



15

JOSÉ PARÉS PÉREZ

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

Título original

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí - 15

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

Primera distribución: Enero de 2018

Autores

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

Colaboradores

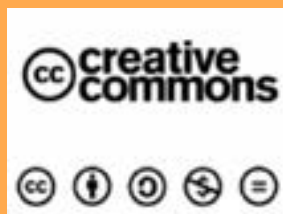
Ph.D Jaime Rojas Hernández, Ph.D Domingo J. Quintana, Enrique Oropesa

Composición y selección de imágenes

Mirian Calleja Monreal .

Diseño editorial & maquetación

Diana de Bas Ezquerria.



=====

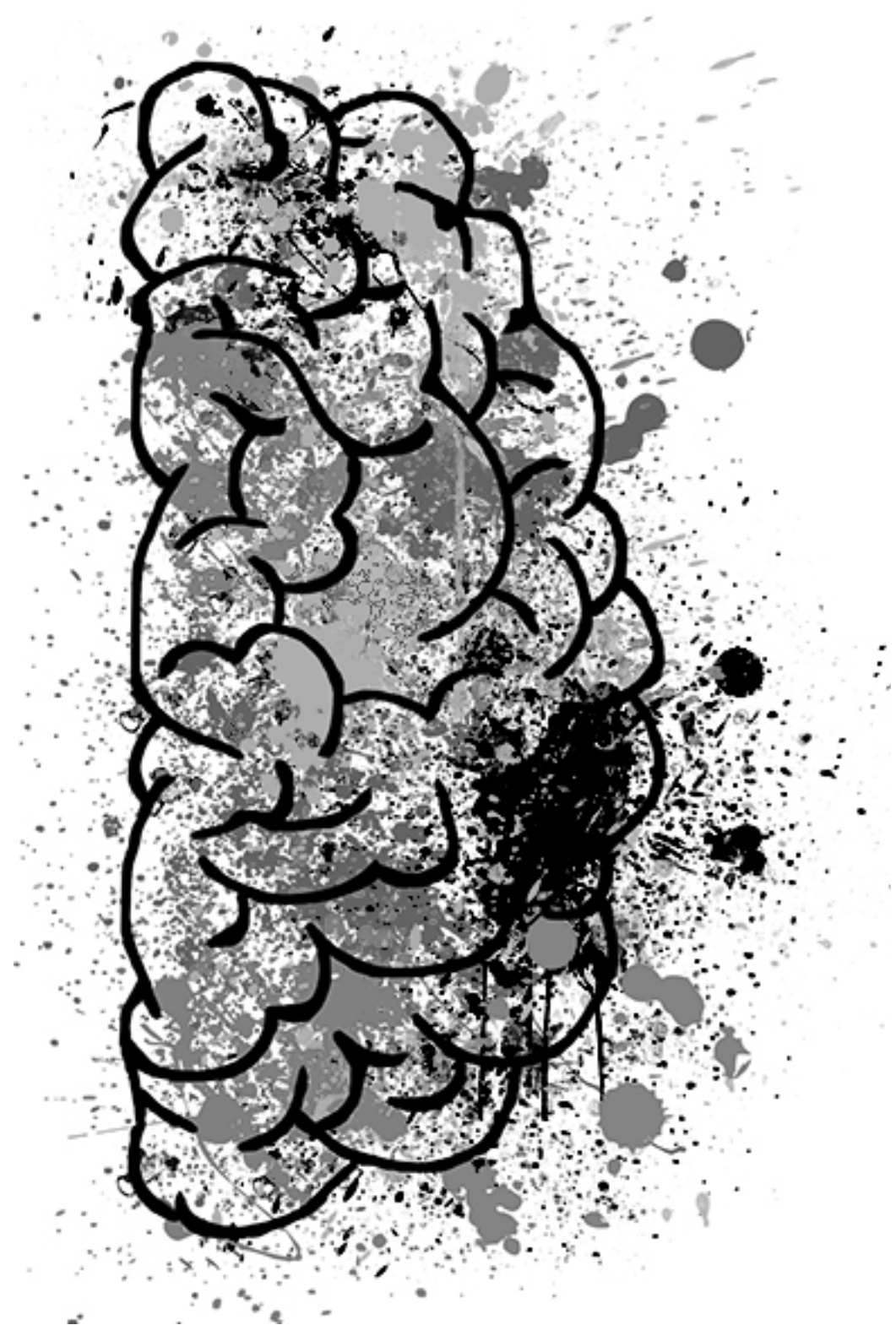
Ésta recopilación de carteles y reflexiones publicadas a lo largo del año 2017 en las redes sociales es una contribución al estímulo para descubrir la motivación por vivir atentos al presente. Consideramos a los conocimientos "propios" contenidos en este libro propiedad de la Humanidad, encontrándose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

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

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

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





Índice

¿La paz de los mercaderes contribuye al sufrimiento humano?	6-7
¿Qué consecuencias tiene autoobservarme sin resistir lo que veo?	8-9
¿La esperanza nos aleja de la paz?	10-11
¿El presente es la única oportunidad?	12-13
¿El sufrimiento es el drama de la vida?	14-16
¿El presente es la única realidad?	17-18
¿Para sentirme en paz he de vivir en mi propia compañía?	19-20
¿El deseo silencia mi consciencia?	21-22
¿Para que desgastar mi vida buscándome hasta en el fin del mundo?	23-24
¿Soy lo que pienso o soy el que piensa?	25-26
¿Siento paz cuando siento las “cuentas claras” conmigo mismo?	27-28
¿Cambiar mañana, es seguir sin atreverse?	29-30
¿Busco refugio fuera de mí?	31-32
¿Mi pereza sostiene la ignorancia sobre mí?	33-34
¿Cómo puede afectarme el pasado si ya no existe?	35-36
¿Cada instante atento es un nuevo estreno de mi vida?	37-39
¿Sé estar SOLO conmigo?	40-41
¿El paso que existe es el que doy?	42-43
¿”Sé desobedecer” a mis reacciones violentas?	44-45
¿La Autoconsciencia es guardiana de mi paz?	46-47
¿Por qué vivo conflicto, cuando creo tiempo psicológico, como con...?	48-49
¿El silencio me incomoda?	50-51
¿Si soy lo que puedo ser ¿por qué quiero crecer?	52-53
¿Mi paz es un atronador silencio?	54-55
17 Beneficios de la atención al presente	56-58
La armonía y el sosiego crecen cuando atendemos intencionadamente y sin enjuiciar...	59-60
¿Mis creencias me exigen OBEDIENCIA?	61-63
¿El deseo nunca me lleva a la satisfacción?	64-65
¿La LUCHA por la PAZ genera VIOLENCIA?	66-67
¿Si pierdo la intención pierdo la atención?	68-69
¿Solo el aprendizaje de la autoobservación es transformador?	70-72
¿Pierdo la atención intencionada cuando nombro o valoro automáticamente?	73-74
¿Atender a lo que vivo sin resistirme es mi contribución a la paz?	75-78



¿La paz de los mercaderes contribuye al sufrimiento humano?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

¿Quieres ser rico? Pues no te afanes en aumentar tus bienes, sino en disminuir tu codicia”

-Epicuro-

El ser humano está lleno de posibilidades. Ante cada disyuntiva siempre elegimos y tomamos un camino. Animados por el temor a la escasez somos capaces de elegir hacer grandes atrocidades. Sin embargo, la escasez no es sólo la ausencia de elementos materiales para sobrevivir, también puede ser una percepción personal de que algo nos falta dentro. Esa sensación de fragilidad, de la que no comprendemos su origen, nos

puede llevar a mantener puras relaciones de transacción, de ver a los otros seres humanos como objetos para rellenar ese vacío interior. La ignorancia acerca de lo que nos impulsa a actuar como lo hacemos, nos lleva a llenar el vacío con bienes materiales y a actuar por nuestro único bienestar, muchas veces sin plantearnos los daños colaterales que ello implica.

La codicia y el sufrimiento están íntimamente unidos. Cada persona puede reconocer esto en sí mismo.

No es necesario ser un gran mercader que acumule miles de millones, pues también el necesitado puede sentir ese impulso, aunque no esté en su mano el hacerse con una cantidad grande de bienes.

Frente a las noticias de corrupción en los ámbitos de poder, he escuchado decir a una persona cualquiera, que ella también hubiera aprovechado.

En la sociedad hay personas que manifiestan una gran codicia. Viven absorbidos por el deseo de acumular hasta lo que no necesitan.

Conocemos los casos de familias que acumulan una fortuna que supera el PIB de países enteros y sienten el impulso irrefrenable de seguir acrecentándola. Estas personas, fuera de todo control, se sienten por encima del bien y del mal y pueden arruinar a poblaciones enteras para su propia satisfacción, o apoyar conflictos o gobiernos o crear instituciones internacionales que cuiden de la paz porque conviene a los negocios. Y hasta podrían darles una medalla por ello.

Confundir la paz con la ausencia de guerra es un error bastante común. Esta confusión es habitual para todo aquel que no se escucha, que no aprende, que vive espoleado por sus temores. Cuando se vive en ese frenesí, la paz o la guerra son solo instrumentos de la codicia y la acumulación. Aquel que siente siempre esta lucha en su interior no puede sentir paz dentro. Y esa falta de paz interna es el origen de todo conflicto externo. La paz de los mercaderes no es fiable ni duradera. Sólo la paz que se cultiva dentro de cada cual como una planta delicada puede dar frutos. Que sean duraderos o no depende mí y de ti. La ausencia de conflictos externos, guerras, corrupción o desprecio por el ser humano está muy bien, pero necesitamos dejar que florezca en nosotros, en cada uno de nosotros, algo diferente del miedo para que podamos crear unas relaciones que nos transformen y a través de las cuales desarrollemos otras potencialidades humanas como la solidaridad, la cooperación, la fraternidad y tantas otras que también pueden crecer si las regamos todos los días con acciones coherentes con la paz que necesitamos. A ti ¿qué te parece?





¿Qué consecuencias tiene autobservarme sin resistir lo que veo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

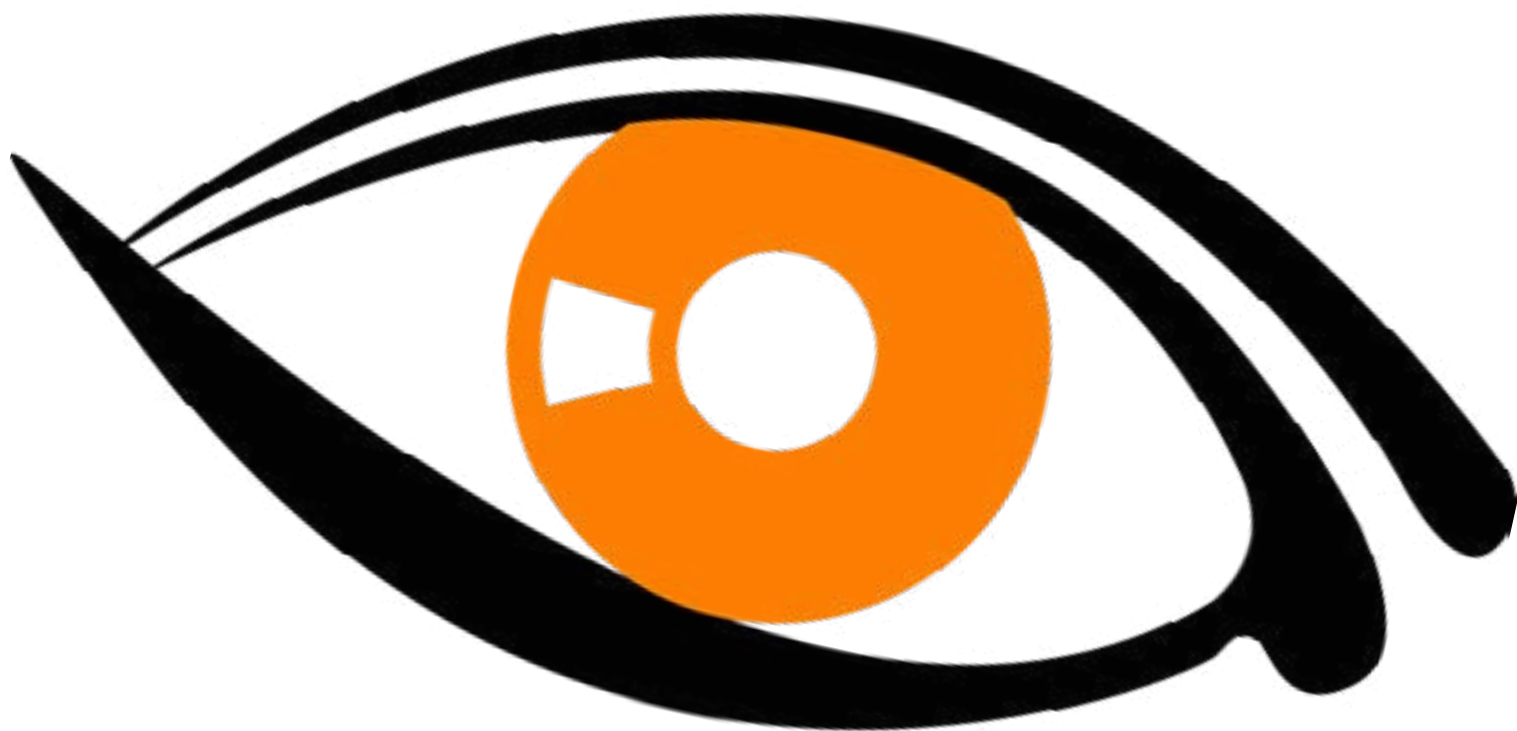
Nuestra actitud más frecuente frente a lo que no nos agrada de lo que percibimos es rehuir esa percepción e intentar olvidar lo percibido. Esta es la actitud que explica un muy alto porcentaje de esos momentos que nos sacan de la vida en sosiego y nos impulsan a la búsqueda de entretención para distraernos. ¿A quien puede gustarle estar viviendo y reviviendo esos momentos que nos quitan el sosiego y que no podemos evitar.

