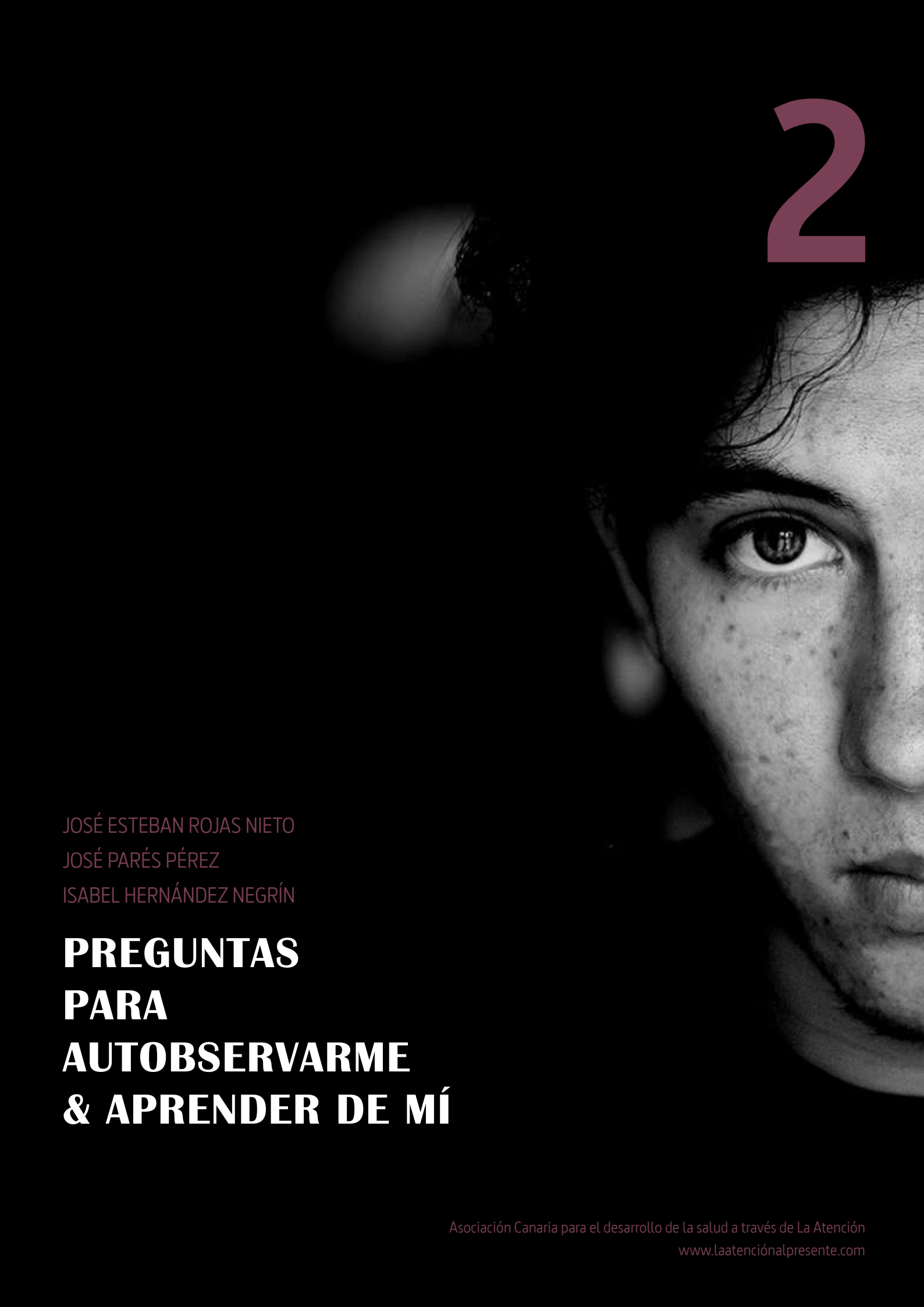




2

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

JOSÉ PARÉS PÉREZ

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

Título original

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí - 2

Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España

Número de asiento registral en trámite

Primera distribución Enero de 2016

Autores

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

Lidia Sánchez Caler y Pedro Roberto Rodríguez

Colaboradores

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

Composición

Ángela María Botiel Reyes

Ilustraciones

Isabel Hernández Negrín

Diseño editorial & Maquetación

Gina Neira Romero

Videos Asociados

Enrique Oropesa y Diego Real



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 condiciones siguientes:

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

¿Paso de Mí?	7 - 8
¿Si me busco es porque estoy en otra parte?	9 - 10
¿Resistiendo mis conflictos puedo ser feliz?	11 - 12
¿Cómo accedo a lo que soy?	13 - 14
Lidia Sánchez Calero <i>"De como mejoran mis relaciones"</i>	15 - 16
¿Cómo cesar de resistirme a lo que rechazo de mí?	17 - 18
¿Qué consecuencias tiene resistirme a lo que siento o...?	19 - 20
¿Cómo y cuándo aprendo de mí?	21 - 22
¿Cuándo se supera el dolor y el sufrimiento?	23 - 24
¿Mis pensamientos y creencias son más aunque...?	25 - 26
¿Mi auto aceptación es fruto de sentirme tal cual soy?	27 - 28
¿Suelo confundir lo que soy con lo que creo que soy?	29 - 30
¿Aprendo de mí cuando miro con curiosidad a mis...?	31 - 32
¿Preciso el sosiego que me proporciona atenderme?	33 - 34
¿Vivo reaccionando según lo aprendido o vivo...?	35 - 36
¿Ausente de mí suelo copiar a otros buscando su aprobación y...?	37 - 38
¿Cuál es la fuente de motivación que me impulsa a...?	39 - 40
Isabel Hernández Negrin <i>"¿Puedo elegir vivir observando mis temores y sus reacciones...?"</i>	41 - 42
¿Cómo afecta el adiestramiento educativo tradicional a...?	43 - 44
¿Dónde está mi maestro?	45 - 46
¿El pensamiento automático hace del cuerpo su esclavo?	47 - 48

¿Qué me desagrada de mí?	49 - 50
¿Una creencia es un pensamiento en el que creo?	51 - 52
¿Qué me disgusta de mí que me resisto a...?	53 - 54
¿Es necesario que lo que suponemos sea cierto para...?	55 - 56
¿Cuánto me pesan mis resistencias, rencores, temores, creencias...?	57 - 58
Pedro Roberto Rodríguez Maban <i>¿No vale la pena morir, en el pasado y en el futuro!</i>	59 - 60
¿Por qué me aferro a mis conflictos?	61 - 62
¿Qué me sucede cuando evito mis emociones porque...?	63 - 64
¿Suelo vivir en paz al observarme sin enjuiciarme?	65 - 66
¿Lo que creo ser me impide verme de otra manera?	67 - 68
¿Quién soy más allá de lo que me enseñaron?	69 - 70
¿Preciso ponerme atención para darme cuenta de...?	71 - 72
¿Cuándo siento estoy presente y cuándo pienso algo...?	73 - 74
Al buscarme ¿Quiero ser algo distinto a lo que soy?	75 - 76
¿Atenderme es interesarme por mi vida?	77 - 78
¿Busco responsables fuera de mí cuando mis defectos o...?	79 - 80
¿Veo la vida a través de mis creencias?	81 - 82
¿Puedo tener una vida plena sin cuestionarme a mí misma?	83 - 84
¿Qué sucede cuando me comparo?	85 - 86
¿Vivir distraído es como ausentarme de la vida?	87 - 88
¿Es necesario que lo que suponemos sea cierto para que lo creamos?	89 - 90

¿Paso de mí?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

*“ Cuando alguien **pasa de nosotros** y deja de prestarnos atención **injustificadamente** nos sentimos mal. Y más aún, si no entendemos por qué lo hace, puede que terminemos sufriendo. ¿Es esto parecido a lo que nos sucede cuando no nos atendemos a lo que estamos viviendo? ¿Es que pasamos de nosotros mismos? ”.*



¿Si me busco es porque estoy en otra parte?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

“Si me busco es que estoy perdido pues el camino del que se busca es el del desencuentro. Buscándome nunca me encontraré.

En cambio cuando atiendo sin enjuiciar a lo que estoy viviendo cesa mi búsqueda llenándome de paz. En ese instante estoy en mí “.



