiones en el cuerpo) y permanecer en ello algunos minutos, los que tenga disponibles.

¿Dónde?

En cualquier lugar donde no sea inconveniente cerrar los ojos y estar, aunque sea con los ojos abiertos. Lo importante es tener la intención de estar allí en mi un minuto o lo que sea.

Así era yo desde pequeño y ahora lo sé y me explico casi todo lo vivido. No fui, no soy perfecto ni lo seré. Pero me acepto y acepto la realidad que vivo en mi junto a todo o, más exactamente, como parte de todo. ❧

¿La vida dura un instante?

CARLOS HERRERO OSÉS

Navarra, España.

Aparentemente la vida es lo que pasa desde nuestra concepción o nuestro nacimiento, hasta nuestra muerte. Si me atengo a dar una respuesta conceptual esta podría ser una de las muchas respuestas.

Sin embargo, como una y otra vez me doy cuenta que los conceptos no son más que un reflejo de la realidad y no pueden abarcarla en su totalidad, para saber más necesito ir a la experiencia, a la vivencia. ¿Puedo respirar, pensar, sentir, emocionarme, planificar, decidir, recordar, actuar, o cualquier otra cosa que se me ocurra, dentro de un minuto, o hace un minuto?

El pasado y el futuro pasan por nuestra mente, por supuesto, pero ¿lo hacen fuera de este instante?

Estaremos de acuerdo en la importancia del pasado, si no, no estaríamos aquí ni podríamos hacer las cosas que hacemos, y de la importancia del futuro y de su planificación.

Pero si lo observamos detenidamente, podemos ver que en realidad no existen, no están en ningún lugar ni los podemos tocar, son conceptos en nuestra mente que van y vienen sin entidad propia.

El pasado fue presente y el futuro, si llega, también será presente y tendrá sus propias características.

La vida es lo que puede vivirse, y nada podemos vivir si no es en este instante, ¿no te parece? ❧

¿Amar es atender sin objetivo a la acción que realizamos en cada momento?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

Fíjate si te parece lo mismo hacer algo como un fin en sí mismo y hacer algo para lograr un fin.

Si te parecen diferentes ¿dónde está la diferencia? Deja caer la pregunta dentro de ti, sin buscar una respuesta inmediata.

¿Cuantas veces al día hacemos cosas a las que no prestamos atención porque las consideramos un medio para llegar a un fin? Y ¿cuántas veces hacemos algo con total consciencia de lo que hacemos?

Cuando hablo con alguien ¿presto atención a lo que me surge decir y a

la otra persona o le cuento lo primero que asocio con lo que me dice? Solemos actuar mecánicamente, aunque no nos demos cuenta, es decir, sin atender realmente, ni a mí ni al otro. Actuamos más bien guiados por nuestros propios impulsos mecánicos y, así, hablo de algo que asocio o de una experiencia parecida que yo mismo he tenido, pero pocas veces caigo en cuenta de lo que la otra persona realmente necesita, porque no estoy atenta. Así, nuestras conversaciones se tornan bastante vacías, poco significativas, como un intercambio de anécdotas sin mucho valor.

Si por alguna causa estoy atento a mis impulsos mecánicos, puede que me dé cuenta de que la otra persona no necesita escuchar mis anécdotas, sino otra cosa. Muchas acciones al día, aparte del ejemplo anterior, las hacemos sin atender; cosas sencillas cómo preparar una comida, bañarme, escuchar una música, o cantarla, caminar, trabajar, estudiar…

Si camino sólo para llegar a otro lado, mi caminar pierde valor, pero si atiendo a mi caminar, a mi cuerpo, a mi postura corporal, a mi respiración… sin implicarme en pensamientos errantes, siento mi caminar como un fin en sí mismo. Voy a tardar lo mismo en llegar a mi destino, pero lo habré vivido de otra manera. Lo mismo sucede con tantas cosas que considero rutinarias: observar las personas que me cruzo, ver el árbol de todos los días, pero cómo un fin en si mismo, no cómo un obstáculo en mi camino. Pues tu vida es cada momento del camino ¿A dónde crees que vas a llegar?

Amar tiene mucho que ver con ese sencillo hecho de estar en lo que estas, sin ponerle condiciones, sin prisas. Pruébalo. Atender a lo que estoy haciendo o a lo que sucede o me sucede, sin más que eso. Sin otros intereses, pensamientos, impulsos o expectativas. Estar amablemente atento a lo que hay. Inténtalo sin forzar.

Este es un juego en el que si quieres forzar el éxito, ¡¡siempre pierdes!!

Atención. ❧

¿Mi autobservación es la ventana a mí mismo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Hace ya un buen tiempo que mi tiempo es mío. Hasta donde me lo permiten mis arranques de amor o de indiferencia, lo dedico a lo que me dé «mi real y santa gana», como decíamos cuando era joven.

Últimamente, sin embargo, he estado aprendiendo a controlar mis arranques y educando a la «realeza» de mis deseos. De no hacerlo pierdo la libertad de mi yo y quedo entrampado en el dominio de mi ego. No soy catedrático en estas lides pero lo que quiero decir, porque es como yo lo entiendo, soy libre de percibir y darme cuenta de lo que percibo y siento yo. El yo no se

rige por imitación o seguimiento de nadie para satisfacer al ego.

En cambio, el ego es el pensador manejado por recuerdos, deseos, temor, costumbres, tedio, ansiedad; a veces lleno de conocimientos, creencias y vanidad, es un cerebro sin consciencia actuando para satisfacerse a si mismo. Hasta su intima motivación es proporcionada por su capacidad de pensar. Lo que percibe es lo que tiene almacenado en sus recuerdos. No actúa de acuerdo a la realidad, sino según sus ideologías, principios y valores, aunque no siempre puedan llamarse valores.

El ego cree conocerse y normalmente está muy satisfecho porque cree comportarse igual que la mayoría de las gentes con que comparte. Para el ego la desigualdad dominante en la cultura vigente es algo que no le repugna. Mi vida es la vida, suele interpretar con su actuar. Los demás perfectamente podrían no existir si lo deciden. La ventana por la que el ego mira al mundo habitualmente perfectamente podría estar con sus cortinas cerradas porque no deja entrar la realidad presente.

Las cosas debe ser como eran y han sido siempre. No hay ni se necesitan cambios.

El yo, en cambio, cuando ha podido percibir su libertad de ser y comprendido su esencia, su razón de ser, aprecia su libertad y se interesa por la vida, la suya y toda otra manifestación de la vida. Esa percepción ha sido posible sólo porque ha aprendido a autobservarse, es decir, abrió la ventana para observarse a si mismo, donde está presente toda la sabiduría que necesita para seguir siendo libre y plenamente vital.

No hay otro lugar en el universo que nos cobija, donde podamos practicar una vida plena, sólo siendo nosotros mismos, únicos e irrepetibles. ❧

¿Cómo conocerme?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

Me parece que es básico que uno sepa que no se conoce, aunque sepa cómo suele reaccionar, conozca sus opiniones, tenga una sensación de familiaridad con uno mismo que le lleva a decir "yo me conozco". Ese conocimiento es totalmente superficial, y hasta nuestros hijos nos conocen mejor que nosotros mismos.

Desde esa perspectiva superficial, si uno cree que se conoce ¿para qué iba a querer conocerse?

Desde luego, realmente, lo que uno quiere es sentirse mejor, satisfecho con uno mismo, tener una suerte de segu-

ridad en sí mismo, no tener tantas preocupaciones.

Lo de conocerse a sí mismo, puede no tener mucho valor.

Pues, puedo decir, que si uno no se conoce realmente, no va a lograr nada de lo que quiere y que mencionaba antes. Si uno busca sentirse mejor, feliz, seguro, sin tanta preocupación es porque se siente mal, siente conflictos internos, sentimientos negativos o sensación de fragilidad. Entonces, la primera pregunta sería ¿por qué me siento así?

Si busco culpables fuera de mi, no encontraré lo que busco. El gran responsable está dentro de mí, y si no lo conozco ¿qué puedo hacer para mejorar todo eso? Si el responsable soy yo, es a mí mismo a quién necesito conocer.

¿Qué haces cuando quieres conocer algo?

Lo primero será observarlo. Igual que si quiero conocer de mecánica he de fijarme muy atentamente en las partes que componen una maquinaria y conocer sus relaciones y los problemas que se originan cuando le falta aceite, combustible, o hay fricciones anómalas, así he de aprender a observarme durante mi vida diaria.

Somos una maquinita bastante enigmática, y es necesario observarla bien.

Algo importante es cómo observar. Con atención sin juicios.

Cuando observo una máquina que presenta un problema, lo mejor es no hacerme juicios previos sobre ella. Si no funciona bien, no voy a darle una patada porque pienso que ya debería funcionar bien con el arreglito rápido que le hice. Necesito prestar atención sin hacerme juicios ni expectativas. Observarme y ver lo que hay, los hechos desnudos. No diré "soy un desastre", pues eso quiere decir que espero algo distinto de lo que hay. Mejor será observarnos como un niño cuando estudia un objeto, lo mira completo y observa lo que hace ese objeto y cómo lo hace. Observa, indaga, prueba.

Y finalmente, qué observar.

Observaré, en el momento en el que sucede, mis sentimientos, mis impulsos, mis tensiones corporales, mi conducta, mis pensamientos errantes y cómo ellos me traen preocupaciones, juicios, temores, expectativas, etc. Todo ello lo observo sin hacer juicios de bueno/malo, ni de esto me gusta/no me gusta, y si hago juicios y valoraciones, también los observo con curiosidad. Todo ello me dará valiosas pistas de conocimiento sobre mí.

A través de mi observación podré ver los temores que me hacen reaccionar como lo hago, pensar y preocuparme, o justificarme. Aprenderé a observar los hechos sin confundirme con ellos y verme arrastrado por ellos.

Esta es una forma de comenzar a conocerte y aprender sobre ti y sobre tus reacciones automáticas. Y ese aprendizaje dará como resultado que te sientas libre de las consecuencias de esas reacciones y te dará la libertad de poder responder de una forma nueva y saludable a tu vida, que también tendrá consecuencias favorables en las relaciones que mantienes con los demás. Con intención, atención al momento presente, afecto y curiosidad, tú también puedes hacerlo.

¿Qué puedes perder? Sólo la ignorancia de ti mismo! ❧

¿Sufro cuando lucho con lo que soy?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

- ¿En qué momentos de mi vida lucho con lo que soy?

Ya que me gusta mucho lo que hago, realmente no creo sufrir por eso.

- Me parece bien, eso está muy bien, así tiene que ser.

Pero ¿qué me dice cuando hace lo que no le gusta hacer, cuando se siente molesto por algo que no puede manejar?

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

- Cualquiera que sea nuestra actividad,

nuestra condición, nuestro estado de ánimo, siempre tenemos que hacer tareas que no nos agradan.

Muchas veces no nos agrada lo que sentimos. Por ejemplo, el clima, el tono en que me hablan, algún dolor físico o psicológico, la presencia de ruidos molestos, alguna opinión sobre mi, etc.

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

- Hemos llegado al punto.

Lo que nosotros somos es lo que sentimos no lo que pensamos que somos. Esto es de tremenda importancia. Obsérvese profundamente con frecuencia y se dará cuenta que usted es presente. Ha sido y será siempre Ahora.

El pensamiento es pasado o futuro pero no lo que siente, sus sentimientos, sus emociones, sus sensaciones e incluso su pensamientos de este momento aunque versen sobre el pasado o sobre el futuro. Lo que está haciendo en este momento es lo que es, no lo que ha sido o lo que será. Usted no es el dinero que tiene en el bolsillo o el auto que maneja ni el diploma que adorna su oficina. Su identidad es usted, lo que siente.

- Realmente me cuesta aceptar lo que me dice.

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

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

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

- Claro, aquí mismo hay uno. Véalo.

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

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

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

- Si. Muchas gracias. ❧

¿Al quedar absorto en mis pensamientos me ausento de mi vida?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

Quisiera comenzar con este párrafo del poema de Facundo Cabral "No estás deprimido, estás distraído" …

No encuentras la felicidad, y es tan fácil, sólo debes escuchar a tu corazón antes que intervenga tu cabeza que está condicionada por la memoria, que complica todo con cosas viejas, con órdenes del pasado, con prejuicios que enferman, que encadenan: la cabeza que divide, es decir empobrece, la cabeza que no acepta que la vida es como es, no como debería ser…

He elegido estas palabras, porque pone de manifiesto cómo nos enredamos cada día haciendo juicios sobre cómo deberían ser las cosas, la vida, en lugar de observar el momento presente que es lo único que hay.