Esos momentos son, sin embargo, los mejores momentos para

observarnos y saber de nosotros, conocernos y comprendernos. Respondernos: ¿qué es exactamente lo que me molestó o desagradó?, ¿porqué me molestó?, ¿tiene eso sentido alguno?, ¿es mi reacción más importante para mí que mi sosiego? y muchas otras preguntas alrededor de lo que nos perturba. La idea es no resistir a lo que nos trae la vida. No huya de lo que Ud. es. Use lo que le molesta con inteligencia e interés por Ud. mismo.

Todos somos diferentes y la mejor manera de conocer la respuesta a la pregunta sobre cuáles son las consecuencias de prácticas tan simples como la mencionada que se está planteando – autobservarme ante lo que veo - , es practicarla cada vez que se le presente la ocasión.

Las oportunidades de encontrarnos con asuntos que no nos agradan, son permanentes en la vida.





¿La esperanza nos aleja de la paz?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

Hay opiniones diversas sobre la bondad o no de la esperanza. Hay quien la considera el motor del ser humano y quien la considera, como Nietzsche, el mayor de los tormentos. Veamos qué sentimos nosotros, cuál es nuestra propia vivencia sobre esto.

Cuando tengo la esperanza de que mi hijo o mi pareja o mi jefe o yo mismo cambien ¿es eso suficiente para que se produzca el cambio? Cuando simplemente deseo que cese el sufrimiento que experimento con

esa situación ¿estoy haciendo algo útil para sentirme diferente ante la situación? ¿No será que sólo estoy divagando, ensoñando, deseando en mi cabeza un cambio que me permita un alivio? Cuando pensamos en que quizás la situación cambie ¿no nos sentimos más aliviados en ese mismo instante?

O sea, que tenemos la realidad incómoda y luego nos colocamos en la mente una imagen más agradable que nos alivia de la anterior. Yo me pregunto cómo se llama eso.

Para mí es sólo un engaño pasajero. ¿Acaso no sientes, a menudo, esa imagen cómo algo alejado en el futuro, que poco depende de ti? Siente tus propias esperanzas y busca en tu interior cómo funciona en ti. Tal parece que la esperanza, por si misma, nos deja lejos del cambio. Otra cosa diferente, cuando se habla de ella como motor de acción, es que yo oriente mis acciones presentes hacia algo que considero necesario hacer, tras haber meditado honestamente sobre el objetivo con una actitud abierta a que las cosas puedan o no salir “bien”. A mí me parece que en ese caso no estamos hablando de esperanza, sino más bien de un plan de acción que ejecutamos con un objetivo. En la pura esperanza no hay necesariamente una acción coherente, hay resistencia a una situación contra la que, inconscientemente, lucho en mi cabeza. Eso sí que es un tormento: me siento ansioso, impotente y alejado de la realidad. No hay paz en la esperanza.





¿El presente es la única oportunidad?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

En Chile se contaba antiguamente una anécdota de un descontento padre campesino que, con su lenguaje, decía a su hijo: “Estudea, estudea, hijo, para que cuando seai grande no seai como yo hei sio”. Se le adjudica a un campesino pero, en realidad, es el deseo de todos los padres cuando se preocupan de la dedicación de sus hijos al estudio a la forma de memorización de conocimientos.

Seguros que de esa forma están dando lo mejor del sistema a

sus descendientes, porque ellos tuvieron que pasar por eso. Si son profesionales, de alguna manera imponen a sus hijos esa meta. Si no lo son, les exigen que lo superen en los resultados futuros.

No se le deja ser al niño o joven lo que siente o descubre en su vida sino que se le fija un modelo impuesto en base a lo que ha sido nuestro pasado. Somos en gran medida el resultado de la cultura dominante durante nuestro crecimiento. Desde pequeños vivimos para algo que seremos mañana. Memorizamos todo lo que podríamos llegar a necesitar en el futuro como un modo de huir de algo sobre lo que nos sentimos culpables o responsables. Resulta totalmente natural que la niñez y, especialmente, la juventud se rebelen contra este tipo de vida. Huir del pasado, acumulando esfuerzo para disfrutar en el futuro.

Como si en esto no hubiera de por sí algo dañino por la falta de incentivo para vivir la vida presente, les estamos imponiendo a los jóvenes una vida que no es la suya sino una vida que les es ajena.

Consultado cualquier especialista nos dirá que ese ser está siendo alimentado probablemente en un alto grado de resentimiento e insatisfacción.

Lo que hace no es lo que siente querer hacer sino lo que le exigen que haga como producto de culpas de otros.

La vida por el resto de nuestro tiempo es el producto de esa forma de vivir.

Por la culpa que siento de mi pasado pienso que debo cambiar, debo buscar cambiar para no cometer los mismos errores.

Mi culpas del pasado fijan lo que debo vivir. Busco cambiar en el futuro porque no estoy satisfecho de lo que soy.

Sigo con facilidad los mensajes o mapas que me ofrecen ayuda para dejar de ser lo que soy.

Vivo hoy orientado por las errores de ayer o por los deseos de mañana. Lo que fui ayer debo corregirlo.

Lo que seré mañana debo conseguirlo. Esos son los mismos errores que me han traído hasta este hoy.

Vivir el presente es la única oportunidad de crecer para ser uno mismo.

Descúbrete ante ti mismo como siguiendo un camino errado desde siempre y empieza a vivir presente en tu propia vida. Pon intencionadamente atención a lo que estás viviendo y el proceso natural de autorregulación se pondrá en marcha.

No tienes que preocuparte de nada más que de vivir en tu presente, estar presente en tu vida.





¿El sufrimiento es el drama de la vida?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

Primero debemos diferenciar el dolor del sufrimiento. Un dolor aparece cuando algo nos golpea fuertemente, como una pérdida de algún tipo o un cambio drástico no buscado. Ese tipo de dolor es natural, me atrevo a decir que biológico. El sufrimiento, sin embargo, no depende necesariamente de circunstancias externas, sino de cómo afrontamos esas circunstancias, nuestra actitud ante lo que sucede.

Aquí queremos centrarnos en algunos aspectos del sufrimiento.

A pesar de que lo más corriente es creer que sufrimos por ser víctima de situaciones externas, lo cierto es que somos nosotros, con nuestras actitudes, rutinas emocionales y pensamientos y juicios, los que nos castigamos.

Creemos que lo mal que nos sentimos se debe a causas externas y le atribuimos a ellas la capacidad de hacernos sentir tan mal: la relación que tengo con la pareja, el despecho de un compañero, el maltrato de un jefe, la indolencia de un hijo, la impaciencia de un compañero, las personas malintencionadas y un sinfín de situaciones. Pero, pregúntate por un momento ¿si yo me sintiera bien, le reprocharía algo a esa pareja que tengo, aunque siguiera haciendo lo mismo de siempre?

Es lo que tú sientes lo que te hace sufrir.

Y el sufrir tiene muchísimo que ver con oponer resistencia a lo que me disgusta, con pensar que no me merezco lo que me pasa. Mi actitud defensiva (de resistencia) hace que lo vea todo negro. No hay espacio para la felicidad, cuando pensamos y sentimos que la responsabilidad de nuestro sufrimiento está fuera de nosotros.

Pensar así nos deja en la impotencia, la tristeza y la rabia. Por otro lado, la vida o el mundo no están ahí para hacernos felices. Somos nosotros, a lo largo de nuestra propia vida, los que podemos ganarnos esa felicidad, esa paz que todos deseamos. Y eso es posible.

Ayer, una amiga, me decía que había descubierto que cuando algo no salía según su expectativa o deseo, echaba la culpa al otro. Observándose a sí misma en esa relación, descubrió que ella, con su actitud, hacía que el otro actuara de la forma que a ella luego le disgustaba y así seguía el embrollo.

Al ver esto, se siente un gran alivio. Cuando puedo ver el origen en mí de ese sufrimiento, me relajo, me siento gratificado, empiezo a comprender cómo deshacer el embrollo de la madeja de mis relaciones. Por eso es tan importante ver nuestro papel en nuestro propio drama vital.

Ella, antes de ese descubrimiento, no era capaz de verlo porque negaba que ella tuviera algo que ver en la situación que se creaba. Ni se le ocurría. Ahora, sin embargo, tiene una oportunidad de cambiar su forma de interpretarlo, y la impotencia deja paso a una acción más coherente y amable con ella y con la otra persona.

Creemos que el sufrimiento es parte sustancial de la vida, pero en realidad es el resultado de una forma de vivir la vida. Y las formas se pueden cambiar si prestamos atención al origen de nuestro drama, a los impulsos que me mueven, como a una marioneta, a reaccionar sin meditación.

Ese estado de ignorancia del origen de mi sufrimiento es el causante del drama de mi vida.

Este drama no se queda sólo en mí, sino que se extiende a todo lo que toco y más allá.

Es de vital importancia caer en cuenta de eso, pues es el origen de nuestra paz y de la de todos. La paz es contagiosa igual que lo son los sentimientos negativos.

Sentir la responsabilidad sobre nuestro propio sufrir es el principio de una nueva vida, sin drama, con empatía y afecto hacia mí, pero, curiosamente, hacia los demás. Cuando nos desprendemos conscientemente de las auto-exigencias, los prejuicios, las expectativas infundadas, las creencias heredadas y demás orígenes y causas del sufrimiento, nos volvemos menos criticones y exigentes con los demás. Cuando puedo ser amable con mis errores, y no me culpo, dejo de buscar culpables fuera y el mundo se vuelve, por arte de magia, más amable.

Y ¿qué es lo que ha cambiado? Sólo yo... y lo que toco. Cambio yo y cambiará mi mundo. Sin drama!





¿El presente es la única realidad?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Créeme! El no estar presente en tu vida es la mayor pérdida que puedes experimentar. La vida es lo más valioso que posees. Nada de todo lo que puedes poseer, no importando que sea dinero, propiedades, poder, autoridad, prestigio, etc. vale más que tu vida, tu tiempo de vida. La vida es todo lo que importa, sin ella simplemente no somos nada. A mis años estoy impresionado que nos cueste tanto entender y practicar esta realidad y que me fuera imposible entender y valorar esta esencial realidad hasta antes de ahora.

Somos la vida. No la de ayer ni la de mañana, la vida que tengo en este instante. No hay otra realidad. No me creas, siéntela en ti. ¿Qué diferencia encuentras entre un millonario que acaba de fallecer y está en un ataúd carísimo rodeado de gente importante y tu que cruzas por fuera de la catedral en que lo velan sin una moneda en el bolsillo? Ambos son presente y vuestra única diferencia es que tu estás vivo. Que nada más los diferencie implica que la vida es lo más importante que podemos poseer.

Por lo tanto, puedes sentarte en una silla de oro amargado si así estás sintiéndote, pero no estás viviendo tu vida, estás ausente de ella rumiando lo que ha provocado esa amargura. Crees ser poderoso pero no eres nada ya que estás perdiendo tu vida. La vida es armonía, coherencia y sosiego aún en el más ruidoso e intenso de tus pasatiempos. Puedes estar pintando un mar tormentoso sintiendo el placer de expresarte con el pincel porque conoces y puedes expresar lo que es tormenta en el mar. No puedes, en cambio, mostrarte y expresar que amas la naturaleza sin mentirte sobre la destrucción que le estás provocando.

El mayor valor que poseemos es el momento presente y decidir y vivir en lo que lo invertimos es el verdadero y máximo poder del que disponemos. Nos mentimos cuando no lo vivimos atentamente queriendo dar la impresión de que estamos vivos. Me sueña a “el caminar de los muertos”. Produce algo de pena el tener la oportunidad de observar cosas así.