¿Resistiendo mis conflictos puedo ser feliz?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Mi sabiduría

Los conflictos son parte de nuestra vida. Llegan como la lluvia o el sol cuando nos exponemos al clima. No los buscamos; sólo aparecen y ya. Son parte de nosotros.

Resistirnos a su presencia en nuestra vida es como negarnos a respirar o a alimentarnos. Los conflictos los vamos a tener si o si. Es absolutamente inútil intentar no tenerlos. El cuerpo nos habla con tensiones, dolores, molestias; no puede agradarme el no ser considerado en alguna actividad; una intencionada o des intencionada ofensa siempre nos va a golpear; el desconocimiento de nuestra merecida autoridad; etc. Todo eso es parte de la vida. La vida es así, aunque no nos guste.

Lo importante es aprender a aceptar esta realidad como parte de lo que somos. Somos la vida. Y la presencia de conflictos es parte de toda vida. Reaccionar, rechazar, resistir la realidad no augura una buena vida. Es probable que Ud. siempre tenga la razón cuando se queja de la realidad que no le gusta, de lo que sabemos que no podemos cambiar. Pero la coherencia nos muestra que no parece inteligente sumar al conflicto natural, el conflicto generado por nuestra rebelión. Haga lo que puede hacer sin abandonar nunca su presencia en su vida.

Observarme para saber si manejo mis conflictos y como los manejo es mi sabiduría.



¿Cómo accedo a lo que soy?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

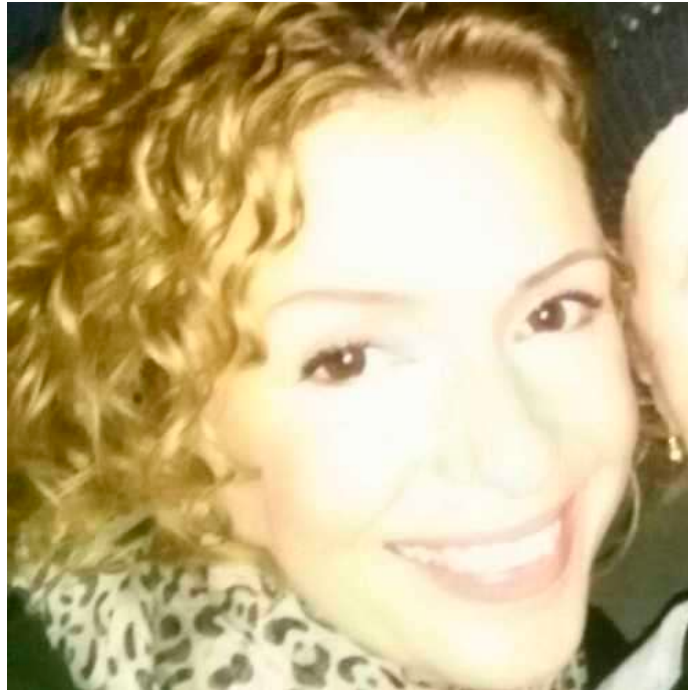
La llave para Estar

Estar en nuestras vidas es la única condición que puede asegurarnos la alegría de vivir.

Las creencias, los modelos, las normas, las costumbres, lo que sea que otros tratan de inculcarte son mapas que muestran caminos que hay que hacer para buscar y encontrar algo.

Nada de eso ha dado nunca resultado. La relación humana siempre ha sido, es y seguirá siendo el resultado de la codicia, el odio, el temor, la soberbia y otras. Sólo el estar presentes en nuestra vida es el camino. Estar en la vida de uno, es asistir atentamente al teatro de nuestras reacciones y, gracias a ello, transformarnos para que la relación con los demás obedezca a la armonía que nace de ese Estar.





De cómo mejoran mis relaciones

LIDIA SÁNCHEZ CALERO
Las Palmas de Gran Canaria, España

Soy impulsiva por naturaleza, con todo lo que ello conlleva. No puedo cambiar mi naturaleza, pero sí mejorar cómo vivo y respondo desde ella.