Los pensamientos errantes que pueblan nuestro día nos llevan a ver una película llena de cosas viejas o intrascendentes. Sacamos de la memoria guiones viejos, cosas sin resolver, heridas del pasado o nostalgias de tiempos mejores, expectativas o temores por el futuro. Nada de eso existe, sólo aparecen porque nosotros le queremos dar importancia a todo eso.

¿Hay algo en este momento que requiere de tu atención, de tu acción?

Pues, entonces, hazlo, pero deja de darle vueltas en tu cabeza. Los pensamientos errantes nos distraen de lo que hay y nos llevan a actuar guiados por la memoria, muchas veces equivocada, llena de interpretaciones y actitudes de defensa y por tanto de dolor.

Por eso los pensamientos con temas viejos te llevan a repetir tu conducta y a recoger siempre lo mismo.

La memoria no va a permitir que cambies y que vivas tu vida sin temor, porque la memoria está ahí para recordarte lo malo que viviste y no caigas en el dolor que sentiste en aquel momento. Pero eso es una trampa, porque la vida es puro cambio y sólo tu tratas de que ver las cosas bajo filtros viejos.

No te dejes llevar por los pensamientos viejos, atiende a la vida, a lo que sientes, a lo que hay delante de ti aquí y ahora, y tras observarlo con ojos nuevos, decide a cada paso lo que te llena de paz y alegría. Los pensamientos no son la vida, pero absorben y te confunden.

Decide a cada instante cómo construir tu vida. ❧

¿Más transformador que tender puentes es comprender por qué nos sentimos aislados unos de otros?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Hermano, ¿por qué te escondes, porqué no sales a tomar el sol conmigo o a beber un vaso de agua?

- Yo sé porque, me ha pasado, que quieres compañía pero tienes temor de lo que vean en ti.

- Observa tus recuerdos con atención, fuiste o te veías a ti mismo magnífico cuando estabas en lo mejor de tu pasado y tienes temor de que ya no te vean así mismo.

- Claro que eras magnífico si así te veías a ti mismo. Eso es lo que importa que te sientas bien contigo.

- ¿Porqué ahora no te siente igual?

Mírate, obsérvate, descubre lo que te atemoriza y te hace esconderte. Mira con atención, eso está pasando ahora. Mírate.

- No te gusta como te ves, ¿no es así?

- Eres tanto o más valioso que antes. Has sido y sigues siendo uno con lo totalidad de los que somos. No te midas con lo que no eres, mídete con lo que eres. Nada ni nadie puede rebajar tu maravillosa existencia.

- Ámate, cree en ti.

- Ponte atención a ti mismo, alégrate y ven a tomar el sol y ese vaso de agua conmigo. ❧

¿Cómo es mi vida si respondo automáticamente a todo lo que me sucede?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

He oído decir «yo, por las buenas, soy buenísimo, pero por las malas, respondo muy mal».

Entiendo aquí que, quién dice esto, está dando por sentado que reacciona según los estímulos que le llegan.

Si son buenos, todo va bien, si le resultan desagradables, reacciona muy mal. Y ustedes dirán: «¡Normal!»

Efectivamente, esto es lo normal. Lo que todo el mundo hace. O casi todo.

Según esta «normalidad» usted acepta que vive reaccionando a lo que aparece y según la pinta de lo que aparece.

No parece haber mucha libertad en eso, porque salto como un resorte ante lo que considero desagradable y me sonrío si me gusta. Para ese viaje no hacen falta muchas alforjas. Eso lo sabe hacer cualquier animalito.

Si la evolución se ha esmerado tanto, permitiendo el desarrollo de un animal tan versátil como el ser humano, digo yo, que podremos hacer algo más que un perro o una culebra.

Cuando alguien profiere un insulto contra mí, yo puedo darme por insultado y reaccionar con lo mismo o algo parecido, pero también podría preguntarme qué le pasa a esa persona, pues parece tener algún problema, pero no necesito reaccionar automáticamente porque esa persona se encuentre mal en ese momento.

Ante cualquier suceso, puedo reaccionar automáticamente o responder de otra manera, o sea, no reaccionar a la circunstancia (insulto, ofensa, enfado, presión, maltrato), sino dar una respuesta que no dependa del estímulo, sino de lo que yo decido en ese momento.

Pero para decidir, necesito detenerme, prestar atención a mis impulsos automáticos, y decidir responder con coherencia sin dejarme arrastrar por la circunstancia.

Como vimos al principio, lo normal es vivir a base de reacciones automáticas, como en el ejemplo. Alguna consecuencia de esto es sentirse constantemente vapuleado emocionalmente por lo que sucede alrededor o dentro de mí.

La vida se convierte en un partido de ping-pong de reacciones no meditadas. Esto sucede porque no atendemos a la existencia de esas reacciones automáticas, de las que están dotados todos los seres vivos con el fin de protegerse, y nos parece que es esa la única manera de vivir.

Sin embargo, hay otras, que pasan por ser conscientes de las reacciones automáticas para poder elegir la respuesta adecuada. Eso de ser conscientes de nosotros mismos, eso sí que ya tiene que ver con las capacidades humanas más evolucionadas.

Pero hay que estar atentos, porque las reacciones feroces de autoprotección siguen acompañándonos, como al león, y son tan rápidas que no nos dan tiempo para verlas y elegir otra más serena y adecuada a lo que la situación requiere.

Ya que traemos (de serie, como los automóviles) esa capacidad de ser conscientes de nosotros mismos, sería una lástima utilizar las reacciones automáticas cuando no es necesario y crearnos una vida complicada, una lucha de reacciones, a ver quién es el más fuerte, el que más grita, el que más tiene, el que más puede.

Si no quieres vivir al son del ping-pong de las reacciones, has de elegir conscientemente responder de otro modo, pues sólo somos conscientes si decidi-

mos serlo. Curioso, pero es así. Si no lo soy, sólo actúo de forma reactiva, en modo defensa y esa forma es la que termina en conflictos, sean estos personales, sociales o internacionales.

Mejor elegir ser conscientes y elegir otra forma de «ser humano». Está en tus manos. ❧

la atención al **presente**

Sortie

¿El egoísmo es una epidemia alimentada por la ignorancia?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando algo no es bello, no me gusta hablar de ello.

Pero muchas veces tenemos que hacer lo que no nos gusta.

Eso es parte de la vida, obedece a asumir responsabilidades auto asignadas por nuestra coherencia.

Nadie puede negar que el mundo está como está a causa del egoísmo que predomina. Muy pocas personas poseen derechos que les permiten disponer de la mayor parte de la naturaleza y de las monedas artificiales de intercambio que hacen posible la vida en la tierra.

Todo el resto de la humanidad debemos vivir con el sobrante de aquellos bienes vitales.

Si, como humano, puedo observar que la vida razonablemente aceptable está comprometida en la realidad que puedo observar y no hago nada, soy el egoísmo. Y esto es una gran verdad aunque no me de cuenta de ello. Es tal el miedo o temor que vivimos permanentemente a no tener lo que tengo, que se ofusca mi mente y no veo la realidad. La ignorancia no me excusa.

Muchas veces creemos que ignorar nos hace no responsables de la epidemia que está acabando con la vida en el planeta. Pero no es así.

Nadie puede afirmar que nunca ha oído el llanto de los niños que mueren de hambre y sed en algunos países abandonados.

Ese tipo de tragedias no se puede ignorar. ❧

¿Cómo asumir mi vida?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

Sólo puedo hablar por mí. La primera pregunta es si quiero asumir mi vida y cómo. Yo decidí en algún momento de mi juventud que necesitaba vivir sin conflictos internos, pues eran los que mayor malestar traían a mi vida.

De las primeras cosas que aprendí fue a percibirme responsable de mi vida. Esto no es tan fácil, pues todos tendemos a creer que los acontecimientos y las personas que nos rodean son más responsables que yo de aquello que siento y de cómo vivo. Buscamos culpables fuera y eso nos lleva a percibir-

nos dependientes y frágiles, además de vapuleados por las circunstancias. Así que cuando uno decide desprenderse del hábito de buscar culpables fuera, uno se siente distinto: responsable de su propio estado, libre de cambiar su actitud ante la vida, y también solo. Pero no un solo desagradable, sino una soledad que tiene que ver con la libertad interior. Solo yo soy responsable de mi vida, estoy solo con ella y lo que me suceda depende de mí en gran parte. Se trata más bien de una suave alegría, porque las cosas ahora dependen de mí.

Otro punto importante es conocerse mejor a uno mismo. Cuando no sé por qué me siento como me siento, pienso lo que pienso y actúo como actúo, no soy libre. Soy esclavo de lo que me sale hacer, sólo reacciono, como una marioneta, a los estímulos que me encuentro.

Y reacciono según lo que temo que me pase. Por ello, es necesario conocer lo que me mueve, y esto es casi siempre un temor y unos hábitos adquiridos frente a las circunstancias que me producen temor. Si uno no hace su esfuerzo de auto-conocimiento, la vida se queda coja, porque no veo claro cómo hacer para cambiar mi actitud, mi percepción de mí mismo y mi conducta. Conocerse no es decir "es que yo soy así", pues eso sólo habla de mis reacciones. Sólo veo la superficie de mí mismo y ese enfoque estrecho no me dejará ver más allá de esa superficie.

Otro asunto de vital importancia, y que está ligado a los otros (no hay nada separado dentro de uno), es darse cuenta de que uno siempre está defendiéndose, luchando contra algo o alguien, a veces, ese alguien es uno mismo.

Esto podría resumirlo en una actitud de rechazo a los hechos. Estos hechos pueden ser aspectos de mí mismo, circunstancias de mi vida, conductas de otros, etc. En resumidas cuentas, que nunca estoy conforme con los hechos: yo, los demás, la sociedad, las circunstancias externas en general. Por ejemplo, si voy a hacer de comer y tengo sólo tres cosas, puedo asumir lo que tengo o puedo lamentarme por no tener más cosas y hacer las cosas a disgusto, echando la culpa de mis circunstancias algo, rechazar los hechos.

Hablo de la actitud y no de que no me ocupe de lo que haya que hacer. Si soy estudiante y hay algo que no comprendo, puedo buscar la vía de comprenderlo o puedo vivir lamentándome de que el profesor explica mal, o de que yo soy poco inteligente. Eso no me va a ayudar, sólo me complicaré la vida. El hecho es que no comprendo y necesito comprender, así que lo mejor es buscar la solución y no los culpables.

Asumir la propia vida de esta manera requiere tomarse a uno mismo en serio, con honestidad, con afecto y paciencia. Seguro que cuando aprendiste a leer y escribir no lo hiciste desde el primer día.

Te llevó un buen tiempo, pero finalmente, estás leyendo estas letras porque hubo dedicación, paciencia. Si bien, eso lo hiciste porque otros tomaron la decisión por ti, ahora tu puedes decidir, si te parece oportuno, qué hacer con tu vida y aprender a leer y a re-escribir tu vida en el sentido de la paz y la propia responsabilidad. Te tomará un tiempo, pero ¿qué mejor cosa puedes hacer que tu propio camino?

Y no olvides que el paso que das en este instante es el único que existe. La decisión siempre está en el momento presente, no hay decisiones en el futuro, sólo ahora.

Ese es el hecho, lo demás son sólo quimeras. ❧

la atención al **presente**

¿La vida puede sorprenderme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Desde hace ya algunos años la vida ya no me sorprende. Hasta entonces viví actuando lo mejor que podía frente a lo que la vida me traía. Y lo que la vida me traía era aquello que la cultura nuestra propone que enfrente: estudiar, casarme, crear y criar hijos, mostrar una vida cómoda, llamar la atención por lo bien que hacía lo que hacía, retirarme para descansar y morir. No se si por esa forma de vivir era un caso raro, pero tengo la impresión que con mucha frecuencia muchos vivimos la vida

de esa manera: esperamos a que lo que la vida nos trae se presente y reaccionamos dependiendo del desagrado o agrado que ello nos produce. De esa manera acumulo eventos sin acumular experiencias. Eso es dejar que la vida pase, disfrutando el placer y rechazando el dolor, viviendo con culpa por los errores y con temor por lo que pueda venir. La energía invertida en la vida es la justa para lograr lo que la cultura nos pide; todo el resto de nuestra energía y nuestro tiempo lo usamos para distraernos cuando la culpa y el temor nos agobian.

