



13

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO
JOSÉ PARÉS PÉREZ
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
LIDIA SÁNCHEZ CALERO

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

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

www.laatenciónalpresente.com

Título original

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí - 13

Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España Numero de asiento registral:
en trámite

Primera distribución: Enero de 2016

Autores

José Esteban Rojas Nieto, José Parés Pérez, Isabel Hernández Negrín, Lidia Sánchez Calero

Colaboradores

Ph.D Jaime Rojas Hernández

Composición

Yeyssael Santana González, Marisol Ayensa Méndez

Diseño editorial & maquetación

Diana de Bas Ezquerro

Imágenes

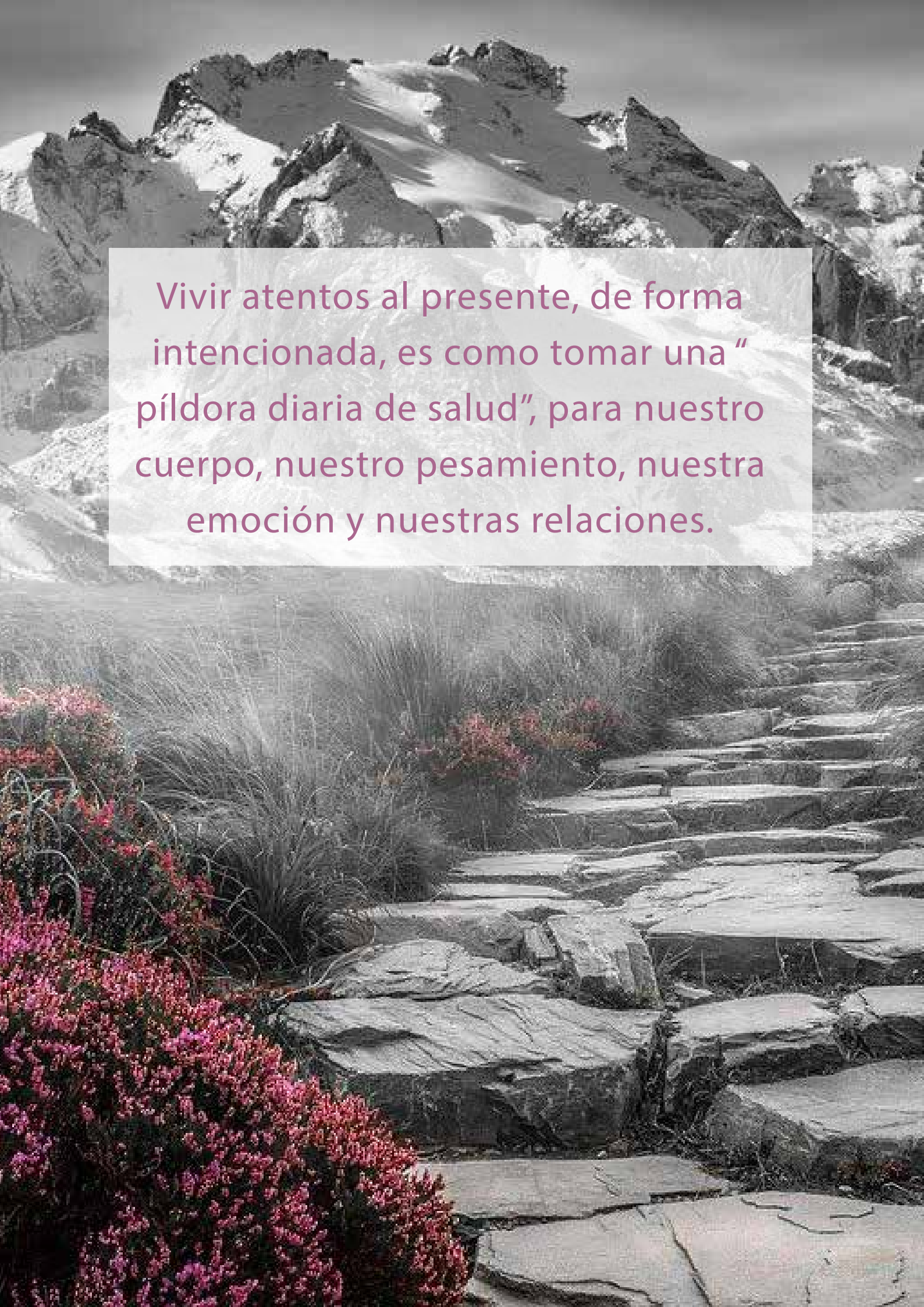
Ana Vázquez Huerta



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 pesamiento, nuestra emoción y nuestras relaciones.

Índice

¿El egoísmo sueña con fronteras?	6
¿El propósito de la atención al presente no es pensarme sino observarme en condiciones?	8
¿Puedo cosechar paz si siembro competencia?	10
¿El creyente sueña con la libertad que lo encadena?	12
¿Cómo rescatarme de mi mal trato?	14
¿Vivo con mi enemigo?	16
¿Puedo sentir belleza en cada instante?	13
¿Me vivo como un enigma?	20
¿Me obstiono en lo que me disgusta de mí?	22
¿Paso la vida yendo hacia donde no estoy?	24
¿Soy la percepción de mí mismo?	26
¿Estoy perdida en mi pérdida?	28
¿Vivo deseando lo que no soy?	30
¿Por qué mantengo fija mi identidad si...?	32
¿Padezco de falta de silencio?	34
¿Lamentira sostiene la ignorancia?	36
¿Veo sin ver?	38
¿Hay paz sin una vida atenta?	40
¿Las creencias encorsetan mi vida?	42
¿La Autoconsciencia tiene la sensibilidad de... ?	44
¿Regresando a mi casa o recuperando la atención?	46
¿Mis sueños sobre mí proyectan mi resistencia a...?	49
¿La realidad nace y muere cada instante?	50
¿El presente es siempre extraordinario?	52
¿Debo de luchar contra lo que me disgusta de mí?	54
¿Perseguir el placer me esclaviza al sufrimiento?	56
¿El sufrimiento es violencia?	58
¿Vivo sumido en el vértigo del deseo?	60
¿Me equivoco de maestro al buscarme fuera de mí?	62

¿Qué se de mí?	64
¿La identidad es el escaparate del yo?	66
¿Solo yo puedo proporcionarme paz interior?	68
¿Mi presente es el principio y fin de trayecto de...?	70
¿Resistirme a lo que vivo me desgasta?	72
No hay pasado ni futuro, todo fluye en un...	74
¿El deseo se camfula como falsa necesidad?	76
¿Solo el presente escenifica mi vida?	80
¿Vivo a los otros como motivo de TRANSACCIÓN o como...?	82
¿Me atiendo para reconocerme o descubrir de mí?	84
¿La vida en presente es el paraíso de lo extraordinario?	86



¿El egoísmo sueña con fronteras?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Mientras el amor levanta todos los límites que pueden afectar sus entregas, el egoísmo sueña con levantar fronteras que protejan todo aquello que considera sus posesiones. Esto genera dos vidas totalmente opuestas. Mientras el egoísmo vive permanentemente atemorizado por la posible pérdida de lo que posee, el que ama suele estar dispuesto a dar no sólo que es sino lo que tiene si fuera más necesario a otro, y sólo disfruta la libertad que ese sentir le proporciona. Las consecuencias para el mundo de esos dos estilos de vida están a la vista. Casi sin excepción los necesitados existentes con profusión en la actual realidad del mundo, permanecen o mueren allí donde se levantan las fronte-

ras del egoísmo. No cabe duda que los extremos son siempre extremos también en sus efectos especialmente en lado del egoísmo. Se explica, a mi juicio, por la ofensivo desigualdad que existe entre los seres conscientes.

El pánico que el poseedor de riqueza aumenta con el aumento de ellas y nada lo tranquiliza frente a la enorme miseria que observa en sus fronteras. Supuestamente se generó una institución planetaria para evitar que la realidad actual llegara a producirse, pero no ha cumplido su propósito porque hemos olvidado lo que somos: manifestaciones de un universo que reparte sus oportunidades a todos por igual y hemos permitido que esta parte del universo se dividiera en base a las fuerzas del poder económico que se ha generado. La sabiduría no primó en el reparto de las oportunidades en proporción a las vidas florecientes sino que la propiedad se hizo a fuerza de temor y violencia. Y es curioso que esto haya sucedido porque el universo nos dio a todos cerebro y corazón del mismo tamaño. No siempre lo que creemos es lo que más nos conviene como lo es la realidad que somos todo.



¿El propósito de la
atención al presente
no es pensarme sino
observarme sin
condiciones?

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.

Un saludo,

Esteban





¿Puedo cosechar paz si siembro competencia?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Esta competencia se refiere a ese impulso, esa carrera por alcanzar algo que otros tienen o a lo que muchos aspiran. Creo que puede formar parte de nuestro legado más arcaico: eso de querer ocupar un buen puesto para sobrevivir y reproducirse. Querer destacar sobre los demás para obtener una recompensa, ya sea el reconocimiento de mi grupo, conquistar a la chica/o que me gusta o llegar el primero para coger el mejor asiento en el autobús. Según los ejemplos mencionados, parece que lo de la competencia tiene siempre un algo de demostrar que puedo, de rivalidad. Hasta nos podemos alegrar del fracaso de otro. No es difícil caer en cuenta de que competir constantemente es algo

agotador, que no fomenta paz sino todo lo contrario. Nos vuelve intolerantes a la frustración y a la crítica. A pesar de eso, nuestra educación básica y social nos invita a ello. Desde la escuela, la familia o el trabajo se nos estimula a ser el mejor, no a superarnos en lo personal, a comprender o a cooperar.

Se nos impulsa a luchar, a considerar a los demás nuestros rivales. Pero eso es solo el resultado de una educación, por lo que podríamos educar y educarnos en otro sentido. ¿Se puede vivir sin competir? Alguien podría decir que en esta sociedad es imposible. ¿Es eso cierto? ¿Es eso realmente necesario hoy? Nos lo podemos cuestionar. Al fin y al cabo, el ser humano tiene otras capacidades instaladas de serie. Podemos darnos cuenta de que lo hacemos y decidir dejar de hacerlo, ¿no? Está estudiado científicamente que cuando hacemos cosas por los demás sentimos una mayor y más duradera satisfacción que cuando hacemos algo solo para nuestro propio beneficio. ¿Por qué no probar, entonces? ¿Qué podemos perder? Sólo perderemos la ansiedad de la competición, de la comparación, de la inseguridad. Como premio gano paz, claridad sobre lo que yo quiero o necesito realmente. Con competencia no hay paz. Creo que vale la pena probarlo.



¿El creyente sueña con la libertad que lo encadena?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Lo que sea que tu creas que es una verdad es un traba que te pones para vivir la realidad que somos. Vivimos en la realidad, somos parte de ella, tenemos una potencialidad sin límites para lo que sea que queramos emprender. Aún en la más absoluta soledad, aún conservas tu capacidad de ser tan libre como te lo propongas. Sin embargo, con gran frecuencia, la cultura, las costumbres o tradiciones, el maltrato o las escasas oportunidades que se nos ofrecen, las fronteras, el abandono, etc. son creadores de cadenas que no hacen otra cosa que limitar nuestras potencialidades vitales. Todas esas limitaciones se transforman en creencias que manejan nuestras vidas. No se trata nada más que

un proceso de crear una existencia humana dócil para asegurar su obediencia. Todo guía, líder o caudillo necesita de seguidores; sin ellos no es nadie.

Nuestras vidas son, en realidad, cárceles en que la libertad no está a la vista del que no está despierto, del que no se conoce íntimamente y se cree todo lo que le han dicho que es. Mientras el hombre no descubra sus sueños de libertad no se le pasa por la cabeza extender sus alas. Si ni siquiera sabe lo que es amar como va a poder volar. Amar es dar al ser amado respeto, confianza, conocimiento y cuidado. Te han hecho creer algo totalmente distinto sobre lo que es el amor para manejar tu vida de acuerdo a los intereses de algunos. Amar no es intercambiar. Uno ama sin esperar nada a cambio. Producto de esa única verdad se descubre el amor a uno mismo en que nos damos atención con respeto, confianza, conocimiento y cuidado de donde surge a el amor a los demás. Ello nos transforma en seres libres encadenados sólo por el verdadero amor que somos nosotros mismos.





¿Cómo rescatarme de mi mal trato?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es probable que no coincida conmigo cuando afirmo que vivimos la vida auto maltratándonos. No me extraña. No nos conocemos íntimamente. La forma en que vivimos la realidad que nos presenta la vida es resistirnos a todo aquello que no nos agrada. Pasamos corrientemente de un dolor que es absolutamente natural en nuestra vida a un sufrimiento auto infringido. Si no me cree obsérvese con qué frecuencia hace Ud. eso. Padece una enfermedad, se muere un ser muy querido para Ud., es víctima de alguno de tantos y frecuentes delitos corrientes en la sociedad que formamos, no nos agrada la soledad u olvido en que vive, no dispone del suficiente dinero para comprar lo que desea. En fin, una lista interminable de

realidades que no le agradan y a las que Ud. se resiste y sufre por ello. En algunos casos nada puede hacer para evitarlos, pero en otros quizá pueda cambiar algunos hábitos o relaciones y con el tiempo esa realidad puede cambiar. Pero que en el momento presente no tiene más aceptarlas y no rechazarlas.