¿Para sentirme en paz he de vivir en mi propia compañía?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

No solemos estar acostumbrados a vivir solos, es decir, sólo en nuestra propia compañía. Huidamos de la soledad como de la peste. ¿Acaso seremos tan aburridos o desagradables como para no estar a gusto con nosotros mismos? Pregúntatelo y siéntelo.

También puede haber una cuestión de costumbre. Somos animales sociales desde siempre, hechos a apoyarnos para sobrevivir y se nos hace difícil estar en soledad y a gusto. Rápidamente algo hormiguea en

nuestro interior y nos impulsa a buscar algo que hacer para evitar la sensación de ansiedad por estar solos.

Encendemos la tele, ponemos música, leemos, llamamos a algún amigo, repasamos algunas tareas postergadas... Parece que somos un desconocido incómodo con el que no queremos o no sabemos relacionarnos. ¿No te ha pasado?

Sin embargo, es necesario darnos ese espacio de soledad para poder crecer. No se trata de ser un anacoreta en su cueva, pero es bueno aprender a vivir con nosotros mismos, como un amigo y no como con un extraño.

Pero ¿cómo dejar de sentirnos un extraño? Pues nada más fácil, conociéndonos! Y eso ¿cómo lo hago? ¿Cómo te haces amigo de otro? Empezar a preguntar puede ser un buen comienzo. Pero preguntarme a mí mismo ¿cómo se hace? Quizás puedes empezar a preguntarte “sin palabras” acerca de lo que sientes, piensas o haces. Observándo sin juzgar. Y pase lo que pase, como con un amigo, déjalo que suceda. Si estas alegre, disfruta de ello. Si estás triste, también. No es que te pongas contento por estar triste, sino que lo dejes estar. ¿Acaso es tan malo?

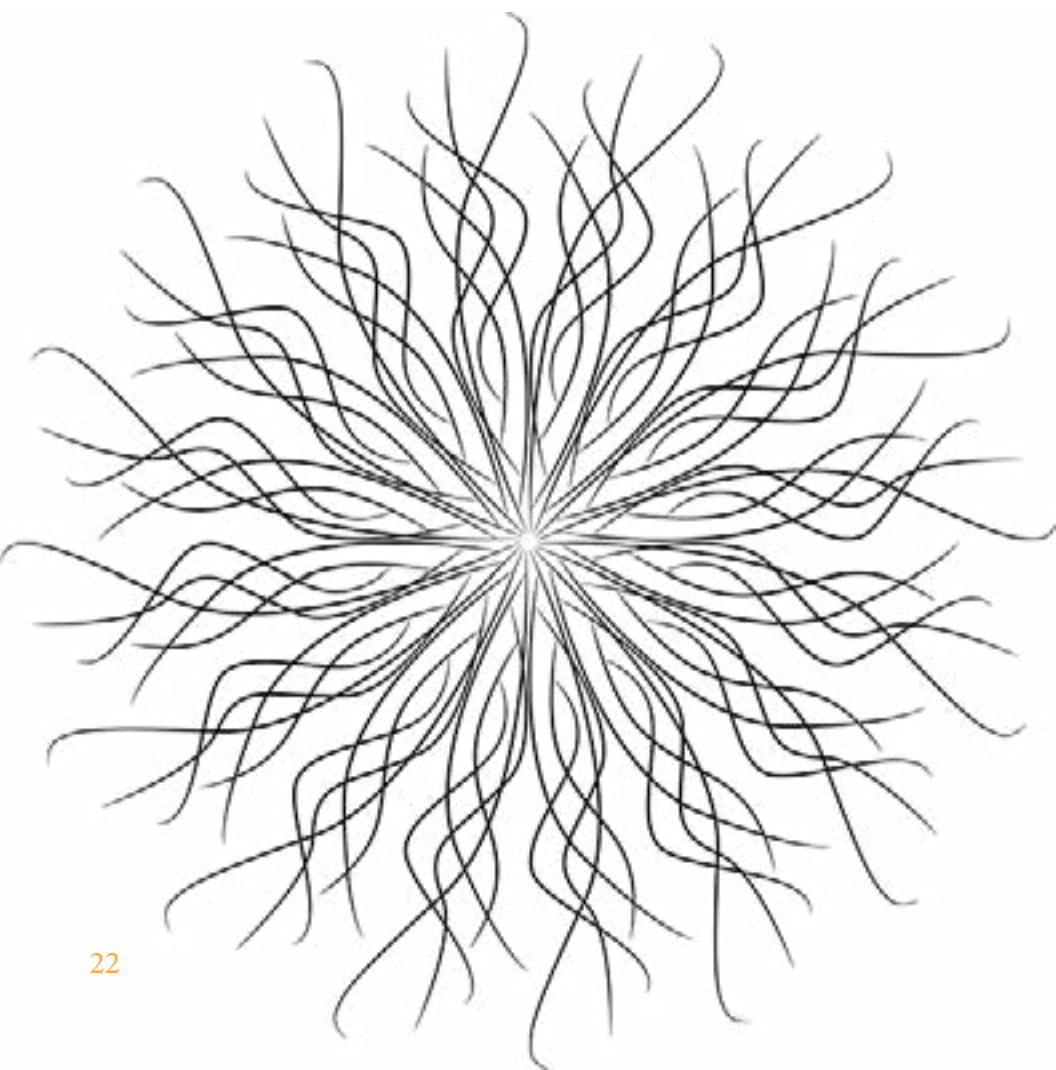
Siente lo que hay, sin desear sentirte mejor ya.

Puedes aprender que las emociones te pueden decir mucho sobre ti, si te atreves a escucharlas en lugar de escapar de ellas, si aprendes a no temerlas. ¿No te ha sucedido encontrarte con una situación que te da miedo (bucear por primera vez, escalar, viajar a un lugar muy extraño...) pero finalmente, después de haberlo hecho, sentirte muy bien, liberada de aquel temor paralizante?

Eso puede suceder cuando uno empieza a vivir en su propia compañía. Disfruta de estar en lo que estás en cada momento, abandonando el impulso de buscar compañía para no sentirte a ti mismo. Aprende a no rechazar las situaciones por las que transitas. Te agraden o no, son algo con lo que puedes aprender de ti.

Cuando rechazo vivir en mi propia compañía no estoy en paz conmigo, exigiendo, muchas veces, que los demás sean cómo un circo divertido para mí, que llenen mi vida, que no me incomoden, que decidan por mí, que me arropen y protejan.

Sin embargo, cuando puedo vivir en paz conmigo como si estuviera a solas, sin necesitar o exigir nada más, también me hago más generoso con los demás, mejor amigo, mejor hermano, mejor compañero, mejor persona. Y para eso, solo preciso prestar atención a lo que sucede en mí, como si fuera mi mejor amigo. No es esta una actitud egoísta, pues hablo de perder temores. Cuando pierdo el temor, puede salir el amor, el amor por mí y por todo lo demás. Es el temor el que no me permite quererme como soy, estar sólo conmigo y disfrutar de mi compañía. Esa paz que puedo cultivar llega a todo lo que toco y se ve en que dejo que exija que las cosas sean como son y a aceptarlas, incluso a mí mismo y a los demás.





¿El deseo silencia mi consciencia?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Estar consciente es estar enfocado sobre lo que estoy experimentando.

La única forma de tener control sobre cómo me siento en todo momento es estar consciente de lo que mis percepciones generan en mí.

Por lo general, lo que percibo y me agrada, lo quiero. Lo que percibo y me desagrada, lo rehúyo. Lo que rehúyo de mi realidad implica una no aceptación de lo que vivo, además de sufrimiento e intentos de no

experimentarlo. Hemos perdido el enfoque de nuestra atención. Estamos enfocados en lo que no queremos de nosotros.

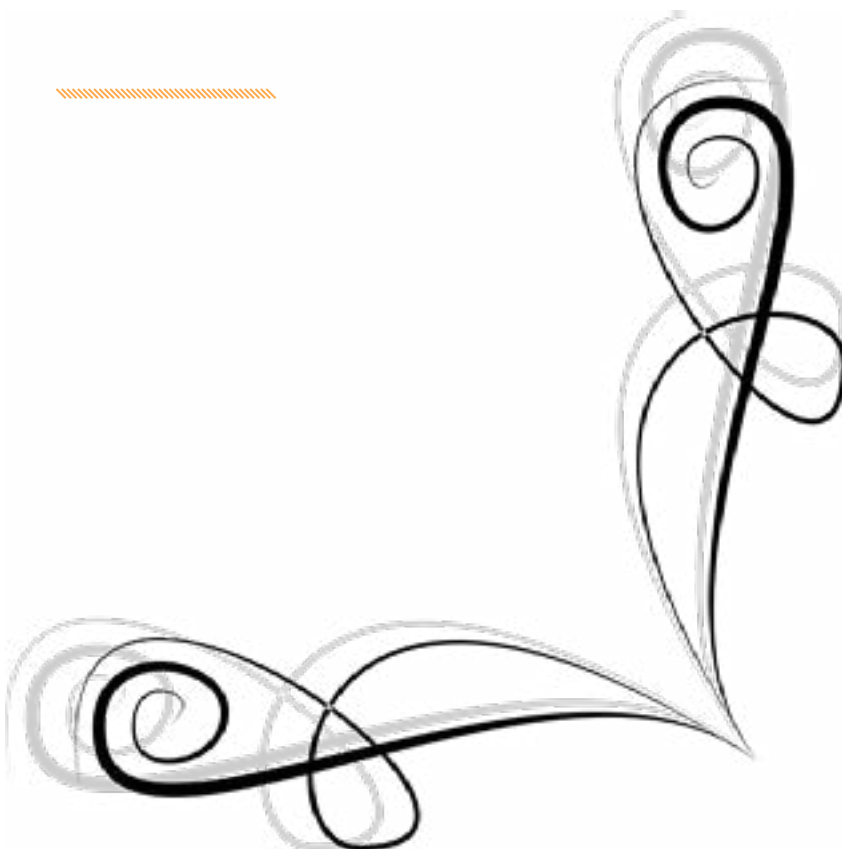
Lo que quiero de mi realidad quisiera perpetuarlo y nace el deseo de lo que no tengo o no siento o no soy.

He perdido el enfoque de mi atención sobre el instante presente.

Nos hemos enfocado sobre lo que quiero conseguir.

En ambos casos estoy silenciando mi consciencia, estoy desenfocado de lo que importa en mi vida que es vivir consciente del momento presente que me ilustra sobre mí. Tanto el deseo de lo que no dispongo como la resistencia de lo que no me agrada de la vida, silencian la consciencia de lo que vivimos.

La atención a lo que vivo me permite vivir enfocado, y con la posibilidad de administrar mis reacciones frente a lo que la vida me trae. Este es el único medio para lograr armonía, coherencia y sosiego.





¿Para que desgastar mi vida buscándome hasta en el fin del mundo?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

¿Cuándo buscamos algo? Cuando lo hemos perdido. Si me busco yo, será porque me falta algo. ¿Qué puede ser lo que he perdido? Quizás no busque algo, sino deshacerme de algo que siento y no me gusta. ¿Qué es lo que no me disgusta?

Podría ser sencillamente que paso el día funcionando de un modo muy automático. Haciendo mil cosas que, a veces, me interesan poco, pero que debo hacer. Trabajo, casa, familia o todo lo contrario, quizás

ya no trabajo y me siento desorientado y lleno mi tiempo con actividades distractivas, haciendo cursos de baile o de meditación, de macramé, de magia blanca o negra, con el único propósito de estar activo y ocupado y anestesiar mi ansiedad.

Quizás sea esa ansiedad la que nos impulsa a muchos a emprender una búsqueda de nosotros mismos con el fin de encontrar sosiego. Leemos libros o hacemos cursos que nos recomiendan.

Una amiga, que sufría de ansiedad, me dijo una vez que estaba leyendo un libro lleno de sabiduría, que hablaba de todo lo que a ella le sucedía. Le encantaba el libro, se sentía acompañada con su lectura. Cuando ya le quedaba poco para terminarlo, me dijo que no quería que se acabase.

Y le pregunté si acaso no estaba aprendiendo y haciendo lo que se le recomendaba. Pero parece que no sabía muy bien cómo llevarlo a la práctica, salvo ciertas prácticas que le ofrecían un corto alivio. Y así, siguió buscando luego otro libro. Hasta que un día en el que tomó una decisión distinta. Dejó de leer libros y de ir a cursos y talleres, se quedó sola y dejó aflorar sus temores habituales, que ella evitaba con su gran simpatía, hasta que se manifestaron con llantos y lamentos. Los dejó estar con ella hasta que perdieron intensidad sin huir de ellos. Cayo en cuenta de que con su simpatía y su máscara de fuerte estaba siempre evitándolos sin éxito. Comprendió que quizás siempre iban a estar ahí con ella, pero que ella no los evitaría más. Los miraría a la cara cada vez que aparecieran, los aceptaría amistosamente, sin esperar que nadie – parejas, familia, fiestas- viniera a aliviar su ansiedad. Ella era la única responsable y artífice de su estado. Decidió hacer algunos cambios que no hubiera hecho jamás, si hubiese seguido huyendo de ella misma y sus temores. Me dijo “ahora sí que soy feliz, no huyo, no busco, estoy conmigo y decido cómo quiero estar en cada instante.”. Se le veía muy bien y la felicité.