Siempre creí que podría trabajar hasta muy entrado en años, pero no fue así. El trabajo exagerado es un gran distractor de la vida. No superé la lucha entre mi energía dedicada al trabajo y la que consumía una sensación de vacío interior por la carencia de un propósito que considerara el dolor que experimenta la mayor parte de los seres vivos en la vida hoy. Encontraba carente de sentido vivir sin considerar ese dolor, especialmente el de los inocentes. De algún modo ese dolor real en la mayor parte de los que somos, debía ser incluido en el reparto de mi tiempo y mi energía.

Darle un sentido a la vida.

La decisión me llevó a la lectura, el estudio y el conocimiento de creencias, filosofías, mapas de caminos que me condujeran a un sosiego interior que eliminara la desidia de vivir lo que venía y soportar sus consecuencias.

No fue inmediato el comprender que el problema es íntimo y que no tenía nada que buscar porque ya soy lo que quería lograr. Soy yo mismo el que permito el que la vida me sorprenda.

Decidí estar presente en mi vida y entender que lo que me llegaba, si no lo manejo adecuadamente, se convierte en no-vida: no sólo en sufrimiento y temor, sino además en vivir fuera de mi.

Si te conoces, la vida no te sorprende.

Tus reacciones son coherentes, armónicas y en paz. Estas condiciones de vida son las únicas que permiten la aparición del amor, tanto para ti mismo como para todos los que compartimos la maravillosa vida.

Tuve en los últimos años una reacción producto de no haber estado listo para que la vida no me sorprendiera y la pasé muy mal. Mirada hoy esa circunstancia me hace preguntarme cómo fue posible que me sucediera aquello.

Sucedió y quizá pueda volver a suceder porque no se trata que sea hoy más sabio que ayer. No se trata de conocimientos; se trató de falta de atención a lo que me estaba pasando. Estaba distraído. La vida es siempre fresca y debemos vivirla de instante en instante.

La actitud vital ha de ser estar siempre presentes en nuestra vida.

El amor a mí mismo me lleva a ello, a la vida atenta. ❧

Consulta nuestros
cursos en la Web

www.laatencionalpresente.com

Cursos de Atención al Presente

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria. España

Nuestros cursos, solidarios y gratuitos, están orientados a la salud personal y social del hombre. Por un lado son una invitación a auto-responsabilizarse con la propia salud manteniendo la atención intencionada, y por otro lado son una contribución a nuestro proyecto de investigación sobre los beneficios de la atención al presente, que se nutre de las respuestas a un breve test que se solicita a todos los participantes al principio y a la conclusión de cada curso. Y por favor, si estás de acuerdo con este propósito, divulga y promueve ésta propuesta para que cada vez más gente en el mundo haga suya la autorresponsabilidad con su salud y con la salud de todos. Te adjuntamos las 9 preguntas más frecuentes que nos han hecho llegar, por si te resultan de utilidad. Un saludo.

Esteban Rojas

administradorcampus@laatencional-presente.com

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

Nº inscripción G1/S1/19572-13/GC

CIF G76168939

Webs en español e inglés:

https://www.laatencionalpresente.com

https://attentiontothepresent.com

Campus de Cursos solidarios y gratuitos en español e inglés:

https://campus.laatencionalpresente.com

https://campus.attentiontothepresent.com

Facebook https://www.facebook.com/

laatencionalpresente

Ofrecemos un vídeo sobre lo que hemos hecho y que prevemos hacer en la Atención al Presente en:

https://vimeo.com/203785110

9 preguntas que nos han hecho:

1 ¿Tengo días y horas fijas para presenciar las sesiones? No. Los cursos son por internet por lo que puedes elegir el momento del día o de la semana que te venga mejor.

2 ¿En qué consisten los cursos gratuitos de mindfulness sobre La Atención al Presente en la Salud? Los cursos tienen como principal propósito el que sus participantes comprendan lo determinante que es vivir atentos a lo que estamos viviendo para tener una vida sosegada y armónica. Ambos Cursos se expondrán de forma sencilla y práctica, aunque insistiremos en que lo importante no son los ejercicios. Lo importante es que aprendamos, a través de los ejercicios, a incorporar la atención a nuestra vida diaria. Vivir atentos al presente, valga como ejemplo de calidad de vida, disipa la ansiedad.

3 ¿Cómo inscribirme a los Cursos gratuitos sobre La Atención al Presente en la Salud? Si quieres inscribirte puedes hacerlo en:

https://campus.laatencionalpresente.com/

4 ¿Para qué es el test incluido en el Curso gratuito de mindfulness sobre La Atención al Presente en la Salud? Estamos llevando a cabo una investigación sobre cuáles son las variables que influyen en el bienestar de las personas y sobre cómo mejorar el entrenamiento personal individual para lograrlo (como en este curso online solidario y gratuito). Para ello nos ayudará que rellenes el test que aparecerá al principio y al final del curso. La encuesta es completamente anónima. No hay que indicar ni nombre ni apellidos en el cuestionario. Los datos recogidos se almacenarán de manera confidencial (según la ley de protección de datos) y los resultados se utilizarán únicamente con fines de investigación.

5 ¿Pueden inscribirse grupos de estudio (colegios, escuelas y universidades) o de comunidades sociales (asociaciones) o laborales (empresas) a alguno o a ambos cursos gratuitos de mindfulness La Atención al Presente en la Salud? Si, por supuesto. Les habilitaríamos un curso específico. La única condición sería que el grupo no fuese menor de 30 interesados. Un aspecto interesante para los grupos que se inscribiesen como tal, es que, de interesarles podríamos facilitarles, en cuanto se dispusiese de conclusiones, los datos que proporcione nuestra investigación (a partir de los test) sobre el grupo.

6 ¿Cómo acceder al certificado de los cursos gratuitos de mindfulness La Atención al Presente en la Salud? Cuando completes la última sesión de

cada curso y después de rellenar el test final tendrás la opción de solicitar el certificado de haber participado en el Curso, que te llegará en PDF a tu correo electrónico. Es conveniente aclarar que el certificado será emitido con el nombre de usuario con el que te hayas inscrito.

A quien va dirigido: Apto para todo el mundo.

Sin embargo puede resultarte especialmente útil si vives:

Sobrepasado por el estrés.

Frustrado.

Sintiéndote culpable.

Acuciado por temores.

Excesivamente ansioso.

Deprimido.

Beneficios de la atención al presente

1 . Reduce el estrés. Según la investigación publicada en 201 3 en la revista Health Psychology.

2. Aumenta nuestra capacidad de perspectiva. Según un estudio de la revista Psychological Science.

3. Mejora el rendimiento académico. Según investigadores de la Universidad de California, Santa Bárbara.

4. Refuerza a aquellas personas con fuertes niveles de estrés. Estudio efectuado en el Cuerpo de Marines de EEUU.

5. Permite a las personas con artritis a manejar mejor sus niveles de estrés. Estudio de 2011 en la revista Annals of Rheumatic Disease.

6. Cambia el cerebro protegiéndolo de enfermedades mentales. Investigación de la Universidad de Oregón.

7. Ayuda al cerebro a tener un mejor control sobre el procesamiento del dolor y las emociones, según un estudio en la revista Frontiers in Human Neuroscience.

8. Nos ayuda incluso cuando no estamos practicando activamente. Según un estudio en la revista Frontiers in Human Neuroscience.

9. Previene las recaídas de las personas con problemas de adicción. Según el Centro para el Estudio de la Salud y las Conductas de Riesgo de la Universidad de Washington en Seattle.

10. Podría ayudar a que los médicos sean mejores en sus trabajos. Una investigación de la Universidad de Rochester Medical Center muestra que los médicos que están entrenados en la meditación consciente son menos críticos, más conscientes de sí mismo y escuchan mejor cuando se trata de interactuar con los pacientes.

11. Nos hace mejores personas. Según un estudio publicado por investigadores de la Northeastern y Harvard en la revista Psychological Science.

12. Ayuda a que los procesos de cáncer sean un poco menos estresantes. Investigaciones del Centro Brind Jefferson-Myrna de Medicina Integrativa.

13. Ayuda a disminuir la sensación de soledad de las personas mayores. los investigadores de la Universidad de California, Los Ángeles, encontraron que la meditación consciente ayuda a disminuir estos sentimientos de soledad de las personas mayores, mejorando a su vez su salud.

14. Mejora nuestra salud mental de manera generalizada.

En 2011, el NIH's Centro Nacional para Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM) publicó hallazgo de un estudio en el que en las imágenes de resonancia magnética de los cerebros de 16 participantes 2 semanas antes y después de los practicantes de mindfulness.

15. Es efectivo en el tratamiento de los trastornos obsesivos compulsivos (gracias a la neuroplasticidad del cerebro) Según los estudios del prestigioso psiquiatra e investigador Jeffrey M. Schwartz.

16. También reduce el riesgo de depresión entre los adolescentes. Enseñar a los adolescentes cómo practicar la atención a través de programas escolares podría ayudarles a experimentar menos estrés, ansiedad y depresión, según un estudio de la Universidad de Lovaina.

17. Nos ayuda a dormir mejor. Un estudio de la Universidad de Utah encontró que el entrenamiento de la atención plena, no sólo puede ayudar a un mejor control de nuestras emociones y estados de ánimo, sino que también puede ayudar a dormir mejor por la noche.

Referencias científicas sobre la atención al presente.

US National Library of Medicine National Institutes of Health

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=mindfulness

Definición de atención al presente

La atención al presente es un enfoque intencionado de la atención, que nos permite observar, sin esfuerzo ni valoraciones, nuestras sensaciones corporales, emociones, pensamientos y fenómenos externos, mientras los estamos viviendo.

Antecedentes

En la historia humana abundan los testimonios sobre los beneficios de atender con intención o meditación. Dichos beneficios para la salud se encuentran al alcance de cualquier persona responsable y consecuente.

La meditación a lo largo de la historia se vinculó estrechamente a lo religioso, fenómeno que se está modificando

en los últimos años, especialmente en Occidente.

En la actualidad la ciencia ha recogido muchas propuestas convirtiéndolas en objeto de estudio.

Algunas de esas corrientes científicas conservan vinculaciones y un lenguaje devocional mientras otras se ajustan a un enfoque estrictamente técnico. La atención al presente como solución. La activa tranquilidad y el estado de satisfacción aportados por la atención al presente son fuente demostrada de salud y bienestar. La atención al presente reduce el sufrimiento, nos permite reconocernos, nos familiariza con nosotros mismos, mejora la comunicación con nosotros y con los demás, y facilita el surgimiento de comportamientos armónicos y coherentes. Si llevamos a cabo las tareas diarias, atentos al presente, surge la coherencia que nos lleva a sentir, pensar y actuar en la misma dirección. Se desactivan los conflictos, los temores, nuestras fuentes de tensiones.

Y no se desactivan porque los neguemos o miremos hacia otro lado, sino porque activa un proceso de autorregulación orientado hacia la armonía y la coherencia que nos permite reconocerlos, contemplándolos sin identificarnos y observándolos sin temor. La atención al presente nos pone en sintonía con lo que sucede instante a instante. Nos centra en la sensación de estar en cada momento, sin división, sin querer ser distinto o estar en otro lado o en otro momento, y esto es fuente de paz y sosiego. Cuando le doy valor a lo que vivo en cada instante aparece el sosiego. Es importante destacar que lo importante de la atención al presente es que funciona. Cuando la práctica enfocada a la sensación que se vive, se realiza sin identificarse con las reacciones del pensamiento se produce un estado de coherencia y sosiego con amplios beneficios para la salud personal y social. La atención al presente crea un orden natural que no solo nos rescata de los conflictos que conlleva el pensamiento compulsivo sino que activa un proceso de autorregulación orientado hacia la armonía y la coherencia. Vivir atentos al presente, valga como ejemplo, disipa la ansiedad.

La atención como recurso de salud mental:

Es importante aclarar, que el enfoque de este proyecto sobre la atención al presente, es como recurso de salud mental. Como vía para contribuir a la salud personal y social.

No busca la trascendencia, ni la devoción. La atención es un recurso que nos proporcionó la naturaleza y cada cual puede asumirlo con libertad.

Particularmente nos centramos en la salud. Y para difundir esta contribución buscamos un lenguaje sencillo que se ajuste a las sensaciones que experimentamos corporalmente; un lenguaje orientado a la acción y a la experiencia.

Imaginamos la atención al presente, como recurso de salud mental, incorporada en la vida cotidiana de las personas, las familias, las empresas, las comunidades vecinales, los centros de enseñanza, los centros de salud, las administraciones, los servicios públicos y todos los escenarios del desempeño de la vida humana.

Imaginamos la atención al presente, como recurso de salud mental personal, tratado con la misma importancia con la que reivindicamos diariamente el cepillarnos los dientes.

