



18

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

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 - 18

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, Lidia Sánchez

Colaboradores

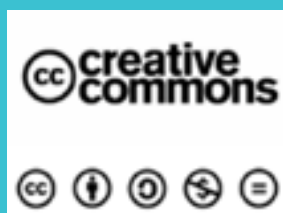
Ph.D Jaime Rojas Hernández, Ph.D Domingo J. Quintana, Enrique Oropesa

Composición

Yeyssael Santana González, Adriana Rojas Hernandez

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.

La autobservación es la
forma más sabia conocida
para vivir una vida plena.





¿El APEGO a nuestras CREENCIAS es un ATENTADO a la PAZ?	6
¿El apego a mis creencias, las justifica?	8
Al BUSCARME me alejo, al ESTAR me encuentro	10
¿Hay compasión en la cultura de la competencia y la transacción?	12
¿Mi presencia es mi guía interior?	14
¿Me conozco cuando me reconozco?	16
¿El sufrimiento hiere la vida?	18
¿El presente es coleccionable?	20
¿Siento que no encajo en lo que SOY?	22
¿La autoobservación es el final de nuestra propia ausencia?	24
¿Sufrir es el PRECIO de vivir ausente?	26
Sé ATENCIÓN, hazte PRESENCIA.	28
¿El egoísmo es una RENUNCIA a la PAZ?	30
¿El egocentrismo es tóxico?	32
¿Vivo infiriendo más de lo que percibo?	34
¿La divagación es una epidemia humana?	36
¿Solo el presente atesora la realidad?	38
¿No hay paz en el tiempo psicológico?	40
¿El proceso de crecimiento de la Paz interior es personal e intransferible?	42
¿La defensa de mi identidad me lleva a huir de mi misma?	44
¿Pasado y futuro son HECHOS del PRESENTE?	46
¿La paz que acompaña al silencio interior me autocura?	49
Juega limpio. Obsérvate sin resistirte.	50
Equilibrar las metas	52
¿Soy INDULGENTE con mis CREENCIAS?	54
¿El deseo RIVALIZA con La Paz?	56
¿Soy adicto a espiar fuera de mí?	58
¿La paz habla alguna lengua?	60
¿VIVIR ATENTAMENTE es un HECHO PERSONAL?	62



¿El apego a nuestras creencias es un atentado a la paz?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Veamos qué es esto del apego. La palabra apego viene de pegar, de pegar dos cosas. Nosotros nos “pegamos” emocionalmente a cosas, personas, ideas, creencias, ideologías, un equipo deportivo, etc. Y eso suele ser para todos algo importante. Mis apegos, en cierto modo, me dan estabilidad, percepción de seguridad. Si creo ciertas cosas parece que ya sé cuál es mi lugar en el mundo: soy de derechas o izquierdas, soy musulmán o budista, soy del Real Madrid, soy feminista, soy....

Todo eso lo considero, en el fondo, como lo que yo soy. Me identifico fuertemente con todo eso que creo, tanto del mundo como sobre mí. Se convierten en pilares inamovibles de mi vida, de mí, de lo que

soy. ¿Y cómo no voy a defender lo que soy frente a lo que no es como yo? ¿Cómo no voy a defender mis creencias, si yo soy mis creencias?

Y ¿esto que tiene que ver con la paz? Pues con la paz, nada, pero con la violencia, mucho. ¿Qué hago cuando alguien es contrario a mis creencias, o sea, a mí? Pues que sitúo al otro como un contrario, como un ignorante, como una amenaza, incluso. Comienzo a entablar mi pequeña guerrita con todo lo que no entra en mis creencias y, si es posible, voy a tratar de convencerles de su error. ¿Sentimos afecto sincero por alguien a quien lo consideramos un contrario? Creo que no. Ahí empieza la primera violencia, dentro de uno mismo. Luego podemos pasar a los actos y según el carácter de cada cual, podemos ser agresivos y desconsiderados o despreciativos con ese contrario y hablar más fuerte y sin respeto. Eso pasa hasta en el seno de las parejas. Se pelea y, a veces, alguno muere. Esa violencia ¿de dónde sale? Pregúntate, pero no intelectualmente. Pregúntate con todo tu ser ¿acaso no has sentido alguna vez una fuerte rabia por haberte creído que te faltaban al respecto o porque alguien te causó una enorme frustración o humillación? Lo que creemos, nuestras creencias, juicios, supuestos, tratamos de preservarlo intacto, porque es como si fueran yo mismo y si me he sentido “atacado” voy a responder con violencia.

Es muy peligroso fiarse hasta ese punto de nuestras creencias, y no me refiero solo a religiones o políticas – origen de muchas guerras - sino de todo tipo: a cómo creo que debo ser tratado, a cómo creo que son los demás, a lo que creo sobre sus intenciones, a lo que creo que es una amenaza, etc.

Quizás convenga recordar una definición del diccionario de la palabra CREER: Tener por cierto algo que el entendimiento no alcanza o que no está comprobado o demostrado. Entonces ¿a qué viene darle tanta importancia a nuestras creencias, si lo que traen es violencia interna o externa? ¿Es así como quieres vivir?



¿El apego a mis creencias, las justifica?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La moderna cultura humana es, al menos desde hace un par de centurias o quizá algo más en algunos regiones, abierta en lo que se refiere a las creencias. No han terminado, sin embargo, las épocas oscuras ni en lo religioso ni en lo político ya que gran parte de la humanidad vive aún bajo regímenes políticos en que no se tiene libertad de pensamiento so riesgo de la propia vida.

A pesar de ello, nuestra cultura, es hoy día abierta en estos aspectos. Todos y cada uno podemos no tener creencias o tener las creencias que nos parezcan estén o no reñidas con la realidad conocida por la ciencia. Sólo nos exigimos el respeto de las buenas costumbres y el respeto a la vida.

Ninguna diferencia entre nuestras creencias o con la ausencia de ella, puede ser un argumento suficiente para nuestra división. Apegarnos a nuestras creencias o a la falta de ellas, no puede justificar ni las propias creencias ni el no tenerlas. Tener creencias y darle importancia a ese pensamiento no es más importante que nuestra estatura o el color de nuestros ojos. Nunca debemos olvidar que las creencias religiosas o políticas o lo que sean, son sólo creencias. No están comprobadas, no son mejores unas que otras, no son necesariamente la verdad y es algo que cada uno cree y por tanto no se pueden imponer.

Una relación entre nosotros tiene un rango de importancia en la vida que somos mucho más importante que nuestras creencias. Por lo tanto carece totalmente de sentido el que el apego a una creencia o al no tenerla, pueda hacer inefectiva o destruir aquellas relaciones que forman el pilar de nuestra sociedad. Si lo hicieran, es un hecho cierto que no existía una fuerza unificadora suficientemente grande en aquella relación.

¿Recuerda cuando las religiones prohibían el matrimonio si los concertantes no coincidían en su credo? ¿Entiende Ud. que los políticos que realmente aman a su país y esa es el principal motivo de su oficio, destruyan o ataquen los avances potencialmente positivos para su país generados por su adversario?

¿Ha experimentado una situación en que sus creencias o la falta de ellas, haya provocado el rompimiento de una relación o dificultado el avance en su natural evolución en su trabajo? Si así ha sido, ¿cree que estuvo bien el predominio del apego a las creencias sobre la pérdida soportada?

Al buscarme me alejo, al estar me encuentro

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







¿Hay compasión en la cultura de la competencia y la transacción?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Muchos padres hacen un gran esfuerzo mandando a sus hijos a la mejor escuela que pueden para que tenga más oportunidades, mejor formación, compañeros de familias importantes, etc.

Desde ese tierno momento, siendo niños, ya estamos tomando posiciones, ya se espera que seamos buenos en la carrera de ser los primeros en algo. Y no se trata de que seamos los más felices del barrio o que elijamos un camino personal con compromiso, sino de que estemos bien preparados para competir en un mundo difícil y hostil. Y competir es competir con otros. Más bien contra otros. Contra otros como yo, que en cierto momento se convierten en mis rivales, cuando hace

pocos años eran mis amigos entrañables. Hasta puede que alguien nos anime a no facilitarles las cosas a los compañeros que “no estudiaron” y son unos “zánganos”, porque, encima, pueden sacar mejores notas que nosotros.