¿Soy lo que pienso o soy el que piensa?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

A lo largo de la vida nos acostumbramos a pensar sobre cualquier cosa en todo momento, ya sea porque decidimos pensar sobre algo concreto o porque pensamos involuntariamente en mil cosas. Consideramos finalmente que nuestros pensamientos son la verdad y, además, me siento totalmente identificado con ellos. El que piensa se confunde con lo que piensa. Quiero decir que vivimos tan “abducidos” por nuestros pensamientos que perdemos perspectiva sobre ellos y

ni siquiera nos cuestionamos si responden a una realidad o si son un cúmulo de suposiciones o proyección de nuestros temores, recuerdos, creencias viejas, etc. Desde ese estado de obnubilación, de piloto automático en que solemos vivir, cualquier pensamiento parece bueno y veraz. En ese estado habitual no advertimos que lo que pienso o imagino me trae también emociones y tensiones físicas que duran en mi cuerpo un cierto tiempo y que, además, condicionan mi conducta. Si no se ve claro, recuerda algo muy desagradable que te haya pasado y dale vueltas, observa lo que te hace sentir y lo que haces a partir de lo que sientes. Si te deja un sabor desagradable puede que tu condicione tu conducta y decidas hacer algo como comer algo rico para compensar, o te enfadas y descargas la tensión sobre quien aparezca, o te entristeces y te acurrucas un rato. Da igual la respuesta, la cosa es que fue condicionada por la estela de algunos pensamientos. Y esto sucede sin que seamos conscientes de ello. Pero las cosas pueden ser de otra manera y no caer en las redes invisibles que se tejen a causa de nuestra inconsciencia. Cuando ponemos por obra prestar intencionadamente nuestra atención a los pensamientos que nos aparecen, entonces, en ese momento tenemos el poder de separarnos de ellos, de tomar distancia y no identificarnos con ellos.

Tras ejercitarme en observar el productos del pensamiento siento puedo dejar de estar obnubilado por ellos y que puedo elegir dejarlos pasar sin alimentarlos.

Así resulta difícil que su estela crezca y me enganche en emociones, tensiones y conductas teledirigidas por ellos.

Si no estoy atento a mí mismo, los pensamientos involuntarios me gobiernan y yo me convierto en su servidor.

Pero si atiendes a los que surgen, lo observas y decides pasar de ellos con amabilidad, entonces tú eres el que piensa o deja de pensar cuando es necesario.

Pensar es una gran herramienta, pero nos esclaviza cuando nos

creemos que somos lo que pensamos y que eso que pensamos es la verdad absoluta.

Ahora me estoy representando lo que explicaba arriba y que quizás ayude a explicarme mejor.

Imagina una habitación en penumbra con una TV de pantalla grande encendida, sin mando a distancia, siempre en los mismos canales y tú sentado en un sofá cómodo, que te atrapa.

Miras y miras esas escenas que te producen emociones, tensiones, sufres y amas y odias delante de esas escenas.

Tu vida casi se convierte en lo que esas escenas que hacen sentir.

Así vivimos cuando nos identificamos con las películas de nuestro pensamiento.

Sólo podrás encontrar el mando a distancia y encender la luz de la habitación si prestas atención a ti mismo y dejas de darle el poder de sugestión a las pelis que proyectas en la pantalla de tus pensamientos.

El cambio sólo depende de tu decisión de atender y abrir las ventanas y apagar la TV, o al menos de saber que es sólo una TV y que eso que se proyecta no eres tú.

Recupera el mando a distancia!





¿Siento paz cuando siento las “cuentas claras” conmigo mismo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Las cuentas claras son un satisfactorio equilibrio entre:

- Lo que siento que debo hacer, sentir o pensar en el momento presente y lo que estoy haciendo, sintiendo o pensando,
- Lo que soy y lo que es mi propósito ser en el futuro,
- Lo que me ha sucedido en la vida y lo que acepto que me haya sucedido en el pasado.

Expresado de otra manera, las cuentas no son claras cuando:

- Vivo sin poner atención a la vida y distraído en el trabajo o frente al sufrimiento de los demás,
- Vivo deseando poseer o ser lo que no tengo o no soy,
- Sufro por las culpas que cargo de mi pasado o por resistirme a lo que la vida me ha impuesto.

No hay duda alguna que soy paz y puedo transmitir paz sólo cuando las “cuentas están claras”.

No habrá paz en el mundo, no habrá igualdad en el mundo mientras no seamos paz. Nuestro aporte a la paz del mundo es posible si y sólo si nosotros somos paz.





¿Cambiar mañana, es seguir sin atreverse?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

¿Cuántas veces nos hemos dicho que mañana comenzaremos a hacer algo que reconocemos importante para nosotros?

Ahora mismo, al principio de año ¿cuántos buenos propósitos nos hemos hecho?, ¿y con cuántos hemos sido consecuentes? ¿Cuántas veces nos hemos dicho que lo que pasa es que ahora estamos demasiado ocupados y no tenemos tiempo?

Frecuentemente confundimos lo urgente con lo importante.

Y lo importante es lo que postergamos, cuando eso es precisamente lo que podría suponer un cambio a mejor en la vida.

Lo importante puede tener que ver con lo que somos, y lo urgente con lo que hacemos. Nos quedamos en el hacer y nos olvidamos de nosotros.

Por otro lado, puede que no sepamos cómo encarar lo importante cuando se trata de hacer cambios que implican ir en contra de nuestras rutinas y lo dejamos para más adelante, cuando tenga más tranquilidad para meditar sobre ello.

Pero ese mañana no suele llegar. Así que conviene darse cuenta de esto.

Otro aspecto que puede jugar en contra es que nos sentimos inseguros de emprender cualquier cosa que implique cambio, y si, además, significa conocerme mejor, nos da hasta cierto reparo, pues creemos que nos enfrentaremos a aspectos desagradables de uno mismo. No lo digo como hipótesis; bastantes veces he escuchado decir “y si encuentro cosas de mí que no me gustan? mejor no saberlo”. Aquí nos topamos con la creencia de que hay cosas malas en uno que mejor no conocerlas. Así seguimos sin atrevernos a profundizar.

Sin embargo, a aquellos que estén en alguna de esas situaciones, les puedo asegurar que si dejan de lado esos temores, y no juzgan como bueno o malo lo que encuentren en su interior, van a descubrir con alegría que no había nada oscuro o inaceptable escondido.

Para comenzar a tomar contacto con nosotros es preciso aprender a prestar atención a lo que sentimos y sacar del cuarto oscuro esos sentimientos y temores que siempre postergamos. Atrévete a estar contigo hoy, no mañana. Mañana no existe más que en tu imaginación.





¿Busco refugio fuera de mí?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Como ignoramos que disponemos dentro de nosotros mismos del mejor amigo que podemos tener, vivimos buscando ayuda, en nuestros malos momentos, en cualquier otro lugar huyendo de nosotros mismos. Lo que sucede es que nos percatamos que el peligro o problema que nos aqueja viene precisamente de nosotros mismos, de nuestro pensamiento, de nuestros sentimientos o emociones. No nos sentimos satisfechos de la forma en que llevamos la vida. No consideramos que es nuestra responsabilidad lo que sucede.

Estamos tocando uno de los puntos cruciales para encontrar el camino de armonía, coherencia y sosiego: los únicos responsables de no hacer ese camino de vida somos nosotros mismo. No hay excusa sino la ignorancia para no encontrarlo. Nada fuera de Ud. mismo lo puede llevar a ese camino. Ni los mejores amigos, ni el alcohol o las drogas, ni las creencias ni los maestros, todo ha fracasado hasta hoy. Es exclusivamente su responsabilidad. Póngase de pie y asuma su responsabilidad.

Empiece a vivir atento a su propia vida. Ha estado distraído y confundido. Pruébese a si mismo como camino de vida.

No tiene que ir al Tíbet, a la cordillera, ni siquiera salir de su casa ni vestirse raro. Póngase atención a lo que hace en algunos momentos, por algunos días.

Observe lo que hace, piensa o siente e indáguese porqué lo hace para saber qué sentido tiene hacerlo.

¿Qué estoy haciendo en este momento? ¿Porqué? ¿Para qué? ¿Me siento bien por estarlo haciendo? ¿Puedo no hacerlo? ¿Creo que podré dejar de hacerlo la próxima vez? ¿De qué depende que lo logre?

Son algunas de las preguntas que le abrirán las puertas de la atención a su vida. Del término de sus conflictos.

A poco andar ese amigo interior que es Ud. mismo le sugerirá, en vista de su propio interés en su vida, muchas otras formas de conducir su vida. No se enjuicie ni culpe, su vida empieza a cada momento.

No hay recetas, lo que siente es su maestro.





¿Mi pereza sostiene la ignorancia sobre mí?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

Nuestra forma de vivir suele ser perezosa. No me refiero a la pereza física, sino más bien psicológica. Esa pereza de aceptar nuestras ideas, nuestros sentimientos y actitudes, aunque éstos no nos hayan sacado nunca de los conflictos de nuestra vida. Esa pereza que es la expresión de nuestra resistencia a cuestionarnos todo eso. Una vez en una conversación yo dije que era importante conocerse a sí mismo para superar los propios conflictos y alguien inmediatamente respondió que ella se conocía perfectamente. Era una persona que yo conocía en sus conductas superficiales y sabía

que no miraba directamente a los ojos, que se escabullía para no saludar, que se movía de manera ansiosa, pero ella creía que eso que ella conocía de ella, igual que yo, era conocerse. Seguramente lo creía de verdad.

Somos muchos los que no nos cuestionamos nada. Eso es pereza: no dudar nunca de la forma de pensar sobre mí y sobre todo, no dudar de cómo interpretar lo que me sucede, no dudar de mi conducta, no dudar sobre las actitudes que me llevan a sentir dolor ante ciertas cosas. Así uno vive como sobre los mismos carriles y siente y piensa las mismas cosas toda la vida y sufrirá siempre de la misma manera. Desde la pereza nunca hay novedad, porque me acomodo a mis rutinas psicológicas, que aunque no me ayuden a vivir con lucidez, por lo menos me dan la seguridad de lo conocido.

Muchas veces he oído decir “la vida es esto, no hay nada más”.

Y es cierto. Desde esa actitud no hay nada más. Tras esa frase hay aburrimiento por la vida que se lleva y que se mitiga con la actividad del día. Parece que mi vida tiene importancia porque estoy lleno de actividades y me levanto y hago toda una serie de rutinas que llenan mi tiempo. En el fondo la pereza me lleva como un autómatas que siempre hace y vive lo mismo.

Sin embargo, sí que se puede vivir de otra manera y superar los conflictos, estar fuera del sufrimiento. Eso requiere que preste atención y me dé cuenta de los pensamientos viejos que he aprendido y que son probablemente caducos, de mis sentimientos autocompasivos repetitivos, de mis deseos compensatorios, de mi conducta y del sufrimiento en que me sume el hecho de ignorarlos, es decir, de no saber que esto está operando en mí en cada momento de mi vida. La pereza me sume en la ignorancia de mí mismo.

Pero eso tiene arreglo. No trates de cambiar nada. Observa lo que hay, tus reacciones automáticas de cada momento y, sin pensar en ellas, trata de comprender como funcionan en ti y como te condicionan. Disfruta de ver lo de siempre con ojos nuevos. ¿Te has dado cuenta de que cuando comprendes el origen del problema, éste deja de ser un problema? Cuando uno comprende, no intelectualmente, la solución surge, no como un éxito finalmente conseguido, sino porque cuando se comprende totalmente algo, a mí mismo, dejo de ser un problema, una incógnita y la solución aparece como expresión necesaria de la claridad.





¿Cómo puede afectarme el pasado si ya no existe?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Qué pone en su mochila cuando emprende un camino que aún no ha caminado? No lea solamente sino intente observar su respuesta a las preguntas. Se va a demorar algo más pero quizá está leyendo esto con algún objetivo importante para su vida. ¿Qué necesita saber o de qué necesita disponer para vivir las próximas horas?

¿Experiencia para no vivir de nuevo algo? ¿A qué se refiere con experiencia? ¿No quiere vivir lo que ya ha vivido? ¿Porqué? ¿Hubo sufrimiento? ¿Persiste hasta hoy

ese sufrimiento? Entiendo que no quiera vivir eso de nuevo. Pero ...

¿Está de acuerdo en evitar vivencias o caminos que le hacen sufrir perdiendo su libertad de disfrutar ese aspecto de su vida? ¿Lo que pasó y que Ud. revive permanentemente, tiene ese nivel de importancia?