Esto último es un contrasentido pues al hacerlo está transformando el dolor en sufrimiento, la inquietud en angustia, el temor en pánico. Debe reconocer que se está auto maltratando. La vida es presente, ni un instante antes ni un instante después. Qué sentido tiene vivir esos instantes en el presente con los recuerdos o con las ansiedades sobre el futuro. No debe dejar arrastrarse por sus pensamientos, pues estos la sacan del presente. Como si una sombra cubriera el bello sol que puede tomar paseando por un bello paraje, o escuchando esa música que le agrada u oyendo el maravilloso cantar de las aves. Ese sentir lo que le agrada es su presente. Eso es todo lo que tiene que hacer cuando los recuerdos o las preocupaciones quieren robarlo su bello presente. Así de simple es dejar de vivir una vida que no le agrada, una vida que lo está maltratando. La creación, el Universo, no le pide que sufra, le pide que viva y que sea tan auténtico como su capacidad de sentir se lo permita.



¿Vivo con mi enemigo?

LIDIA SÁNCHEZ CALERO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Creemos que nuestros enemigos siempre están fuera y no tienen que ver con nosotros mismos. Os relato lo que me ocurrió no hace mucho. Una persona se acercó a una compañera para solicitarle ayuda, necesitaba un ansiolítico para calmar el estado de nervios en el que se encontraba al ver a una tercera persona que venía a saludar. Ella (nuestra protagonista) comentaba lo mal que esta persona (la visita) le hacía sentir. En el pasado habían acontecido unos hechos que ella asociaba a su culpa y al verla entraba en un estado de nerviosismo y temor. Tomó su medicación.

na y se fue a su despacho. Al cabo de un rato la chica que le facilitó la pastilla me hizo un comentario...: ¿Te das cuenta el poder que le otorgamos a los demás?

¡Es tan fuerte que le produce ansiedad! Mi respuesta fue prácticamente inmediata y no se hizo esperar, algo intuitivo me lo hizo ver: Qué va! No creo que sea el poder que le otorga a esa persona lo que le produce ese efecto, no podemos darle poder a nadie. Lo que ocurre es que se perdió en los pensamientos, en el miedo.....si estás presente ves que eso es tuyo y nada más, no es culpa de nadie, quizás en un momento de tu vida hubo una asociación de ideas, pero eso es solo una asociación no es real. Esto me ha ayudado a entender que sólo nosotros vivimos con nuestro enemigo. Porque los enemigos reales (alguien que nos ha hecho daño por ejemplo) los vamos a tener a buen recaudo y lejos de nosotros. No así con nosotros mismo, que nos tenemos cerca y no vemos el daño que nos causamos.



¿Puedo sentir la belleza en cada instante?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Al leer esta pregunta me vino un recuerdo de cuando yo empezaba a poner en práctica la atención intencionadamente. Cuando de regreso a casa en el metro, me puse a observar las barras que hay para sujetarse cerca del techo del vagón. Estaba observándolas sin hacer ninguna conjetura sobre ellas, sin pensar en nada, solo las contemplaba y al momento empecé a sentir alegría y a sentir lo bello que era. Seguramente parece raro, pero así fue. Fue una sorpresa para mí. Luego a lo largo de la vida he comprobado que contemplar (dejando el pensamiento aparte, mirando como si fuera la primera vez) tiene ese efecto: sentir la belleza y la alegría. ¿No será que cuando pensamos dejamos de ver las cosas como son? ¿No será que todo puede ser percibido como bello cuando no lo criticamos, juzgamos, opinamos, analizamos?

Cada instante que miro cualquier cosa, cualquier persona, directamente, sin intermediar ninguna valoración del pensamiento, se produce lo mismo. No importa que eso que contemplamos lo califiquemos de feo o de bonito en otro momento. Cuando no lo valoro, me recuerda la mirada y la sonrisa de una madre que mira a su bebé dormido. Lo contempla directamente, sin pensar si es feo o bonito, sin preguntarse si será inteligente o torpe, si prosperará o tendrá dificultades. Solo lo contempla y le sale una sonrisa a la vez que se siente totalmente próxima a él. Y en ese mirar directo amas lo que ves. Quién no lo intente, no reconocerá lo que estoy diciendo, pero es muy fácil probar. En cualquier sitio observa lo que tengas delante sin hacer juicios, un árbol, un automóvil, una persona, una mesa, tu propia mano. Observa, contempla en silencio por dentro, y verás lo que se siente en ese instante. ¡Ya me dirás! Que lo disfrutes.



¿Me vivo como un enigma?

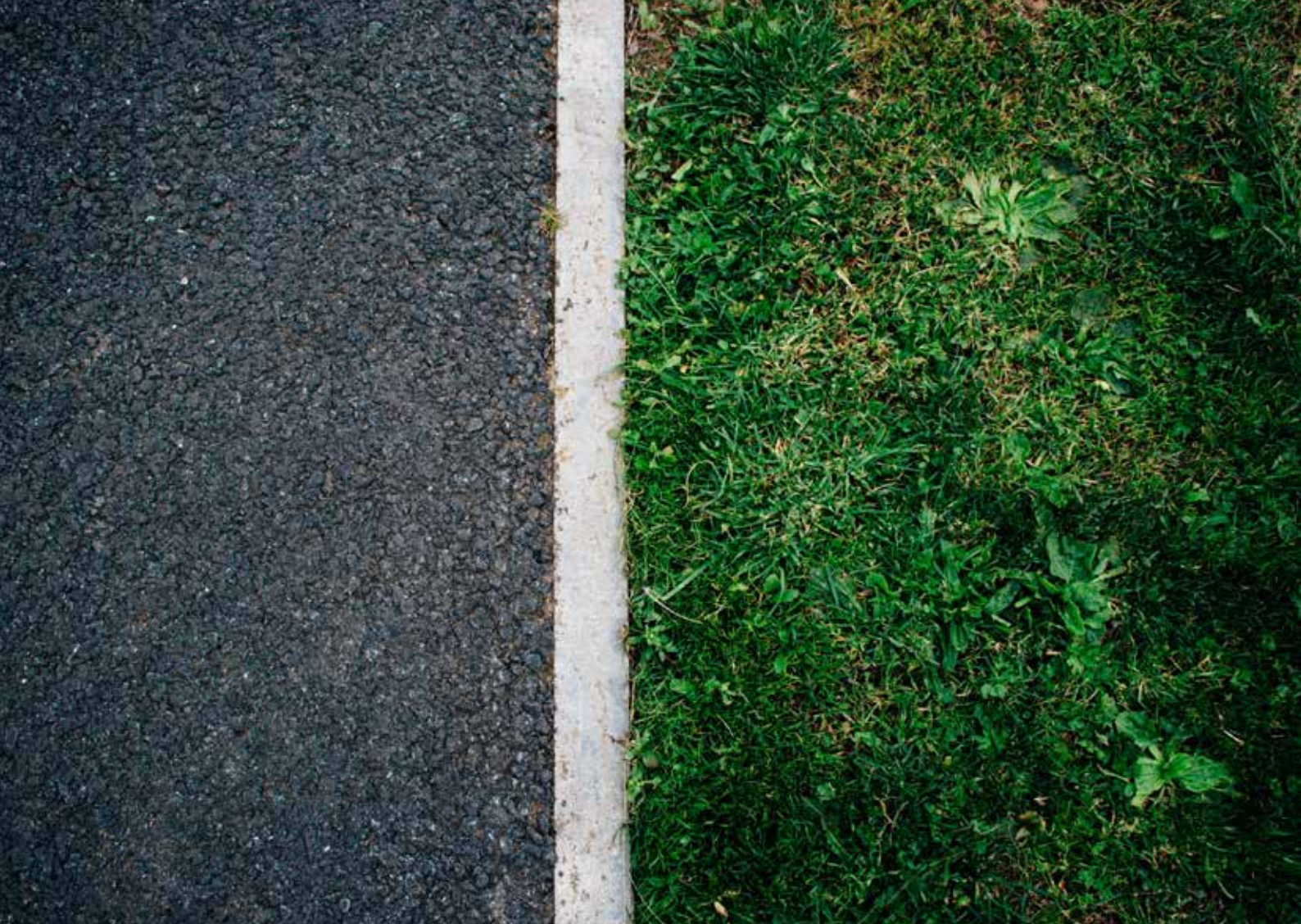
JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Recuerdo claramente como fue mi vida hasta hace unos 10 años atrás, momento en que decidí, por motivos de salud, dejar de trabajar en la que fue mi profesión laboral. Ahora que he aprendido a ponerme atención, puedo intencionadamente mirar hacia atrás para observar como era esa forma de vivir. Y no se trata sólo de una curiosidad culposa porque no fuera igual que la actual; se trata de aprender, tardíamente, de lo vivido. Pero he aquí el problema: esa vida es un enigma para mí porque sé y recuerdo el exterior de mi vida pero nada de lo que sentía, pensaba o hacía en el momento de las percepciones. Simplemente reaccionaba. No supe casi nada de lo que efectivamente era. Los recuerdos de esos años son como las

fotografías que todos conservamos: sólo aspectos exteriores de nuestras vidas. Nada de lo que realmente importa. Yo no soy cómo me visto, cómo me peino, cómo hablo o camino; no me definen ni mi profesión, ni mis cargos laborales, mi casa o mis autos; ni menos mi esposa o mis hijos. Eso no soy yo. Todo eso pueden ser retratos que carecen de importancia. Mi vida sentida es la que define mis pasos y mis actuaciones.

Si éstos, los pasos y las actuaciones, no se corresponden con lo que siento en mi yo interior, entonces sólo son interpretaciones de roles que creo me encargó la vida. Actúo como ingeniero o profesor o lo que sea porque eso es lo que dicen las costumbres o reglas de convivencia que debo actuar. Es común que así actuemos porque de esa manera logramos el éxito, el dinero, el prestigio, el poder que la cultura nos enseñó a buscar a todo costo. Pero eso es muy probable que no nos haga la vida agradable. Sacrifico mi vida para lograr algo en el futuro. Mientras tanto me aguanto: busco lo que sea para pasar el rato amargo de la vida pero soy un enigma para mi mismo, ya que la distracción requiere de mucho ruido exterior para no escuchar el llamado interior de un yo que no se siente profundamente satisfecho. Mejor lo ignoro. Prefiero no saber nada de mí. El llamado de la vida es intenso y amoroso pero el ruido de la cultura es aún más intenso y embaucador. No es fácil darse cuenta del engaño de donde nace el verdadero amor y cómo se logran realmente estados de armonía, coherencia y sosiego. Preguntas relativas a esos asuntos son las que a veces surgen en la vida y a las que deberíamos poner nuestra atención para dejar de vivirnos como un enigma.



¿Me obstino en lo que me disgusta de mí?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando se está recorriendo un camino cuesta arriba se hace casi siempre a paso lento lo que da oportunidad de observar con un mayor grado de atención las dificultades del camino que se están superando y el esfuerzo que debe hacerse para no caer y poder seguir avanzando. No se mira la meta, se mira el paso que se está dando y la sensación interna que lo acompaña. Es la forma más segura y agradable de avanzar. Nada de lo avanzado ni de lo que falta por avanzar se entromete en la alegría de caminar. La vida tiene esa curiosidad: todo camino hecho de esa manera, con alegría y atención, es un avanzar. Hay otra forma de estar, de ser, de consumir la bella vida y, curiosamente,

es la forma mayormente seleccionada: resistirse a los pasos que son cuesta arriba, que en algún grado no son agradables, que aún en grado menor, involucra renunciar a algo de lo que se tiene o a lo que se teme.

Al cansancio, aburrimiento por el trabajo, se agrega enojo o molestia provocada por cualquier situación que acompaña los rutinarios pasos en la vida. Es más sensato sentarse a autobservarse para decidir que el paso que se da en cada momento es el adecuado. Lo más importante de lo que se hace en la vida es dar el paso que toca dar con la debida atención. Cuando algo nos perturba resulta incomprensible obstinarse en sentarse, con los ojos cerrados o frente a la distracción habitual, sin atención a lo que le mantiene fuera de la vida, fuera de la verdadera vida, la vida atenta, esa vida en que tan poco se vive. ¿Los pasos anteriores no fueron bien dados? No importa, el que importa es el que está a punto de dar. No se obstine en padecer por la vida. Póngase de pie, abra sus sentidos y a avanzar con alegría. Un sinónimo de renuncia a la vida es muerte.