Imaginamos a la atención al presente, como recurso de coherencia social, tratado con la misma importancia con la que se reivindica el respeto como conducta social.

El soporte personal para asumir la atención al presente en nuestra vida diaria es la intención; es una atención que surge, sin forzar, de la responsabilidad con la vida.

Y lo es porque de ella deriva nuestro sosiego. El que nos afecta personalmente y a través de nosotros a los demás.

En nuestra propuesta no nos detenemos en exponer pensamientos, consideraciones, reflexiones ni teorías sobre la atención al presente.

Nos centramos en lo importante de la atención al presente, que es su práctica.

Ningún conocimiento sobre la atención a uno mismo es más importante que su práctica.

Beneficios de la práctica de la atención al presente:

• Estar plenamente en el presente, en el aquí y ahora.

• Observar pensamientos y sensaciones desagradables tal cual son.

• Conciencia de aquello que se está evitando.

• Conexión con uno mismo, con los demás y con el mundo que nos rodea.

• Mayor conciencia de los juicios.

• Aumento de la conciencia de si mismo.

• Menor reacción frente a experiencias desagradables.

• Menor identificación con los pensamientos (no soy lo que pienso).

• Reconocimiento del cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van).

• Mayor equilibro, menor reactividad emocional.

• Mayor calma y paz.

• Mayor aceptación y afecto por si mismo.

• POR QUÉ NOS CENTRAMOS EN DESARROLLO DE LA ATENCIÓN

PRESENTE EN LA VIDA COTIDIANA.

A continuación ofrecemos algunos extractos de textos que expresan desde diferentes puntos de vista la motivación que compartimos por la necesidad de recuperarnos a nosotros mismos como objeto de nuestro interés, de nuestra observación, con el fin de ganar en claridad personal, seguridad de sí mismo, felicidad y afecto.

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

…¿Quién no tiene la sensación de que, en general, parece que hacemos del vivir un gran esfuerzo? ¿Quién no tiene la sensación de que el vivir implica un gran trabajo? ¿No parece como si el vivir se hubiese convertido en una gran y continua lucha? ¿En una carrera de obstáculos? ¿En una pesada carga?

Observando el mundo alrededor, al vecino, al amigo, a la pareja… ¿Cómo diríamos que vive la gente?, ¿cómo diríamos que son sus vidas?, ¿son felices?, ¿viven con plenitud la vida?

Observándonos a nosotros mismos: ¿Cómo diríamos que vivimos?, ¿cómo diríamos que es nuestra vida?, ¿vivimos una vida de calidad?, ¿una vida plena?

Quizá quepa que cada uno se formule las siguientes cuestiones: ¿Cómo he vivido y cómo vivo actualmente mi vida?, ¿cuál es su calidad?, ¿y su cualidad?... (I. Mañas, Gaceta de Psicología, Nº. 50, pp. 13-29]

No es fácil dar respuesta cabal y honesta a estas preguntas. Si nos preguntamos por qué resulta tan difícil, llegaremos, en un cierto punto, a la conclusión de que ni siquiera somos capaces de observarnos a nosotros mismos como para responder razonablemente a ellas. Es por ello que es necesario aprender a prestar atención, observar, lo que sucede en nosotros y fuera de nosotros de una forma nueva. De una manera que nunca nos han enseñado. A eso llamamos atender al presente o atención plena. «es la acción de desarrollar y mantener un determinado tipo de atención especial a la experiencia presente, momento a momento, con una actitud de aceptación radical, libre de todo control y juicios de valor» (Mañas, 2007c). Los resultados son apreciables en un plazo razonable y además se trata de una intervención no invasiva y de coste cero.

Para indagar en uno mismo

«La atención es un estado en el que la mente esta siempre aprendiendo.»

J. Krishnamurti

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria. España

¿Soy el que busca ser?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria. España

Vamos a indagar un poco en la actitud, no en «buscar ser» algo concreto, como llegar a ser abogado o mecánico.

«Buscar ser» implica anhelar un cambio, una transformación en un futuro.

Un anhelo no es garantía de llegar a ser nada.

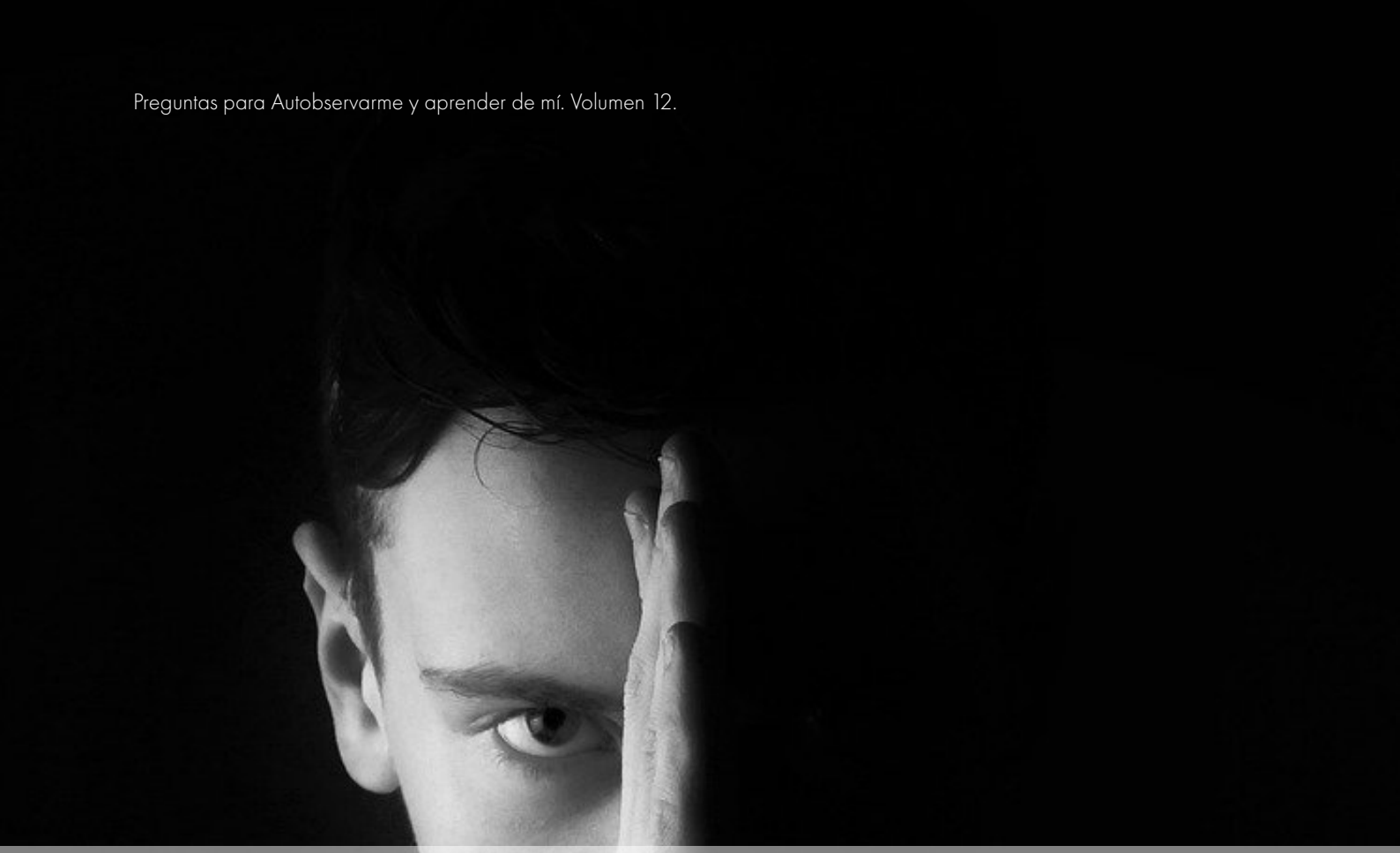
Podría expresar sólo un deseo de no ser lo que ahora soy.

Aquí observo dos aspectos: Buscar un cambio y que éste lo espero en el futuro.

Querer un cambio, muchas veces lleva implícito la disconformidad con la situación actual.

No la quiero o quiero ser de otra manera. Desde esa actitud, puede que no exista la intención de indagar seriamente en la situación actual para comprenderla en su raíz. Si no la comprendo existe la paradoja de que no podré cambiarla de verdad. Sólo estaré luchando contra un hecho que me disgusta y del que quiero alejarme.

Buscar ser no puede ser en el futuro, pues sólo puedo ser en el presente. Y esto es así, cuando me dispongo a observar honestamente lo que sucede dentro de mí en este preciso instante, en el presente. ❧



¿Afecta a mi vida el que los Juicios y Valoraciones que determinan mis decisiones emocionales surjan Automáticamente

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Hay dos maneras de actuar en la vida que determinan dos maneras de vivir. Una de esas maneras está caracterizada por nuestra impulsividad. Una persona impulsiva es aquella que permite que sus decisiones emocionales surjan automáticamente, sin control alguno, de los juicios y valoraciones que percibe. Una persona impulsiva tendrá muchas oportunidades de arrepentirse de sus actuaciones toda vez que no sólo se afecta a si mismo destruyendo sus posibilidades de armonía y sosiego, sino que también afecta severamente la vida de los demás. Sobretodo si considera la inutilidad de su reacción. Ni uno mismo ni los que reciben el impacto de su reacción, aunque sus juicios pudieren encerrar algo de valor, tendrán el más mínimo fruto de su actuación. Por el contrario, habrá a su alrededor una

tendencia hacia la evitación. La otra manera, es la de aquella persona que al percibir la realidad que le podrían generar juicios y valoraciones por no estar de acuerdo con esa realidad, atenta a sus reacciones, decide no permitirse enjuiciar ni valorar lo que percibe y sigue su vida no permitiendo que lo que percibe la perturbe pues sus prioridades son otras.

No significa que no le importe, significa que su actuación prioriza ante todo la armonía, la coherencia y el sosiego.

La atención al momento que vive en todo momento, le permite continuar con su vida aunque la realidad pudiera parecerle inquietante.

No pasa de largo ante la realidad.

Su percepción está siendo una realidad, pero su manejo no incluye ni juicio ni culpa. Es lo que hay.

Mantiene la armonía interna y externa, actúa con coherencia con su propios valores, si es del caso, y mantiene su sosiego.

Es cierto, actuamos comúnmente de alguna manera entre ambos extremos.

Lo importante es que seamos capaces de decidir si nos damos cuenta cuando acostumbramos enjuiciar y culpar a los demás.

Quizá no sea la suya un reacción violenta frente a la realidad que percibe en otros, pero si lo hace, aunque no lo comente pero si lo piensa, ya está afectando su propia vida al estar rechazando o resistiéndose a la realidad que le toca vivir y eso siempre aporta sufrimiento o al menos, malestar. ❧

¿Vivo pensando sin querer?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria. España

Ya te habrás dado cuenta de que tu cerebro no para de pensar cuando tú no le pones a trabajar en alguna tarea concreta.

Siempre que te distraes, él vuelve a su rutina, que consiste en darle vueltas a las cosas pendientes, sobre todo a lo que tiene que ver contigo.

Rara vez, el cerebro se pone a pensar automáticamente en la teoría de la relatividad o a cómo arreglar una silla estropeada en tu casa. Ésto solemos hacerlo de forma voluntaria.

Ese funcionamiento automático suele tener que ver con buscarle soluciones a

problemas internos referidos a ti mismo: a cosas que dijiste, o te dijeron, a cosas que quisiste decir y no dijiste, a cosas que hiciste y hubieras preferido no hacer, a situaciones embarazosas, a sentimientos positivos o negativos que revive con algún fin.

En la trastienda, el cerebro parece estar buscando mejores soluciones a problemas personales pendientes.

Quizás sean las emociones vividas en esas ocasiones las que hacen que se dispare la rumiación repetitiva.

A veces, por temor o por conveniencia, nuestras acciones no son coherentes con lo que nos hubiera dejado a gusto hacer. La respuesta, la acción que nos salió nos dejó un mal sabor de boca y/o lleva implícito un conflicto.

Como solemos estar distraídos de ese trasfondo, no nos damos cuenta de que tememos un castigo de algún tipo (p.ej. quedar mal), o no nos sentimos capaces de algo que se nos requiere. Eso que nos quedó pendiente, nuestro cerebro intenta reelaborarlo y busca justificarte, bajando así la tensión que acumulaste en aquella situación. ¿Reconoces este tipo de situaciones? Seguramente sí. Cuantas veces nos decimos «tenía que haber dicho tal cosa», «Siempre se me ocurre la buena respuesta cuando ya ha pasado la ocasión», «Me pasé de brusco en lo que dije», etc., cuando ya todo pasó. También te das cuenta de que esto nos carga de tensión, ansiedad, irritación, en fin, un malestar general que nos deja en un estado poco pacífico.