¿No tiene quizá ese evento otra explicación diferente a la que Ud. le dio? ¿Porqué cree que se puede volver a repetir si Ud. ya está advertida de lo que puede suceder y puede caminar atenta?

Está permitiendo que el pasado le afecte sólo porque cargó sus recuerdos de dolor y sufrimiento.

El dolor es natural pero el sufrimiento lo han creado sus pensamientos repetitivos sobre el hecho. Deje de pensar en ello y la vida cambiará.

¿Le cuesta deja de pensar en ello? ¿Qué tal si practica con frecuencia la atención intencionada a lo que siente, hace o piensa para dejar pasar aquellos pensamiento que todavía le hacer inquietarse.

Pronto dejarán de hacerlo.

Puedo dar testimonio de ello pero no me crea, verifíquelo.





¿Cada instante atento es un nuevo estreno de mi vida?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

Frecuentemente leo sobre cómo vivir la vida y encuentro cosas como que es necesario tener una buena autoestima, asumir retos sin temor, vivir cada instante, etc. Y me pregunto si esa forma de animar a otros no pasa de ser palabras para el que lo lee.

Mientras se lee algo así la mayoría asiente al respecto, piensa que tienen razón, pero ... que no saben cómo pasar de las sugerentes palabras a los hechos cotidianos, a esos momentos en que te enojas o te sientes algo

triste o confuso o sientes un cierto vacío en tu pecho o sientes que vives algo desconectado de la vida.

Si me hablan de vivir cada instante como algo nuevo, suena bien, pero queda como un sueño, una utopía bienintencionada y poco más. ¿Por dónde empezar?

Y si me hablan de mejorar mi autoestima tampoco es fácil, porque lo que siento en mí es a veces poco positivo, cosas como el sentimiento de impotencia, falta de seguridad en mí mismo, resentimiento, envidias o celos ¿cómo pasar de eso a estimarme a quererme a mí mismo?

Quizás alguien crea que vivir cada momento plenamente es buscar o perseguir el placer en cada cosa que aparece. En mi experiencia lo que veo es que necesito conectar conmigo a todo instante. Darme cuenta de lo que siento, de lo que me hacen sentir los acontecimientos diarios de mi vida, ya sea eso desagradable o agradable para mí.

No es tan difícil, pero no estamos acostumbrados y por eso depende de que yo tome la decisión de hacerlo y tenga esa intención presente en mis actos, en el desarrollo de mi vida de instante en instante y no solo en mi cabecita.

Y ¿cómo lo hago?

Yo empiezo por sentir mi cuerpo cuando me despierto, sentir que respiro, sentir cómo estoy, aceptando lo que hay (quizás un poco de sueño, algún entumecimiento), presto atención a todo eso antes de pensar en nada y si algún pensamiento de prisas aparece, le doy la bienvenida, pero lo dejo que pase y siento que ahora eso no toca.

Me siento agradecida por estar ahí y estar conmigo. Luego me levanto y empiezo lo que haya por delante. Si me ducho, siento el agua sobre el cuerpo, sin pensar en otra cosa.

Si desayuno, siento el aroma de las cosas y su sabor y mi cuerpo agra-

decido en esa sensación. Aunque haya un horario, las cosas se pueden vivir también así.

Si es necesario ayudar a los pequeños, no les azuzo para que se den prisa, disfruto de verlos bien. Si el tráfico de la ciudad se pone pesado y me empiezo a impacientar, atiendo a esa sensación emergente de pequeña ansiedad, le doy la bienvenida, no la alimento y la dejo pasar.

En el trabajo siempre aparecen mil cosas, pero las asumo una tras otra, de todas formas solo tengo dos brazos y una cabeza, aunque me impaciente no voy a avanzar más, así que lo dejo pasar intencionadamente y me centro en lo que hay en ese momento que resolver, como si fuera la única y última cosa en el mundo.

Quizás podrías hacerlo hoy, sólo para probar y empezar a conectar contigo, con tus sensaciones y emociones en ese instante que vives, y decidir con todo tu cuerpo y a cada instante cómo lo quieres vivir: de prisa y corriendo, cómo si hubiese otra vida en la que sí vas a vivir mejor o atendiendo a lo que vives como si fuese el último.

A fin de cuentas, no hay otro momento que el presente, lo demás son inventos de la imaginación y la memoria.

Confundir lo que imaginas o recuerdas con tu vida entera es uno de los mayores errores que cometemos con nosotros mismos.

Empieza por llevar tu atención, tu interés, tu motivación al instante que estás viviendo y elige cómo lo quieres vivir.

Si lo haces, antes o después, te encontrarás contigo amablemente.

¿Acaso hay otra cosa?





¿Sé estar SOLO conmigo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La soledad es algo que, en muchos casos, no nos gusta. Nos hemos acostumbrado a aturdirnos con el ruido del mundo y cuando éste falta tenemos como una enorme puerta abierta hacia nosotros mismos, hacia la posibilidad de ponernos atención. Y si no hemos hecho nunca un viaje hacia allá, a nuestro interior, surgen los temores típicos a lo desconocido. También existe muchos de nosotros que nos gusta la soledad y esto sucede por distintas causas que sería largo de analizar.

¿A Ud., amable lector, qué le gusta y porqué? Indague esto en Ud. e intente descubrir qué produjo su preferencia. Esto puede ser importante para Ud. aclararlo ya que gran parte de la práctica de la Atención al presente, requiere pasar momentos sólo con Ud., vivir momentos en su presencia, que nada lo distraiga del contacto consigo mismo para terminar conociéndose tan profundamente como le sea posible.

Se hace necesario para una vida plena, saber estar solo conmigo.

Ese aprendizaje le permitirá acostumbrarse a vivir en su presencia lo que hará una vida cotidiana en relación con los demás con plena atención a sus reacciones y a su distracción cuando lo afecten los recuerdos o los deseos productos de su pensamiento.

Si no sabe estar sólo con Ud. practique cualquiera de los ejercicios de atención al presente en los que intencionadamente va a poner atención a una sensación y amablemente va a dejar irse a los pensamientos, percepciones o sensaciones distintas a la seleccionada mientras se mantiene atento a la sensación del ejercicio. Esto le enseñará a no temer estar solo con Ud. mismo.

De allí a conocerse íntimamente hay sólo un paso.





¿El paso que existe es el que doy?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

¿Te has preguntado qué es lo que consideras el pasado o el futuro?
¿Es el pasado algo distinto de mí?
¿Es el futuro algo distinto de mí?

Mi pasado es mi colección personal de recuerdos. Pero esa colección no es una película muda en blanco y negro. Es una película con sonido circular y a todo color y llena de sensaciones y emociones. Con esto quiero resaltar que esta colección de recuerdos están acompañados de todas las emociones y demás cosas que

vivimos en aquel momento y sobre todo con nuestra interpretación del momento.

Seguramente muchos momentos que viví junto a mis padres no son recordados igual por ellos que por mí. Algo a lo que le doy mucha importancia, pueden ser para ellos algo insignificante o totalmente distinto. Así que el pasado, es, más bien, mi pasado, no el de otros que estuvieron en el mismo lugar. No es un pasado objetivo.

Y ¿qué hay del futuro? Eso que llamamos futuro ¿no son las imágenes que proyectamos en nuestras figuraciones? ¿Podría pensar en el futuro si no tuviera la capacidad de imaginar y anticipar? No. El futuro no existe sin la imaginación. Sólo son proyecciones, igual que las fabrica un director de cine. Según lo que le interese al director, así serán los temas de las películas. Así, según sean nuestras preocupaciones, así son las imágenes que nos proyectamos como “el futuro”.

Si, por algún motivo, soy pesimista o temeroso o confiado y optimista, eso es lo que proyecto a futuro y me asustará o me motivará eso que yo mismo fabrico.

Son proyecciones de mi pasado según sean mis temores, preocupaciones o deseos.

Pero todo eso ¿Cuándo está sucediendo? Todo sucede en el momento presente, que es el único que realmente existe, ¿no?

El pasado y el futuro ¿no están ambos en mi cabeza? ¿O es que existen fuera de ella, con una vida propia? No.

Todo está en mí en este mismo momento que estoy viviendo.

Seguro que no puedo cambiar lo que paso, pero, si tengo la intención de hacer un serio trabajo conmigo, sí puedo darme cuenta de que esos recuerdos que me desagradan se mantienen en mí por cómo los interpreté en un pasado y aún hoy.

Y puedo darme cuenta de que a eso desagradable le temo, temo que se repita y lo proyecto en imágenes amenazantes que me bloquean y me paralizan como en aquel entonces.

Todo eso está hoy en mí, mis recuerdos y mis imaginaciones. Todo esto es aquí y ahora, y si me doy cuenta puedo cambiar la interpretación que hice y liberarme hoy de esos bloqueos.

El único paso que existe es el que doy hoy. No existe “cambiar en el futuro”, sólo existe el hoy y ahora ¿Cuál es el paso que quiero dar hoy, ahora?





¿Sé desobedecer” a mis reacciones violentas?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Si hay algo difícil de aprender en nuestras vidas es generar la intención de controlar aquellas reacciones que afectan nuestras relaciones con los demás y, sobretodo, proponerse controlarlas. No debe olvidarse que la forma de reaccionar ante los hechos de la vida es algo que hemos aprendido desde nuestros primeros segundos de existencia. Es algo que llevamos muy grabado en nuestra carga de instintos, costumbres, carácter, creencias y demás. Es algo tan característico de nosotros que, muchas veces,

nos identificamos con ello y no deseamos cambiarlo aunque seamos conscientes de que daña a los demás. Se requiere una cuota no despreciable de interés por nosotros mismos y sensibilidad por los demás para actuar coherentemente para “desobedecer” a nuestras reacciones violentas o desagradables.

Hay asuntos interesantes que tener en cuenta para trabajar en este aspecto de nosotros mismos:

- Lo ya señalado de tener la voluntad de controlar esas reacciones,
- Existe, en los mecanismos internos de nuestro comportamiento, la oportunidad de actuar; hay tiempo entre la percepción y la reacción para intervenir.

Sin embargo, ambas condiciones exigen de la atención al presente tanto para generar la intención de trabajar en esto por el aumento de nuestro interés en los demás y para poder observarnos y actuar a tiempo.

Desobedecernos a nosotros mismos es una necesidad cuando aquello que no nos agrada de nosotros mismos empaña la armonía y el sosiego que nos proporciona nuestra libertad de ser.





¿La Autoconsciencia es guardiana de mi paz?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

Todos queremos sentirnos en paz. Para eso intentamos diferentes cosas: estar solos, visitar paisajes hermosos y apartados, buscar la pareja adecuada, ir de vacaciones, cambiar de trabajo o residencia, tener tiempo para mí, etc. Pero cuando pasa un tiempo todo vuelve a la no-paz. Algo externo no va a cambiar algo interno y la paz es algo interno. Cier- to que, estar en un lugar que ofrece ciertas condiciones, ayuda momen- táneamente, pero no es la solución. Además ¿puede la paz interior estar dependiendo de algo que no sea yo? Quizás podríamos parar un mo-

mento de buscar soluciones rápidas y externas y quedarnos con nosotros. “Podrás recorrer el mundo, pero tendrás que volver a ti” J-Krishnamurti

Estar con nosotros suena sencillo y, sin embargo, no es tan fácil. Requiere intención clara y honesta para observar todo aquello de nuestro propio interior que nos aparta de la paz y que es la colección de conflictos y contradicciones que cargamos. Por ello aprender a ser más sensibles, más abiertos, es fundamental. Y ¿eso cómo se hace?

Normalmente, ante la mínima contradicción, nos justificamos; ante la mínima contrariedad, nos lamentamos; ante el menor esfuerzo, nos rendimos. Todo esto es lo normal y no vamos a actuar contra ello ni a sentirnos mal por hacerlo. Lo que podemos hacer es comenzar a darnos cuenta todo eso que nos está pasando por dentro siempre.

La autoconciencia es un pilar de la paz. Digamos que la paz es un subproducto de ser conscientes de lo que anima nuestras reacciones automáticas.

Puede que aún te estés preguntando ¿y eso como se hace? Ahora mismo, observa en ti lo que sientes, si hay cierto deseo de obtener una respuesta, si hay expectativas de encontrar la varita mágica en esta lectura. Quizás te digas “esto es más de lo mismo”. Observa esa impaciencia y no la alimentes dándole más argumentos, solo observa lo que está pasando dentro de ti. Si, por ejemplo, un día te sientes mal por lo que alguien ha dicho de ti y te surge una reacción automática que te impulsa a cantarle las cuarenta, observa lo tú has sentido. Quizás te sentiste menospreciado, humillado ante los demás y eso a ti siempre te hace saltar. Si no te das cuenta de tu reacción, y de que sólo es una reacción para defender tu imagen, te engancharás a tu rabia o tu tristeza, seguirás dándole vueltas, justificando tu reacción y dándole argumentos defensivos a tus emociones. Pero si observas tus reacciones, lo que sientes o piensas o lo que siempre te hace saltar, entonces, podrás ganar conciencia de ti y empiezas a tener libertad sobre lo que te sale de forma automática. Esto es solo un ejemplo.