¿Paso la vida yendo hacia donde no estoy?

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.

Un saludo,

Esteban





¿Soy la percepción de mi mismo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Solemos tener una percepción limitada de nosotros mismos. Se las cosas que me gustan o disgustan, el tipo de personas o situaciones que trato de evitar, las reacciones que tengo, a lo que aspiro, si me gusta/disgusta algo de mí, lo que no soporto y algunas cosas más. Todo eso compone la percepción que tengo de mí mismo. Y decimos: Eso soy yo, yo soy así, porque eso es todo lo que alcanzo a percibir de mí.. Eso es suficiente para vivir y sobrevivir. Nos conformamos con eso, aunque no nos haga felices. Estamos acostumbrados a que sea así. Más de una vez oigo de decir “aquí, echando días para atrás”, “en la vida no hay nada más”. Quienes

dicen esto son personas comunes, no son personas con ninguna patología. Son personas como tú y yo que viven en sus rutinas diarias en el trabajo, los estudios, la familia, los hijos, los amigos o el ocio. Sin embargo, en esas expresiones aparece un cierto sabor a que falta algo, a falta de alegría o de sentido. No percibo en mi vida más que eso: rutina. Para romper la rutina, muchas veces acudimos a actividades que nos hagan sentir algo más excitante, aunque sea momentáneo. Por un rato me apunto a una noche loca, a una charla que promete algo interesante, a conocer gente nueva, a apuntarme a clases de algo, a beber hasta caer de espaldas, o busco en la droga la relajación o la anestesia de mi ansiedad, o acudo a ver un partido del deporte que me entusiasme y me haga saltar la adrenalina con alguna victoria ajena y si no hay victoria al menos podré dar algunos gritos y sentir la compañía de otros, o como demasiado o busco sexo rápido.

Pero, cuando se acaba, volvemos a lo mismo. No hay ningún cambio importante en mi vida. Y me digo que en vida no hay nada más. Y desde ese limitado nivel de percepción de mí mismo, esto es absolutamente cierto. No puede haber nada más.

¿Puedo sentirme de otra manera? Creo que para eso lo primero es simplemente empezar por “sentirme”, puesto que no sentimos lo que pasa en nuestro cuerpo, solo tratamos de suprimir lo desagradable. Cuando observas lo que sientes, sin crítica ni culpa ni huida hacia delante, empiezas a escuchar lo que tu cuerpo realmente necesita. Aumenta la percepción de uno mismo. El resultado de hacerlo con esa actitud, abre una ventana a un territorio que no creía que existiera, y que me permitirá ser el protagonista de mi propia vida y no una marioneta empujada por las circunstancias y por mis propios impulsos inconscientes. A partir de este punto me siento, me tengo en cuenta, se lo que me pasa, mi percepción de mí ya no es sólo lo que decíamos al principio de este texto. Ahora soy mucho más y mucho mejor. Ahora observo y elijo. Antes ni observaba ni elegía, aunque yo lo creyera así. Era mi miedo y mi ansiedad los que me llevaban a tomar un camino.

La percepción amplia me da libertad y alegría de ser de verdad responsable de mi propia vida. Hazlo por ti, hazlo por todos!



¿Estoy perdida en mi pérdida?

LIDIA SÁNCHEZ CALERO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Todos sabemos o sabremos, en algún momento, lo duras que son las pérdidas y a nadie le apetece pasarlas. Pero estas vienen en el paquete de la vida y nada se puede hacer para evitarlas. Hace unos días sufrí una de esas pérdidas que tanto tememos. El estado de shock no se hizo esperar, no sabía si llorar, correr, enfadarme o insultar por el daño que me acababan de hacer. Lo único que tuve claro, en ese momento, era que tenía que regresar al trabajo, con lo cual pospuse mi estado de impacto hasta tener tiempo para digerirlo. Ese día tenía bastante jaleo y no quería pararme a pensar en lo sucedido. Entre los compromisos del día tenía el asistir a una conferencia sobre la atención al presente y ahí empezó lo que quiero

compartir con ustedes. Uno de los ejercicios para practicar la atención intencionada consistía en evocar un episodio incómodo o desagradable para observarnos. Yo elegí el incidente de la mañana.... No fue nada grato sentir la tensión, el estómago en un puño, la rabia, la ansiedad, el miedo....pero es liberador reconocerlos. Esta toma de consciencia hizo que los aceptara.

Aceptar no sólo lo que sentía sino también la decisión tomada por la otra persona. Mi pelea interior cesó, para dar paso a un sentimiento de tristeza que termino diluyéndose al observarlo sin resistirlo. Cada momento se hace intenso. Mi pauta es sentir, NO dejarme arrastrar por los pensamientos. Hago las cosas más despacio para tener consciencia de lo que cogen mis manos, comer en calma y con presencia, no hacer dos cosas a la vez en el trabajo, pido que no me consulten mientras tecleo mi ordenador, no quiero prisas que hagan escapar a mi atención en mí. Respiro y siento que respiro. Vivo y siento lo que HAY . Cuando toca tristeza siento la tristeza, la ansiedad o lo que toque en el fluir de mi vida. Y así voy estando conmigo en cualquier estado que viva. No busco huir del duelo, al revés, busco ser consciente de él porque no hay modo de escapar de él. Porque si lucho me hago sufrir, y no hay necesidad de echar más leña al fuego. No tengo que sentir que me pierdo en mi pérdida sino sentir que me encuentro a través de ella.



¿Vivo deseando lo que no soy?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El ser humano no ha comprendido que la vida no consiste en intentar ser algo que no soy sino en ser lo que soy en todo momento. El universo ha previsto nuestro crecimiento. Todo está siempre preparado en medio de la realidad que nos proporciona para que ese crecimiento material, psíquico y mental se produzca mientras nos desarrollamos. En todo momento de nuestras vidas y hasta en el último día nos estamos desarrollando en alguno de los ámbitos de ese crecimiento. Sin embargo, la orientación que recibimos desde nuestros primeros pasos, nos abren los ojos mirando hacia lo que nos conviene y no hacia lo que podríamos vivir con alegría. La cultura y la educación no nos deja

hacer de todo lo que observo mientras investigo, sino que me fuerza a hacer lo que se considera me conviene ser. La actitud de vida correspondiente a un estar satisfecho de lo soy y siento, no nace cuando se logra un éxito buscado con ansiedad. Es sabido que cuando busco lo que deseo no termino nunca de estar satisfecho con lo encontrado, sino que inmediatamente nos proponemos un nuevo deseo y seguimos buscando.

No hay tope para el deseo ni lugar para la satisfacción. En cambio, el desarrollo en un crecimiento permanente satisfecho con lo que vivo en cada momento está asegurado por la alegría de vivir. No deseo nada porque ya estoy satisfecho con lo que soy. Y el crecimiento humano en cualquiera de sus facetas (material, psíquica y mental) está garantizado. La autoobservación de nuestro crecimiento de niños, jóvenes, padres y abuelos, nos permite ver claramente, a muchos de nosotros, el error cometido en nuestras vidas. Puede que hayamos engendrado hijos o nietos millonarios y poderosos, pero no nietos con una actitud responsable de la armonía, coherencia y paz en que nuestra sociedad debería estar viviendo. No me estoy culpando; estoy aceptándome limitado por no haber entendido más temprano y enseñado sobre la responsabilidad que todos tenemos sobre el estado de nuestra civilización. La vida me dio esas oportunidades pero aún no lo comprendía.



¿Por qué mantengo fija mi identidad si la realidad es que cambio de instante en instante?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Solemos tener una idea fija de lo que somos, a pesar de que cualquier estímulo tiene un impacto en nosotros que puede producir pequeños o grandes cambios sin darnos ni cuenta. Sin embargo, mantenemos una imagen fija de lo que soy o cómo soy con la que nos identificamos a lo largo de la vida. Lo que percibimos como nuestra identidad es un conjunto de comportamientos automáticos, rutinas, recuerdos, formas de sentir, pensamientos repetitivos, opiniones, interpretaciones de la realidad, etc. Curiosamente, aunque algunos de estos factores no nos resulten agradables (p.ej. ser tímido, conflictivo, temeroso, etc.) nos identificamos con ello y sentimos que somos eso y que eso es

definitivo e inamovible. Entonces ¿por qué mantengo fija esa imagen que tengo de mí? Posiblemente, porque nuestro cerebro automáticamente elabora imágenes que nos sirven para orientarnos en la vida, ya sean de nosotros mismos, ya sea de cualquier otra cosa. Nos resulta cómodo y útil tener una idea o imagen de todo y de todos aunque no se ajuste del todo a la realidad. Fíjate cómo te haces una idea rápida sobre personas que te encuentras por la calle, o sobre los compañeros de trabajo cuando llegas a un puesto nuevo o sobre los pacientes en una sala de espera del médico. Enseguida elaboramos un cuento sobre cada uno. Así funciona el cerebro y es útil para saber rápidamente si lo que tienes delante es una amenaza o es amistoso.

Pero, con frecuencia, nos equivocamos y aun así tendemos a mantenernos firmes en nuestra primera impresión. El tipo de imágenes que creamos ¿a partir de qué se crean? Pues de todo lo que mencionamos en párrafos anteriores y de nuestra personal percepción de amenaza. Puede que para mí la imagen de viajar a un país extraño me cause reparos (amenaza, temor) y para otra persona sea muy motivadora (no amenaza). Hace unos días una amiga me dice que a ella no le gusta el hígado, pero que lo comió en casa de una tía que lo preparó de tal manera que ella no se dio cuenta de que era hígado y le encantó. Luego cuando le dijeron que sí lo era, puso cara de asco. Entonces, ¿Dónde estaba el problema en ese momento? En la idea que ella tiene del hígado, quizás un recuerdo desagradable del pasado. Esa idea aparece siempre advirtiéndole que no lo coma. Si ella no hace un cambio consciente para transformar su reacción automática, nada cambiará, a pesar de haber comido el hígado que sí le gustó. Nos cuesta soltar las imágenes que nos hemos hecho. Las imágenes siempre interfieren con el hecho real, valorándolo con filtros del pasado. Esto nos limita pero a la vez nos aporta una cierta sensación de seguridad, de que yo sé lo que debo hacer, lo que me conviene, cómo son las personas y la vida. No relativizamos, no nos cuestionamos y no aprendemos conscientemente. Preferimos seguir pensando que no nos gusta el hígado! Cuestionate!



¿Padezco de falta de silencio?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando el verdadero amor termina de aprenderse, porque “amar es un arte”, podemos observar con claridad que toda relación humana, independientemente del grado de conocimiento que tengamos del otro, es una manifestación de amor. No olvidemos que amar es dar CUIDADO, COMPRENSIÓN, CONFIANZA Y RESPETO al ser amado. Para una relación honesta siempre debemos dar aquello. Si algo falta, en esa relación, date cuenta de ello si esa relación está o no bien encaminada. De otro modo, ponla en orden ya que puedes engañar o engañarte, herirte o herir, al actuar fuera del alcance de la relación. Nos comunicamos principalmente con la palabra y mucho menos frecuen-

temente con gestos, miradas, caricias, actitud, etc. Cualquiera sea el medio con que nos comuniquemos, debemos ser muy cuidadosos de poner atención a lo que el otro nos manifiesta. No cabe duda que en cualquier relación, el momento de escuchar lo que el otro aporta a la relación es de gran importancia.

No importa sólo lo que yo tenga que aportar sino también lo que aporta el otro. Y para escuchar lo que el otro nos está comunicando, debemos estar en silencio. Recuerdo muchas ocasiones en la vida profesional que viví, especialmente en momentos álgidos de intercambio de opiniones sobre situaciones técnicas a resolver, en que no nos escuchábamos uno al otro para considerar lo que me estaban diciendo pues estaba preparando la próxima intervención que haría sobre el tema. Muchas de nuestras tertulias se tornan totalmente inútiles pues carecemos de silencio para escuchar. No nos interesa mucho más de lo que el otro esté diciendo sino lo que yo diré a continuación. Una relación que no respeta al otro ni comprende lo que manifiesta es una relación fallida. No hay amor ni intercambio transformacional que contribuya a la vida. Aprende a guardar silencio para poder sentir a la vida que se comunica contigo desde adentro y desde afuera.