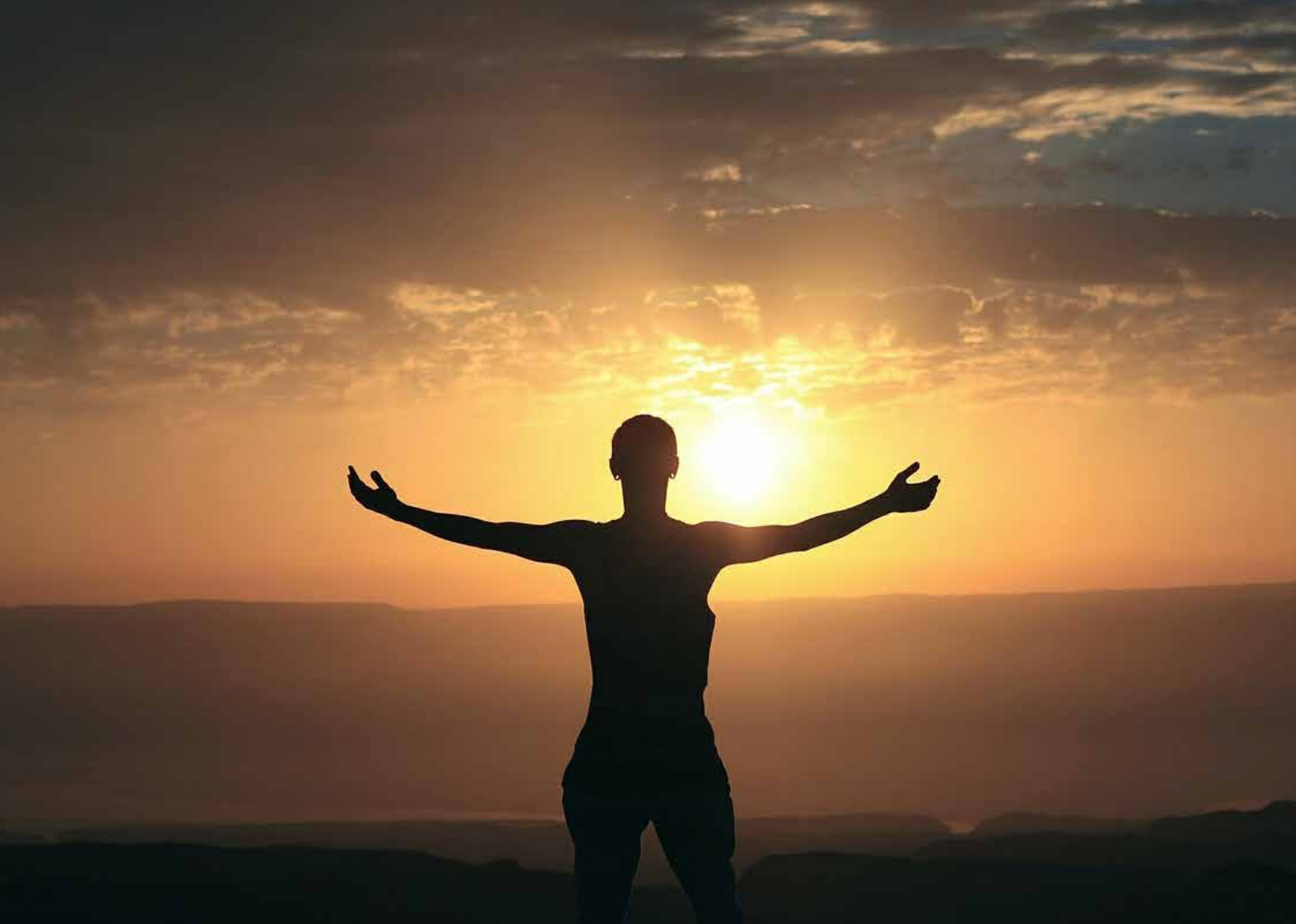
Muchos ya hemos mamado la cultura de la competencia, del sálvese quien pueda y la percepción de que lo que importa realmente es el dinero, que dicen que da la felicidad o algo parecido.

Lo que no nos dicen es que en ese camino, perdemos sensibilidad –hacia nosotros y los demás – perdemos confianza en otros, ganamos soledad y sin sentido. Y habrá que preguntarse, los que ya llevamos un cierto camino hecho en la vida, si eso de la competición y sus satélites ofrece algo bueno, algo por lo que merezca morir: Morir de infarto, morir de estrés, morir de soledad, morir de desconfianza, de ira, de melancolía... de sin-sentido.

En esta cultura nuestra de la competición, de la sensación de escasez, no dejamos espacio a la compasión. Eso de la compasión se deja para un trabajo voluntario de verano en un país exótico, que queda muy bien en Facebook.

Y ¿qué pasa en nuestra vida cotidiana? ¿Competimos y enseñamos a competir?

Observa.



¿Mi presencia es mi guía interior?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

En estos últimos años he acumulado una interesante experiencia sobre mi presencia en mi interior. Mis viajes a mi interior son cortos pero muy frecuentes. En base a esa experiencia es que puedo afirmar con tranquilidad que he logrado moverme con cierta soltura para prestar atención a las sensaciones, percatarme de mis distracciones y volver a la sensación seleccionada. También he aprendido a darme cuenta, cuando me distraigo por los pensamientos, de cuál era el pensamiento en que estaba en el último instante. Eso puede llegar a ser importante cuando trato de saber qué es lo que me está preocupando.

En general, haciendo uso de una metáfora que ayude en esta temática, puedo

decir que he aprendido a prender la luz de una sala por la que desplazan las sensaciones, percepciones, emociones, pensamientos y de ese modo poder observar algo más nítidamente mis experiencias internas por el momento presente que estoy viviendo.

Se trata de una realidad, siguiendo en la metáfora, mágica puesto que mi presencia logra imponer cierto orden allí. La automática generación de pensamientos, la aparición de emociones normalmente negativas, la resistencia por el desagrado de ciertas percepciones y sensaciones, la generación de exteriorizaciones de lo sentido, y otras manifestaciones de imposible enumeración, queda como iluminada por la luz de mi presencia allí.

Es así como surge la posibilidad, inexistente sin mi presencia allí, para contrarrestar oportunamente la generación y exteriorización de las resistencias y sus consecuencias. A la operación automática de mi mente tal cual como está diseñada, existe la posibilidad de sobre imponer nuestra consciencia que actúa como guía interior.

En este momento en que estoy terminando de escribir esta reflexión ladran fuertemente las seis perritas que pasean por el jardín de mi casa, dos de mi esposa y cuatro de mi hija. Es un ruido realmente impresionante que de forma natural me genera molestia. Hace unos años atrás ya me había parado de mi escritorio para exigir que se callaran o que se las llevaran a otro lugar a pasear. Hoy, me pareció coherente que ladraran de alegría por el paseo que estaban haciendo y tras ello dejé de escucharlas y terminando sin perturbarme estos pensamientos.



¿Me conozco cuando me reconozco?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Permítanme que dé unas cuantas vueltas. Espero no marearles.

Me despierto por la mañana, nada llama especialmente mi atención, me veo vagamente al espejo, sigo mis rutinas conocidas a la misma hora, voy al trabajo como siempre y veo a esa gente que me reconoce y que sabe quién soy.

Ahora imagina que nada de lo anterior sucede. Me despierto en algún momento

desconocido, han desaparecido las rutinas, mi cara en el espejo no es la de siempre, no hay un plan que indique a donde ir, no hay gente que me reconozca y que sepa quién soy, ni yo mismo, nadie a quien llamar por teléfono y hablar de temas conocidos, nada de TV con que distraerme.

Te pido que cierres los ojos y mantengas esa situación en tu mente por unos buenos instantes y observes cómo te hace sentir. Si no lo haces, deja de leer, porque quizás no comprendas lo que sigue.

En el primer párrafo, cuando todo lo que percibo es familiar, reconozco un entorno, unos hábitos, una imagen de mí..., en fin, reconozco lo que en un momento percibí por primera vez. Mi memoria guarda lo que percibí, conocí y convertí en recuerdo. Así que yo me conozco como un recuerdo.

¿No te ha pasado alguna vez que te miras atentamente al espejo con intención de descubrir a esa persona que eres tú hoy, y encuentras aspectos que no estaban en tu recuerdo de ti? Te sorprenden algunas arrugas, esas canas, como me queda una ropa, cierta extrañeza ante mi propia imagen actualizada. Eso nos sucede y tiene que ver con que no nos observamos como la primera vez, sino que nos vemos a través de nuestro recuerdo de nosotros. Nos reconocemos.

Y ustedes dirán ¿y qué? Pues que nos vivimos en nuestra imaginación y en el recuerdo. Imagino a mí mismo en el futuro o me recuerdo en algún momento pasado. Pocas veces me detengo a percibirme en el momento actual, aquí y ahora, sin pensar en nada. En ese instante de percepción sin palabras puedo tener sensaciones más ajustadas a lo que soy.