Puedes intentarlo hoy. Observar lo que sientes a lo largo del día, los juicios que haces de ti mismo, de los demás y tus reacciones. Es un buen comienzo para entender lo que te impide que estés en paz! No es un mal plan.





¿Por qué vivo
conflicto, cuando
creo tiempo
psicológico, como
con la impaciencia,
la esperanza o
la ambición?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No podemos vivir en el pasado ni en el futuro; vivimos ahora, siempre y solamente ahora. Sin embargo, mentalmente tenemos la posibilidad de estar ausentes de nuestro “ahora” recordando el pasado o ensoñando el futuro. Para nosotros lo humanos existe la posibilidad de experimentar las emociones tanto cuando experimentamos la realidad en el presente como cuando solamente la reconstruimos con nuestros recuerdos o con nuestra imaginación.

La creación de tiempo con nuestra mente nos es mucho más frecuente de lo que nos damos cuenta. Estamos siempre en el presente, sin embargo, por variadas razones, quisiéramos estar en el futuro. Ese deseo de estar en el futuro es una clara señal de que no nos agrada lo que estamos experimentando en el presente, de que queremos huir de lo que no nos agrada.

No estamos aceptando lo que vivimos y, por tanto, estamos en conflicto con nosotros mismos.

La impaciencia, la esperanza y la ambición son demostraciones claras de que no estamos satisfechos con la vida que llevamos en nuestro presente. Los conflictos que estamos sufriendo son asuntos que experimentamos en el presente adelantando nuestros deseos de futuro

A muchos nos parece razonable vivir con algo de impaciencia, esperanza o ambición. Sin embargo, nos haría muy bien observarnos cuidadosamente cuando las estamos experimentando ya que tras ellas encontraremos siempre la explicación de los conflictos que estamos experimentando por no aceptarnos tal cuales somos o no nos agrada lo que estamos viviendo.





¿El silencio me incomoda?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

Hay quienes saben disfrutar del silencio. Pero también sucede que el silencio se soporta mal. Parece que fuera cómo quedarse desnudo ante uno mismo y esto suele producir cierto nivel de ansiedad. Muchos llegamos a casa y ponemos música o la TV o, si hay alguien en casa, tenemos el impulso de hablar inmediatamente. El uso de la palabra distrae la atención sobre mí. Aparece un tema entre el otro y yo, con lo cual podemos sentirnos mejor, menos expuestos personalmente.

Hay otras situaciones en las que el silencio obligado resulta incómodo como cuando vamos a una entrevista de trabajo y debemos esperar en silencio. Sentimos que estamos expuestos, pueden darse cuenta de algún “fallo” mío, de algo que a los demás les resulte poco adecuado. O estar entre desconocidos ante los que siento que debería ser agradable.

Me parece que sentirnos desnudos es una de las mayores incomodidades que podemos sentir. ¿Quizás estamos acostumbrados a escondernos detrás de las palabras o de cualquier tipo de distracción como ponerme a hacer cosas?

Utilizamos el lenguaje, la palabra para distraer y camuflar lo que sentimos, lo que realmente sucede.

Umberto Eco lo estudia en su ensayo “Entre mentira e ironía”.

En alguna parte habla de que las personas de educación sencilla, en tiempos pasados, no utilizaban muchas palabras y usaban aquellas que tenían que ver con necesidades y realidades tangibles. Sin embargo, cuando llegaba a ellos alguien que hablaba haciendo giros de lenguaje que eran solo ejercicios intelectuales, podían no comprender lo que se decía, porque no lo sentían conectadas a la realidad palpable y podían engañarles mediante el uso “adecuado” de la palabra. Utiliza este ejemplo para poner de relieve la importancia del uso del lenguaje para mentir sobre la realidad.

Algo así me parece que hacemos todos con la palabra. Nos sentimos protegidos con el ruido del habla y nos sentimos amenazados por el silencio.

No pretendo que me creas. Sólo propongo que nos demos cuenta, que observemos lo que nos sucede interiormente cuando hay silencio; qué siento, qué pensamientos aparecen, qué hago ante el silencio. ¿Qué me impide estar relajado cuando hay silencio? ¿Puedo estar conmigo en silencio sin hacer nada?

Descubre tú mismo.





Si soy lo que puedo ser ¿por qué quiero crecer?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

“Voy a escribir algo”, me acabo de decir. Y en el deseo de escribir ya involucraba el asunto que me interesa. Pienso permanentemente en el instante siguiente en lugar de sentir el presente.

Organizo lo que estoy haciendo como algo que va a suceder después y no en el momento presente, porque Ud. no puede leer esto mientras yo lo escribo y yo no lo puedo escribir antes de desear hacerlo. ... Le cuento que me detuve unos segundos para pensar en como sigo. Escribo en

este instante algo que sucedió recién, en el pasado reciente, fue mi pensar, para escribirlo después y para que Ud. lo lea aún más hacia el futuro. Ya está escrito. Y cuando Ud. lo está leyendo es presente. Nuestra mente vuela entre los picos del tiempo: pasado, presente y futuro. Puedo pensar en pasado o en el futuro pero no puedo estar allí. Puedo pensar en el presente pero lo pensado ya es pasado.

Somos en el tiempo cronológico pero vivimos en el tiempo psicológico.

Nuestra mente maneja el tiempo a voluntad, pensamos en el cuando “que se nos antoja” pero sentimos ahora, en el presente y nuestras emociones y sentimientos, siguen el ritmo de lo que pensamos. A menos claro está, que calme al águila de mis pensamientos y sienta lo que desee de la infinidad de entradas que puedo recibir del Todo que somos. Lo que sea siempre será en el presente.

Deje de leer. Detenga su hacer. Intente sentir su ahora ... no puede porque tiene mucho que hacer. No se preocupe, olvídelo, otra vez será. Pero no lo programe. Deje que se presente el momento adecuado.

Todavía está aquí, detenga su hacer y atienda a una sensación, la que quiera ... ahora ... Ese es presente.

La realidad exige un cambio del presente que somos y sólo puede fluir de la confluencia de los presentes que somos.

Dar testimonio es suficiente para tener la motivación de seguir adelante. (Noam Chomsky)





¿Mi paz es un atronador silencio?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

Cuando contemplo muy atenta y serenamente la belleza de un paisaje, o cuando durante una conversación estoy muy atento, sin reaccionar diciendo algo o pensando en una respuesta, hay silencio dentro de mí. ¿Cierto? ¿En ese momento siento paz? ¿Siento que mi cuerpo se relaja? ¿Me siento vital y agradecido?

Puede que, pasados unos segundos de esta contemplación serena, mi mente empiece de nuevo a parlotear, haciendo juicios sobre lo que veo, recordando otros pai-

sajes hermosos o desolados que he visto antes y hablo sobre ello con los que me acompañen en ese momento. ¿Estoy ahora contemplando?

¿Qué diferencia hay entre los dos estados anteriores? En el primer momento –la contemplación– ¿estaba pensando o valorando el paisaje? No.

No había ningún pensamiento en mi cabeza. Sólo había atención serena a lo que había. No había ningún impulso hacia otra cosa que no fuese lo que había: yo observando el paisaje. ¿Había silencio dentro de ti? Si. En el segundo momento –pienso en el paisaje y recuerdo otros– ¿estoy pensando, valorando o enjuiciando? Claro que sí. ¿Hay silencio dentro de mí? ¿Hay la misma paz que en el estado anterior? No.

Tal parece que la incesante actividad involuntaria del pensamiento nos aleja de la paz. El pensamiento sobre el paisaje no es el paisaje. Cuando no estamos atentos serenamente a lo que hay, la paz se esfuma, el silencio interior desaparece y, con ello, regresa cierta intranquilidad.

Te propongo que observes a lo largo del día cómo vives ¿vivo contemplando lo que hay o vivo pensando sobre cualquier cosa importante o insignificante?

¿Observo la realidad tal cómo se presenta o pienso, juzgo, valoro e interpreto todo? ¿Cómo me hacen sentir estas dos actividades?

No se trata de que luche para no pensar, eso sería muy violento conmigo. Puedo darme cuenta de que lo estoy haciendo, dejarlos pasar y hacer un saludable silencio interno y contemplar lo que hay: mi trabajo, lavar los platos, plancharme la ropa, caminando a casa... cualquier cosa.

Hacemos muchas cosas en la vida. Veo que muchas personas realizan actividades con la intención de sentirse bien. Por ejemplo, veo que muchos van al gimnasio y se esfuerzan en los ejercicios. Me pregunto si contemplan su cuerpo en movimiento o si solo están machacándolo con algún pensamiento en mente, como estar más atractivo o lucir más juvenil con algún propósito. Veo a otros que caminan incansablemente toda la playa de varios kilómetros, y me pregunto si sólo

van porque el médico se lo recomendó o si contemplan la belleza del momento y del movimiento del cuerpo. La mayoría me parece que van como autómatas con el propósito de huir de la enfermedad o de la muerte prematura, siguiendo la recomendación del médico.

Vivir el silencio, estar serenamente atento a lo que hay, requiere de nuestra intención y sólo en eso hay paz. Te sugiero que lo hagas cada vez que lo recuerdes: observa en silencio, dejando a un lado los juicios, cómo quién espera algo sin ansia. La belleza está en la actitud del que observa. Solo los juicios te dicen que algo es feo o agradable y te alejan de la paz. Contempla. Sólo tú puedes vivir la belleza que viene del silencio interior. Y eso puede ser ahora. No hay otro ahora!





17 Beneficios de la atención al presente?

ESTEBAN ROJAS NIETO
Palmas de Gran Canaria, España.

1. Reduce el estrés.

Según la investigación publicada en 2013 en la revista *Health Psychology*.

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

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

4. Refuerza a aquellas personas con fuertes niveles de estrés.

Estudio efectuado en el Cuerpo de Marines de EE.UU

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

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

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

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

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

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

11. Nos hace mejores personas.

Según un estudio publicado por investigadores de la Northeastern y Harvard en la revista Psychological Science.

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

13. Ayuda a disminuir la sensación de soledad de las personas mayores. Los investigadores de la Universidad de California, Los Ángeles, encon-

traron que la meditación consciente ayuda a disminuir estos sentimientos de soledad de las personas mayores, mejorando a su vez su salud.

14. Mejora nuestra salud mental de manera generalizada.

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

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

16. También reduce el riesgo de depresión entre los adolescentes.

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

17. Nos ayuda a dormir mejor.

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



Referencias científicas sobre la atención al presente:

Nuestras Investigaciones:

<http://www.laatencionalpresente.com/nuestras-investigaciones>

Otras Investigaciones:

<http://www.laatencionalpresente.com/otras-investigaciones>

US National Library of Medicine National Institutes of Health

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=mindfulness>



La armonía y el
sosiego crecen
cuando atendemos
intencionadamente
y sin enjuiciar a lo
que estamos viviendo.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

He escuchado todo tipo de respuestas cuando, ante un amigo o conocido con claras manifestaciones de falta de sosiego y de armonía en su comportamiento, he ofrecido hablarle de la Atención al presente. Desde la incredulidad que algo aparentemente tan simple pueda servirles a el otro extremo que decide permanecer en ese estado porque lo consideran su forma de ser.

Y lo más curioso es que siempre tienen razón. Es la respuesta que ya he aprendido debo esperar.

Viven tan distraídamente sus vidas que ni se les ocurre pensar que son responsables de su vida sea un caos. No se pueden imaginar que pueden vivir de otra manera.

¿Le parece a Ud. razonable preferir perder la belleza de la vida en armonía y sosiego por la ignorancia de que puede cambiar o el temor a probar?

¿Le parece razonable a Ud. vivir enjuiciando la vida por los dolores físicos y psíquicos que pueden afectarnos por no aceptar que si se observa cuidadosamente poniendo atención intencionada a lo que vive va a cambiar rápidamente hacia una vida armónica y en paz interior que quizá nunca ha conocido?

No me crea, no es necesario que me crea. De todas maneras es algo que Ud. puede aprender fácilmente a hacer en soledad. Sólo tiene que practicar observar frecuentemente para verificar si está libre de pensamientos divagantes o captar sus reacciones ante lo que la cotidiana le presenta. Para ello no necesita de maestros, conocimientos, aromas o posturas especiales. Basta que se proponga practicar ponerse atención.

Hacerlo es una clara demostración que Ud. tiene interés en Ud. mismo y actúa para darse la mejor vida que le es permitida.





¿Mis creencias me exigen OBEDIENCIA?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

Las creencias abarcan todos los ámbitos de la vida. Todos tenemos creencias y esto tiene su importancia y sus consecuencias.

¿He elegido yo alguna creencia o las he heredado?

La humanidad siempre ha inventado historias para explicarse ciertos fenómenos o para generar homogeneidad en una comunidad.