Esa impulsividad se va transformando con atención plena antes de cualquier reacción. (Aseguro que esto me ahorra muchos problemas) Siento que respiro y me observo. Pero cuando dejo de atenderme, puedo molestar a alguien sin apenas darme cuenta, incluso enfadarme sin causa justificada.

Esto despierta una reacción en cadena. La otra persona se siente mal y yo termino castigándome por ello.

Todo cambia si estoy presente. Tengo la capacidad y la perspectiva que me ofrece la sensibilidad para vivirme responsable de lo que siento. No culpo a nadie, lo que me lleva a que desaparezcan las automáticas discusiones, explicaciones y excusas que casi siempre me generan conflictos innecesarios y desgastantes.

Es maravilloso sentir que **no** es el momento de hablar ni de opinar. No verme arrastrada por la reacción del momento y dejando espacio para el sosiego interior.

Siento que respiro (no pienso que siento que respiro); **siento** que inhalo (no pienso siento que que inhalo); **siento** que exhalo (no pienso que siento que exhalo). **Entonces todo empieza a cambiar.** Disminuye el flujo de pensamientos, se debilitan los sentimientos que les acompañan y las reacciones dejan de atraparme, dándome la posibilidad de hacerle entender al otro que ese momento es sólo mío y cuando esté calmada podremos hablar con sosiego.

He estado y sigo estando en los dos bandos. Actuar con y sin responsabilidad a mis reacciones. Pero cada vez me es más fácil no verme arrastrada por mis reacciones y elegir si quiero entablar conversación o discusión.

Este ejercicio de estar presente en la **sensación** y no en mis **pensamientos sobre la sensación** mejora todas mis relaciones sin excepción, sobre todo conmigo misma.

¿Cómo cesar de resistirme a lo que rechazo de mí?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La Culpa

Entre las temáticas de que se ocupa mi mente en esos momentos en que la dejo divagar a su antojo suele aparecer con frecuencia el sentirme culpable por un error que cometí en el pasado y que, de una u otra manera, está afectando aún en el presente a un ser querido y a mí.

Nada puedo hacer para remediar aquel error o para remediar algunos de los efectos que perduran. No tengo duda alguna que eso me ha afectado todo el tiempo pasado y lo seguía haciendo mientras no le ponía re-

medio a ese recuerdo y al juicio que hacía permanentemente de mi mismo.

Intentar olvidarlo no es el camino ya que mientras más lo intento más remarco su aparición y permanencia en mi mente consciente. La única forma de resolver mi problema está siendo dejar de resistirme a ese recuerdo y aceptarme con las imperfecciones que tuve y tengo. Eso me permite permanecer en mí sin juzgarme y poner mi atención en el presente.



**¿Qué consecuencias
tiene resistirme a
lo que siento o a lo
que vivo?**

C: G: JUNG

*“Lo que niegas te somete.
Lo que aceptas te transforma”.*



¿Cómo y cuándo aprendo de mí?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile



Ausencia y Presencia

Tenemos la capacidad natural de estar en nuestra presencia, de prestar atención a lo que experimentamos en nuestra vida, sean estas experiencias pensamientos, sensaciones, emociones, sentimientos o acciones. Podemos, si lo deseamos, darnos cuenta de todo lo que pensamos, sentimos y hacemos. Es una capacidad impresionante y a la cual no siempre damos la importancia que tiene y lo que se puede significar para nuestras vidas si aprendemos a administrar esa capacidad de darnos cuenta.

Con mucha frecuencia sufrimos porque pensamos sin percatarnos que estamos lamentando el pasado o temiendo el futuro. La vida se vive sólo en el presente y debemos estar presentes en ella para disponer de la posibilidad de observarnos y darnos cuenta de lo que somos y de porqué sufrimos. Eso significa ponernos atención para estar en nosotros y ello se logra poniendo intencionada atención a lo que sentimos.

La ausencia de nosotros mismos es resistencia y sufrimiento, la presencia es aceptación y transformación.



¿Cuándo se supera el dolor y el sufrimiento?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

“ El dolor finaliza cuando termina el proceso natural que lo origina.

El sufrimiento solo desaparece cuando vivimos sin enjuiciar el conflicto creado por nosotros mismos ”.