¿Se han dado cuenta de que la vida es sólo este instante presente? ¿Es sensato vivir en los recuerdos, creer que me conozco o que conozco a cualquier otro simplemente porque tengo un recuerdo, una foto del pasado? ¿Parece sensato vivir de la foto o para la foto? Suena casi un poco enfermizo, ¿no?

Observa si vives con tu recuerdo o, por el contrario, vives contigo misma, la de ahora y aquí. Observa si percibes a los demás en el instante que compartes o si, quizás, lo estás haciendo “de memoria”, como en la foto vieja y empolvada que guardas en tu memoria. Refresca la pantalla y vive cada instante como la primera vez, a ver qué pasa.



¿El sufrimiento hiere la vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Cuándo sufrimos los seres humanos? Sufrimos cuando somos víctimas de nuestro pensamiento compulsivo que nos culpa por algo que hicimos o dejamos de hacer en nuestro pasado o tememos a algo que creemos nos pueda suceder en el futuro. El sufrimiento es hijo del pensamiento. El sufrimiento es una enfermedad de la vida. Nace cuando tememos que lo que deseamos poseer en la vida nos abandone. Muchas veces creemos, por la fuerza de nuestro apego, que nunca seremos tan felices como lo fuimos con una persona que se alejó de nuestra vida.

Todas, si las analiza detenidamente, son historias que nos inventamos mediante

un pensamiento repetitivo que adolece de falta de claridad sobre nuestra realidad en el presente.

Frecuentemente confundimos los dolores físicos con el sufrimiento. La verdad es que no están necesariamente relacionados el dolor con el sufrimiento. El dolor propiamente tal tiene un origen orgánico y es un aviso de nuestro cuerpo para que pongamos atención a cómo estamos cuidando nuestro organismo. El sufrimiento, en cambio, tiene un origen eminentemente psicológico y es provocado, como ya lo sugerimos, por el temor, la culpa y otras actitudes no necesariamente relacionadas con un dolor y menos con lo que estamos viviendo realmente en el presente.

Desde muy pequeños en gran parte de este mundo, dada la cultura judeo/cristiana que nos envolvió, consideramos al sufrimiento como una expiación de nuestras faltas y cómo un acopio de méritos para un eventual juicio de nuestras vidas. Esa cultura es tremendamente dañina para la vida porque ha cambiado el sentido de estar en la maravillosa realidad que es la vida que nos proporciona el universo.

Definitivamente el sufrimiento lo inventamos con nuestros pensamientos y es altamente incoherente que permitamos que nuestra distracción de lo verdaderamente importante que es la vida, se nos pase sin conocer la armonía y el sosiego. El sufrimiento hiere la vida.



¿El presente es coleccionable?

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





¿Siento que no encajo en lo que SOY?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Podría esto significar que no estoy a gusto conmigo, que me siento como si llevase un traje/vestido que no es de mi talla, grande o estrecho, pero en cualquier caso algo incómodo. No me siento bien dentro de mi ropa.

¿Qué será esto? ¿Qué es lo que me pasa? Pueden ser muchos los detalles en los que perderme, si quiero responder a esto. Puedo decirme que la vida se confabula contra mi o, al contrario, que lo tengo todo y que no me siento satisfecho o feliz, como creo que debería al no faltarme nada material o afectivo.

¿Por dónde empezar? Si la ropa que llevo no me sienta bien, puedo estar tentada de cambiar de ropa. Pero también podría tratar de saber qué hay debajo de la ropa que llevo. Quizás ahí dentro hay cosas que están chocando unas con otras y no sé a qué atenerme o ni siquiera me doy cuenta de dónde está el origen del malestar.

¿Qué pasa si decido mirar debajo de la ropa? Podemos sentirnos abrumados y confundidos. Pero hay una forma y esa es la de empezar a prestar atención a lo que hay, aun sin pretender entender rápidamente lo que me pasa. Paciencia. Nadie ha estudiado una carrera en dos meses, y nosotros en la carrera de conocernos a nosotros mismos y lo que nos sucede por dentro, llevamos mucho retraso. Así que debemos empezar por observar esta maquinita interesante que somos. Para observar algo ¿qué nos hace falta? Luz y honesta curiosidad. Esa luz la aporta el dirigir la atención a nosotros mismos, en lugar de hacia fuera. Observarme, no quiere decir pensar en mí y analizarlo todo, no, no, no. Eso nos volvería locos. Solo vamos a observar sin pensar, sin opinar ni juzgar lo que veamos. Y ¿qué observo? Puedo observar la sensación de mi cuerpo. ¿Sientes ahora tus pies? Siéntelos. ¿Alguna vez lo has hecho, sin que sea porque te duelen? ¿Sientes tus manos? Siéntelas ahora mismo... Busca esa sensación. Siente lo que tocan tus dedos, su posición en el espacio y si hay alguna tensión. Date cuenta. Ahora déjalas quietas y míralas. Ya...No sigas leyendo, míralas. Ahora míralas como si no las hubieras visto nunca, son las primeras manos que ves.... Hazlo sin pensar nada sobre ellas. Un poco más. ¿Qué ha pasado? ¿Has observado, sin pensar?

Si has seguido estas instrucciones sencillas, habrás descubierto algo, pero para aquellos que no lo han hecho, no lo voy a anticipar. No serviría de nada que yo, con palabras, trate de hacer entender a tu cabeza lo que es una vivencia completa. Así que, mejor, hazlo primero.

Para los que sí han seguido fielmente las instrucciones, les pido que repitan esto con cualquier cosa o persona que se encuentren – un árbol, la cafetera, una persona...-, observen sin pensar nada sobre ello. Y obsérvalo sintiendo tu cuerpo, o tu cara al mismo tiempo.

Hacedlo muchas veces, cuanto más, mejor. Aprenderán algo de gran importancia. Hacedlo también para observar algo del propio interior, como un pensamiento que se nos cruza, un estado de ánimo que tengo en un momento, una actitud, un impulso, una reacción, un sentimiento. Obsérvalos, sin pensar nada sobre ellos. Te estas observando a ti y lo vas a hacer sin pensar nada, sin juzgar nada, sin criticar ni lamentar nada. Solo observando como cuando contemplas un árbol en el camino. Te sugiero que hagas esto durante una semana entera y saques tus propias conclusiones.

Si durante este experimento contigo, algo te sobresalta o te asusta o dudas, observa lo que has pensado para sentirte así y la emoción ha aflorado y déjala pasar, sin más. Uno se asusta por lo que piensa, no por los hechos en sí. Observa y continúa.

Si eres fiel a las instrucciones, seguro que tendrás una vivencia de ti que te ayudará a encajar en la ropa que a veces te queda incómoda. Si no eres fiel a las instrucciones, no pasará nada. Ya me cuentas!



¿La autobservación es el final de nuestra propia ausencia?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cada vez que nos distraemos de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo salimos de nosotros mismos y del momento que estamos viviendo. Estamos en tal caso, ausentes de nosotros mismos.

Es tan corriente esa manera de distraernos que muchos piensan que es la forma normal de vivir. Algunos creen que es una forma de vivir sin esfuerzo y consiguiendo que el tiempo pase porque la vida que llevan no vale la pena. Mientras más entretención encuentre en la vida, mejor lo paso.

Es importante lo que estoy mencionando. No lo mires como una simple diferencia de opinión y que cada uno puede hacer lo que quiera en su vida. Lamentablemente es cierto que cada uno puede gastar su

vida de la forma que se le antoje. Nada puedo oponer contra esa realidad. Es así de brutal la realidad que vivimos. Se nos da la vida y yo puedo arrojarla a la basura viviéndola de la forma que mejor me parezca. Es así como puede transcurrir una maravillosa vida si quien la vive no se percata de su ignorancia y consecuente estupidez.

Lo que sucede es que lo natural en nuestro desempeño en la vida es vivir en forma automática reaccionando a lo que se presenta ante nosotros según nos agrade o desagrada. Si me gusta lo que siento o percibo, lo dejo estar y si no me gusta lo que siento o percibo, me resisto a su existencia con las conocidas emociones negativas y soportando un sufrimiento porque nada ha cambiado de aquello que me desagrada. Todo ello es evitable pero no cuando vivo ausente de mi vida.

El balance de una vida ausente de nosotros mismos arroja un saldo muy negativo toda vez que la vida está, por lo general, plena de asuntos que no nos agradan y no siempre podemos evitarlos, más bien, nunca podemos evitarlos. Nuestra capacidad de distracción no es suficiente para que no nos encontremos frecuentemente con situaciones que nos perturban y a las cuales no podremos evitar.