¿La mentira sostiene la ignorancia?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Primeramente, no solemos reconocer que mentimos. Estamos educados en el principio de “no mentir” y aunque lo hagamos, en nuestro fuero interno tenemos grabado que no deberíamos hacerlo. De todas formas, hay mentiras que decimos voluntariamente al algún momento y sí que somos conscientes de lo que estamos haciendo. Sin embargo, hay otro tipo de mentiras de las que no somos conscientes. Si observo mis justificaciones, las exageraciones que a veces empleo, las pequeñas manipulaciones, o incluso cómo interpreto las cosas, encontraremos algunos ejemplos. No hay nada en la naturaleza que nos sobre. Así pues, pregúntate ¿para qué nos sirve mentir? Qui-

zás puedas reconocer alguna de las siguientes posibilidades: para ser más aceptados en el grupo, para aparentar ante los demás que somos mejores, para tranquilizar nuestra conciencia, pero también y muy importante, para quedar bien ante nosotros mismos. Ésta última es, a mi entender, la más difícil de ver y reconocer, pues solemos autoengañarnos con el objeto de recuperar cierta sensación de seguridad, de que tengo razón.

En gran parte de nuestro diálogo interior nos relatamos sucesos del pasado cercano en los que reafirmamos nuestro parecer o nuestra conducta. Y esto nos mantiene a salvo de sentirnos frágiles. ¿Qué consecuencias tiene este mecanismo automático? ¿Qué se te ocurre? Si te fijas en situaciones ajenas, te será más fácil de observar: puede que hayas visto a otros engañarse y no ser capaces de ver las cosas como son. Esta es una consecuencia: no somos capaces de ver los hechos reales, sino que vemos sólo nuestra interpretación de los mismos, y esto no nos deja aprender. Además, mantener esta mentira (nuestras interpretaciones) conlleva un gasto de energía enorme en forma de tensiones físicas y mentales (dándole vueltas una y otra vez). Se trata de una lucha interior y también externa por mantener una imagen, unas creencias. La mentira, la exageración, la interpretación, nos aleja de la realidad de los hechos desnudos. Nos impide vernos, aceptarnos como somos y, por tanto, cambiar y mejorar nuestra vida. La mentira nos mantiene en la ignorancia. Y ésta es una fuente de sufrimiento. En el fondo, este mecanismo, con frecuencia nos aleja también de lo bueno que hay en nosotros.



¿Veo sin ver?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Los humanos perdemos el disfrute de la mayor de nuestras percepciones y sensaciones por cuanto solemos percibirlas sin ser conscientes de lo que sentimos. Solemos oler sin disfrutar el aroma, comer sin degustar, ver sin mirar, tocar sin disfrutar la caricia u oír sin escuchar. Cuando nos absorbe un pensamiento, una inquietud, una preocupación, un resentimiento, un dolor, dejamos de poner atención a lo que estamos percibiendo en el momento presente. Y de ese modo, las percepciones no logran atraer nuestra atención, simplemente perdemos parte de lo que estamos viviendo. Y si perdemos parte de lo que estamos viviendo carecemos de la información necesaria para formarnos

una opinión sobre lo que sentimos. Nuestras decisiones para dar los pasos que la vida requiere en todo momento, no pueden ser tomadas sin claridad. Nada más arriesgado en la vida que tomar decisiones carentes de información propia.

La mayor parte del tiempo tomamos decisiones basadas en nuestras creencias, costumbres, respeto indebido a órdenes recibidas, reacciones precipitadas, etc. Intente decidir siempre por si mismo. Caminar por la vida requiere de una atención intencionadamente puesta en cada paso que damos. No podemos caminar este sendero no suave de la vida sin ver realmente lo que creemos ver. Nuestro caminar no es un caminar solitario. Vamos en una complicada red de relaciones; nuestros pasos requieren de sanas lecciones; muchos dependen o se iluminan en nuestros pasos. Por tanto, tu responsabilidad en la vida debe estar siempre en tu mochila de viaje. Si deseas que se entienda el cambio humano que echamos en falta, deja que se vea que tu has cambiado. Siente completamente lo que sientes.





¿Hay paz sin una vida atenta?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si definiese la vida que he vivido diría que ha sido una vida INTENSA. En el camino, presente a presente, me he ido despojando de muchas de las FALSAS NECESIDADES que encorsetaban mi existencia en forma de IDENTIDAD. En el umbral de los 70 años suelo vivir diariamente LLENO DE MI SENSACIÓN DE PRESENCIA. No necesito mucho más. Mis días suelen discurrir ATENTOS al impulso de SOLIDARIDAD que me acompaña habitualmente y que me lleva a SENTIR lo que SOY como parte de los DEMÁS. Es conmovedor vivir al otro, no como motivo de una TRANSACCIÓN, sino como

CONDICIÓN para MI TRANSFORMACIÓN. He comprendido por VIVENCIA que No hay PAZ sin una VIDA ATENTA y esto que ha sido bueno para mí lo he convertido en MI MISIÓN para la VIDA QUE VIVO. Una misión sin nombre, sin una identidad de la que puedan apropiarse los oportunistas de siempre, los EGOISTAS que a lo largo de la historia de nuestra especie se han apropiado de cualquier supuesta VERDAD con seguidores, que les proporcionasen poder, riqueza y prestigio.

La PAZ que nos proporciona una VIDA INTENCIONADAMENTE ATENTA surge de la vivencia interna de estar atento a lo que vivo. Nadie puede atender por mí, por lo que nada ni nadie más que yo mismo pueden proporcionarme PAZ INTERIOR, por lo que MI PAZ SOLO PUEDE TENER MI NOMBRE. En nuestra vecindad hemos empezado a difundir el mensaje de que LA PAZ TIENE EL NOMBRE DE CADA UNO DE NOSOTROS y que no hay falsas puertas para alcanzarla pues No hay PAZ sin una VIDA ATENTA. En una familia puede surgir PAZ a partir de las contribuciones de la PAZ de la VIDA ATENTA del ABUELO, y/o de la ABUELA o de cada uno de los hijos/as, esposos/as o nietos/as. Si cada uno de nosotros contribuye con la PAZ de su VIDA ATENTA a la PAZ de todos, la Paz dejará de ser SOLO una palabra. Para contribuir con mi PAZ a la PAZ de TODOS siento la necesidad de divulgar, a quien lo necesite, el cómo ASUMIR una VIDA ATENTA.

No hay PAZ sin una VIDA ATENTA



¿Las creencias encorsetan mi vida?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Grsn Canaria, España

Las creencias conforman modelos mentales. Algunas creencias puede que nos ayuden y otras nos limiten y nos encorseten. A pesar de esto, una creencia no es más que un pensamiento que hemos dado por verdadero. Normalmente nos hemos o nos han convencido de que yo soy de una cierta manera o de que las personas o la sociedad o el mundo son de tal otra o sobre lo correcto o incorrecto. Esto lo aceptamos por diversas razones, pero lo cierto es que si nos saltamos los límites que nuestras creencias nos han impuesto, nos sentiremos mal, culpables, y si es otro el que se las salta, probablemente nos enfadaremos. Si yo creo que debo ser buena, bien educada, eficaz o responsable para

que los demás estén contentos conmigo, seguramente actuaré en consecuencia a pesar de que esto me cree ciertos conflictos internos. A veces somos algo conscientes de estos conflictos, cómo cuando me siento mal o agobiada o presionada. Sin embargo, no suelo darme cuenta de por qué me pasa eso y esa ignorancia posiblemente me hará culpar a los demás de mi malestar: es que abusan de mí, se creen que soy la esclava, yo tengo que hacerlo todo. Me quejaré de los demás, sin darme cuenta de la creencia que tengo y que opera por debajo de mi conducta final. Esto es un cuento moderno inspirado en experimentos científicos reales acerca de la adquisición cultural de una determinada respuesta aprendida. Este relato resulta bastante clarificador acerca de cómo adquirimos ciertas conductas que incorporamos a la vida sin ningún cuestionamiento.

“En cierta ocasión se llevó a cabo el siguiente experimento de comportamiento. Se colocaron 6 monos en una jaula, en el centro de la cual se encontraba una escalera que permitía alcanzar un racimo de plátanos que colgaba del techo. En cuanto uno de los monos intentaba alcanzar los plátanos, se les rociaba a todos con agua helada lo cual hacía que desistiera de su intento. Este proceso se repitió tantas veces como intentos por alcanzar los plátanos realizaron los monos. Finalmente, cuando alguno de los monos intentaba alcanzar los plátanos, eran sus propios compañeros los que le impedían acercarse a la escalera a base de golpes hasta que el mono desistía de su intento. Llegados a este punto, se saca uno de los monos de la jaula y se introduce otro que evidentemente no había participado previamente en el experimento. Al poco de entrar en la jaula, el mono intenta encaramarse a la escalera para tomar los plátanos, pero en cuanto se acerca a la escalera, sus compañeros le agreden a golpes ante la posibilidad de una ducha helada. El nuevo mono no entiende nada, pero tras varios intentos se da cuenta de que no se puede acercar a los plátanos a menos que desee ser vapuleado. En este momento, se saca de la jaula otro de los monos que empezaron el experimento y se introduce uno que tampoco tiene ningún conocimiento del funcionamiento del mismo. Igual que en el caso anterior, el mono intenta agarrar los plátanos y cada vez que lo intenta, todos sus compañeros de jaula se abalanzan sobre él para impedirselo.

La nota curiosa es que el mono que introdujimos a mitad del experimento y que no tiene la experiencia de haber sido rociado con agua helada también participa en la agresión aunque sin saber por qué. Para él, simplemente, no está permitido acercarse a la escalera. Poco a poco se van sustituyendo todos los monos que comenzaron el experimento por otros que no han experimentado en ningún momento el hecho de haber sido rociados con agua helada. Cuando se sustituye el último mono de la jaula, el comportamiento de los simios continúa igual, a poco que el nuevo mono intenta acercarse a la escalera es vapuleado por sus compañeros, aunque llegados a este momento, nadie sabe por qué ya que ninguno de ellos ha sido rociado con agua helada.

Se ha establecido una regla: “Está prohibido subir por la escalera y quien lo intente se expone a una represión por parte del resto del grupo”. Para salir de nuestras conductas automáticas, es muy recomendable observar, poner en tela de juicio, cuestionar nuestras creencias, eso que llamamos con convicción “cómo deben ser las cosas” o “la conducta correcta”, etc. Puede que esas creencias y conductas aprendidas nos estén constriñendo o enrareciendo nuestras relaciones o la forma de ver el mundo en el que vivimos. Nos gusta sentir que lo que creemos es cierto, pero lo que creemos también nos oculta la realidad amplia que nos negamos a ver o aceptar porque no encaja en nuestras creencias. La defensa de las creencias ha generado y genera grandes calamidades a la humanidad. Mejor estar atentos a lo que creemos!





¿La autoconsciencia tiene la sensibilidad de mi atención?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Caminemos un ratito por nuestros senderos internos? Lo invito ya que quizá podamos observar asuntos de mucho interés que pueden contribuir a lograr esos estados de serenidad y alegría que tanto buscamos bajo el nombre de “felicidad”. Esto último es lo que hace importante esta invitación puesto que muchas veces no tenemos idea de lo que buscamos bajo el nombre de felicidad. Y , por si eso fuera poco, la felicidad no se busca, se siente cuando cesas de buscarla pues dispones de la SENSIBILIDAD para sentirla. Un sendero interno muy recorrido por nosotros es ese en que sientes todo y no sientes nada. Ves, oyes, hueles, saboreas, tocas, piensas sin darles la más mínima

atención. Tu atención es probable que esté puesta en el examen que tienes que rendir mañana, o quizá lamentas lo que te pasó ayer, o cosas de trascendencia que ocupan tu mente pues estás en el trabajo, o en una conversación. ¡Qué distinto es este otro sendero! Estamos caminando juntos en esta lectura y podemos observar lo que este sendero nos muestra.

Estamos poniendo nuestra atención en que soy capaz de ser consciente de que estoy presente en mí y no distraído. En este estado puedo decidir si veo la pantalla en que leo y entiendo lo que los signos significan. Puedo pasearme sin premura por lo que sea que está presente en este momento en mi interior. Tengo la sensibilidad suficiente para darme cuenta de lo importante que es lo que estoy leyendo o quizá para sentir que explicado de otra manera eso podría ser más fácil de entender. Estoy conmigo en lo que capto del exterior y se genera en mi interior y dispongo de la sensibilidad de mi atención para aplicarla sobre lo que decida. Esa sensibilidad es de extraordinaria importancia cuando se trata de decidir cuales de estos panoramas internos me sacan de mi estado de serenidad y alegría, y puedo intencionadamente cambiar el foco de mi atención a otro asunto que me aporte aquello. Se me ocurre que este paseo interior es el que hago cuando visito una exposición de pinturas y decido detenerme frente a aquellas que llenan mi gusto. Plena libertad para elegir mi actitud de vida.