¿Mis pensamientos y creencias son más aunque traten sobre los demás?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

“ Mis creencias y pensamientos son solo más aunque traten sobre los demás por lo que soy responsable de todos los conflictos, juicios y limitaciones derivadas de ellas ”.



¿Mi auto aceptación es fruto de sentirme tal cual soy?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Prisa

He aprendido, en el último tiempo, a preguntarme de vez en cuando ¿a dónde voy tan apurado?

Es una práctica que me ha resultado muy útil para seguir encontrando el camino que me trae de mis costumbres de toda la vida al sosiego que he aprendido a disfrutar.

Normalmente no encuentro respuesta a esa pregunta porque no la tengo. Es una tendencia, que me es natural, de sentirme presionado a cumplir horarios imaginarios y que fácilmente puedo derribar si lo deseo. Estoy en la vida que hace posible la escasez de compromisos y la frecuencia de estar conmigo. No cabe duda que es

una ventaja comparativa para mí. Pero es tal el beneficio de estar con uno mismo que bien valdría la pena incorporarlo en el horario por parte de la gente intensamente ocupada.

Muchos tendrán dificultades para entender esto porque se trata de algo poco corriente. Cuando me hago esa pregunta, dado que no encuentro respuesta, me doy cuenta que no voy a ninguna parte, que se trata sólo de una actitud que carece de sentido. De esa forma me enfrento a un abanico de posibilidades de estar en mí. Es allí, en mí, donde está todo lo que necesito para encontrar la alegría de vivir.



¿Suelo confundir lo que soy con lo que creo que soy?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

“Mis creencias son supuestos sobre la realidad que acepto como verdaderos aunque traten sobre mí”.



¿Aprendo de mí cuando miro con curiosidad a mis pensamientos?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

“ Cuando observo con curiosidad y sin enjuiciar los pensamientos que surgen de mis reacciones tengo la oportunidad de descubrir las supuestas verdades que sostienen mis creencias que no solo me impiden aprender sino que son fuente de conflictos conmigo mismo y con el mundo que me rodea.

Cuando observo con curiosidad y sin enjuiciar los pensamientos, estos se debilitan, perdiendo su carga afectiva lo que me facilita él no me verme arrastrado por ellos ”.



¿Preciso el sosiego que me proporciona atenderme intencionadamente para abordar mis conflictos emocionales?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Qué es el sosiego?

No tengo ninguna duda de que en nuestras vidas, para ser realmente lo que somos, debemos disponer del más profundo sosiego y entender el real sentido que tiene nuestra paso por aquí. Nada debe turbar nuestra mente, hacer temblar nuestras manos, enturbiar nuestra mirada, oscurecer nuestra claridad, alimentar algún odio, apagar nuestro entusiasmo o sofocar nuestra alegría. Todas estas pruebas del sentido de nuestra vida provienen de estar ausentes de lo que somos. Es decir, no aceptamos lo que nos es natural, no nos agrada algo que nos ha ocurrido, deseamos algo de lo que no disponemos.

Si nos resistimos a algo que se ha hecho presente en nuestro ser y concentramos nuestro esfuerzo intentando alejar lo que nos perturba o conseguir lo que deseamos.

El sosiego – esa paz interior que te permite disfrutar de tu alegría de ser – se consigue cuando observas atenta e intencionadamente a lo que sientes, sin resistir. Con ello logras dejar de lado los pensamientos que sólo consiguen sacarte del estar en tu vida en el momento presente. Sólo lo que sientes te retiene en el ahora.



¿Vivo reaccionando según lo aprendido o vivo atento y reaprendiendo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La reacción nos es natural

Desde muy pequeños aprendimos a reaccionar a lo que experimentamos. Son incontables las reacciones que nos produce lo que experimentamos y lo más frecuente es que no ponemos ningún esfuerzo para controlar nuestras reacciones. La mayor parte de ellas no requieren de ese control porque son reacciones naturales aceptables y esperadas en nuestro trato social. Pero en muchos casos nuestras reacciones pueden afectar la relación con los demás. Es en esos casos cuando vivir reaccionando requiere de nuestra atención.