Resumamos. Vivimos ausentes de nuestra vida porque queremos evitarnos el esfuerzo de ponernos atención y para lograrlo nos distraemos con lo primero que nos permita no sentir lo que no queremos sentir. Cuando no logramos distraernos nos encontramos con el sufrimiento que genera nuestra vida ausente.

Ponerte atención es tan simple como ponerle atención a lo que miras en el televisor que se mantiene encendido frente a ti. Ponte atención sintiendo, como medida de aprendizaje, lo que entra por tus sentidos, por ejemplo, o a tu respiración, o a tus pies o piernas al caminar, o a tus manos cuando acarician o son acariciadas, cuando disfrutas de algún bocado, cuando das un abrazo. Tienes miles de oportunidades para aprender a estar presente en tu vida. Lo que en realidad estás aprendiendo con esa práctica inicial es a autoobservarte. Te será muy sencillo pasar de esa práctica inicial a la autoobservación de lo que sientes en tu interior: tus emociones, tus molestias, tu estado de ánimo, tus sentimientos, tus inquietudes, descubrirá el origen de lo que te perturba.

Has aprendido a vivir tu propia vida, estás presente en tu vida y podrás aprender a administrar tus momentos. Podrás manejar con facilidad tus pensamientos que te llenan de recuerdos dolorosos, o de angustia por lo que temes.

La autoobservación es la forma más sabia conocida para vivir una vida plena. Si la autoobservación es el final de tu ausencia de la vida, entonces te permite estar presente en tu vida y reemplazar las reacciones automáticas ante la vida reemplazándolas con reacciones conscientes que te reportarán armonía, coherencia y sosiego.



¿Sufrir es el PRECIO de vivir ausente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Vivir ausentes de nuestra vida nos pasa la cuenta de muchas maneras. Entre ellas una de las más notorias e inmediatas es el sufrimiento. Si experimentamos un dolor en la vida ya sea físico o psíquico y no estamos presentes en nuestra vida, ese dolor se convierte en sufrimiento ante nuestra incapacidad de atenderlo por nuestra ignorancia inocente.

No hemos tenido la oportunidad de informarnos de las múltiples consecuencias de vivir ausentes de nuestra vida; y es la forma en que vivimos habitualmente. Nos cuesta darnos cuenta cuando estamos ausentes de la vida pues nos hemos acostumbrados a vivir en ese estado. Incluso hay profesionales de salud que califican

como saludable pasar períodos de tristeza, períodos aceptando la soledad no querida y otras condiciones no saludables para nuestro organismo.

Lo que seguramente quieren decir es que debemos poner atención a esos estados que nos sacan de la vida porque son indicios de que algo no estamos administrando bien en nuestra realidad interior. La vida la tenemos para estar presentes y disfrutar permanentemente de ella.

Estamos ausentes de nuestra vida cuando no nos ponemos atención a lo que vivimos en el momento presente. Tenemos que aprender a mantenernos presentes en la vida, pues de no ser así, lo vivido no es vida; es un permanente pasarla mal, sufrir, sentirnos vacíos, sin armonía, incoherentes en nuestro actuar y ajenos a la paz. Nuestra relación con los demás es complicada y tormentosa. A nadie le puede resultar natural o saludable vivir así.

Si en algunos de los detalles mostrados más arriba para una vida ausente de nosotros mismos Ud. se ha reconocido, no tiene nada más que hacer que hacerse presente en su vida. No tiene nada que cambiar de cómo vive sino sólo empezar a poner su atención en lo que está viviendo en su presente. Sentirse a sí mismo, sus sensaciones, sus pensamientos, sus emociones, sus sentimientos, sus estados de ánimo, sus percepciones internas, lo que hace. En otras palabras, aprender a poner atención en Ud. mismo tan frecuentemente como le sea posible.

Debe poner atención especialmente en esos momentos de emociones intensas por algún dolor que se le presenta por un mal rato vivido; caídas en pensamientos divagantes y autogenerados; momentos de búsqueda desesperada de distracción para salir de lo que está sintiendo; etc. Esos son los momentos en que entrar en Ud. es más complejo y por ello los hemos detallado para que los reconozca y actúe.

Sin embargo, aproveche todo el resto de los momentos del día que pudieran parecerle más sosegados y oportunos para practicar la atención al presente con ejercicios simples sin cambiar lo que sea que esté haciendo. Por ejemplo, si debe caminar algunas cuerdas, hágalo sintiendo cuando su pie entra en contacto con el piso, cuando dobla su rodilla para preparar el próximo paso, sentir el disfrute del paisaje recorrido o la frescura del aire en ese lugar, lo que le parezca adecuado sentir. En esos momentos es realmente más simple practicar el estar presente en su vida: sólo ponga su atención en lo que hace.

Cuando Ud. dirige su atención a lo que está viviendo, sintiendo o haciendo, ha dejado de pensar. El pensar es la actividad que nos ocasiona la mayor parte de los conflictos que nos sacan de nuestra presencia.

Sé ATENCIÓN, hazte PRESENCIA

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

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

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

Un saludo,

Esteban







¿El egoísmo es una RENUNCIA a la PAZ?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

No pretendo hacer juicios de valor sobre el egoísmo y discutir si es bueno o malo. Así que olvidemos ese aspecto.

Seamos más prácticos. Pregunto ¿tiendo a funcionar de forma egocéntrica? Pues sí, bastantes veces. Es un hecho. Y no solo porque quiera quedarme con el pedazo más grande o no ayudar a otros que puedan ser mi propia competencia. Hay formas muy sutiles de conductas egocéntricas, como la de ayudar a los demás por lo que a mí me reporta de satisfacción y reconocimiento social.

Volviendo a lo práctico: A largo plazo ¿Siento que actuar egocéntricamente produce paz y concordia dentro y fuera de mí?

Si te has preguntado con lucidez y honestidad, quizás hayas concluido que no es muy útil para que crezca la paz dentro y fuera de ti.

¿Y qué vas a hacer? No se trata de hacerse ahora el buenito, mientras reprimo lo que de verdad me sale. Ni de sentirse culpable; menos todavía.

Sé práctico. Observa tu conducta y seguro que descubrirás muchos momentos en los que miras desde tu único punto de vista; crees que tu idea es la única buena; sientes que tu creencia es la medida justa; estimas que tus expectativas corresponden con la realidad; que te enojas con total razón; que el mundo no te trata cómo debe; que tú sí que sabes cómo deben ser las cosas, etc.

Estos ejemplos, y más que observarás, te servirán para caer en cuenta de que nuestra posición egocéntrica es poco práctica para estar en paz contigo y los demás.

Descubre por ti mismo, qué cosas mejoran cuando eres capaz de darte cuenta del ego-centrismo, sin criticarte, sin culpa. Practica y nos cuentas.



¿El egocentrismo es tóxico?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El egocentrismo es una tendencia preponderante en el comportamiento humano. Nacida probablemente del temor del hombre ante la incertidumbre, ante la muerte, ante la imagen que genera en los demás, ante la pobreza, ante la soledad, ante la vida en general, nos genera una conducta egoísta como reacción a esos temores.

La conducta egoísta, nacida de la tendencia egocentrista que nos domina, envenena toda nuestra vida. Nuestras relaciones, nuestras comunicaciones con los que nos deberían importar se tornan tóxicas y la separación o fragmentación de la humanidad es el natural resultado.

Un grupo de personas se transforma en un equipo o conjunto ejecutivo cuando todos participan hacia el objetivo común sin egoísmo en sus entregas. Cualquier elemento de ese conjunto que interponga su egoísmo en las relaciones con el grupo contaminará al equipo con el lógico y esperado daño en los resultados.

¿Cuál es el tipo de relación que sueles tener con los demás? ¿Te has observado para detectar si hay egoísmo de tu parte en algunas de tus relaciones? ¿En tus relaciones transaccionales, en las que se trata de un intercambio justo entre lo que das y lo que recibes a cambio, actúas con equidad o intentas obtener el máximo beneficio? ¿Cómo te aseguras que en este tipo de relación, están siendo justos contigo? ¿Mantienes alguna relación claramente no transaccional, basada en tu entrega? ¿Por qué crees que es de ese tipo? ¿Hay en esta relación alguna manifestación de egoísmo de alguna de las partes? ¿Has hecho algún esfuerzo por sanear esa relación que ciertamente está siendo dañada por el egoísmo presente en ella?



¿Vivo infiriendo más de lo que percibo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Les invito a un juego. Vamos allá. A continuación vas a leer rápido un pequeño texto y luego vas a responder a unas preguntas...sin hacer trampas. Comenzamos:

“Hace frío. Junto a la farola de la esquina aguardaba el momento preciso. Finalmente, tras mirar a ambos lados de la calle, se decidió a entrar en la farmacia”.