¿Regresando a casa o recuperando la atención al presente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Al leer esta pregunta lo primero que me viene a la cabeza es que pasamos mucho tiempo persiguiendo algo que va a suceder. Esa sensación de prisa o agobio y no es necesario que sean cosas super-importantes ni imprescindibles. Parece que simplemente nos acostumbramos a hacer todo con prisa. Cada momento parece ser solo un leve paso hacia algo que está más allá, que debo hacer, que debo terminar o alcanzar. Solemos ir zumbando por fuera, pero también por dentro. La cabeza va a toda marcha, anticipando cualquier obstáculo, calculando los imprevistos y así todos los días. No es raro que, tras meses en esta carrera, exclamemos “necesito unas vacaciones!”. Y , luego, muchas veces

oigo a muchos que dicen que durante las vacaciones no pararon y acabaron agotados y necesitarían de nuevo un descansito. Se añora eso que llamamos hogar. Ese lugar que te acoge, donde no hay prisas, donde te repantingas y lees algo tranquilo o ves una peli que te guste o cocinas algo rico por el placer de hacerlo, sin pensar en nada más. Parece que tuviéramos que batir algún record mundial. Seguro que te ha pasado o conoces a quién le ha sucedido. Pero ¿qué es lo que nos pasa para estar tan agotados?

Creo que podría decirse que casi nunca estamos donde estamos. Cocinamos con la cabeza en lo siguiente que haremos; caminamos pensando en la reunión próxima; hablamos con alguien sin escuchar realmente lo que dice. No estamos totalmente donde estamos. Nuestro cuerpo está en el momento presente, pero la cabeza está en cualquier otro sitio. Eso nos hace sentir partidos en dos, o con un pie en el presente y el otro en el futuro o en el pasado. Eso es agotador. Si quieres unas vacaciones en tu vida diaria, trata de estar donde estas. Si estás comiendo, saborea lo que comes; si estas conversando, escucha sin prisa y sin interrumpir; si estas caminando, siente tu cuerpo o tus pies. Si estás en la ducha, siente el agua sobre tu cuerpo. Atiende a lo que estás haciendo y si algún pensamiento errático se cuela en ese momento, déjalo pasar sin engancharte y no lo alimentes. Si haces esto cada vez que te acuerdes, podrás tener una sensación de ti mismo de tranquilidad. Cuanto más lo hagas mejor te sentirás. Percibirás que estás en tu hogar, que no es otra cosa que estar donde estás en ese instante presente. Sólo puedo invitarte a que lo hagas, porque la tarea es tuya. Hazlo como un juego y comenzarás a “regresar a casa”, a esa sensación de no estar en dos lugares al mismo tiempo.



¿Mis sueños sobre mí proyectan mi resistencia a lo que soy?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No cabe duda que si cortas tu pelo es porque no te gustas con el pelo cómo está. Ese es un mecanismo que funciona a todo nivel en nuestras reacciones a la vida. Si quieres pedirle a los demás que te admiren, ponte tus mejores prendas, usa tus más preciadas joyas, verbaliza tus mejores pensamientos, desenvuélvete con la máxima inteligencia, etc. No tiene este instinto natural de todo ser vivo nada de malo en sí mismo, salvo que mintamos mostrando lo que no somos. La rosa no miente ni puede mentir si sucediera que sueña con ser un gladiolo. La naturaleza no sueña con ser lo que no es puesto que está siempre en equilibrio con lo que es. Atrae con su belleza o sus formas lo que necesita para vivir. No necesita disfrazarse para mentir.

Se disfraza siempre de lo que es. Usa lo que es para ser. Nosotros los humanos hemos aprendido a mentir. Invento historias sobre mí para atraer seguidores; me disfrazo para mostrar que soy especial; hablo en alta voz para mostrar mi autoridad y convencer a los que necesito; uso artefactos superfluos o caros para demostrar mi poder. En fin, las mentiras que hemos aprendido a usar muestran nuestra inteligencia y capacidad de pensar. Si estuviera satisfecho con lo que soy no existiría razón alguna para cambiarme por nada de lo que es. La sencillez y la armonía son la proyección de mi aceptación.



¿La realidad nace y muere en cada instante?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuando hablamos de la realidad solemos referirnos a eso que sucede y que somos capaces de percibir. Pero ¿percibimos realmente, nítidamente lo que nos llega por los sentidos? Mezclamos muchas cosas cuando hablamos de la realidad. Un amigo que mientras visitaba París sufría de dolor de estómago, me dijo que no le había gustado mucho, mientras su acompañante dijo que le encantó. ¿Cuál es la realidad de París, la del uno o la del otro? Ninguna o todas, según se mire. Bromas aparte, la pregunta de hoy me sugiere otra cosa: Que tratamos de tener una idea fija de la realidad, una explicación inmutable de lo que percibimos. Nos incomoda que la realidad cambie. Eso nos enfrenta a la

incertidumbre y a nuestro cerebro humano, siempre en busca de seguridad, eso no le gusta nada. Queremos que la realidad se ajuste a nuestras creencias sobre ella. Si creo que Pedro es un tacaño y un día lo veo siendo generoso, posiblemente me diga “¿qué estará buscando, que interés le mueve a tanta generosidad?” No me gusta que Pedro cambie con respecto a lo que creo de él y busco un argumento que vuelva a situar la “realidad” de Pedro donde yo quería: que es un tacaño. Nos extrañamos cuando las cosas no se ajustan a lo que creemos. Y creemos incluso cosas sobre nosotros mismos: que si soy responsable, que si soy buen padre, que soy eficiente trabajador, que tengo empatía, que si soy inteligente o que no lo soy, que si soy así o asá, que si me gusta esto y no aquello. ¿Qué sucede con esta “manía” que tenemos con que las cosas no cambien?

Que no estamos abiertos, por tanto, a la realidad, que está siempre cambiando, incluso yo cambio, aunque puede que me siga imaginando igual. Así, la realidad se vuelve aburrida, hasta yo me aburro de mí cuando me creo siempre igual. Cuando decimos que la realidad muere y nace a cada instante, hablamos de nosotros, de nuestra manera de ver. Cuando creo que sé que las cosas han de ser de una cierta manera, me cierro a la novedad, me cierro a ver que todo cambia, me cierro y no aprendo, porque creo que ya lo conozco todo y no siento curiosidad. No esperamos asombrarnos y descubrir lo nuevo en cualquier cosa, sino que vemos sólo la imagen estática que nos hecho, como la imagen que tengo de Pedro, el tacaño. Los niños muy pequeños, por su propia condición, ven todo con ojos nuevos, todo les maravilla, les asombra, disfrutan con la novedad. Cuando crecemos y ya le damos nombre a todo (Pedro, tacaño) la fastidiamos y creemos que nuestra idea o creencia es la realidad. Ahí está la trampa. Creemos que nuestras ideas son los hechos y nos confundimos. Cuando yo mismo creo que tengo razón en algo y la realidad me grite lo contrario, eso me hace sentir mal. Cuanto mejor es estar abierto y cuestionarme si no estaré haciéndome una idea equivocada y aprender de lo que me ha sucedido con alegría. Esa trampa que nos hace rechazar lo que no se ajusta a lo que creemos, es la fuente de más del 50% del malestar, dolor o sufrimiento de la vida humana. De la tuya y de la mía. ¿No será mejor aprender a ver con ojos nuevos, sin los filtros de nuestros caprichos personales? Al menos seremos más felices y libres de lo aprendido sin cuestionamiento.



¿El presente siempre es extraordinario?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Por supuesto que si te descuidas lo puedes hacer totalmente inútil y perdido, pero si te das cuenta de que lo estás viviendo, este momento, el presente es efectivamente algo extraordinario. No debería contestar la pregunta que se te plantea para que reflexiones. Sin embargo, es muy probable que si no te has detenido nunca a examinar tu momento presente, es muy probable que lo creas como cualquier otro momento. No existe para ti, en realidad, ningún otro momento fuera de este, el momento presente. Todos los demás tenemos nuestros propios presentes, pero para ti no hay más que el tuyo, tu momento presente. Lo extraordinario de este momento presente es que puedes hacer con el lo que quieras, lo puedes perder saliendo de ti mismo distrayéndote, lamentándote de tu pasado, ensoñando con un futuro y muchas otras formas de perderlo.

Pero también lo puedes atesorar viviéndolo

o compartiéndolo atentamente en comunión con otra u otras personas. Lo extraordinario del momento presente que para hacerlo atesorable sólo debes vivirlo atentamente no importando en qué lo uses siempre que atiendas a lo que estás viviendo. Si vives intencionalmente atento al momento presente, no importando si estás pensando, sintiendo o actuando, estás implementando un proceso de autorregulación de tu vida que te conduce, sin desvíos, a una vida armoniosa, coherente y en paz. Un tesoro que todos quisiéramos poseer. No se hace ni siquiera necesario verbalizar propósitos de búsquedas para conseguir nada. Simplemente sucede. No es esto algo extraordinario. Si estás distraído o actuando en piloto automático, entonces siente tu cuerpo y vuelve atentamente a lo que haces. Atesora tu tiempo, es todo lo importante que posees.



¿Debo luchar contra lo que me disgusta de mí?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

De forma natural nos alejamos de lo que nos disgusta, amenaza, da asco, etc. Pero ¿qué pasa cuando lo que nos disgusta somos nosotros mismos? ¿Qué pasa si tengo alguna característica personal que considero nefasta para mi vida social y afectiva? Pues que trataré de evitar que se note, o lucharé por cambiarla y en definitiva, me pondré ansioso y preocupado cada vez que “eso” se haga manifiesto y ponga en peligro algo que busco o que me deje en mal lugar. Aunque trate de cambiarlo, evitarlo o hacerlo desaparecer, si para mí es importante y lo siento como una carencia que tengo, la ansiedad siempre me acompaña como una sombra. Y es natural, porque eso que “odio” de mí, soy yo. Eso a lo que me resisto, soy yo. Esta percepción que tengo de mí, por la que me siento dividido en una parte que me gusta y en otra que odio de mí, no me permite estar en paz. Una parte de mí lucha contra la otra parte para esconderla como si fuera el pecado incon-

fesable que me impide entrar al paraíso social. Sucede cuando pensamos que no somos lo suficiente inteligentes, creativos, diligentes, agradables, convincentes, bien parecidos, extrovertidos o valientes. Nos juzgamos poco aceptables. Nos esforzamos, entonces, por aparentar lo que no somos. Esa lucha crea un conflicto interno permanente, comparándonos constantemente, y sin darnos cuenta, con un ideal que tenemos interiorizado sobre cómo deberíamos ser. En esa lucha partimos como eternos perdedores.

¿Acaso hay otra forma de afrontar estos pensamientos y juicios sobre nosotros mismos? Antes de querer cambiar nada, necesitamos ser conscientes de que tenemos un ideal y de que nos juzgamos constantemente. Necesitamos darnos cuenta de ello cuando estamos ante la situación real o imaginaria. Para aprender elige una situación imaginaria de esas que te producen ansiedad y presta atención a la tensión física que te produce, sin querer evitarla: tensión en la cabeza o el estómago o la garganta. Presta atención a los sentimientos que aparecen, sin huir de ellos. Identifica lo que sientes: vergüenza, impotencia, bloqueo. También observa tus pensamientos, las cosas que te dices: “No va a salir bien”, “Me pasará lo de siempre”, “Ellos saben más que yo”. Sé cómo un testigo neutral de lo que te sucede y date cuenta de todo lo que se dispara dentro de ti ante “esas situaciones”. Respira mientras observas todo eso. Ganar consciencia sobre lo que nos sucede, sin huir de ello, sin valorarlo como negativo, es un paso fundamental para que las reacciones que se disparan dejen de ser intensas y te des a ti mismo un espacio para responder y no ser arrastrado por el temor y la ansiedad. Prácticalo primero en solitario reviviendo situaciones habituales hasta que logres familiarizarte con tus propias reacciones y también con esa nueva forma de afrontarlas. Total, solo puede ir a mejor!



¿Perseguir el placer me esclaviza al sufrimiento?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Siempre he pensado que el hombre, el ser humano, es totalmente libre para decidir sobre su vida mientras no la desperdicie. Pienso que se termina su libertad cuando lo que hace, piensa o siente le quitan algo de su vida o todo lo que su vida es. Si conociéramos realmente la vida en toda su magnitud, podríamos admirar capacidades que nunca hemos experimentado y por lo tanto no nos duele no poder experimentarlas. Estoy diciendo que si uno cree que se nace sólo para comer, dormir, divertirse, tener sexo y morir, entonces está muy lejos de vivir la vida. Sólo cuando somos conscientes de que podemos pensar, sentir y hacer cualquier cosas estando conscientes de que las hacemos, la vida se vive en plenitud. Vivir en plenitud significa que uno es coherente y ama su vida, tiene interés en estar vivo y en el máximo de su potencialidad natural.