La forma en que tratas a los demás es la parte más importante de tu discurso humano. Se te escuchará sólo cuando practicas el arte de pensar en el otro al dialogar. Si no practicas eso de pensar en el otro, lo mejor que puedes hacer es intentar reaprender a relacionarte.

Por experiencia personal puedo afirmar que no siempre nos observamos como reaccionamos. No nos ponemos atención intencionada al reaccionar. Vas a reaprender a reaccionar adecuadamente sólo cuando te observes. Y el ser humano dispone de una fracción de tiempo suficiente entre el impulso y la reacción como para observarse. Por el sólo observarte en tus reacciones habrás puesto en marcha tu reaprendizaje. Si es importante para ti si hoy reaccionas de forma que afecta a quien te ve o te oye, no te inquietes demasiado. Si te observas en los momentos adecuados, comprobarás de inmediato que estás en camino porque has empezado a cambiar tu reacción.



**¿Ausente de mi
suelo copiar a
otros buscando su
aprobación y con
ello cosuelo?**

EURÍPIDES

*“Piensa por ti mismo, no tomes mi
palabra como tu pensamiento”.*



¿Cuál es la fuente de motivación que me impulsa a autobservarme y aprender de mí?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

“Mi aprendizaje responsable y coherente con la armonía interior es el surgido de la inteligencia que me impulsa a autobservarme con sensibilidad, curiosidad y sin resistencias”.





¿ Puedo elegir vivir observando mis temores y sus reacciones como parte de mí?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Resistencia: Echando balones fuera

Se puede vivir sin querer ver aquello que realmente tenemos o nos incomoda, como tapando una parte de nosotros pretendiendo que no existe. Pero eso es absurdo. Sólo los niños muy pequeños creen que un objeto deja de existir al quedar oculto por otro. Lo que ocultamos de nosotros mismos, sigue cocinándose a fuego lento dejando, inevitablemente, sus vapores en nuestra vida. Esto tiene consecuencias, pues no sabemos a qué se deben nuestras reacciones, sentimientos y pensamientos, dejándonos una amarga percepción de caos.

Se puede también elegir vivir observando nuestros temores y sus reacciones como parte que son de nosotros. Sólo así, observándolos sin juicios cuando se presentan, podemos comprender su raíz y sus consecuencias en nuestra vida. Esto nos permite liberarnos de ellos, destapar el velo con el que los ocultamos por vergüenza, por costumbre, por ignorancia y dejar de temer. No es que esto sea indoloro, pero ¿acaso dejamos de desear tener hijos porque sabemos que el parto conlleva dolor?

Para hacer esto es necesario llegar al punto de comprender íntimamente que esas emociones, que rechazamos porque nos causan malestar, no son algo distinto de nosotros. Eso soy yo, está en mí. Sin embargo, tratamos a eso que nos disgusta como algo de lo que no somos responsables e, incluso, como una reacción

justa a algo externo que nos ha causado el mal. Tal es la desconexión que vivimos entre lo que ocultamos (y nos ocultamos) y sus consecuencias.

Esta misma desconexión de nosotros mismos, nos llevaría a pensar que la gastritis que padecemos es a causa de la carga de trabajo, de la vida acelerada, de una mala relación con alguien (¿donde ese alguien es el culpable!), etc., y no de un temor que existe en mí y que es totalmente mío, pero que no me atrevo a mirar a los ojos.

Este juego de tapar o resistirme a lo que me disgusta, me lleva a buscar causas ajenas a mi insatisfacción o dolor. La responsabilidad nunca es nuestra cuando elegimos ser ignorantes, siempre hay culpables fuera de nosotros.

Sin embargo, una mirada amable hacia nosotros mismos nos puede descubrir lo que sucede realmente. No se trata de pensar sobre lo que ha sucedido, sino de permitirme acompañar lo que siento o pienso cuando aparece, sin querer que sea de otra manera, sin taparlo con justificaciones, sin querer mejorar rápidamente para sentirme bien, sin forzarme a cambiar. Es la única manera que conozco de saber íntimamente, sin pensar, lo que sucede. Sólo así me reordeno y siento la paz y la alegría de la no fricción en mi interior.