Así pues, vivimos reviviendo en la cabeza todo aquello que ha quedado mal resuelto en la vida real. Para evitar esto, no queda otra que vivir más atentos a lo que nos sucede por dentro, pues nuestros temores o intereses se presentan sin avisar y toman las riendas de nuestras acciones, de nuestra vida. Si somos capaces de observarlo, seguramente seremos capaces de dar mejores respuestas, más allá de las trabas automáticas que surgen. Le daremos a nuestro cerebro menos trabajo extra y nos dejará en paz, porque nosotros habremos actuado de forma más coherente, abierta, sin tensión.

Así, dejarás de vivir pensando sin querer. ❧

¿Cuándo ceso de sufrir y se curan mis heridas emocionales?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

- Te noto cabizbaja y como que no dormiste muy bien –le dije a Lucía después del rutinario de saludo matinal-.

- Efectivamente, no dormí muy bien. Mas bien, no dormí –me contestó-

¿Qué te pasa?

- La separación de Roberto no termina de perturbarme.

Fue una decisión seriamente tomada por ambos pero las heridas que nos hicimos no se cierran.

- Pensé que eso ya estaba superado

pero no parece ser así.

- ¿Qué es lo que no aceptas de tu situación actual?

- No se exactamente. Estoy en mejores condiciones que cuando estábamos juntos pero hay algo que no me gusta de todo lo que pasó que me hace sufrir.

- Obsérvate la noche recién pasada y recuerda qué pensabas en tu desvelo.

- Bueno, me daba vueltas y vueltas en la cabeza el que quizá fui muy exigente con él al pedirle constantemente que trabajara un poco menos y llegara más temprano a casa y de mejor talante.

- Para Roberto el trabajo y el éxito en su carrera fue siempre su prioridad y tu lo sabías así antes de casarte.

- Si, lo sabía. Pero creí que lo podría cambiar. Y ello era muy importante para los niños.

- ¿Cuál es la realidad hoy, querida Lucía?

- Estamos separados y los niños han ido aceptando que su padre ya no vive con ellos.

- La relación de ellos con su padre, ¿qué tal es? y ¿contigo?

- No hay problemas. Los ve con mucha frecuencia, los saca a pasear, se interesa por sus cosas. Conmigo, hay una buena relación, sin más roces de ningún tipo.

- ¿Qué tal fue tu actitud como mujer en tu matrimonio? –le pregunté crudamente-.

- Estoy satisfecha, no creo haber dejado nada que desear.

Sólo pedía tiempo para mi. Compañía, presencia del otro.

- ¿Querías sentir que Roberto estaba contigo cuando estaba contigo?

-Si, eso exactamente. Creo que das en el clavo.

- Y tu, ¿le diste eso mismo a él?

- Creo que si, estuve siempre cerca de él cuando estaba en casa y era posible.

- ¿De qué le hablabas?

- De los niños, de todo, de lo que me había pasado en el día.

- ¿Le preguntabas cómo le había ido a él?

- No mucho porque cuando intentaba explicarme lo que el hacía no entendía nada y no me parecía muy interesante. Me aburría… Pero…

- ¿Pero…?

Cambió su semblante. Resistirse a la realidad que nos trae la vida puede cambiarla profundamente. La aceptación de la realidad que somos la puede transformar. ❧

¿Vivo que vivo?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria. España

Con frecuencia no me doy cuenta de lo que vivo. Puede que a algunos les parezca rara esta afirmación, pero es algo muy corriente. Solemos no prestar atención al impacto que tienen en nuestro interior esas cosas que pensamos, esos juicios que hacemos y los estados de ánimo que surgen como resultado de lo anterior.

Los pensamientos y juicios nacen de forma tan rápida en nuestro interior y de manera tan contundente que nos parece que estos forman parte inherente de aquello sobre lo que pienso o juzgo. Es decir, si juzgo que alguien es idiota, creo que esa cualidad es algo inherente

a esa persona. No suelo reflexionar que ese juicio es sólo mío y que la cualidad que le atribuyo a alguien (idiota, torpe, brillante, etc.) puede ser producto de mi propia y personal forma de ver el mundo. Solemos conformarnos con esa forma un tanto superficial de ver las cosas. No observo de donde salen mis apreciaciones, mis sentimientos, mis creencias, mis disgustos, apetencias, motivaciones o impulsos.

Puedo vivir en la superficie de las cosas o puedo vivir más consciente de cómo me afectan las cosas que suceden. En el primer caso, suelo actuar reaccionando al acontecer, acercándome o evitando lo que aparece según criterios que me resultan oscuros y, además, suelo reaccionar de la misma forma ante estímulos del mismo tipo.

Me sale hacer las cosas de una cierta manera, como si fuese impulsado por un resorte automático.

En el segundo caso, cuando me doy cuenta de lo que despierta en mí un cierto estímulo (una mala cara, algo inesperado, un obstáculo a mis planes…), puedo observar lo que me despierta y calibrar si ésto tiene que ver con algo personal, estrictamente mío, y elegir responder de acuerdo a lo que la situación requiere y no a la reacción que me sale automáticamente.

En la primera, no hay libertad, simplemente me sale. En la segunda, hay libertad, yo observo y elijo, y esto me ofrece la sensación de que yo vivo mi vida, me conozco o voy conociendo cómo tomar las riendas de mi vida.

No hay mayor libertad que la de poder elegir mis actitudes y respuestas, más allá de mis resortes automáticos, de mis condicionamientos de una vida haciendo las cosas sin saber por qué.

Soy capaz de vivir así, siempre que observo más allá de la superficie de mí mismo. Todos podemos hacerlo, si así lo decidimos y lo ponemos en marcha como una actitud constante en nuestra vida, en cada momento de nuestra vida.

No hay nada que perder, sólo la ignorancia, y sí mucho que ganar, la libertad de ser consciente y de crear respuestas nuevas que nos dejan en paz. ❧

12

la atención al **presente**

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

www.laatencionalpresente.com

¿Al vivir ensimismados, la vida se nos escurre entre los pensamientos involuntarios?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El tiempo que pasamos absortos por los pensamientos involuntarios suele ser de gran importancia. Es muy frecuente que nos dejemos llevar por la divagación.

Suele sucederse una cadena de pensamientos sin control de parte nuestra y en los cuales no ponemos atención alguna. Entonces no se trata sólo de una pérdida importante de tiempo aunque usted considere que esta distracción le acompaña de cierta forma en sus momentos de soledad.

Por lo general ese tiempo invertido para acompañar su soledad no le produce ningún beneficio.

Por el contrario, esos pensamientos que usted no controla suelen producirle tristeza, angustia, temor, deseo, apego, etc.

La vida es maravillosa, la relación humana puede ser maravillosa, pero disfrutarlas exige estar presente en la vida, estar presentes en la relación. La ensoñación es una forma de huir de la vida. Dejarse llevar por los pensamientos involuntarios implica que usted no quiere disfrutar el momento presente. Disfrutamos lo que sentimos no lo que pensamos. Pensamos sobre los recuerdos que el pasado nos trae pensamos sobre los deseos que tenemos para el futuro. Cuando siente está siempre en el eterno presente. Disfrutar la vida significa sentir lo que está viviendo y ello exige su presencia en la vida. Cualquiera sea el instante de sentir felicidad que usted esté esperando, añorando, lo va a descubrir si y sólo si atiende a su presente. No deje escurrir la vida. ❧

¿Vive la vida, no la entierres bajo el reloj?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

Digamos que dos tiempos: el del reloj y el que creamos nosotros cuando vivimos entre el pasado y el futuro.

Sin duda, vivir frenéticamente bajo la tiranía de las tareas cronometradas, es productor de mucha tensión y ansiedad. Pero, también parece que tenemos una máquina del tiempo dentro de la cabeza, que nos está lanzando constantemente hacia el pasado y hacia el futuro.

¿Reconoces que casi todo el tiempo estás recordando cosas o imaginando algo que puede suceder en el futuro?

Eso produce también ansiedad, estrés, depresión. El reloj, te lo puedes quitar de la muñeca, pero el otro es algo más difícil de encontrar para poder quitárnoslo de encima. Esa especie de tiempo psicológico, ese que inventamos en nuestra cabeza, no nos deja asomarnos al presente que vivimos. Nuestro cuerpo está ahí, en el presente, pero nuestra mente está en cualquier sitio.

Nos parece que nuestras preocupaciones son más importantes que lo que está sucediendo en este instante. Damos un gran valor a lo que pensamos, recordamos, juzgamos, censuramos, creemos, mientras la vida pasa de largo. Cuando no prestamos atención y no nos bajamos de ese tren en marcha de nuestros pensamientos, la vida nos pasa inadvertida y nos sentimos vacíos. Vacíos de nosotros mismos! Esa es la cosa, estamos ausentes de nuestra vida. Distraídos, perdidos en banalidades. Y no vale de nada rellenarla con relaciones, bienes preciados, dinero, fama, prestigio, etc.

¿Por qué? Porque sigues faltando tú. Detente y vive. Y no me refiero a «vivir la vida loca». Me refiero a meditar (no pensar), ser consciente de lo que sientes, piensas, temes, aspiras y prestar atención a lo que te mueve y decidir si eso, que mecánicamente te mueve, es lo que realmente quieres para tu vida.

¿Cómo quieres recordar tu vida cuando la dejes? No pienses, siéntelo, indaga, decide y actúa. Vive tu vida.

Para vivir la vida hemos de estar donde ella sucede, en el presente.

¿Qué decides? ¿Tienes tiempo? ¿Estás a tiempo? ❧

Estar en mi vida ¿es atender lo que vivo de instante en instante?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Recuerdo que de niño nos llamaban la atención por estar distraídos en clase diciéndonos que «estábamos en la luna». Estar en la luna en aquellos tiempos significaba estar muy lejos de nosotros mismos. Si no estamos en lo que estamos, estamos fuera de nosotros en el presente. Estamos aquí físicamente pero en el pasado o en el futuro. No estamos siendo lo que somos, sino lo que nos habría gustado ser o lo que nos gustaría ser. Nos estamos culpando y arrepintiendo o deseando y temiendo. Estar en la vida de uno es algo

completamente distinto a la forma en que vivimos normalmente. He podido comprobar que estar en la vida hace la diferencia entre vivir y no vivir. Es muy claro que se puede vivir sin estar en la vida. De hecho yo viví así por mucho tiempo. Pero cuando has conocido la vida por estar en ella, te das cuenta que hay otra forma de vivir, que se puede renacer a la vida. Y no has cambiado nada, ni física ni espiritualmente. Sólo has decidido estar presente en tu vida tan frecuentemente como te sea posible. Si quieres calificarlo de alguna manera, llámalo un cambio mental. En lugar de divagar, de distraerte porque no te gusta tu presente, has decidido enfrentar lo que vives instante en instante. Te das cuenta cuando tienes un dolor, sientes ansiedad, algo te molesta, temes lo que enfrentas, pero te quedas contigo aceptando esa realidad, aceptando tu interpretación de la vida, lo que la vida te trae.

Te aseguro que bastarán unos cuantos encuentros de éstos con la realidad de la vida, para que te des cuenta que huir de ellos no era la reacción adecuada.

Huir de ellos es resistir lo que soy lo que agrega sufrimiento a mi dolor, angustia a mi ansiedad, hastío a mi molestia o pánico a lo que temo.

Si atiendes a lo que sientes sin huir de tu vida te quedas con lo que tú eres, con lo que sientes, aprendes de ti, te interesas por ti, te aceptas como eres, verás que la vida empieza a sonreírte.

No esperes los golpes fuertes de la vida para aprender de ti.

Hazlo ahora, en este momento en que estás –espero que tranquilamente– leyendo esto. Deja de avanzar en la lectura y pon tu atención en ti.

Donde están tus manos, la postura asumida por tu cuerpo, alguna parte de tu cuerpo está tensa, estado de tu respiración, estás sólo o con gente a tu alrededor, lees con mucha o poca luz, tu apetito, la reacción que estás experimentando por lo que lees, etc. Todo eso y mucho más eres tu.