Preguntas

No vuelvan a leer el texto y respondan SI O NO a las preguntas

- ¿Hacía frío esa noche?
- ¿El establecimiento donde entró el hombre que se encontraba junto a la farola, era una Farmacia?

•¿La persona que estaba junto a la farola, comprobó que la calle estaba desierta antes de entrar en la farmacia?

¿Has podido responder SI o NO a las preguntas?

Si lo has hecho, es porque has supuesto cosas que no están en el relato. Fíjate si quieres, ahora. Puedes hacer este juego con otras personas!

¿Te das cuenta de que inferimos, suponemos, más de lo que realmente percibimos?

Los hechos son unos, pero nosotros le agregamos cosas a ese cuadro y lo vamos completando. La mayoría de las veces rellenamos los huecos asociando lo que percibimos con aspectos posibles, pero quizás no reales. Y nos terminamos creyendo que lo que suponemos es la realidad.

Nuestro cerebro pretende ayudarnos a completar lo que percibimos con demasiada rapidez, y con ello nos hacemos, por lo general, ideas erróneas de casi todo, incluidos de nosotros mismos.

Confiamos tanto en nuestros supuestos que ni los cuestionamos y eso trae sus problemillas. ¿Te das cuenta?

Te invito a que te fijas en una persona cualquiera que veas y te digas lo que te viene a la mente sobre ella automáticamente. Analiza luego, los supuestos posibles que te has hecho sobre ella. Muy posiblemente has inferido su actitud, cómo se puede sentir, como es su carácter, su posición social, si está esperando por alguien y muchas cosas más... y todo eso a partir de una foto instantánea.

Aprende a observar tus supuestos. Aprende a suspender tus supuestos hasta que realmente verifiques que se corresponden con la realidad. Antes de suponer, pregunta. Te evitarás muchas incomodidades.

Recuerda que una primera impresión, no tiene una segunda oportunidad.



¿La divagación es una epidemia humana?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Divagar es una actividad mental que implica mantener nuestro pensamiento ocupado persistentemente en un asunto que nos preocupa. La verdad es que cuando estamos divagando, estamos tan abstraídos en ello que ni siquiera podemos hacer un esfuerzo por cambiar el foco de nuestra atención.

Mirado hasta ahí el problema no parece más grave que una pérdida de nuestro tiempo en una actividad totalmente inútil. Pero el problema es grave porque la divagación, como todo pensamiento nos crea conflictos. Si se trata de un asunto ocurrido en nuestro pasado probablemente nos estemos culpando con todas las consecuencias de dolor y sufrimiento

que ello pudiere significarnos. Y si se trata de un deseo o propósito o un temor para nuestro futuro, la divagación es el origen y el producto de nuestra depresión, ansiedad y/o codicia.

Si tenemos interés que lo descrito no nos suceda, que la epidemia de la divagación no nos ataque o queremos salir de ella en el caso que ya seamos sus víctimas, hay una manera relativamente sencilla de liberarse. En primer lugar es extremadamente simple darse cuenta cuando uno es víctima de la divagación, no exactamente cuando está divagando sino cuando acaba de salir de ella. Se percata que ha pasado un largo rato prisionero de sus pensamientos sin atender a nada más.

La forma de evitar la divagación o pensamiento divagante es proponerse ocupar nuestra mente en una actividad que no sólo no nos produce conflicto sino que nos ayuda a sentir nuestra presencia en la vida. Para parar el pensamiento ponemos nuestra atención en sentir partes de nuestro cuerpo o a nuestras sensaciones, a nuestra respiración o a lo que sea que haga posible parar nuestro pensamiento divagante.

Es importante librarse de esta epidemia si padecemos de ella porque, adicionalmente a todo lo señalado, el ser víctima de pensamientos preocupantes nos lleva a distracciones de cualquier tipo para poder lograr olvidar, distracciones que no siempre nos resultan saludables, sino que son un daño adicional al que nos hace por sí misma la divagación.



¿Solo el presente atesora la realidad?

Preguntas para autobservarme y aprender de mí.

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

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

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

Un saludo,

Esteban





¿No hay paz en el tiempo psicológico?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Y puede que ustedes digan qué es eso de tiempo psicológico. Pues es sencillo. Le haré algunas preguntas y usted se dará cuenta: ¿Piensa usted bastante en las cosas que hizo o deberá hacer después? ¿Recuerda y piensa en lo que le dijeron y lo que respondió? ¿Imagina usted como será ese sitio maravilloso donde se va a sentir cómodo, relajado, sin preocupaciones? ¿Se preocupa por alguna cosa que le gustaría que no sucediera en el futuro?

Si has respondido a esas preguntas afirmativamente, te habrás dado cuenta de que piensas en cosas que ya pasaron o en cosas que pueden o no suceder. O sea, que estás bastante tiempo al día recordando o imaginando: en el pasado o en

el futuro. A eso lo llamamos tiempo psicológico, un movimiento mental en el que estás como en un péndulo que se mueve entre el pasado y el futuro.

¿Sabes cuánto tiempo al día estás sin pensar en nada de eso? ¿En qué ocasiones estás sin saltar del pasado al futuro?

Muchas personas dirán que están siempre hablando consigo mismas sobre cosas pasadas o sobre posibilidades futuras. Casi no conocemos otra forma de estar. Suele ser bastante agotador, y aunque quizás creamos que estamos agotados por otra cosa -la familia, el trabajo estresante, la vida exigente- lo cierto es que el hecho de vivir tantas horas en ese parloteo mental pasado-futuro es lo más agotador que hay. He oído muchas personas decir “donde estará el botón para apagar esa voz que no me deja en paz”. Esa voz son mis pensamientos verbalizados, y son solo míos. No es alguien que está hablando en mi cabeza, aunque actuemos como si fuera algo que nos invade y de lo que quisiéramos alejarnos.

Si usted es una de esas personas cansada de ese parloteo pasado-futuro, dese un respiro. La forma de desconectar los pensamientos, es hacer deliberada y amablemente otra cosa. Me explico, prestar buena atención a lo que estoy haciendo, ya sea caminando, comiendo, conversando, trabajando, limpiando o cocinando. Hágalo con toda su atención e interés, como si lo hiciera por primera vez. Muy atento y relajado para hacerlo bien. Y no se olvide de usted mientras atiende! Observe cómo usted hace las cosas. Seguro que si lo hace así, va a sentir que rápidamente cambia su estado de ánimo y aparece la paz por una esquinita tratando de hacerse un hueco en su vida. Cuando estamos atentos a nosotros en el momento presente, la paz regresa. Hay que empezar, y hay que seguir prestando atención a lo que hacemos para que la paz decida quedarse en nosotros. La paz no se deja engañar fácilmente. Si sigo haciendo lo mismo, ella desaparece tan rápido como llegó. Está en tu mano.



¿El proceso de crecimiento de la Paz interior es personal e intransferible?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Toma nota de que en esta imagen te estamos planteando una pregunta y es importante que te la contestes para que te des cuenta de como manejas tu vida. Te estamos preguntando ¿quién consideras tu debe preocuparse de que tengas una buena vida? Para nadie, absolutamente para nadie más que para ti mismo es tu vida su principal preocupación. ¿Entendiste lo dicho? A nadie le importa más que a ti mismo tu vida y como la estás llevando. Eso es definitivamente algo que no puedes poner en manos de nadie más que en tus propias manos.

Seguramente estás pensando que es imposible para ti asumir esa responsabilidad, pero estás equivocado. Es exac-

tamente lo contrario. Nadie está más preparado que tú para asumir esa responsabilidad. Los demás te podemos indicar un camino, una dirección, una palabra, llamar tu atención sobre tus potencialidades, etc. Pero nada más que eso. Sólo tú puedes lograr la sabiduría necesaria para asumir esa responsabilidad.

La vida es lo que eres. La vida es esto que estás haciendo en este momento: estás leyendo esta breve reflexión y es lo más importante de tu vida. Hazlo con la importancia que tiene. Con plena atención a lo que estás haciendo. No importa lo que estés haciendo, lo que importa es que lo estés haciendo como la cosa más importante de tu vida.

Siéntate a mirar las montañas, deja que te hablen, tú entiendes ese lenguaje, lo que observas con atención está activando tu vida, estás disfrutando lo que tus ojos te traen, ya sabes lo que ves no lo vuelvas a nombrar, sólo disfruta su visión. Si la diversión no te parece aún suficiente, escucha lo que oyes, siente los aromas, saborea una manzana, canta o llora. Es tu vida.