Significa que uno mantiene la armonía en las relaciones con todo lo que es y que aún en el peor escenario de la realidad que vive, conserva su paz. Experimentar por momentos paz, armonía y coherencia es algo que raramente sabemos experimentar. Y esos momentos son la vida, el retrato fugaz de la felicidad. En palabras más sencillas, la vida es plenitud y si nos desviamos algo de vivirla así, en plenitud, nos puede provocar sufrimiento. Lo que sea que hagamos en exceso en nuestra vida plena de libertades, nos puede sacar del equilibrio natural que el universo ha creado para la vida. Ese exceso suele abrirnos paso a la esclavitud dentro de nuestras libertades. Cuando estamos en ese estado no somos conscientes de la vida. La vida pasa por nosotros totalmente menospreciada. Siempre se puede volver a vivir cuando nos informamos de nuestro exceso y amamos la vida.



¿El sufrimiento es violencia?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Rara vez consideramos que nuestro sufrimiento y la violencia tengan algo que ver. Solemos pensar en la violencia como violencia física, como matar o golpear a alguien. Eso creemos porque no hemos indagado en nosotros. Sin embargo, violencia y sufrimiento son lo mismo. Hay impulsos arcaicos en nosotros que nos empujan a defendernos de lo que nos amenaza, como cualquier animal. Sin embargo, la sutileza del humano, nos lleva a ejercer violencia no solo ante una agresión física, sino también ante una agresión “psicológica”. Nos sentimos insultados o humillados o menospreciados y surge el mismo impulso que para defendernos de un león en la sabana. Para nosotros, a la integridad física, nosotros los humanos, añadimos la integridad de nuestro “yo”: yo soy respetable, yo soy americano, yo soy español, yo soy admirable, yo soy de derechas o izquierdas, católico o evangélico, republicano o no, yo soy mujer u hombre, culto o ignorante, rico

o pobre. Y a ese “yo” lo defendemos como a la vida misma. Cuando alguien insulta o desprecia cualquiera de esas cosas que componen mi “yo” estoy dispuesto a atacar de alguna manera. La simple idea de que soy diferente de otros poniendo una barrera psicológica, ilusoria, entre yo y otros, ya es la semilla de la violencia. Siempre que me atrincheró en una esquina del cuadrilátero, me convierto en defensor de mi esquinita: no me gustan los inmigrantes, los de izquierdas, los tontos, las mujeres, los hombres, los listillos, los alemanes, los chinosQ y eso ya es violencia.

La diferenciación artificial, movida por el temor a perder, es violencia. Pero como no somos conscientes de eso, lo ignoramos, y justificamos nuestra ira, recelo, desprecio o lo que sea que sentimos ante los demás o, incluso, contra algo de nosotros mismos. Cómo cuando quiero llegar a ser distinto de lo que soy, cosa que me lleva a luchar por ser de otra manera y a la frustración (sufrimiento) si no lo consigo. ¿Podemos ver el origen de la violencia en nosotros, en la defensa de los límites imaginarios que colocamos entre nosotros y lo demás? La violencia es sólo una, no hay diferentes violencias, sólo distintos objetos ante los que descar-gamos nuestras contradicciones internas. ¿Acaso, el origen de la violencia hacia las mujeres en el mundo es distinto al de la violencia contra un vecino ruidoso o de otra nacionalidad o costumbres? Básicamente, no. El hecho de querer hacer prevalecer mi ideal, mi opinión, mis expectativas, mi imagen de mí, conlleva violencia. O es que ¿acaso nos quedamos en paz cuando defendemos todo eso? ¿Qué pasa si no tenemos un ideal, una bandera, una nación, mi educación, mi clase social, mis creencias o prejuicios? ¿Qué pasa si eso no está operando en mí? ¿Acaso crees que estarías muerto por eso? No. Sólo serás más libre para ver la situación sin filtros, sin divisiones entre los que piensan como yo y los que no, sin defender nada. Serás libre de condicionamientos y podrás ver la situación como es, “lo que es”, sin que ésta tenga que encajar en alguna idea preconcebida que quién sabe de dónde la has sacado.

Actuar ignorando todo lo anterior lleva sufrimiento y lleva violencia, pues no hay lo uno sin la otra. No me creas. Busca, sin manipular los hechos, un ejemplo en tu vida donde esto no se dé. “¿Sabe por qué es violento? Porque se está separando del resto de la humanidad.

Cuando se separa a sí mismo por creencia, por nacionalismo, por tradición, eso genera violencia. Así pues, un hombre que quiere comprender la violencia no pertenece a ningún país, a ninguna religión, a ningún partido político o sistema, sino que se interesa en comprender a la humanidad.” J.Krishnamurti



¿Vivo sumido en el vértigo del deseo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Mientras no le encontremos el sentido a la vida de que disponemos, viviremos extraviados. Puedo caminar indefinidamente y no me faltarán caminos para ello si no sé para donde voy. En esas condiciones se puede emprender cualquier destino dirigido sólo por lo que asombre, plazca o ilusione nuestro vagar por la vida. Recibimos con toda facilidad orientaciones de las gentes que nos impresionan, de los que están junto a nosotros en los momentos de nuestros momentos de búsqueda y que los suele haber con frecuencia. Así es como nos podemos sorprender cuando decidimos ponernos un poco de atención, estando sumidos en el vértigo de cualquier deseo que nos haya conducido.

La vida sumidos en el vértigo del deseo nunca es una buena vida. Si nuestros deseos se

han cumplido hasta el presente, vivimos ansiosos de no perder lo que tanto deseábamos además de inquietos por satisfacer un nuevo deseo que asoma sus luces cuando se ha logrado el anterior. Es decir pasado y futuro manejan nuestra vida porque nosotros estamos ausentes de ella. Y cuando nuestros deseos no se cumplen estaremos siempre insatisfechos de lo que nos ha dado la vida. No nos amamos como somos pues deseábamos otra cosa, otra forma de vida, y no la estamos viviendo. El deseo puede ser orientador de los pasos de la vida, de los paisajes que acompañarán nuestras actuaciones, pero nunca cuando los deseos se transforman en los conductores ciegos de la vida.



¿Me equivoco de maestro al buscarme fuera de mí?

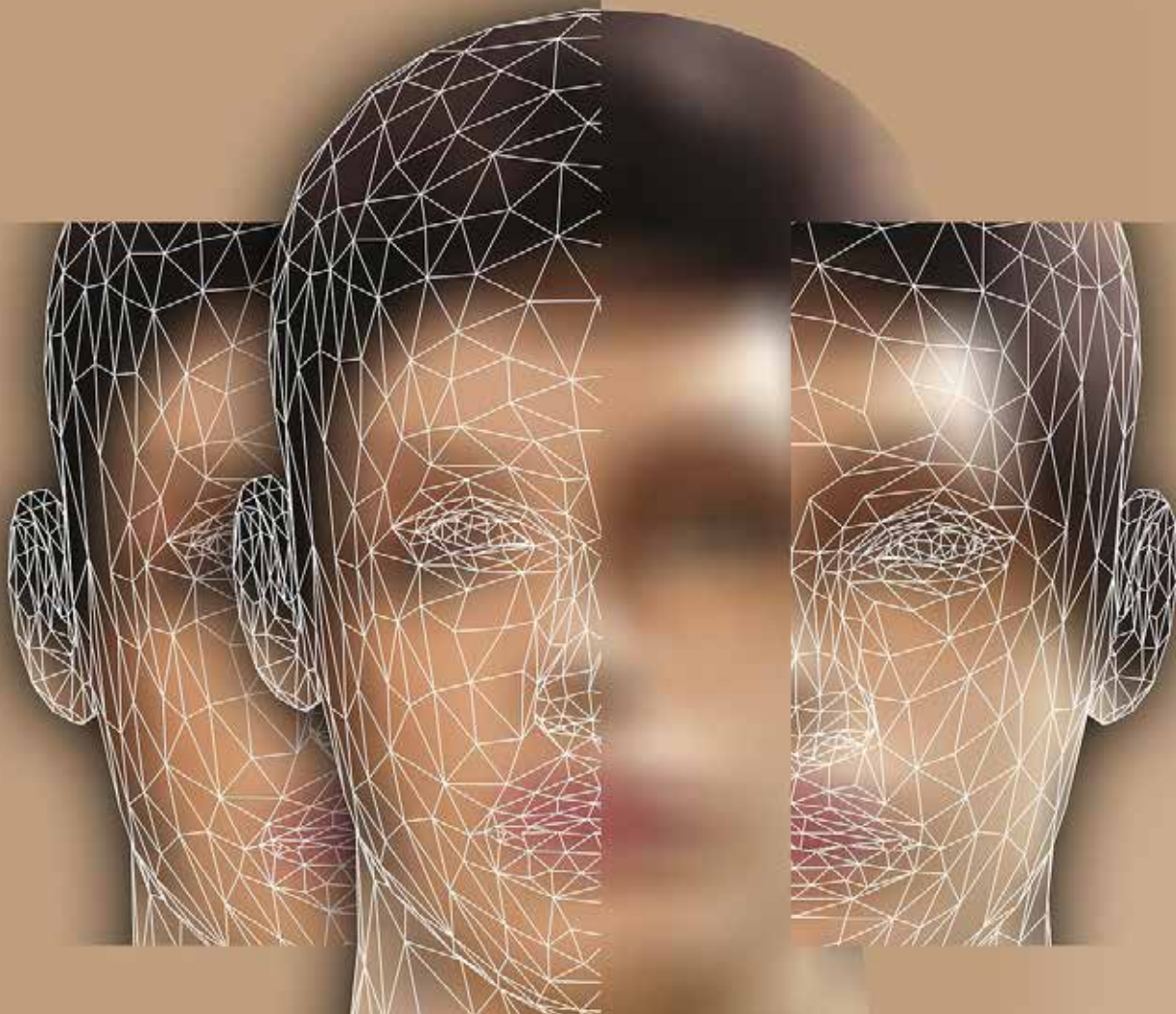
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Muchas veces buscamos que alguien nos ayude a salir de algún estado desagradable que sentimos. Aquí hay dos cosas: quiero quitarme de encima lo que me incomoda y por otro lado busco a alguien que me diga cómo lo hago. Cuando quiero eliminar lo incómodo, es como si quisiera huir, eliminar para siempre eso que siento. No quiero estar así, quiero estar bien, en paz, y eso es lo que busco en un maestro, que puede ser una persona o un libro o una técnica. Sin embargo, esta actitud de rechazo a lo que estoy sintiendo, nos aleja más de esa paz o bienestar que busco. Así estoy dándole más fuerza al malestar. Pongamos que siento un fuerte dolor de cabeza y constantemente estoy lamentándome por eso, comentando con otros lo mal que estoy, sintiéndome incómodo por lo que siento, etc., y no mejoro. Sólo quiero que eso cambie. Voy al médico y tomo algún calmante. Puede que desaparezca. Pero cuando lo que me incomoda son los propios

estados de ánimo, tomar pastillas no parece la mejor solución. El asunto de buscar atajos, ya sean pastillas y los poderes sanadores de otros, me hace dependiente. Esto lleva implícito que no me considero capaz de hacerlo yo y me pongo en manos de otro.

Nuestra dificultad para comprender lo que nos sucede es que estamos distraídos de nosotros mismos, puesto que mis estados de ánimo son solo míos y nadie mejor que yo puede llegar a comprenderlos y cambiarlos. Para llegar a esto necesito detenerme, dejar de buscar fuera de mí, quedarme observando lo que me sucede, sin lamentaciones, sin juzgarme de ninguna manera, abandonando la prisa por estar mejor. ¿Acaso puedo huir de mí sobra? ¿Acaso puedo superar lo que considero un fracaso yéndome a vivir a otro lugar o cambiando de lugar de trabajo? Difícil, la sombra de mis sentimientos me acompaña y si no me detengo a mirar la sombra, seguiré temiéndole y sintiéndome mal. Esos sentimientos son parte de mí y me están dando el mensaje de que algo no funciona: quizás mis interpretaciones, quizás mis temores, quizás mis creencias sobre cómo debo ser y no soy, etc. Si no paro de estar distraído y miro mi sombra a los ojos con total honestidad, siempre me sentiré expulsado de mi propia vida. No me sentiré capaz de vivir en paz por mí mismo. Siempre estaré lamentándome y rechazando lo que siento. No hay atajos. No hay maestros fuera de mí que hagan lo que yo no hago. Yo seré el maestro cuando pare y haga lo que es preciso hacer. Y yo, en el fondo, lo sé.



¿Qué se de mi?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Casi nada! Frustrante no? Pero así es. Sabemos mucho de muchas cosas pero lo que sabemos es sólo el comienzo de la historia de nuestra ignorancia. Haga la prueba de interesarse por un tema de cualquier índole e inicie un simple ejercicio de búsqueda de información sobre aquello y verá el resultado: un horizonte pleno de información ya desarrollada sobre el tema y que te permitiría avanzar en él por siempre y a plena satisfacción. De hecho hay un tema en el cual, a pesar de su importancia para cada uno de nosotros, muy pocos saben mucho y muchos no sabemos nada. Sobre uno mismo. Sabemos cosas sobre nosotros mismos pero son asuntos que nada tienen que ver con lo que realmente somos. Podría decirse que no ignoramos tal vez lo que nos es exterior, relacionados con nuestra actividad y nuestra

forma de relacionarnos, con nuestra especialidad en lo técnico o artístico.