Me agradezco permanentemente porque gracias a mi atención a mi presente, tuve la oportunidad de presentarme a mi mismo y empezar a conocerme. Y créame si le digo que día a día me quiero más que antes y la vida cobra más sentido frente a la realidad que somos. ❧

¿Soy el que cree ser o mi creencia sobre lo que soy?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

¿Qué pasa cuando me percibo a través del filtro de mis creencias sobre mí?

Todos tenemos creencias sobre cómo somos; las hemos asumido desde la infancia. Siempre hay quien nos dice cómo somos y cómo debemos ser, cuál el modelo a seguir. Somos seres vivos llenos de herramientas que aún manejamos torpemente. Podemos llegar a ser de una manera y de la contraria, si estamos motivados para ello. En fin, somos muy flexibles, pero también somos muy ingenuos. Casi como niños, que ven una película y la viven como si fuera la realidad misma. Pues eso mismo nos pasa a nosotros ya adultos:

creemos que las creencias, pensamientos, juicios, etc. que hemos atesorado, a veces sin darnos cuenta, son toda la realidad que podemos ser. Somos un ser vivo capaz de producir, fabricar, pensamientos, creencias, suposiciones, juicios, comparaciones, etc. y solemos ignorar que somos mucho más que eso. Tenemos también la capacidad de observar, cuestionar, volvernos del revés (como un calcetín), probar nuevas respuestas, nuevos enfoques, indagar, re-crearnos.

Así, frecuentemente creemos que somos eso que creemos de nosotros mismos, que no son sino el producto de compararnos con un ideal, al que al que consciente o inconscientemente aspiramos. Te darás cuenta de que creer que soy fantástico o que soy un desastre no son más que creencias que no nos cuestionamos.

Luego vivimos y nos percibimos a través de eso que creemos de nosotros y eso siempre tiene su punto de conflicto interno, pues rara vez nos consideramos perfectos y ajustados al ideal que tenemos.

Eso es poco saludable.

Los árboles no nos dejan ver el bosque. Quiero decir que con todas las creencias que tenemos no nos permitimos vernos como somos, o lo que realmente somos.

¿Podrías por un momento sentirte sin creencias sobre ti? ¿Podrías dejar pensar que eres mejor o peor, bueno o malo, hábil o torpe, inteligente o no, feliz o desgraciado, víctima o verdugo, activo o perezoso?

Imagina que has nacido y vives en un lugar donde no tiene ninguna importancia cómo sea cada cual, a nadie le importa si encajas o no con algún modelo o ideal, a nadie le importa si eres alto o bajo, gordo o flaco, más o menos bonito, y que seas simplemente como eres. Sitúate en esa posibilidad y observa lo que sientes en tu cuerpo. Hazlo ahora.

Si te has sentido mejor, entonces, es así como puedes elegir vivir desde este mismo momento.

Cada vez que te encuentres censurándote o censurando a otro, observa cual es la creencia que te impulsa a hacerlo, observa la tensión que te produce y a dónde te lleva, y elige no aferrarte a ella.

Déjala pasar y vive sin el filtro de la creencia. ❧

¿Al vivir ensimismados, la vida se nos escurre entre los pensamientos involuntarios?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿A qué llamamos resentimiento?

Es un malestar intenso nacido de una situación que nos desagradó de alguna manera y que mantenemos en nuestro pensamiento.

Soy yo el que he decidido, casi sin darme cuenta, sin evaluar claramente la situación que motivó mi desagrado, si aquello tiene la importancia que yo le doy.

Esa evaluación pasa por sopesar si lo ya sucedido es más importante que mi paz interior en el momento presente.

Uno debe darse cuenta que está cambiando su paz por el recuerdo de algo

que carece de todo valor en si mismo.

Es decir, me he convertido en víctima de mi mismo con el resentimiento por lo sucedido.

¿Qué sentido se puede encontrar en mantener viva una sensación de algo que nos molestó?

No lo imagino, a menos que se trate de un intento por auto lastimarme, un apego al sentirme víctima. Si esa fuera la situación, o parecida a eso, nada es mejor que el darnos cuenta de lo que estamos haciendo, ya que la mejor forma de empezar a terminar con este tipo de malestares, es darnos cuenta que nos lo estamos infringiendo. Y por tanto, como nos interesamos por nosotros, esa tendencia empezará a diluirse. ❧

¿Soy mi cultura?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

La cultura de un lugar me parece el conjunto de soluciones que ha dado a sus necesidades, los rituales de todo tipo que han sido útiles para su percepción de cohesión y supervivencia. En otras palabras, la forma en que se obtienen los alimentos, los métodos agrícolas y ganaderos y formas e aprovechar lo que obtienen. La forma en que se visten, las celebraciones propias, reuniones festivas u organizativas, las formas de bailar, su estructura social, cómo se perciben a sí mismos, cómo se explican el mundo, qué es importante para ellos, etc. Todo ese conjunto de elementos en el que me he criado han hecho que me amolde a ellas y que,

finalmente, me convierta en ellas. De ahí que sienta nostalgia cuando estoy lejos, que eche de menos ciertos paisajes, fiestas, comidas, relaciones, formas de trato familiares, etc. Por todo esto, me parece que sí soy mi cultura. Soy totalmente un producto de ella. Las formas de un lugar me educan socialmente, me prestan sus ideas. Llego a decir cosas como «nosotros somos gente práctica», «nosotros somos poco abiertos con extraños», «somos alegres y amables, pero buenos para la bronca», «defendemos a los nuestros hasta la muerte».

O sea, me identifico con mi lugar de procedencia, sea éste bueno, malo o regular: «Mi tierra que no me la toquen».

Esta identificación con mi origen no deja de contener una buena carga de condicionamientos, pues aprendí lo que para esa sociedad es aceptable o no.

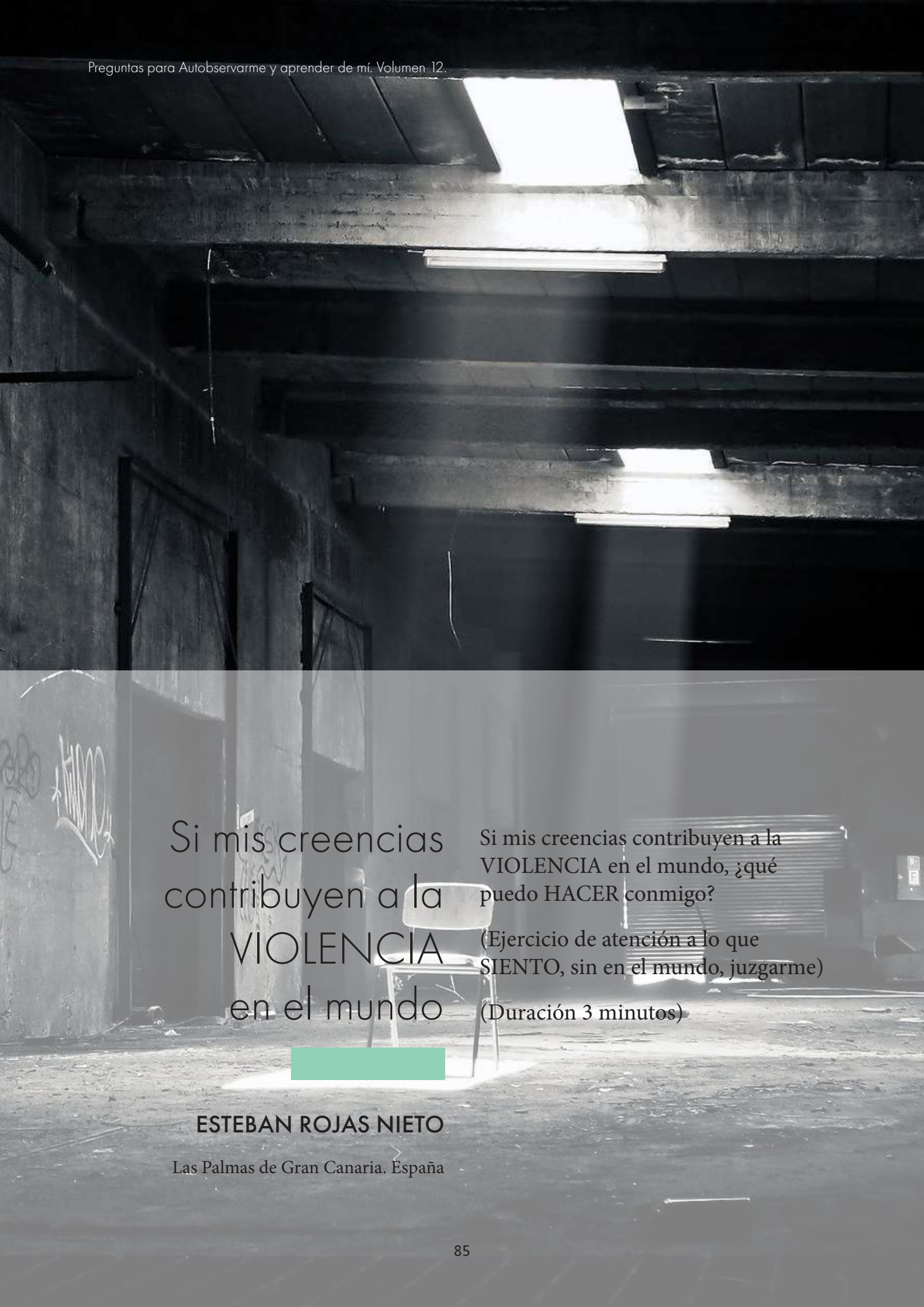
Yo no decidí nada, me vino dado y aprendí que yo soy eso y lo debo defender y amar. Finalmente todo funciona como un mecanismo social automático.

No es fácil ser consciente de ello y de que yo soy más que mis condicionamientos, que no soy solo un conjunto de cosas aprendidas en un lugar donde nací por accidente.

Date cuenta en ti. Abre tu actitud a la vivencia de no identificarte con un lugar en particular, con unas costumbres aprendidas.

Creo que la libertad está en liberarse, o al menos en darse cuenta, de los condicionamientos que tenemos incrustados en nuestra vida.

¿No te parece que ganaríamos mucho?
❧



Si mis creencias contribuyen a la VIOLENCIA en el mundo

Si mis creencias contribuyen a la VIOLENCIA en el mundo, ¿qué puedo HACER conmigo?

(Ejercicio de atención a lo que SIENTO, sin en el mundo, juzgarme)

(Duración 3 minutos)

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria. España

¿Cuándo los pensamientos desbordan mi cabeza, se vacía mi corazón?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Esta pregunta parece estar basada en lo que, hasta hace poco tiempo, era una creencia. El corazón atiende los asuntos emocionales mientras el cerebro los pensamientos y sus consecuencias. En la cita que les doy al pie pueden comprobar que eso ha dejado de ser una creencia. El corazón dispone de una cantidad impresionante de neuronas que envían señales al cuerpo, como así mismo generan hormonas que mejoran nuestra homeostasis además del conocido efecto del envío de señales de presión. Adicionalmente el campo electromagnético del corazón es miles de veces más poderoso que el del cere-

bro y se ve afectado especialmente por nuestras emociones.

Sin entrar en más detalles, que los hay. Es entonces una realidad indiscutible la efectividad de las emociones que experimentamos (positivas o negativas) por el significativo efecto mutuo entre cerebro (pensamientos) corazón (emociones primarias).

Hay dos grandes campos electromagnéticos trabajando en nuestro organismo: el del cerebro y el del corazón y se afectan mutuamente.

Aparentemente las ondas nacen en el corazón y se distribuyen hacia el cerebro y el cuerpo.

Este campo depende las emociones detectadas por el corazón (antes que seamos conscientes de ello). Emociones positivas generan un campo ordenado y las negativas un campo caótico.

«…las ondas cerebrales se sincronizan con estas variaciones del ritmo cardíaco; es decir, que el corazón arrastra a la cabeza.»

Está demostrado que cuando el ser humano utiliza el cerebro del corazón crea un estado de coherencia biológico, todo se armoniza y funciona correctamente, es una inteligencia superior que se activa a través de las emociones positivas.

El «cerebro cardíaco» puede moderar el campo cardíaco moderando a su vez las emociones negativas que podrían nacer en él (sólo presente) antes que estas lleguen al cerebro lleno de recuerdos que pueden desatar pensamientos.

https://www.lavanguardia.com/lacontra/20120314/54267641495/annie-marquier-corazoncerebro.html

Poniendo atención intencionada podemos lograr paz, coherencia y sosiego. ❧

¿Vivir a pegado a las creencias envilece y ofusca?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

¿Soy consciente de todo aquello en lo que creo? No me refiero a credos religiosos o políticos, sino a creencias tan profundas que ni las consideramos tales o ni siquiera las vemos. Para nosotros son cómo verdades fundamentales o dogmas que no se cuestionan nunca. Cuento con que las cosas son y serán así como estoy acostumbrado a creer.