La paz no se piensa, la paz se siente. Sólo tu puedes crearla en tu interior. Es tu decisión dejar de experimentar internamente aquello que puede estarte demandando tu atención. Sólo tu puedes decidir a qué dedicas tu atención en cada momento de tu vida. Tu propia armonía, tu propia coherencia, tu propio sosiego son los electores de tus momentos vitales.

Las decisiones más importantes de tu vida están solamente en tus manos. Sólo así crece tu paz interior.



¿La defensa de mi identidad me lleva a huir de mi misma?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

A pesar de que somos una simple manifestación de la vida como todas demás criaturas del universo, nuestras creencias y nuestros temores nos inducen a imaginar que tenemos una identidad. Nos gusta sentir que somos un yo permanente y que disponemos de ciertas características que nos definen como personas.

Se dan situaciones en que estamos muy satisfechos con las características que creemos tener como también aquella en que no nos gusta parte de lo que observamos que somos. Este tipo de realidades que experimentamos repetidamente en nuestra vida. Como sea la identidad que nos asignemos nos apartamos de la propia vida. Le damos valor a hechos de

nuestro pasado o ansiamos lograr metas elevadas en nuestro futuro. Ambas cosas nos sacan del presente llenándonos nuestro ahora de culpas y valoraciones negativas o de ansiedad y deseos según sea el caso.

Con gran frecuencia nos convencemos ciegamente que somos la identidad que nos asignamos aunque vemos que hay ciertos asuntos que no calzan con ella. Defendemos nuestra identidad huyendo de nuestra realidad.

Somos lo que sentimos en nuestro presente independientemente de lo que deseemos o pensemos que somos. Nuestros pensamientos y deseos no hacen más que generarnos conflictos.

Nada más satisfactorio para nuestra vida que aceptarnos como somos en todo momento. Eso es vivir en nuestra presencia. Lo que sea que creas que te falta, aunque sea la más exquisita y amorosa característica, no te la exijas pues saldrás de tu presencia en la vida.



¿Pasado y futuro son HECHOS del PRESENTE?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Puede que no te hayas detenido a observar que esos tiempos que llamamos futuro y pasado están en ti ahora mismo. No como algo mágico y misterioso, sino en forma de pensamientos, imágenes y recuerdos acerca de cosas que pasaron o que creo pueden suceder. Pensamos diariamente inventando pasados y futuros. Y cada vez que lo hacemos, los recreamos o reinventamos. ¿No crees esto último? Quizás puedas recordar que diste una calificación buena o mala a una persona –padre, madre, jefe, amigo...-- y más tarde, tras conocer más detalles de esa persona, cambiaste ese “recuerdo” y cambió la calificación que diste luego a esa persona. Lo mismo con las imágenes

sobre el futuro. Esto puede cambiar mucho más fácilmente para muchos de nosotros, y cuanto más jóvenes, más fácil se hace pensar en diferentes imágenes de nuestro propio futuro, según que estemos más o menos conformes o entusiasmados con algo nuestro o tras recibir nuevas informaciones que nos abren otras posibilidades. Si no recuerdas haberlo hecho, es porque no he sabido expresarlo mejor, pero seguro que lo haces y, si, en adelante, prestas atención a tus ensoñaciones sobre pasados y futuros, te darás cuenta con total seguridad.

Los recuerdos del pasado o las imágenes de futuro son habitualmente interpretaciones que hacemos, no los hechos desnudos. Y las interpretaciones de los recuerdos y las imágenes de futuro tienen mucho que ver con nuestros temores, con lo que queremos evitar vivir, porque suponemos que nos hará sentir mal.

Todo eso sucede en el momento presente. No hay realmente un tiempo pasado o futuro, no hay una especie de estela de cosas detrás de mí, que son mi pasado, así como no hay realmente un futuro que “existe” ya, ahora, dibujado delante de mí. Son solo proyecciones posibles, hipótesis que elabora nuestro fantástico cerebro constantemente. Todo esto lo hacemos de forma desatendida con la buena intención de prepararnos para dar las mejores respuestas. ¿Respuestas en función de qué? Principalmente, de lo que temes, por supuesto, y de cómo quieres evitar lo que temes. Y lo que temes está contigo aquí y ahora. Te acompaña para que evites lo que tú, personalmente, consideras amenazante o muy desagradable para ti. Verás que esto varía según la persona, tú te ríes de lo que otros temen y al revés, también. Y eso siempre está presente, aunque no seamos conscientes de ello.

Todo se desarrolla en el instante presente. Como las interpretaciones que hemos hecho antes quedan grabadas en nosotros y las usamos para proyectar el futuro, necesitamos estar atentos a lo tejemos por dentro, pues esto nos aboca a repetir nuestra vida, por ser inconscientes de lo que tememos y queremos evitar. Verás que esto condiciona tu vida, por lo que es vital que aprendas a atender a todo este movimiento constante de nuestro cerebro, porque es la única manera de liberarte de las limitaciones que, sin darnos cuenta, nos ponemos, movido por los temores.

Todo eso está ti en todo momento. ¡Atiende y aprende a observar este curioso fenómeno que condiciona nuestra vida entera!



¿La paz que acompaña al silencio interior me autocura?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es probable que no me creas, pero déjame decirte que todo ruido interior que ahuyenta tu paz proviene de tus pensamientos, de las emociones que éstos te generan y de las actitudes que asumes cuando no administras adecuadamente lo que allí, en tu más profunda e importante intimidad, sucede.

Cuando nuestro interior alcanza esos niveles preocupantes de ruido y desorden uno llega a preguntarse ¿de dónde nace este caos cuando el universo que somos se siente normalmente quieto y amoroso? Lo que sucede es que esta problemática de tu ruido interior no es importante sólo para ti mismo como individuo. La falta de paz en tu interior es como tu contribu-

ción a la falta de paz en el mundo humano. Es cierto que otros contribuyen al calamitoso estado del mundo de forma mucho más importante que tú o que yo, sin embargo, toda contribución es negativa y tiene su importancia.

¿Qué hacer para contribuir positivamente a La Paz del mundo? Contribuir con tu silencio interior; tu silencio interior generará tu paz y tu paz podrá afectar a la ausencia de paz en el mundo.

Tu ruido interior es el producto del nulo control de tus pensamientos generados por nuestras reacciones automáticas ante lo que enfrentamos en la vida. Es a estas reacciones nuestras a las que tenemos que prestar especial atención toda vez que dependiendo de esa reacción nos podemos llenar de temor, ansiedad, ira, tristeza, vergüenza, culpa y un sinúmero de otras emociones. No hay duda que eso es lo que llamamos ruido interior y de la consecuente ausencia de nosotros mismos pues se hace muy complejo permanecer allí. Y esto resume la forma en que vivimos habitualmente: fuera de nosotros mismos, apenados, enojados o, para sentirnos algo mejor, bajo la influencia de elementos negativos para nuestra salud.

Busca en tu interior aquella actividad que contribuya a tu paz interior. No es sencillo y más bien imposible, parar el flujo de nuestros pensamientos. No es ese el camino. Tenemos que intentar, en cambio, desviar intencionadamente nuestra atención de lo que pensamos a lo que sentimos o hacemos. Practicar la atención intencionada a nuestras sensaciones de forma amable y curiosa genera La Paz que necesitamos para vivir coherentemente nuestra vida.



Juega limpio. Obsérvate sin resistirte

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Te conoces? ¿Sabes lo que eres? ¿Sabes lo que realmente haces aquí en este planeta?

¿Qué sentido le estás dando a tu vida? Si estas preguntas no te gustan y vas a dejar de leer esto porque no te gusta o te molestan, no te vayas porque ya me las has contestado.

Ya sea que no tienes respuestas para estas preguntas y cualesquiera puedan ser tus razones para no tenerlas, déjame comentarte que si no vives una vida plena, con alegría y entusiasmo, productiva y amable hacia los demás, es sólo porque no sabes que puedes lograrlo con intención y esfuerzo sin buscar cambiar nada de lo que eres. Es decir, es tu ignorancia de ti

mismo quien te mantiene fuera de un estilo de vida que llenaría todos tus gustos. Sólo necesitas ponerte atención intencionada para conocerte y observar cómo reaccionas ante lo que te trae la vida.

Todos los días y a todo momento la vida te está poniendo frente a la realidad. Tienes necesidades que cubrir, metas que alcanzar y gustos que quieres experimentar instante a instante. Sin embargo no siempre te es posible porque no todo es como a ti te gustaría que fuera. La vida es así y ciertamente ya has vivido lo suficiente para saber que así es la realidad. El principio fundamental para tener la vida que queremos es aceptar la vida que tenemos. No puedes cambiar la realidad porque a ti te gustaría que fuera de otra manera. Sólo si de ti depende y algo tuyo no te gusta, eso es lo único que puedes cambiar. **NO PUEDES CAMBIAR NADA DE FUERA DE TI.** No puedes cambiar a los que no te agradan, no puedes cambiar el clima, el sabor de los alimentos, el color del cielo ni la codicia del humano. Eso es lo que hay. Es ridículo no aceptarlo.