Pero sabemos muy poco, si es que algo sabemos, sobre lo que somos como persona, como ser humano que piensa, siente y actúa en el mundo que lo acoge. Más profundo de la máquina humana que funciona de una manera maravillosamente adecuada, hay una capacidad de recordar lo vivido y reaccionar frente a lo percibido aumentando permanentemente su historia en la memoria y modificando con ello a cada instante su sentir, pensar y actuar. Es la esencia de lo que llamamos Yo, nuestra pr-esencia de nosotros. Sobre esto, qué es, cómo se puede conocer, como se puede administrar, qué efectos tiene sobre lo que soy y muchas otras preguntas, no sabemos nada o muy, pero muy poco. Este conocimiento requiere de un trabajo personal de indagación y observación de nosotros mismos, actividad que, al igual que todo lo que hacemos intencionadamente atentos, puede cambiar nuestra propia historia. Para muchos de los que ya han recorrido este camino de conocerse a si mismos, no existe otra forma de producir el cambio humano que la especie y la vida necesitan.



¿La identidad es el escaparate del yo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Si no pensara sobre mí mismo tendría una identidad? ¿Tendría una idea sobre lo que soy? Quisiera que nos hagamos estas preguntas sin teorizar. Hagámonos la pregunta sin darnos una respuesta inmediata. Leamos de nuevo las preguntas y dejemos caer la pregunta muy dentro de nosotros. Vayamos despacio. Dado que todos tenemos una idea sobre lo que somos, ¿de dónde sale? Preguntémonos esto. ¿Éramos desde bebés, como ahora decimos o pensamos que somos o hemos construido algunas ideas sobre nosotros mismos en el curso de la vida? Cosas como pensar que soy inteligente, comprensivo, pobre o rico, seguro o frágil, feminista, machista, progresista, conservador, buen esposo/a, poco comprendido, simpático y chistoso, eficiente, sincero, impulsivo, revolucionario, etc. ¿Las ideas que he acumulado sobre mí conforman mi identidad, lo que llamo “yo”? Yo soy así. ¿Me siento molesto si dicen de mí algo que me desagrada, porque pienso

que no soy así? ¿Qué se produce dentro de mí cuando me pasa esto? ¿Me he sentido agredido de alguna forma? ¿Qué es lo que ha sido agredido? Deja caer las preguntas sin responderte automáticamente. ¿Puede ser que lo que ha sido atacado sea la idea, la imagen que tengo de mí? Eso puede producir cierto dolor, ¿no? Si alguien en su trabajo o en la familia le dice que ha hecho algo mal ¿cómo se siente? ¿Cómo reacciona? ¿Se defiende o siente que quizás tenga razón y cuestiona su conducta y sus motivos? Seamos muy honestos en esto, de otra forma no comprenderemos nada nuevo. Mis ideas sobre mí y sobre todo

¿me obligan a verme y ver el mundo de una cierta manera, que, además, es siempre la misma? ¿Nos damos cuenta de que defendemos las ideas que tenemos sobre nosotros? ¿Qué sucede, si en la vida invertimos nuestra energía defendiendo esas ideas que se han formado en nuestra mente? Al defender nuestra identidad ¿es posible descubrir algo nuevo en nosotros o en los demás? ¿Puede producirse algún cambio si nuestros pensamientos siempre están destinados a defender lo que ya creemos cierto? ¿Podemos vivir, relacionarnos, sin defendernos, sin defender las ideas que tenemos de esto o lo otro? Seamos sinceros, porque esto no es fácil. Veamos que estamos llenos de ideas previas (pre-juicios) sobre nosotros y sobre cualquier cosa. ¿Qué pasa si no tomo en cuenta esas ideas como ciertas y vivo de esa manera? ¿Sientes que abandonar esa seguridad en tus ideas te produce fragilidad o sientes que te abre a percibir de una manera abierta, sin juicios previos, directamente sin filtros? ¿Quieres hacer el experimento? Observa hoy como se manifiesta esto en tu vida. Observa si aparece la tendencia a defender la imagen, la idea de nosotros, y nuestras ideas sobre cualquier cosa, es lo mismo. Cuando te des cuenta de que aparecen las defensas, hazlas a un lado y escucha en lugar de defender. Quizás descubras una manera diferente de vivirte a ti mismo y, en consecuencia, a todo lo demás. Si descubres algo, puedes comentarlo en esta página. Seguro que ayudarás. Te deseo una indagación abierta.



¿Sólo yo puedo proporcionarme paz interior?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

No sé si ustedes han visto uno de esos programas de TV donde arreglan casas. Muchos propietarios de casas quieren vender su casa porque piensan que la casa se ha quedado pequeña para ellos. Lllaman a alguien que hace un buen arreglo y, cuando entran, se dan cuenta de que la casa está estupenda y que quieren y pueden quedarse en ella. No necesitaban algo más grande, solo tenían que poner orden y hacer algún cambio de tabique y listo! Pero la ignorancia y la pereza pueden llevarnos a la confusión y hacernos pensar en la necesidad de una nueva casa. Lo que quiero es huir del malestar que me produce vivir en esas condiciones y por eso pienso en la solución rápida de vender y comprar otra nuevita, mayor y ordenada. Algo así nos sucede con nosotros. No nos sentimos tranquilos y pensamos que en otro sitio me darán la solución. Buscamos un mé-

dico, un gurú, un amigo, que nos dé una salida. Nos cuesta ver nuestro desorden y tampoco vemos que es algo que nosotros mismos debemos arreglar. Al no ver nuestro malestar como algo propio que puedo solucionar, buscamos causas fuera y buscamos soluciones fuera. No quiero decir que no haya situaciones que sean en sí misma complicadas. Lo que quiero decir es que no nos cuestionamos lo que ponemos de nuestra parte para sentirnos tan mal en ciertas ocasiones o frente a determinadas situaciones. Esto nos lleva a pensar que es la situación o los demás lo que deben cambiar y no yo. Conozco a personas que se niegan rotundamente a considerar que ellas, con su actitud agravan su malestar o incluso causan respuestas desagradables en otros, que nos devuelven la impresión de que el problema son ellos o la situación. Atrapados en este círculo vicioso nos sentimos impotentes y hasta deprimidos por creer que no podemos hacer nada.

Volviendo a la metáfora de la casa que se nos queda incómoda, vivimos sin querer abrir los armarios y sacar lo que ya no sirve y ordenar adecuadamente lo que aún es útil. Nos cuesta mover de sitio los muebles y adecuarlo a nuestras necesidades porque poco a poco nos hemos acostumbrados a ver las cosas así, y nos parece que otra cosa sea posible. Aunque parezca un contrasentido, nos cuesta deshacernos, desapegarnos de tantas cosas. Lo mismo que con nosotros mismos y no percibimos que podemos ser de otra manera, pero sólo si abro mi armario interno y saco y veo lo que hay. Nuestras actitudes, todas, nos sitúan ante el mundo y ante nosotros mismos de manera favorable o desfavorable. Nos ayudan o nos arrinconan. Ellas forman el 50% de nuestro malestar, como cuando me niego a aceptar unos hechos irreversibles: encontrarme solo; un fallecimiento de alguien importante para mí; el fin de una relación; la pérdida de un trabajo; una reunión tediosa; problemas que tenga con un familiar; una enfermedad; el envejecimiento; las conductas de los vecinos o los ciudadanos o cualquier otra cosa. Hay más elementos que podríamos considerar como agentes propios de nuestro malestar, como tantos juicios que hacemos, nuestras interpretaciones sobre lo que vivimos, la identificación o aferramiento a lo que creemos, etc. Ahora sólo quiero apuntar a que la paz siempre implica un mirar sereno hacia dentro. Desanudar las ataduras que nosotros mismos nos hemos creado es fuente de liberación y paz. Nadie puede venir a arreglar nuestra vida, esa es nuestra responsabilidad y nuestra suerte, pues esto pone en nuestras propias manos la solución. ¿No te parece?



¿Mi presente es el principio y fin de trayecto de mi vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Tenemos una vida larga formada por infinitos instantes. Sin embargo, el único instante que podemos vivir es el instante presente. Todos los otros instantes de la vida ya fueron vividos o lo serán en otros presentes. En el presente estamos viviendo permanentemente. El presente es el inicio y el fin del camino de la vida. Todo lo que importa es cómo vivimos el presente. Ayer tuve ocasión de ver y hablar con una muy vieja amiga. En ese momento decidí tocarle este tema pues la vi apagada. Era claro que no estaba viviendo el momento que otros estábamos disfrutando al encontrarnos cada cierto tiempo. Era claro que ese momento no lo estaba viviendo como nosotros, en el presente. Al despedirnos no se me ocurrió nada mejor que decirle no nos dejes solos, estás viviendo en el pasado ¿verdad?

Su mirada a mi y a mi esposa que se encontraba junto a mi, fue la mejor respuesta. Ambos le dimos sendos besos en sus mejillas sugiriéndole que siguiera con nosotros disfrutando una amistad eterna. Su sonrisa fue un regalo para nosotros. Pero no es suficiente, si lo ha entendido, se requiere ahora la práctica de la atención al presente, la que nos proporciona la fuerza para seguir poniendo flores en cada momento que vivimos. Y no se trata de darse una gran vida; se trata de disfrutar cada uno de los momentos que nos toca vivir atendiendo a lo que ese momento nos trae. No siempre serán flores silvestres cuya belleza es gratis admirar, sino que a veces añoraremos algo del pasado que no podemos volver a tener. No te dejes sacar de tus pasos de hoy, son los mejores que puedes dar.



¿Resistirme a lo que vivo me desgasta?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Uno de las grandes dificultades que enfrentamos en la vida es nuestra ignorancia. No hablo de conocimientos filosóficos, históricos, científicos, técnicos y otros. Hablo de la ignorancia sobre nosotros mismos. Sobre la vida y todo lo que vive. ¿Porqué puede ser una gran dificultad el ignorar lo que somos? Los animales, insectos y todo el resto de la vida más elemental que la nuestra, ignoran todo sobre su vida y viven su vida sin sobresalto, en sosiego casi permanentemente. ¿Porqué nosotros no podemos llegar a vivir así? No podemos. Hay más trabajo que hacer en nuestra mente. El ser humano y, parcialmente algunos animales de alto desarrollo, tenemos la capacidad de almacenar las experiencias que vivimos acompañadas de todos los efectos que esa experiencia tuvo sobre las capacidades adicionales de sentir, pensar y hacer bajo el mando de los recuerdos que hemos almacenado. Siempre en palabras populares para que entendamos la importancia

que esto tiene en nuestras vidas, cada uno de nosotros escribe la historia en su memoria de esto que vive o cree vivir. Hemos creado un Yo inexistente con los recuerdos de lo que hemos vivido. Y allí no está sólo el color de mis ojos y otras cositas. No, allí está y desconocido por cada uno (inconsciente) en su mayor parte.

Los llamamos conocimientos, recuerdos, pensamientos, percepciones, sensaciones, emociones, impulsos, hábitos, etc. Como dicho, nacen y perduran de lo que hemos vivido y combinado con nuestra genética. En pocas palabras somos un “caldo de cultivo interno” que REACCIONA sintiendo, pensando y haciendo según las percepciones que le toca vivir a cada cual. Si el ser humano no atiende esa permanente preparación de ese “caldo de cultivo” interior, de allí puede surgir cualquier cosa: ira, violencia, egoísmo, pánico, drogadicción, alcoholismo, depravación, etc., etc. producto de que el inexistente yo se resiste a las sensaciones y emociones que le traen recuerdos desagradables o temores. La mayor parte de la energía que nos proporciona nuestra alimentación la gastamos en mantener activo el “caldo de cultivo” interior. El desgaste de la energía no sólo nos cansa, también nos estresa y nos enferma, sobre todo cuando el sabor del caldo es ácido, amargo; negativo. Aprenda a bajar el hervor del caldo interior poniendo atención a lo que siente y abandone su resistencia a lo que la vida le trae. Si hay algo que baja el fuego es el humor y su compañera la sonrisa. Tómese la vida como un buen vino: de a poco y sintiendo su “no se qué”. Ponga tan permanentemente como se le sea factible, atención al presente que esté sintiendo.



No hay pasado ni futuro, todo influye en un eterno presente

JAMES JOYCE

Escritor irlandés

El aporte TRANSFORMADOR de la Atención al Presente, a nuestra vida, se produce cuando aprendemos a vivir intencionadamente atentos en la VIDA COTIDIANA. Los ejercicios FORMALES son útiles como aprendizaje o como práctica de RELAJACION pero INCAPACES de TRANSFORMAR NUESTRA VIDA. Cuanto más tiempo NOS atendamos, más CONSCIENTES nos haremos de los CONFLICTOS que nos PRODUCIMOS al VIVIR RESPONDIENDO DE FORMA AUTOMÁTICA.