Es más fácil gobernar en cualquier nivel si todos creemos lo mismo. Todos los tiempo y las

sociedades han tenido las suyas, ya sean éstas religiosas, políticas, cosmológicas u otras.

Cualquier punto de vista implica una creencia y aunque pensemos que creemos eso tras una larga meditación y fundamentación, eso es falso. A todos nos han educado nuestros mayores y a ellos, los suyos y así siguiendo. Aunque con el tiempo los contenidos de las creencias vayan cambiando, seguimos creyendo muchas cosas.

Quizás mis padres son cristianos y yo no, pero ahora en lugar de seguir a Jesús, sigo a otra autoridad, quizás un gurú o cualquier otro tipo de maestro y creo en lo que dice y trato de seguirlo lo mejor que puedo.

Me esfuerzo en caminar tras sus pasos. Quizás piense que me he liberado de una creencia, pero he caído en otra. No hay ningún cambio significativo, sólo he cambiado de autoridad moral o política o de lo que sea.

¿Las creencias exigen ser seguidas? ¿Crees en algo para luego no ser consecuente con ello?

Claro que las seguimos. Hay creencias fáciles de reconocer, como las religiosas o políticas, pero también creemos otras cosas sin darnos cuenta.

¿Cuántos no asumimos los roles asignados a hombres y mujeres como lo hemos aprendido? ¿Acaso, no asumimos también lo que creemos que se espera de nosotros, los ideales a alcanzar (virtuoso, rico, aceptable, buen padre/madre, responsable, etc.) y lo que hay que hacer en la vida (estudiar, trabajar y ascender, comprar una casa, casarse, tener hijos, hacer vacaciones si es posible, divertirse, etc. etc.)?

¿Las creencias tienen alguna función? ¿Cómo te sientes en una reunión donde todos son de una idea contraria a la tuya? Imagínalo.

Y ¿cuándo al contrario, comulgan todos con la misma creencia?

Mejor, ¿no? Ahí tenemos una función: nos sentimos arropados, nos protege el grupo de iguales, emprendemos acciones conjuntas que re-

fuerzan la unión y aleja la soledad y el peligro. A nivel individual nos sirven para tener la seguridad de que sabemos cómo actuar, como pensar. Nos proporcionan también un ahorro de energía, pues seguir las creencias/ideales establecidos nos ahorra el costoso trabajo de crear una forma personal de afrontar la vida. No hay esfuerzo en creer.

¿Las creencias nos obligan a ceder libertad? ¿Si el niño cree que si expresa enojo le castigarán, donde está su libertad?

Aprenderá a sumir la autoridad por temor al castigo. No actuar según las creencias de mi medio implica un castigo en forma de incompreensión, de miradas, de comentarios irónicos y hasta agresivos que trataremos de evitar. No deberíamos confundir la libertad con la comodidad.

¿Las creencias me permiten ver las cosas con son?

Cuando creemos firmemente en algo ¿no pensamos, más allá de la diplomacia, que los otros están equivocados, que la verdad la tengo yo?

La mayor esclavitud es que no vemos las cosas como son, sino que tratamos de hacer encajar la realidad en nuestras creencias y, además, nos la pasamos tratando de reafirmar lo que creemos. Las creencias nos separan en función de una idea y no hay nada más volátil que una idea. Las creencias nos impiden escuchar, porque comprender al diferente sin oposición puede hacerme dudar de lo que yo sostengo y esa inseguridad es intolerable.

Incluso, nos impiden escucharnos a nosotros mismos hasta el punto de que podemos enfermar por someternos a ellas.

Por supuesto, todo esto no hay que creerlo!

Mejor, indágalo tú mismo según lo que observes en ti en tu vida cotidiana.

Es la única forma de aprender.





¿El deseo nunca me lleva a la satisfacción?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Existe una enorme diferencia entre necesidad y deseo pero nosotros tendemos a no diferenciarlos.

Nuestra ignorancia es la principal fuente de confusión entre necesidad y deseo.

Y esa confusión es una de las principales fuentes de dificultades y problemas que enfrentamos en nuestras vidas.

Si no hacemos diferencia entre necesidad y deseo corremos el riesgo de ser poco inteligentes.

Si acostumbramos a considerar que la forma o nivel en que satisfago mis necesidades básicas es importante para la identificación que me asigno o la imagen que quiero mantener, entonces estamos generando necesidades psicológicas o deseos a partir de necesidades básicas.

Nuestras mentes están siempre buscando satisfacción por diferentes caminos y este es uno de ellos.

La satisfacción de las necesidades debería ser algo claro y natural en el ser humano.

Aunque la concepción de nuestras sociedades se rigen por esa realidad, no significa que todos estemos con nuestras necesidades básicas satisfechas. La desigualdad alcanza a niveles de insatisfacción de esas necesidades de muy difícil aceptación. Pero esa es otra historia. El deseo, en cambio, que nace principalmente de nuestras emociones productos del pensamiento, genera alternativas que crean contradicción y conflicto. Si la forma en que satisfago mis necesidades básicas la transformamos en un deseo generado por el prestigio, poder o codicia, vamos a encontrar siempre un nivel más arropiado para satisfacer nuestros deseos y por lo tanto nunca habrá completa satisfacción. Sólo una clara percepción de nosotros mismos y de la realidad en que nos desenvolvemos en el momento presente será la forma de discernir entre necesidad y deseo. La coherencia, inteligencia y atención nos harán enfrentarnos a situaciones de la forma en que siempre podemos encontrar satisfacción.





¿La LUCHA por la PAZ genera VIOLENCIA?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

En estos días están anunciando en la TV una película y en esos segundos dicen: “Si quieres la paz prepárate para la guerra.” Curioso ¿no?

No es la primera vez que escucho algo así.

De hecho, lo hemos escuchado muchas veces. Es un grito de guerra y resulta curioso que con eso se pretenda ganar la paz.

Esa es una buena parte de la historia de la humanidad, confundir la supervivencia de un grupo con la paz.

Tanto a nivel personal como social hacemos lo mismo: para yo estar tranquilo, trato de dejar claro mi poder frente a los demás, golpear el primero, hablar más alto, no escuchar los motivos de otros, discutir y defender mi postura y opinión.

Defender mi seguridad, mi tranquilidad, de esa manera siempre deja una estela de violencia, pues cuando hay uno que se impone sobre otro, esa paz es de corta duración y el que se somete no tarda en buscar su propia revancha. Lo que sucede dentro de uno, es lo que sucede fuera.

¿No será más acertado indagar y comprender lo que nos impide estar en paz, en lugar de forzar una paz a cualquier precio?

Si podemos comprender que nuestro estado interior defensivo es origen de estados externos de conflicto ¿no es mejor que yo observe lo que me impulsa a adoptar actitudes defensivas?

Con esto no debo entender que cuando me descubro defensivo debo reprimirme y ser cortés y diplomático. Eso producirá más violencia en mi interior, pues estoy obligándome a no ser violento o agresivo, y eso sólo sería “parecer” algo que no soy. Y la cosa es observar lo que soy, sin valorar que eso es bueno o malo. Valorarme y compararme ahora con un ideal no violento, no es más que otra sutil forma de violencia conmigo mismo. Me parece que lo importante aquí es observar los impulsos, actitudes y pensamientos defensivos en el preciso momento en que aparecen, dándome cuenta de dónde salen y de cómo me llevan a emociones y comportamientos en esa misma línea.

Descubrir cómo funciona ese reflejo en mí. El simple hecho de darme cuenta, sin más juicios, hace que no me arrastre esa forma automática de proceder.

Pruébalo y te darás cuenta.





¿Si pierdo la intención pierdo la atención?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El ser humano no sabe la maravilla que es. Dispone de una capacidad que va más allá de lo que sabe. Y si no lo sabe no puede poner atención. En otras palabras, el hombre no puede poner atención a lo que ignora. Y lo ignora no porque esté escondido para él aquello que ignora, sino porque, estando en él lo ignorado, no le ha puesto atención. Para destrabar este juego de palabras, le daré un ejemplo. Si Ud. ignora que dispone de una cuenta bancaria a su nombre, jamás va hacer uso de ese capital. Va a tener que comprobar primero de que ese

dinero es real para convencerse de que dispone de él. Ignoramos de lo que somos capaces. Y eso puede ser el mayor desperdicio de una vida.

Sabemos ponerle atención a lo que nos interesa; lo hacemos permanentemente en nuestra vida cotidiana. Le ponemos atención a nuestro trabajo, al caminar por la calle para evitarnos accidentes, en general, cuando hacemos cosas que nos resultan atractivas y no rutinarias. Y, una de las cosas más sorprendentes es que manejamos esa linterna interior de nuestra Atención con gran facilidad, pero rara vez la utilizamos para ponernos atención a nosotros mismos. Muchas veces percibimos y sentimos alegría o dolor y, en lugar de buscar con nuestra linterna interior, la fuente de aquello, le asignamos su origen a lo que sucede fuera de nosotros. No tenemos la INTENCIÓN de informarnos mejor sobre el origen de aquello.

Para conocernos debemos tener la INTENCIÓN de ponernos ATENCIÓN a nosotros mismos. Sin intención no hay atención.

Todo lo que sucede en el interior de nosotros mismos es lo que somos. Estrictamente hablando sólo somos lo que sucede en nuestro interior. Nuestra esencia es lo que sentimos en nuestro presente. Si alguien cree ser lo que los demás creen que es, está equivocado. Nos ponen permanentemente etiquetas por lo que perciben o percibieron de nosotros. Pero nosotros podemos saber claramente qué somos realmente cuando tenemos la intención de atender a lo que sentimos y hacemos. El pensamiento sobre lo que somos nos engaña pues es producto del conocimiento y sobre lo hecho exteriormente. Estamos más confundidos aún que la opinión de los otros.

La vida es una tremenda oportunidad de relacionarnos con el medio y los demás para conocernos, por nuestras íntimas reacciones ante el contacto con ellos. Pon atención intencionada a tus reacciones ante lo que percibes del exterior para saber de ti. Es la única salida a tu sufrimiento. Si tu no sabes como reaccionas, nadie más puede saberlo. Debemos agradecer a todo y todos que nos den la oportunidad de conocernos íntimamente. Si no aprovechamos estas oportunidades, seguiremos dormidos como estamos hoy, sufriendo sin necesidad y viviendo una vida que no es realmente vida.





¿Solo el aprendizaje de la autobservación es transformador?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

Suelo creer que mi vida no puede ser de otra forma. Que yo soy así, con mis pensamientos, mis días buenos y malos, mis imaginaciones sobre el futuro, mis reacciones típicas, mi estado de humor habitual y tantas cosillas más. A veces estoy pensando sin cesar en mil cosas y escasa cuenta me doy del camino que tomó el autobús para llevarme a donde voy, incluso me paso de la parada donde debía bajar. A veces estoy tan volado que no se si cerré la ventana o si dejé la cafetera enchufada. Hablo de cosas intrascendentes,

doy opiniones aquí y allá como si fueran verdades, me enfado si algo no sale como quiero, sueño despierto con alguna cosa agradable o desagradable que podría suceder, hago bastante mecánicamente lo que debo hacer: como mecánicamente, me ducho mecánicamente, beso mecánicamente, y así casi todo...bastante mecánicamente. En mis carreras diarias, me cuesta apreciar la belleza del árbol de la esquina, la luna llena preciosa, el ladrido de un perro, el canto de los pájaros. Y me cuesta darme cuenta de que debajo de todo ese barullo estoy yo. Oh, sorpresa!

Ese suele ser el estado habitual de la mayoría de nosotros y no solemos indagar si puede haber otra forma de vivir. Cuando algo nos golpea o ya nos sentimos muy mal con todo eso, quizás buscamos ayuda en alguien o algo que nos oriente y que nos dé un poco de paz. Podemos leer libros o visitar expertos o hablar con amistades. Sin embargo, nada de eso será importante si no aprendemos a observarnos.

Un libro puede contener gran sabiduría, pero la sabiduría para mí sólo existirá cuando yo comprenda (no intelectualmente) lo que me sucede en cada momento.

Es como si leyera en un libro que explique estupendamente cómo empapelar una habitación. Sé de sobra que no aprenderé hasta que lo haga yo mismo, y me equivoque y busque dónde estaba el error y lo vuelva a hacer. Aprender lo que te aparta de la paz que todos necesitamos es una tarea que requiere atención. No hay atajos. Sin atención abierta a ti no podrás detectar los temores que te hacen estar siempre pensando y prensando en problemas imaginarios o reales. Sin atención no podrás saber por qué te ofendes con frecuencia y te enfadas. Sin atención a ti no hay forma de tener energía para saltar sobre las rutinas que nos anclan a lo que siempre hemos hecho, que es vivir con el piloto automático puesto. Debo saber que hay que tener clara la intención y la motivación para hacerlo. Sin eso no llego lejos, porque la rutinita y la pereza ante el esfuerzo siempre me vence. Es como cuando nos anotamos al gimnasio, pero en cuanto tenemos dolores en los músculos, ya no

volvemos. Aprender a observarnos es la única vía hacia la paz y la transformación de nuestra forma de vida. El hecho de observarnos, de ver lo que antes no veíamos, nos transforma.