No puedes cambiar el pensamiento, la ambición de poder y dinero o las creencias de los demás y esas son la fuente de las mayores guerras en este momento entre nosotros y lo que mayormente y más frecuentemente nos aleja de nuestra vida.

Por lo tanto si te observas profundamente podrás encontrar que no estás jugando limpio contigo mismo pues estás continuamente resistiendo o rechazando lo que no te agrada de la realidad que te trae la vida. Te vas a encontrar permanentemente molesto por lo que observas. Date cuenta que estamos hablando de tu propia vida, de la única vida que tienes y te permites estar frecuentemente molesto por las reacciones que tú interior te produce.

¿No te parece que te estás equivocando frente a ti mismo, que le estás jugando sucio a tu vida? Te resistes a lo que no te parece correcto y eso te produce malestar cuando en realidad, si lo piensas bien, no posees la verdad y en lugar de molestarte, puedes dialogar, estudiar, observar, aprender. La coherencia es una de las primeras características que crecerán en ti cuando te observes y comprendas que todos son como tu, portadores de sus pensamientos y formas de ver la vida. Eso es jugar limpio contigo mismo.

¿Estarías de acuerdo conmigo si afirmo que no tenían por qué molestarte mis preguntas iniciales? No eran para molestarte, eran sólo para mostrarte que la gran mayoría no jugamos limpio con nosotros mismos; queremos vivir una vida plena y no nos conocemos. En nosotros está todo lo que necesitamos conocer para vivir una maravillosa vida, con dolor pero sin sufrimiento.



Equilibrar las metas

LIDIA SÁNCHEZ

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hace tiempo que he incorporado la atención al Presente a mi vida cotidiana. Para mí como para muchos de nuestros compañeros es una forma de vida.

Este año pude acabar un plan de formación técnico que me ha llevado tres años.

Fue realmente duro compaginar los estudios, el trabajo, la familia, así como el proyecto final y llevar a cabo las prácticas y... pero lo más grave fue abandonar mis prácticas de prestarme atención.

Sin lugar a dudas esto ha sido lo peor, ya que si bien cuando he acabado me he sentido satisfecha al obtener la titulación, me he sentido vacía y AUSENTE de MI MISMA.

Condicionada por los horarios y las obligaciones, renuncié a prestarme atención intencionada y a vivir mi PRESENCIA.

Los días, las semanas y los meses fueron pasando MINTIENDOME A MI MISMA CON LA ILUSORIA PROMESA de MAÑANA EMPIEZO DE NUEVO.

Un día noté que me alteraba interiormente, que mis pensamientos eran un bullicio, no me concentraba, cuando hablaba hasta se me olvidaban algunas palabras... (eso de que la tienes en la punta de la lengua) entonces me di cuenta que hacía mucho tiempo que no me advertía a mi misma, faltando a mi libre compromiso de SATISFACER LA NECESIDAD de acompañarme y atenderme. Me dejé arrastrar por las presiones y las exigencias de mis DESEOS

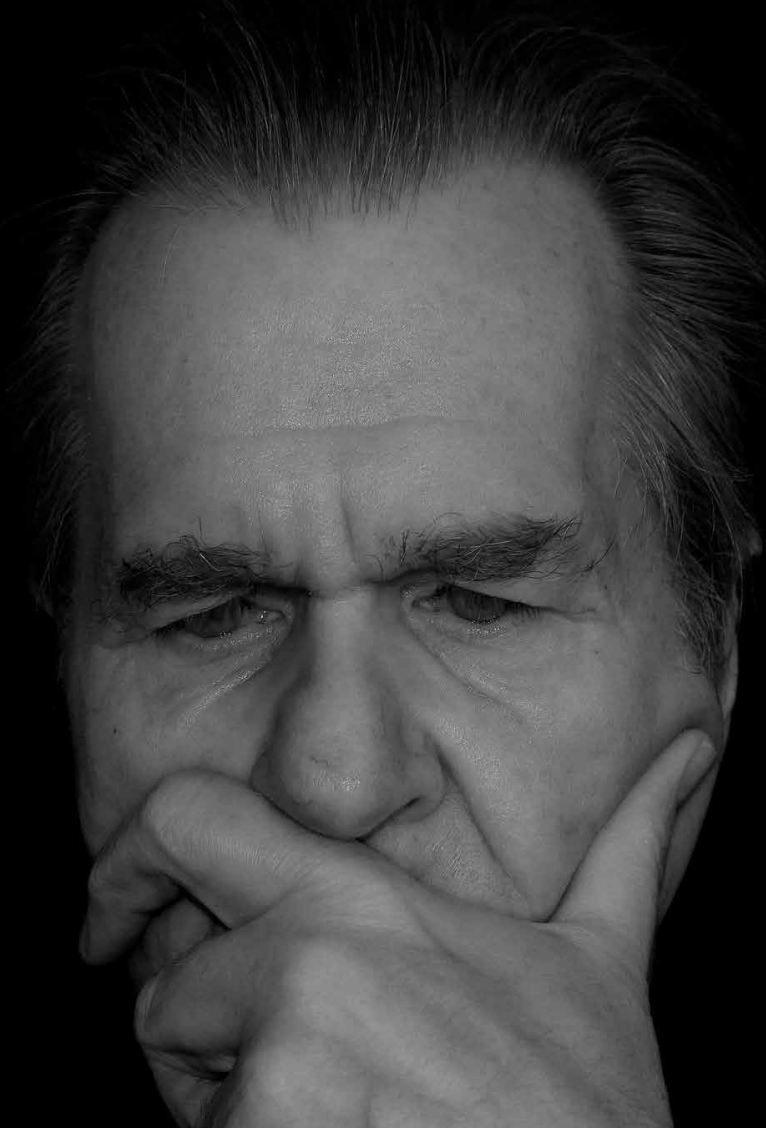
Creí que el hábito de atenderme lo podría retomar cuando me lo propusiese, pero como cualquier cosa que queremos interiorizar para que sea un hábito, éste necesita entrenarse nuevamente.

Y aquí me encuentro, volviendo diariamente mi atención a mí misma, tomando espacios con las obligaciones diarias que a todos nos acontece. Olvidando además lo aprendido porque a pesar de saber que está, no tiene sentido recordarme o compararme con aquella persona que conocía como se sentía, como pensaba.....porque eso pertenece al pasado, y no a quién soy y lo que soy ahora con este nuevo conocimiento de mí.

La atención al presente es constante y no acumulable, si desconectas asiduamente de ti el nuevo hábito adquirido será la separación de uno/una misma.

Es preciso equilibrar nuestras metas con la satisfacción de la necesidad de VIVIR ATENTOS A LO QUE VIVIMOS para llegar al mismo tiempo y no quedarnos AUSENTES DE NOSOTROS MISMOS en el camino.





¿Soy indulgente con mis creencias?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Nuestras creencias no son más que pensamientos, ideas, a veces transmitidas, a veces conclusiones que sacamos de las experiencias, y a las que damos un valor orientador en la vida. Según ellas, así nos conducimos en la vida. Cuando hablamos de creencias, alguien podría pensar solo en creencias religiosas. Sin embargo, ese es sólo un tipo de creencia que resulta fácil de distinguir. Hay otros tipo de creencias que son ideas sobre cómo es el mundo, las personas, lo que está bien o mal, y también sobre uno mismo. Además, algunas nos resultan muy evidentes y otras nos pasan inadvertidas, aunque pesan igual o más que las otras.

Sobre la evolución de las especies hay

quién cree que es cierta y quién no. Sobre el cambio climático, lo mismo. Sobre las capacidades de hombres y mujeres, igual. Sobre que mi dios es el verdadero, también habrá distintas posiciones.

Que las creencias existen y que cambian con el tiempo, creo que es un hecho. En la época de mis abuelos se creía firmemente que ciertas cosas eran pecado y hoy, muchos no se lo plantean así. Y son las creencias, los pensamientos, las que orientan nuestra vida. No da igual lo que yo crea.

Pero más importante aún sería, cuestionar eso que creemos, pues tiene grandes consecuencias en cómo nos sentimos y en las relaciones que mantenemos. Yo puedo creer que no cometo errores, que mis opiniones son de validez universal y eso va a generar muchas cosas. Estaré siempre corrigiendo las opiniones de otros; creyendo que están equivocados; irritándome si me contradicen; sintiéndome turbado si no me obedecen, etc.