Lo que creo no tiene por qué ser cierto, pero el hecho de que yo crea que lo es, para mí es suficiente. Y ¿por qué es suficiente para mí? Porque me proporciona seguridad. Y esto es porque en mi imaginación proyecto en el futuro esas creencias y la sensación de que nada va a cambiar, me tranquiliza hoy.

Imagina que dudaras de verdad de

todo lo que consideras «controlado» y seguro. Duda ahora mismo de tu pareja, de los sentimientos de tus hijos, de las intenciones de tus jefes sobre tu continuidad en el trabajo, de si la tierra es redonda, de la bondad de los medicamentos que tomas, de tus creencias religiosas o políticas, de si tus padres realmente te quieren, de tus decisiones, de tus opiniones rotundas y tantas otras cosas «seguras». Imagina que todo eso deja de ser seguro y observa cómo te hace sentir. ¿Qué sientes? ¿Te sientes igual que antes?

Tanto si creo que el centro del universo es la Tierra como si creo que lo es el sol ¿cambia eso en algo la estructura del universo? No. ¿Qué cambia? Sólo lo que creo acerca de las cosas. Y lo que yo creo me proporciona seguridad, me ofrece la ilusión de que las cosas son como yo creo y que no van a cambiar. Todo será predecible.

Cuando algo se contrapone a lo que creemos nos enfadamos, discutimos, defendemos nuestra creencia porque en ella nos sentimos cómodos, reconfortados, seguros.

Estamos defendiendo nuestra tranquilidad, no algo que está fuera de nosotros. El impulso de buscar seguridad es algo innato, reflejo, que nos lleva a defendernos de un agresor físico igual que de una amenaza a nuestra seguridad psicológica.

Por eso nos apegamos a nuestras creencias, porque las asumimos como pilares sobre los que se funda nuestra vida. Un ataque a nuestras creencias es un ataque a nuestra vida. Puede que a lo largo de la vida cambiemos ciertas creencias, pero lo hacemos como un mono: no suelto una liana hasta que no vea la siguiente a la que voy a agarrarme.

Lo difícil es permanecer en la situación de soltar la liana sin el afán de apegarte a otra rápidamente.

Nuestra inconsciencia de todo esto tiene muchas consecuencias, entre ellas el crear separación entre las personas por tener otras ideas/creencias/opiniones. Y de ahí a la discusión, al enconamiento en sus posiciones, al enfrentamiento verbal y físico no hace falta mucho. Nos matamos con argumentos de humo: una tela de colores que llamamos bandera, una raya en un papel que llamamos frontera, un territorio y unos hábitos familiares que llamamos mi patria, mi grupo o «nosotros».

No son más que espejismos de nuestro miedo, del miedo atávico a no sobrevivir.

No ser consciente de estos impulsos arcaicos que nuestro florido psiquismo humano llena de símbolos, poesía y encendidas emociones, es causa de choques innecesarios, de intolerancia frente al diferente, de la ofuscación en mi idea y de la lucha bestial y primitiva.

¿Has observado eso en ti? Si no lo has observado no es porque no exista. Insiste, estate alerta. La ignorancia sobre nosotros mismos la pagamos a un coste muy alto. ❧

¿El apego a mis creencias me impide aprender?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Aprender significa modificar de algún modo el cúmulo de conocimientos de que disponemos sobre la realidad que somos como participantes de un universo al que no le conocemos sus límites de tiempo y espacio ni su estructura esencial. Es muchísimo lo que no sabemos de lo que somos en nuestra esencia, en nuestro comportamiento y en nuestro destino si lo hubiere más allá de lo que somos conscientes. En otras palabras, sabemos mucho pero sabemos muy poco. Este capítulo de la historia de la vida, nuestros conocimientos, es uno de esos en que mucho es muy poco por la importancia que

tiene lo sabido sobre lo ignorado. Ignoramos mucho de aquello que es tremendamente importante para nuestro ser y para nuestra relación con los demás. Y esa ignorancia adicionalmente tiene una enorme influencia sobre nuestras emociones. Tememos a todo lo que ignoramos.

Esa es la razón por la cual somos tan apegados a nuestras creencias.

Cualquiera que nos ilustre sobre su manera de imaginar la realidad que ignoramos, nos atrae y damos crédito a sus palabras, sin siquiera pensar que son sólo eso, palabras. Me creo con gran facilidad todo aquello que apunta a resolver mis temores.

Y esto en todo orden de cosas. Es muy raro que no aceptemos lo que nos dicen porque, de otro modo, tendría que estudiarlo e investigarlo yo mismo.

Aprender, cambiar o complementar nuestros conocimientos sobre este universo que se nos ofrece y del que todo formamos parte, exige atención intencionada sobre lo que queramos saber.

Hay muchísimo almacenado ya en nosotros de forma inconsciente en nuestra mente como también se puede generar nuevos conocimientos por observación personal directa, por atención intencionada a aquello.

Nada se aprende si no se le pone atención. Sin embargo, generalmente preferimos, ya por pereza, ya por apego a lo que creemos, ya para evitar nos vean cambiar nuestra imagen, esconder la cabeza y persistir en nuestras creencias. La observación intencionada de nuestro comportamiento, nuestras actitudes es el libro abierto para conocernos cada día más y vivir en el presente aceptándonos como somos, lo único que puede traernos armonía, coherencia y sosiego.

MI últimos descubrimientos son, no me crea, obsérvelos en Ud., son que AMAR y VIVIR son ARTE y todo arte se puede aprender. ❧

¿Vivo contribuyendo a lo importante para la vida de todos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

A veces nos sorprendemos haciendo comentarios algo hirientes, sarcásticos o irónicos acerca de otros. Otras veces critico sus gustos, tendencias o intereses. Otras creo que alguien debería hacer más o mejor para lograr esto o aquello que yo considero importante para su vida. Muchas veces siento cierto enfado porque nuestros comentarios no son secundados y esa emoción me deja algo ofendido o irritado.

Todo lo anterior no suena a nada afectuoso o respetuoso. Más bien parece que muchas veces, sin ser consciente, voy exigiendo a otros que se adecuen a lo que a mí me parece lo correcto, pues estoy convencido de que mi parecer contiene la verdad de cada situación. Con este comportamiento sólo creo

conflicto entre las personas y, con ello, respuestas violentas de variada magnitud. Quizás no consideremos violentas ciertas conductas nuestras, como no preguntarle a un compañero de trabajo, con el que no me llevo bien, si quiere que le traiga un café.

O cuando critico la forma de hablar o de vestir del jefe.

O cuando sé que podría ayudar, pero decido no hacerlo por venganza, porque esa muchacha me dio una respuesta que no me gustó.

En cada uno de esos actos «inocentes» e invisibles está la marca de la violencia interna producto de mis contradicciones.

Muchos dirán: es que se lo merecen, hay mucho cretino en el mundo! Puede que sea así, y puede que tú y yo seamos uno de ellos.

¿Dices que no? No lo digas tan rápido y observa tus reacciones y lo que las ha motivado de verdad. Observa si hay violencia en ellas y como eso está afectando al tipo de relaciones que estableces con los otros.

Alguien dijo: «Serás feliz cuando dejes de opinar». O sea, cuando dejo de dar mi propio criterio sobre todo el mundo. Cuando deje de creer que una opinión es una verdad universal. Cuando pregunte en lugar de juzgar. ¿Te das cuenta de que solemos sentenciar sin hacer un juicio fundado en pruebas sólidas y preguntas significativas?

Estoy segura de que cuando nos damos la oportunidad de escuchar sin opinar, sin anticipar una respuesta, sin expectativas sobre lo que debe salir de esa conversación, entonces, estamos contribuyendo a lo importante para la vida de todos.

Supongo que ya sabes a lo que me refiero.

Busca en tu propia experiencia, sin pensar, opinar o juzgar. ❧

¿Cómo es el tacto de las emociones?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Esto te es increíble cuando lo ves escrito o lo escuchas. Mas si te detienes a pensarlo un poco te darás cuenta que es muy real: NO SABEMOS DISFRUTAR DE LO QUE NOS OFRECEN NUESTROS SENTIDOS. Le ponemos atención, casi siempre, al primer bocado de un plato exquisito, pero los siguientes ya no te suscitan tanto interés; te paseas por una exposición de bellos cuadros buscando aquel que te impacta, sobre los demás pasas sin observar los detalles que el pintor pudo haber intentado mostrarte o lo que el cuadro pudiere trasmitir; al saborear un vino de selección disfrutas el primer sor-

bo, sobre el resto ya no pones atención pues sueles estar en otro asunto. En fin, nos atrae la novedad de las emociones, pero no disfrutamos completamente de ellas. Algunas de las emociones que experimentamos van acompañadas de un placer mutuo porque las experimentamos cuando participan más de una persona: un abrazo, una caricia, un beso. Esas experiencias son un lenguaje de lo que estamos trasmitiendo al otro. En todos los casos en que percibimos sensaciones que nos producen emociones agradables, ya sea individual o mutuamente, son ocasiones para disfrutar de ese momento en la vida.

Casi siempre, por no decir siempre, esos representan momentos en que estás en armonía, actúas coherentemente con lo que sientes y mantienes y demuestras tu sosiego. Esos son los momentos que debes atesorar. Lo mismo sucede si pones atención a que otro perciban lo que sientes por él.

Provocar el disfrute en el otro es un regalo que puedes hacer por trasmitirle sólo la verdad de lo que sientes. Los momentos en que mi esposa me dice «te amo» son esmeraldas en mi cofre. No nos podemos pasar la vida acariciando lo que nos produce agrado o disfrutando de lo que sentimos.

Sin embargo, se trata de momentos que ejemplifican que toda percepción recibida con atención puede cambiar nuestra forma de vivir.

Vivir es un arte y hay otra forma de vivir distinta a la búsqueda y premura por lograr tiempo, dinero, poder, prestigio o éxito.

Y esa forma se puede aprender. Atesorar lo que importa. Estoy aprendiendo que vivir la vida requiere de una inteligencia muy superior que la logran los que consideramos genios. Se trata de una inteligencia creativa para generarse momentos en que realmente logremos vivir.

Lo demás es rutina. ❧

¿Vivo tratando de hacer lo que me gusta o haciendo lo que hago con gusto?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

La primera parte de la pregunta habla de hacer lo que me gusta. Esto también implica, a mi entender, evitar lo que no me gusta o incluso luchar contra ello.

Todo esto suena muy habitual, muy normal y a favor de la corriente social. Creo que es algo que hacemos todos de forma refleja. Sin darnos ni cuenta, nos aparece el impulso de evitar o luchar contra una situación, unas personas, unas responsabilidades, etc. porque nos disgustan.

Es ley huir del disgusto, así como su contrario: acercarnos a lo que nos gusta. Hasta una ameba sabe hacer esto, aunque no le llamemos gusto/disgusto,

pero creo que en el fondo es lo mismo.

Evitar lo amenazante o dañino y buscar lo placentero, lo que va a favor de sobrevivir. Hacer esto no requiere ninguna reflexión, meditación o planificación. Esto sale solo porque parece ser que lo llevamos grabado muy al inicio de nuestro programa de supervivencia como ser vivo.

Es una conducta automática. Si hace demasiado calor en un sitio, buscamos el fresco. Si el aire está muy viciado, salimos del lugar. Cuando lo hacemos, nos sentimos aliviados, relajados. Si después de tantos millones de años de evolución, nos quedamos sólo con este principio simple como base de nuestra vida, podemos tener algunos problemillas. Si menciono las palabras narcisista, egocéntrico, hedonista, posiblemente sabrías a quién aplicárselas y casi seguro que no sería a ti.

Quedar anclado en el impulso de buscar sólo lo que me gusta y huir de lo demás, termina por hacerme protestón o frívolo. ¿Qué pasa cuando hemos de enfrentar cosas que no hubiéramos elegido, pero que están ahí delante, justo en medio de mi vida? Me bloqueo, me digo que por qué me ha tocado eso, que no me lo merezco, me lamento, lloro y pataleo.

Hablo de cosas que a todos nos rozan o nos pasan por encima como un tren en marcha: la muerte de alguien muy querido; un despido del trabajo; un cambio enorme en los planes que tenía; me diagnostican una enfermedad grave degenerativa, etc. Pero también hay situaciones que nos disgustan, aunque sean de baja intensidad, como tener que hacer ciertas tareas del hogar, quedar atrapado en un atasco de tráfico, desencuentros familiares, ir a esa reunión de trabajo aburrida, hacer la compra, buscar trabajo, etc. De todo lo que nos disgusta, nos lamentamos, nos resistimos.