Cuanto más tiempo NOS atendamos, más CONSCIENTES nos haremos QUE TENEMOS LA CAPACIDAD Y LA RESPONSABILIDAD PARA ELEGIR QUE NUESTRAS RESPUESTAS SEAN COHERENTES CON LA VIDA.

¿A QUÉ MÁS, VERDAD?

¿SERÁ LA VIDA QUE SIEMPRE HEMOS BUSCADO?





¿El DESEO se camufla como FALSA NECESIDAD?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Muchas veces no sabemos distinguir entre falsas y verdaderas necesidades. Solemos sentir un impulso y allá vamos detrás de él. En estos tiempos de fiestas navideñas o de fin de año, estoy viendo infinidad de anuncios en TV que te invitan a comprar un perfume, con el gancho de seducir a otros, o comprar ciertas cosas como expresión de amor a tu familiares, o comprar un coche para sentirte pleno y realizar tus sueños y muchos más. Te dicen: compra esto para conseguir tal otra cosa estupenda que te hará sentir feliz y exitoso. Al ver esos anuncios seguramente podemos darnos cuenta de la intención subyacente y hasta nos pueden dar risa, porque entendemos que comprando eso, no vamos a conseguir tener la pareja perfecta, o los dientes más blancos del planeta, la figura perfecta o una familia maravillosa. Son bastante obvios. Sin embargo, nosotros nos hacemos ese mismo tipo de anuncios a nosotros mismos, pero sin dar-

nos cuenta de lo que subyace. Nos convencemos de que haciendo cierta cosa voy a estar feliz o me sentiré seguro. Por ejemplo: siendo complaciente o pareciendo tolerante, esforzándome en ser perfecta, convirtiéndome en un profesional muy capaz, esforzándome por estar a la última moda, haciendo los últimos cursos sobre algo. Pero todo eso no me asegura la tranquilidad, ni la felicidad. Posiblemente confundo mis necesidades reales con la obtención de cierto tipo de éxito. Quizás busco que me quieran, sin más, poder expresar mis sentimientos sin temor, dejar de sentir que los demás me juzgan. Pero no suelo darme cuenta de eso, que es básico.

Nos cuesta ver lo que realmente necesitamos y nos confundimos con los deseos de éxitos vacíos. ¿Será que creemos que reconocer lo que sentimos nos hará débiles? Sin embargo, esa confusión nos hace desgraciados. Si pudiéramos ser honestos y amables con nosotros nos atreveríamos a aceptar con el cuerpo entero que necesito sentirme querido, aceptado como soy, sin tener que ser fantástico y perfecto y saberlo todo, o ser guapísimo y esbelto o un super-profesional controlador de cualquier fallo propio o ajeno. Ese deseo de perfección lo usamos como una moneda de cambio para ser aceptado, sin darnos cuenta de que quizás nos sentimos así porque el primero que no se acepta como es soy yo y proyecto sobre los demás mis temores. Si alguna vez has sentido un vacío interior o ansiedad y, en lugar de prestar atención a esa señal que sientes, te lanzas a comprar una batidora nueva que no necesitas, invitas a una amiga al cine o cosas así, la próxima vez que te suceda, párate, observa lo que sientes y pregúntate amablemente sobre lo que sientes y necesitas antes de camuflar esa sensación con otra cosa (comer, salir de fiesta, hablar por teléfono por horas). Atrévete a atender tus necesidades reales, pues sólo así aparece la paz interior que necesitas. Las falsas necesidades sólo nos agotan, consumen la energía sin dar nada real a cambio. Nos volvemos cada vez más gruñones, más exigentes o más deprimidos o ansiosos. Fíjate en lo poco que pide tu paz: que prestes honesta atención a tus necesidades reales. Para eso hay que ser valiente, pero seguro que con intención verdadera lo consigues.



¿Solo el presente escenifica mi vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Efectivamente, la vida sólo se puede vivir en el presente. Comprender y asimilar esta realidad provoca cambios importantes en nuestra vida. La vida que solemos vivir le da exagerada y dañina importancia a nuestros pasado y futuro. Perdemos gran parte de nuestro presente dedicando el pensamiento a lo ya vivido y a lo que querríamos o tememos vivir. De lo que no nos percatamos claramente es que esos pensamientos del pasado o del futuro nos hacen daño. No solamente por sacarnos del potencialmente hermoso presente sino que además nos roban la paz, la armonía y la coherencia porque nos juzgamos y culpamos de lo vivido; nos angustiamos por el temor de lo que podría pasar o nos llenamos de ansiedad por el cumplimiento de nuestros deseos de futuro. En pocas palabras, Ud. está dejando que el pasado y el futuro manejen su vida.

Hágase el autor de su vida. Súbase al escenario en que se escenifica su propia vida y escriba el guión que quiera para ella.

Esté presente en su vida dándose el paisaje que desee y los acompañantes que decida, pero manténgase presente en la escena. Si la vida le cambia el paisaje o los acompañantes, como suele hacerlo, no se resista pues nada puede hacer al respecto. Manténgase atento y escriba el mejor guión para estas nuevas circunstancias. Olvídese de las creencias, costumbres, punteros del reloj o lo que sea que lo presiona tratando de dirigir su vida. Estando en el presente Ud. puede escribir los mejores guiones, no sólo para los momentos de alegría de la vida sino también para esos frecuentes días de dolor e inquietud. No escriba sobre el sufrimiento y las ausencias, sino sobre la aceptación y el sosiego. Quizá no me crea, pero inténtelo y verá que es totalmente posible. Puede que el temblor de sus manos sea frecuente al principio y no lo dejen escribir ese guión, pero con la practica todo cambiará. No imagina lo sabroso que se siente poder decir: “estos últimos años he vivido la novela que escribo cada momento de mi vida”. Así es. No tengo necesidad de mentirle.



¿Vivo a los otros como motivo de transacción o como condición para mi transformación?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

A lo largo del día tenemos relación con muchas personas. A veces, tenemos relaciones significativas, que nos aportan algo o donde tenemos la ocasión de aportar algo. Me parece que muchas veces, y casi sin darnos cuenta, establecemos o mantenemos relaciones que no valoramos más que por su utilidad o por inercia. Podríamos mencionar a aquellas en las que no prestamos real relación al otro, no sentimos interés por su persona, su estado, sus sentimientos o situación personal. Forman parte del paisaje. Hasta podría incomodarme intimar más. A veces, crear un pequeño vínculo significativo sólo implica un saludo mirando a los ojos al otro con interés, preguntar con interés cómo está hoy o cómo le ha ido la jornada. Tal vez, solo escuchando sin interrumpir con nuestras cosas. Otras veces, mantenemos relaciones claramente por interés, como podría ser en algún caso con el jefe, con compañeros de trabajo o con alguien que me puede solucio-

nar algún problema en el futuro o allanarme el camino. Son claras relaciones de transacción para mí. Aquí no quiero decir qué relaciones debemos mantener. Sólo quiero proponer una reflexión sobre el tipo de relaciones que establecemos y sus consecuencias.

Quizás mantenemos nosotros alguna relación de tipo transaccional. Quizás muchas. Si no escucho, si me enfado sin querer indagar lo que realmente sucedió, si solo voy a lo mío, si solo hablo de mí, si no valoro la importancia que para otro tiene su problema, si sólo estoy con alguien por estar acompañado, mis relaciones no serán significativas. Esto tiene sus consecuencias, pues se recoge lo que se siembra. No atraeré a personas que sean transformadoras para mí, que me aporten algo sin mediar interés. Si soy más dado a las relaciones sin intereses de por medio, puede que la respuesta de los otros hacia mí sea mejor, más afectuosa. Eso vale si uno es jefe, padre o madre o compañero de viaje. Cuando no se persigue un fin en la relación, ésta puede llegar a ser significativa para ambos y la satisfacción que conlleva es grande. ¿Cómo son nuestras relaciones? ¿Qué aportan a mi vida? ¿Qué apporto yo a la vida de los otros? Son, éstas, algunas preguntas que propongo que nos hagamos hoy. Observa durante este día cómo son tus relaciones, quizás puedas descubrir si puedes mejorar algo en ese terreno.



¿Me atiendo para reconocerme o para descubrir mi ignorancia?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

A veces algunas personas se interesan por algún tipo de práctica atencional a sí mismos. Al principio muchos la abordan con un fin utilitario, es decir, para sentirme bien o para obtener cierto reconocimiento social. En ambos casos sigo atado a un estado de interés casi exclusivamente centrado en mí mismo, buscando el “placer” (satisfacción personal) de sentirme mejor, de bajar la ansiedad, o bien buscando inconscientemente sentirme especial haciendo algo que exótico. En ambos casos no suelo avanzar mucho más allá de usar ciertas técnicas, pues yo sigo siendo el mismo, quizás más relajado, pero con mis mismas creencias básicas, mis reacciones habituales, mis preocupaciones, mis lo que sea. Hay otros que, quizás pasando por lo anterior, al prestar atención a sí mismos de forma intencionada y regular, descubren aspectos de sí mismo, que a pesar de desconcertarles al principio, les permiten aprender a ser de otra forma. Se gana clari-

dad sobre uno mismo, sobre los procesos mentales, las creencias poco conocidas, los impulsos defensivos, las actitudes egocéntricas, los pensamientos automáticos y los temores y se aprende de uno mismo a la vez que se da cuenta de la ignorancia en la que vivía antes.

Todo esto es posible que suceda.

Y lo importante es la conciencia que se adquiere de uno mismo, cosa que nos libera de las cadenas de la ignorancia, pues cuando no sabemos, no podemos actuar con libertad real, porque nos movemos en la trinchera de nuestros temores: temores a ser agredidos de alguna forma, humillado, no aceptado, a la incertidumbre, a la soledad, la enfermedad o la muerte.

La ignorancia de todo eso que existe en nuestro interior hace que sólo reaccionemos en la vida espoleados por ello.

Observarnos, con afecto, nos da margen para elegir por encima de nuestras reacciones habituales.

Y eso es el principio de una vida más plena conectado, además, con todas las personas de una forma más sosegada, abierta y generosa. Todo eso puede suceder cuando, después de observarse, uno abandona la auto-defensa y no teme ser vulnerable.

Vale la pena salir de la ignorancia.



¿La vida presente es el paraíso de lo extraordinario?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Somos y estamos rodeados de maravillas que nos hemos acostumbrado a sentir. Ya no nos maravillan. A menos, claro está, que le pongamos intencionada atención a lo que somos y a lo que sucede continuamente enfrente de nosotros. Estamos tan acostumbrados a estar con nosotros mismos y a ver las maravillas del universo que ya nada de eso nos impresiona y vivimos fuera de nuestra presencia, ausentes de nosotros mismos. Estar presentes en nuestra propia vida exige atención a lo que se vive. Nosotros nos caracterizamos como seres vivos por el sentir, el pensar y el hacer. Sin embargo, la distribución de los tiempos de vida que dedicamos a cada una de esas actividades favorecen mayoritariamente al hacer y al pensar. El sentir lo hacemos sólo ocasionalmente y casi siempre sin darnos cuenta. Sentimos y percibimos sin poner mayor atención a ello, sólo reaccionamos inconscientemente hacia nuestro pensar y hacer. Nuestras emociones y sentimientos

muchas veces nos pasan desapercibidos. Y sin embargo, son el lenguaje de nuestro cuerpo para comunicarse con nuestra consciencia y poder tomar decisiones intencionadas para seguir adelante con la vida presente. Lo que sentimos tras lo percibido es efectivamente la llave hacia lo extraordinario: nuestra presencia en la vida.

La atención a lo que vivimos en nuestro presente nos permite manejar inteligentemente esa llave. A cambio de eso, la reacción automática e inconsciente alimentada por las creencias, las costumbres, la imagen que tenemos de nosotros, la flojera, la pesadumbre acumulada, ponen en marcha emociones dolorosas o desagradables a las que nos resistimos con un mundo de situaciones internas cuyas consecuencias conocemos muy claramente porque es lo que predomina en el mundo de las relaciones humanas a todo nivel. ¿Hay paz en nuestro interior en esas ocasiones? No, a menos que sea un ser humano absolutamente indiferente a los que están en la vida junto a nosotros. La ausencia de esa oscuridad que tan bien conocemos gracias a la enorme cobertura de las comunicaciones, podría iluminar nuestra imaginación para darnos cuenta de lo extraordinario que sería nuestra vida sin esas consecuencias en la vida toda. Lo transmito porque he tenido la enorme fortuna de sentir la realidad que trato de describir cuando logro intencionadamente esos momentos de atención a lo que estoy viviendo y el disfrute de la paz interior que provoca el estar preparados para reaccionar coherentemente a lo que nos trae la vida. Lo recomiendo porque es extraordinario.