En el terreno personal también tengo una idea firme, aunque quizás no muy consciente, de cómo soy. De hecho no actúo de cualquier manera, no hago ahora una cosa y luego la contraria.

Todos hemos absorbido, conscientemente o no, unas creencias que defendemos y profundizamos con su repetición. Las creencias nos dan seguridad para saber cómo actuar y por eso las apreciamos de tal manera, que preferimos no dudar de ellas.

Si estás de acuerdo en que muchas creencias no han sido elegidas fundadamente ¿no te parece que debemos ponerlas en cuarentena? ¿No deberíamos cuestionarlas?

Muchos somos indulgentes con lo que creemos. No nos cuestionamos de dónde viene y qué función está cumpliendo eso que creo. No nos preguntamos si esa idea es una extraña interpretación hecha por mí o algo que, a base de oírlo tantas veces, la he aceptado como una verdad.

Quizás podemos observar de una forma más neutral lo que creemos sobre tantas cosas y tratar de ver lo que tenemos delante sin los filtros de nuestras creencias. Seguramente, nos ahorraríamos muchas discusiones y llegaríamos más lejos en nuestro bienestar, además de aprender de los demás, porque cuando actuamos sólo en función de nuestras creencias, estamos luchando para que el mundo, la gente, se acomode a lo que yo creo que debe ser. No puede ser que sólo yo tenga la razón y los demás, todos equivocados. ¿No te parece? ¿No sería más adecuada una actitud abierta a aprender, a preguntar y cuestionar mis posiciones y no solo las de otros?

Para empezar, en lugar de decir “yo creo, yo opino que...” podríamos decir “de momento, me parece que...” Pruébalo.



¿El deseo RIVALIZA con La Paz?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Camina sólo unos pasos hacia tu interior para que pongas a la luz tus sentimientos más íntimos y detente a observar el mundo que estamos habitando, el cómo sufren los desposeídos y cómo abusan los poderosos.

No es complejo poner atención a esta realidad y es por ello es que me atrevo a pedirte que lo hagas en este mismo momento. Si estás dedicando tu hermoso tiempo a leer estos pensamientos míos, hagámoslo seriamente pues tu tiempo es precioso.

Desde esa condición atenta, observa cómo nacen, crecen, mueren por miles los niños diariamente y si sobreviven más

de cinco años, como trabajan para sobrevivir en muchos lugares de este mundo en condiciones claramente subhumanas. Y todo esto mientras las responsables de las naciones unidas se mantiene en reuniones permanentes, en palacios y bien alimentados.

Observa las escasas oportunidades que les damos a los jóvenes para estudiar mientras son las víctimas preferidas de los poderosos fabricantes de alcohol y drogas; viven sin recursos y deben pagar por sus estudios para lograr un título que le permita aspirar a una vida razonable; o ser víctimas de mafias que se empoderan por el tráfico de drogas.

Observa cómo el hombre trabajador en un alto porcentaje de trabajos es explotado sin respeto igual como se explota a la naturaleza y a los recursos aire, agua y energía y muchas veces con salarios totalmente insuficientes para una vida razonablemente humana. Y todo bajo el poder del dinero que no está satisfecho con que una parte muy escasa de sí mismo esté fuera de sus faltriqueras.

En fin, observa cómo en muchos lugares del mundo se trata a los ancianos como claramente inservibles y molestos. Podrás oír, si pones atención a las quejas de los poderosos, que se molestan seriamente porque algunos nos estamos demorando mucho en morir.

Déjame preguntarte ahora, tras tu lectura, observación y comprobación personal de esta realidad ¿consideras seriamente que pueda existir paz en este mundo abrazado violentamente por el DESEO de algunos de poseerlo todo? ¿No crees que la única posibilidad de que no acabe la estrecha imitación de paz que parece existir en algunas partes del mundo es que nos mantengan dormidos o dominados por migajas de deseos adormecedores?

Definitivamente ni tus deseos personales ni los de los poderosos pueden convivir con La Paz. ¿Qué piensas que debemos hacer cada uno de nosotros para construir paz en nuestras relaciones? ¿Consideras que podremos lograrlo si vivimos deseando lo que no poseemos? ¿Qué te parecería si lograras una vida atenta y ésta te sugiriera satisfacer tus necesidades y dejar de intentar la ilusión de satisfacer tus deseos sabiendo que jamás lo lograrás?

Deseos y paz nunca coexistirán. Perderás tu paz interior y exterior intentando satisfacer tus deseos.



¿Soy adicto a espiar fuera de mí?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Frecuentemente vivimos muy volcados en lo que sucede alrededor de nosotros. Pendientes de los movimientos de todo el mundo. Suponiendo las intenciones de los demás, lo que sienten o piensan. Estamos ocupados con la vigilancia del medio que nos rodea, pues sentimos que hacerlo nos reporta seguridad, control sobre lo que pueda pasar, tanto a nosotros como a los seres queridos.

Esto requiere un alto grado de alerta y dedicación a esta tarea. La cruz de este estado vigilante es que nos deja poco espacio a estar relajados, a prestar atención a nosotros mismos, a escuchar a otros, a aceptar cambios con tranquilidad. Nos lleva a asumir una hiper-responsabilidad

sobre los demás, que ellos no nos han solicitado. Y esto también tiene algunas consecuencias: hacemos mucho “por los demás” y nos sentimos víctimas de los demás.

Me explico: El estado de alerta, normalmente, no se debe a que haya mil amenazas acechando. Es, más bien, una actitud personal que viene en mi mochila particular. Y, aunque, creamos que las amenazas son reales, puede que sea sólo yo quién lo vea así. El temor a la incertidumbre nos hace ver fantasmas, donde no los hay. Mejor sería darnos cuenta de que todo es incierto y poco controlable. Mejor será aceptar con todo nuestro cuerpo que la vida es cambio y transformación y que es mejor fluir con ellos que tratar de contenerlos a la fuerza para que las cosas sean como yo creo que deben ser.

Por ese temor, hacemos muchas cosas tratando de allanar el camino a mi familia y amistades, cuando, quizás, ellos no lo ven necesario y sienten que me preocupo en exceso. Además, yo siento que ellos son unos irresponsables desagradecidos por los desvelos que tengo por ellos. Me siento víctima de mi propia actitud súper-vigilante y controladora.

¿Qué tal si nos relajamos un poco y cuestionamos lo que nos lleva al estado de alerta? No vale que nos respondamos “que es necesario”. Observemos qué es lo que sentimos justo antes de ponernos en estado de alerta y a controlar... y relaja el impulso casi irresistible de hacerlo. Tú podrías vivir más relajado y sin victimismo y los demás aprenderán a hacer las cosas por sí mismos.



¿La paz habla alguna lengua?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

En realidad la paz habla todas las lenguas y ninguna.

Todos los seres vivos necesitamos de la paz para desarrollar nuestra vida. El proceso de vivir requiere del orden que sólo se logra estando en el estado de paz que implica armonía, coherencia y sosiego para que todo suceda como debe suceder y no de otras formas que involucran anomalías, enfermedades y muerte.

Observando atentamente la vida podemos no sólo observar esta verdad, sino comprobarla en todos los reinos que representan la vida. No sólo lo podemos observar en los vegetales y animales, sino especialmente en nosotros mismos. Con excepción de los accidentes, todas las enfermedades que se manifiestan en el hombre tienen su origen en el desorden con que nos tratan o nos tratamos a nosotros mismos.

Si el lenguaje con que nos entendemos en ambientes de prepotencia, soberbia, esclavitud, explotación, abusos, provocación de miedo y temores no necesita ser traducido a ningún idioma. Se entiende perfectamente cuando la paz no está presente en nuestras relaciones. El lenguaje de las expresiones de desprecio, soberbia, inequidad, no necesitan traducción.

Es más. En nuestro interior sucede también este desorden de nuestro proceso de vida. En muy frecuentes ocasiones nos maltratamos de muy diversas maneras a nosotros mismos. No nos ponemos atención y no nos damos cuenta cuando nos estamos maltratando, pues no estamos en paz. No necesitamos lenguaje para darnos cuenta de que no estamos siendo pacientes con nosotros. Las manifestaciones de la falta de paz en nuestro interior nos son ampliamente conocidas. Por mencionar algunas: ansiedad, angustia, enojo, ira, tristeza, aburrimiento, envidia, autoexigencia, autoculpación, etc.

Debemos, para participar en el maravilloso proceso de la vida, debemos aprender el universal lenguaje de la paz y de su ausencia.

¿Vivir atentamente es un hecho personal?

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







Tu salud contribuye a la salud de todos



**la atención
al presente**

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

www.laatenciónalpresente.com