Pues esa desapercibida actitud de resistencia a cómo son los hechos actuales, le debemos al menos el 50% de nuestro malestar psicológico.

Sí, no es poco. Consume nuestra energía y nuestra tranquilidad sin darnos cuenta, mientras creemos que lamentarnos es algo normal, bueno, saludable, lo que corresponde lo que hace todo el mundo! Te invito a que repases el circuito de esa resistencia. Por ejemplo, te enoja fregar la loza al llegar la casa, empiezas a pensar que es mucha loza, que por qué siempre te toca a ti, que fulanito/a siempre se escapa, que abusan de ti, ya te sientes víctima, ahora que eres victima ya te sientes legitimado a protestar ostensiblemente ante el primero que llegue a casa, y ya la complico con los demás, los demás ven que siempre hago lo mismo y me dicen que no me haga la víctima, que si no quiero hacerlo que no lo haga, y más me enfado y etc. etc. Todo empezó con mi actitud de resistencia a algo que me disgustó en ese momento.

¿Acaso podríamos hacer las cosas de otra manera? ¿De qué depende cam-

biar esa actitud tan destructiva? ¿Quizás sólo depende de mí? ¿Mi actitud la pueden cambiar otros?

No. Sólo yo. Es un hábito, que si lo observo, puedo cambiar y evitarme el 50% de mi malestar psicológico en la vida. ¿Qué te parece? ¿No te tienta?

Todo es ponerse. ❧

¿Cuidar mi vida es mi responsabilidad porque es solo mía?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Mi vida es sólo mía. Una sentencia que parece no decir nada y lo dice todo.

No nos detenemos comúnmente en la vida porque estamos tan acostumbrados a ella que ya no nos damos cuenta de su presencia y fragilidad.

Y es todo lo importante que tenemos. Todo lo demás, fuera de nuestra vida, son bagatelas. Nada es importante sin la vida. Eso es lo que somos: VIDA o NADA.

Y mi vida es sólo mía, de nadie más. Nadie puede vivir mi vida por mi ni yo puedo vivir la vida de nadie. Detente un momento, por favor.

Se que estás leyendo esto velozmente para recorrer rápidamente lo que tus amigos han escrito en esta red social. Te agradezco que lo leas porque lo escribí para ti aunque estás leyendo apresurado. ¿Porqué el apuro?

Date cuenta que estoy hablando de TU vida.

Tómate unos segundos para ti. Se trata de tu vida, no de cualquier cosa. Si decidiste darte unos segundos, déjame decirte que este instante estás dándote cuenta que estás contigo…

Estás tomando consciencia de que estás consciente de ti mismo... Nada más te distrae.

Estás en tu vida... Espera, no te alejes tan pronto… Quédate sosegado sin pensar en nada sólo siéntete otro instante… cualquier cosa que te preocupaba antes de esta detención, ha estado ausente de ti en los últimos segundos. ¿No es así? La vida, de la que hemos decidido responsabilizarnos, nos ofrece millones de percepciones, sensaciones, emociones, acciones y hasta pensamientos a los que podemos poner atención en cualquier momento del día. Basta que decidas intencionadamente ponerte atención porque te amas lo suficiente para ello.

Esa es tu vida. Seré muy franco. Puede que no le hayas encontrado sabor alguno a la experiencia como puede ser que hayas disfrutado estar contigo.

Muy pronto, si decides seguir practicando, se lo vas a encontrar. Nacerá el interés por ti mismo y del interés llegará el amor por ti mismo. Cuando realmente amamos nos hacemos responsables de lo amado. ❧

¿Soy lo que acumulo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

No me cabe duda de que esta pregunta puede sonar algo extraña. Sin embargo, te propongo que te preguntes sobre lo que consideras tuyo.

No hablo solo de las posesiones materiales: casa, familia, dinero, libros, aparatos, etc. También tenemos otras preciadas posesiones que podemos atesorar. ¿Cuáles? ¿Podemos, acaso, atesorar cosas inmateriales? ¿Cómo te suena si te digo que acumulamos recuerdos, opiniones, información, emociones, principios, ideas sobre mí mismo, reconocimientos, etc.?

¿No somos lo que somos por lo que

hemos aprendido y absorbido? ¿No somos en función de lo que ya he vivido? Somos como un contenedor donde se acumulan experiencias, que junto a mi particular modo de interpretarlas hace que aparezca mi percepción de que yo mismo soy todo eso que he acumulado. Yo soy así: pienso así, creo ciertas cosas, tengo tales criterios, me comporto de cierta manera, hasta me visto y me peino a mi manera y no de otra, me gustan ciertas cosas, etc.

Y yo me pregunto ¿he elegido conscientemente todo eso que me caracteriza y que digo que soy yo? ¿Cómo es que me identifico con todo eso que accidentalmente he «acumulado»?

Nos cuesta mucho prescindir de todas esas «cosas», las consideramos preciadas «posesiones mentales».

Todos las tenemos, pero cuando no las cuestionamos ¿qué sucede? Las consideramos verdades y nos aferramos a ellas, porque nos proporcionan seguridad.

Así creo saber lo que es conveniente o no, aceptable o no, lo que soy yo y lo que no soy.

Y eso nos gusta. ¿Qué consecuencias puede tener esto? ¿Qué nos pasa cuando alguien se opone a un criterio, opinión, creencia o conducta nuestra? Defiendo lo que considero mío y algo más: como yo me identifico plenamente con ello, es a mí a quien estoy defendiendo.

Yo me confundo con mis creencias, vivencias, etc., pero ¿es eso necesariamente así?

Imagina que has nacido en la otra esquina del mundo, en otra familia, en otras circunstancias, con otra educación, otras creencias y valores.

Imagínalo. ¿Cuál de esas dos personas estaría equivocada? ¿Cuál sería verdadera? ¿Qué defenderías? ¿No es accidental todo eso que acumulamos y con lo que nos identificamos y defendemos, a veces, agresivamente? Si nunca me he cuestionado la importancia de mis «posesiones mentales» las defenderé con entusiasmo y convicción. Pero si te lo cuestionas seriamente y si llegas a la conclusión de que son un accidente, algo que tú no has elegido conscientemente, quizás empieces a sentirte más unido a los demás, más abierto a las diferencias, más dispuesto a indagar y dialogar en lugar de discutir y defender. De ti depende que prestes atención y observes tus «posesiones mentales» y las cuestiones. Dicen que serás feliz cuando dejes de opinar y simplemente trates de escuchar y comprender, porque todos, en nuestra ignorancia, creemos tener la razón. ❧

Ausentarme de mi vida ¿me enferma?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La responsabilidad que tenemos de estar presentes en nuestras vidas se nos manifiesta de muchas maneras. Una de ellas, en ningún caso de menor trascendencia que las otras, es el efecto sobre nuestra salud física y psíquica. Está ampliamente comprobado que el origen de la mayor parte de nuestras enfermedades e incluso de muchos de nuestros accidentes, proviene de nuestras distracciones, de nuestras emociones repetitivas, del estrés, de la depresión y de muchas de las otras manifestaciones del permanecer ausentes de nosotros mismos. Fui, no hace mucho tiempo, afectado por un

cuadro depresivo, que no supe administrar adecuadamente y que, mientras duró, me hizo experimentar pérdida de peso, insomnio, dificultades para caminar, alto nivel glicémico, infecciones oculares, y otras.

Lo que sucede cuando estamos ausentes de nosotros es que no cuidamos atentamente nuestra alimentación y nuestro estado físico.

Adicionalmente en muchos casos somos victimas de consumo exagerado de lo que sea que nos ayude a sacarnos de la cabeza esos pensamientos repetitivos que nos mantienen fuera de nosotros.

De hecho es estar fuera de nosotros, vivir sin ponernos atención, rumiando permanentemente pensamientos sobre el pasado o sobre el futuro. Nos carcomen los recuerdos por una culpa, un dolor, una ofensa; o nos invaden los temores ante el futuro por deterioro económico o de salud, por el porvenir de nuestros descendientes y un sinnúmero de temores que imaginamos. El pensamiento es capaz de sacarnos del momento presente y provocarnos sufrimiento al experimentar algo que no es real.

En una palabra, cuando no estamos presentes en nosotros, no somos felices pues nos hemos alejado de nosotros por la resistencia que ponemos a todo aquello que nos hace sufrir o sentirnos mal. El vivir huyendo de lo que experimentas en la vida te hace infeliz y te descuidas de ti mismo.

No huyas de ti ni de tu presente. Aún cuando experimentas dolor por un tiempo por la partida de algún familiar, mantén tu atención en ese natural dolor y acepta la realidad. No la puedes cambiar. Lo que sea que te pase y que te golpea, si caíste, levántate, cura tus heridas, pon atención al presente y sigue caminando. ❧

¿Qué hay sin una vida atenta?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria. España

¿Cuál es la diferencia entre estar ciego y poder ver? ¿O cómo sería ver todo en blanco y negro, por ejemplo?

El que está acostumbrado a ver todo en blanco y negro no comprende que se pueda ver de otra forma.

Así, el que está habituado a vivir su vida sin atención tampoco comprende lo que significaría vivir atento a lo que sucede en su interior.

Nuestra vida personal está llena de matices que no percibimos. Sin embargo, así como a un niño que tiene un ojo bizco se le educa para que lo corrija, nosotros también podemos hacer lo mismo: edu-

carnos para percibir, para ser sensibles a lo que nos pasa por dentro.

Y puede que digas ¿qué importa percibir o no lo que me sucede cuando me entristezco, me enfado, de siento ofendido, impotente, entusiasmado, eufórico, ansioso, deprimido o desilusionado?

Habitualmente, si me siento ofendido simplemente reacciono a mi manera respondiendo enojado o encogiéndome entristecido, etc.

Si me siento triste, puede que trate de evitarlo, de esconderlo o de renegar de lo que creo que me hace sentir así. En cualquiera de los casos hay dolor.

Al no vivir atento a mí, esa reacción automática me domina y sale sola, sin que haya querido hacerlo así. Si atiendo podría darme cuenta de que antes de la reacción he sentido temor. Temor a no ser aceptado, a no ser reconocido, a no ser querido, a sufrir, a perder mi seguridad, a sentirme frágil, etc.

Por eso, muchas veces nuestras conductas y sentimientos están impulsadas inconscientemente y no respondemos a la situación externa, sino a ese temor personal que siempre percibe amenazas de las que se defiende con alguna reacción.

Si no prestamos atención a eso que sucede en nuestra trastienda personal, no tenemos libertad para responder adecuadamente, tranquilamente, porque el miedo se hace dueño de nosotros y toma el mando para defendernos.

Esta ignorancia de nosotros mismos nos lleva a mantener relaciones difíciles, a ver adversarios donde sólo hay otras personas que reaccionan defendiéndose igual que lo hago yo. Así no hay posibilidad de relaciones significativas. Sólo hay encontronazos entre temores de unos y otros. Y donde hay temor no puede haber amor. ¿Te sientes bien cuando alguien solo defiende lo suyo? Cuando digo «lo suyo» me refiero a su opinión, a lo que supone, a sus creencias, a sus ideas y juicios, sin importarle realmente «lo tuyo». Si no nos damos cuenta de lo que realmente nos mueve, vivimos como en un sueño, bajo el dictado de esos temores.

Por eso vivir atento es como ver los colores del mundo, del mundo interno y del externo, el de los demás. Si veo el temor que me anima a reaccionar, tengo inmediatamente la libertad de elegir una respuesta más sosegada, más ecuánime, más ajustada a lo que la situación requiere y me permite sentirme libre de la sensación de amenaza y, con ello, más próxima a los demás, a escucharlos, a comprenderlos, a no juzgarlos, a no criticarlos, porque entiendo que les pasa lo mismo que a mí y que quizás no son capaces de verlo.

Vivir atento aporta una gran diferencia, como lo es ser capaz de amar incondicionalmente o, por el contrario, sentirme siempre a la defensiva. Eso es lo que hay cuando vivo una vida atenta y eso sólo depende de cambiar mi actitud y de la intención de aventurarme sin reparos a sentir y observar lo que impulsa mis reacciones.

¡Te deseo una vida atenta! ❧

Citas para indagar en sí mismo

¿Cuántas veces río al día?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria. España

la atención
al presente
ASOCIACIÓN CANARIA PARA EL DESARROLLO DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN
www.laatencionalpresente.com