La atención y la observación serena son como una linterna que ilumina los rincones oscuros de nuestra vida.

Cuando estas sólo en casa y sientes un ruido en una habitación, vas a ver y abres la puerta, hay oscuridad y te pones alerta, pero enciendes la luz y ves que eran sólo figuraciones tuyas, quizás un ruido de fuera que te confundió.

Entonces, respiras y la calma vuelve. Pues algo así trae la observación. Muchas veces sentimos cosas desagradables, conflictos, emociones fuertes, sentimientos sutiles, pensamientos machacones.

Podemos dejarlas pasar, incluso no querer verlas por si acaso, pero si lo observas sin temor, con la luz de tu atención encendida, todo cambia.

No necesito huir de esos "fantasmas", porque a la luz de la observación, los fantasmas se desvanecen y puedes reírte de tus temores, tus tensiones, tus enfados, tus cabezonerías, tus manías, porque al verlas a la cara, sin engancharte a ellas, sin juzgarte, dejarán de ser importantes.

Si nunca has hecho esto, sé que te sonará a chino o, peor aún, a cosas que crees conocer. Como ya dije antes, sólo tú puedes darte respuesta si prestas atención amable a lo que sucede dentro de ti en cada momento.

Y eso transforma.

Transforma la vida, te transforma a ti en algo más vivo, fuerte y digno de interés.





¿Pierdo la atención intencionada cuando nombro o valoro automáticamente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Cuando estás presente en tu vida estás prestando intencionada atención a una experiencia interior, que puede ser lo que estás sintiendo, haciendo o pensando. No hay otra manera de estar presente en tu vida. Si pones atención a lo que te sorprende de entre lo que percibes, cosa que nos sucede frecuentemente, no es atención intencionada. Es poner atención como una reacción automática, que sucede aunque no lo quieras. Si has decidido sentarte y poner atención a tu respiración,

es una atención intencionada mientras no te pases involuntariamente a una opinión sobre tu respiración. Si haces eso, has dejado de sentir y has empezado a nombrar los que percibo o valorar como estás respirando. Eso es pensar no sentir. Has introducido en tu atención el tiempo y es probable que hayas abandonado el presente. Mantener la atención intencionada a la sensación o al pensamiento o al movimiento del presente es la única dificultad que encierra esta práctica. Pero si estás atento a que estás atento y te percatas de ese cambio de tu atención, te darás cuenta de inmediato que eso pasó y volverás, sin juicio ni molestia, a atender a lo que tenías la intención de atender.

Si ha puesto atención a la lectura del párrafo anterior se dará cuenta de la tremenda potencialidad del ejercicio de “darse cuenta que se da cuenta”. Otra forma de llamarlo: “ser consciente de que está consciente”. Esto se vive sólo en el presente. Nada de lo que pueda yo decir sobre esto es mejor que el sentirlo personalmente, especialmente si nunca lo ha hecho. Concéntrese sólo en Ud., nada más existe. Sea consciente de que es consciente de Ud. Sienta que está sintiendo. Allí donde Ud. está ahora, hay un ser extraordinario al que no podrá dejar de amar.

Manténgase con Ud., presente en su propia vida, tanto tiempo como quiera. Ud. está ahí siempre disponible para su interés y amistad. Amor y libertad totales para ser Ud. mismo. Muy pocos practican esta verdadera meditación.

Allí, en su profundo Ud. mismo, está todo lo que Ud. es realmente. Si se mantiene así, nada le pasará desapercibido. Pero no necesita objetivo alguno para ir allí como manifestación de su interés en estar con Ud. mismo.

No busque nada, los resultados son Ud. mismo. Vaya porque Ud. se interesa en Ud.





¿Atender a lo que vivo sin resistirme es mi contribución a la paz?

ISABEL HERNANDÉZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

“Podrás recorrer el mundo,
pero tendrás que volver a ti”
J.Krishnamurti

¿Podemos contribuir a la paz?
¿Puedo hacerlo si yo no siento
paz dentro de mí? Y ¿qué es
eso de la paz?

Solemos hablar muy rápido de
la paz, como si fuese algo co-
nocido; como si la paz existiera
solo por el hecho de no haber
violencia física. Tampoco po-
demos confundir la paz con los
buenos modales o la diploma-

cia. Quizás confundimos cierto tipo de tranquilidad y seguridad con la paz. Pero ¿es eso la paz?

Nosotros sentimos muchas cosas a lo largo de un día, de una semana, de un año y casi todas nos pasan desapercibidas. Alguna vez sentimos celos, envidia, desconfianza, temor, inseguridad, rabia, frustración, contradicciones, rechazo, orgullo, patriotismo, etc. ¿Creemos que en eso hay paz? ¿Qué es eso? ¿Qué efectos genera todo eso que sentimos? Desde luego, no es paz. Así que nadie puede decir que vive en paz. Podríamos empezar por percibir y observar que no vivimos en paz y que no sabemos lo que es. Preguntémonos de nuevo lo que hay debajo de todo eso que sentimos a lo largo de los días. Cuando siento rechazo por lo que vivo o por alguien, dentro de mí hay una lucha, hay rabia, hay deseo de que las cosas sean diferentes o anhelo sentirme de otra forma. Esa lucha no es paz, es todo lo contrario, es violencia interna. Aunque, llevado por mis buenos modales, no exprese mi rabia o lo que sienta, la violencia sigue en mí porque niego la realidad que hay. Comparo y pienso “podría estar mejor”. Tenemos en mente algún recuerdo o ideal sobre cómo deberían ser las cosas y me enfada que la realidad no sea como deseo.

Todos estamos llenos de recuerdos, creencias, ideas, tradiciones y costumbres y son éstas las que nos mueven a actuar defendiéndolas.

Defendemos todo eso, que no son más que ideas/imágenes en nuestro cerebro, porque nos confundimos con ellas y si ellas caen o son puestas en entredicho, me lo están haciendo a mí.

¿No solemos hacer eso en las discusiones? ¿No solemos defender las ideas, creencias o ideales (es lo mismo)? ¿No nos defendemos a nosotros mismos a través de ellas? Si alguien me dice que soy controlador y pesado ¿no me defiendo? ¿No defiendo esa imagen ideal que tengo de mí? ¿Genera eso paz en mí y en los demás implicados?

No solemos prestar atención a eso que hacemos y resulta, que defendiendo ideas, ideales asumidos sin cuestionamiento algu-

no sólo creamos separación, división entre mi yo y los que no piensan como yo. ¿Acaso, ante la observación de que soy excesivamente controlador, me cuestiono mi conducta y lo que la origina o sencillamente la justifico aduciendo que solo quiero lo mejor para el otro?

Esta falta atención y de cuestionamiento serio, siempre nos enfrenta y nos impulsa a defendernos. Y esa defensa hace que nos movamos de forma egocéntrica, es decir, siempre mirándome a mí, defendiendo mi idea, mi conducta, mi creencia, procurando mi tranquilidad y mi satisfacción. ¿No estamos, así, en el fondo, creando adversarios?

¿Puedes imaginar por un momento que no tienes un pasado, o sea, unos recuerdos, una educación, unas aspiraciones que la sociedad te ha creado, unos deseos, una cierta moral, unos ideales, unos prejuicios? ¿Puedes imaginarte así? ¿Qué te hace sentir eso? ¿Inseguridad, extrañeza, temor? ¿Algo así como si murieras? ¿Si pudieras apartar todo eso que has aprendido sin querer, tendrías algo que defender ante los demás? ¿Y si los demás hicieran lo mismo?

Si no tuvieran unas ideologías aprendidas, creencias, prejuicios, tradiciones que defender ¿cómo te sentirías tú?

Percibe por un momento cómo te sientes ante eso.

Indaga dentro de ti, sin argumentar con el pensamiento.

Sólo observa lo que sientes...

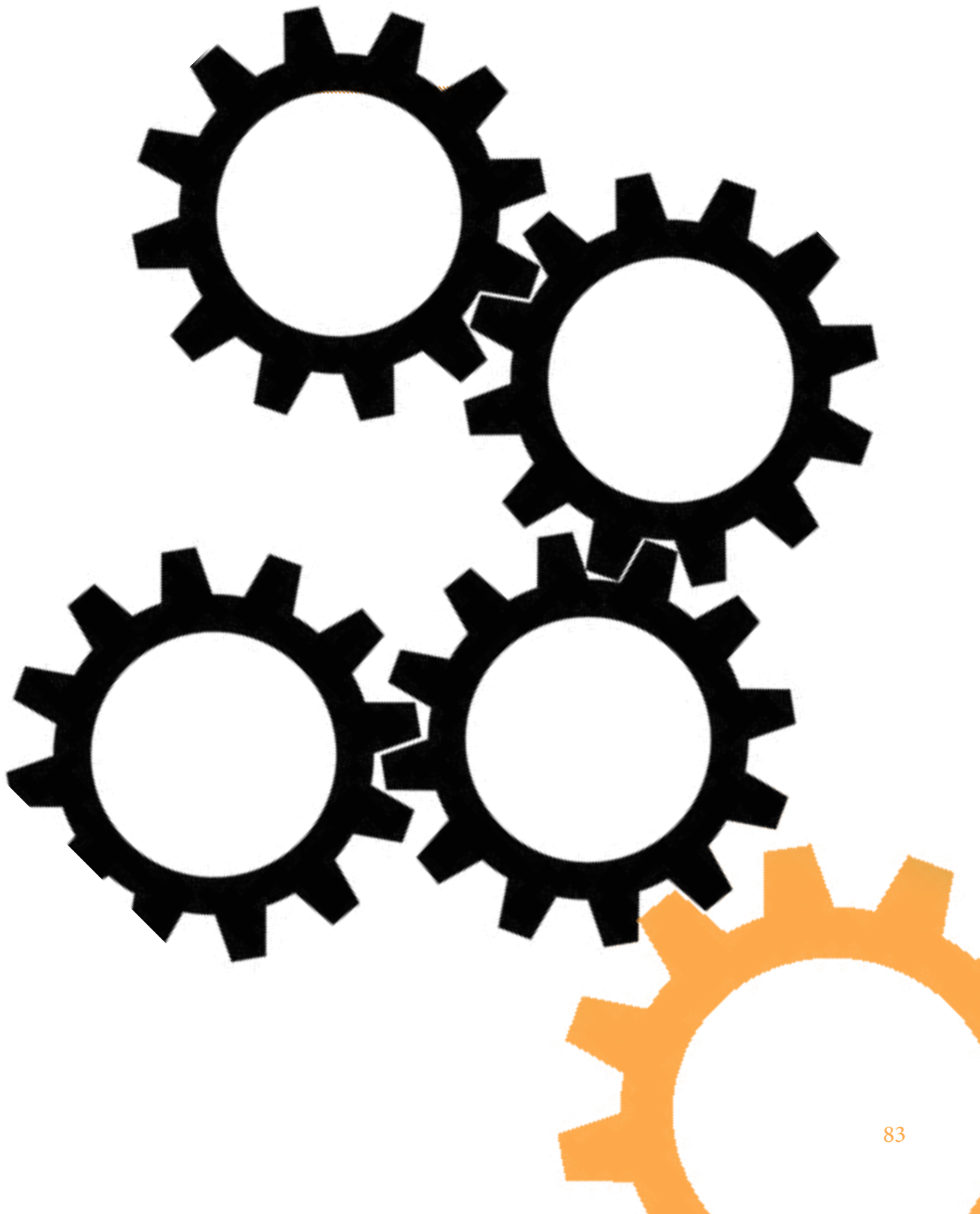
Si no indagamos con honestidad en lo que nos lleva a nuestras luchas personales, no hay paz posible.

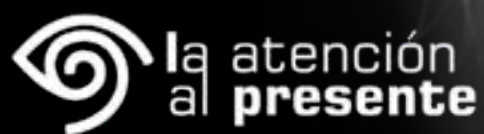
Todos pensamos que tenemos razón en defender nimiedades.

¿No será una pérdida de tiempo y de nuestra vida quedar enganchados a todo eso?

Eso solo genera violencia, primero dentro de ti y luego en todo lo que te rodea. Atiende a todo lo viejo que aparece en tu mente y cuestioná-telo. No caigas en la tentación de creer que son los demás los que deberían cambiar algo. Si esta breve indagación ha removido algo dentro de ti, mantenlo ahí, no lo deseches por incómodo.

Es el principio de la libertad: cuestionarte todo lo viejo que has acumulado y que no trae paz a tu vida ni a la de los demás.





ASOCIACIÓN CANARIA PARA EL DESARROLLO DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN
www.laatenciónalpresente.com