¿Cómo afecta el adiestramiento educativo tradicional a nuestra capacidad de aprender?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

“ El adiestramiento educativo tradicional anula nuestra inteligencia, nuestra sensibilidad y nuestra capacidad de aprender ”.



¿Dónde está mi maestro?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

*“ En la autoobservación quien me ofrece
su apoyo es un acompañante.
Mi maestro es “**mi auto aprendizaje**” .*



¿El pensamiento automático hace del cuerpo su esclavo?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

“ En su irrefrenable búsqueda de placer el pensamiento automático convierte al cuerpo en esclavo y víctima incapacitándonos para aprender de la inteligencia de nuestro propio cuerpo ”.





¿Qué me desagrada de mí?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Saber de mi

Es muy corriente que no sepamos cómo somos hasta que algún amigo nos aclara algunas verdades que son evidentes pero no para nosotros ya que consideramos natural el cómo somos. Eso muestra una parte de nuestra realidad. Mucho más podríamos saber si encontráramos la forma de saber porqué sufrimos, nos enojamos, nos entristecemos, herimos a otros o simplemente los ignoramos.

Todo eso tiene, normalmente, causas que desconocemos pues están algo escondidas en nuestro interior. No hay duda que crecemos cuando nos informamos sobre nosotros mismos. En forma dirigida o autónoma podemos observarnos para saber de nosotros y crecer. El sólo saber de aquello que genera mis emociones, que son parte de mí, pone en marcha un proceso de autorregulación de mi vida.

No hay otra forma de saber de mí que no sea observándome íntimamente. Para poder hacer eso, observarnos

íntimamente, debemos estar en nuestra presencia. Si no es así, si estamos ausentes de nosotros mismos, la vida, cual barca sin timonel, es manejada por el oleaje que generan los demás. No significa que no habrá dolores, circunstancias problemáticas, carencias. Sin esto la vida no sería la vida que conocemos.

Existirán los mismos inconvenientes que experimentamos ahora, pero si estamos en nosotros, si nos ponemos atención, nos podemos observar y conocernos. Estaremos al timón y no rechazaremos lo que es parte de la vida. Rechazar lo que es parte de la vida es la fuente de todo el sufrimiento, violencia, división, egoísmo que es posible observar en el mundo.

El mundo se arregla en cada uno de nosotros si aprendemos a observarnos. Bien vale la pena, en consecuencia, practicar de forma habitual la autoobservación poniéndonos intencionada atención a nosotros mismos.

¿Una creencia es un pensamiento en el que creo?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

“¿Solo un pensamiento en el que creo?”





¿Qué me disgusta de mí que me resisto a aceptar?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La separación

- Hoy les voy a hablar sobre un fruto exquisito que nos proporciona el universo. Se los puedo describir como una esfera de un tamaño que cabe en nuestra mano; de piel gruesa y con muchas pequeñas pero superficiales perforaciones; de color llamativo cálido entre amarillo y rojo; su cáscara es fácilmente desprendible y su estructura interior está formada por gajos que facilitan su lento y sentido disfrute; es jugoso y su sabor es ... Perdón, pero no me voy a meter en problemas, - dijo el agricultor. - Estoy cierto que no necesitan más información.

- Soy muy jugosa y mi sabor es único – dijo una voz entre asistentes. – Debe estar por aquí un primo mío, el Limón, que puede de alguna forma parecerse a mí. Pero sólo parecerse un poco. Todas y cada una de las características que ha descrito, son yo. Esas características son inseparables de mí. Si alguna de ellas no se fuera yo, entonces no podría ser yo. No puedo dejar de ser nada de lo que me caracteriza. No “tengo” esas características, “soy” esas características.

Se escuchó primero un silencio entre el auditorio y luego un creciente murmullo que aumentaba su volumen hasta escucharse claros: “Yo tampoco”; “Tiene razón, también soy única”; “Y yo”.

- Soy inseparable de mis características – dijo un gran y maduro zapallo

El agricultor, que se hacía entender por los frutos de su tierra, levantó la voz para decir:

- ¡Que fruta más madura es Ud. Sra. Naranja! Me ha incluido también a mí en su declaración. Todo lo importante de mí, exterior y en especial, interiormente: mis pensamientos, mis emociones, mis sentimientos, etcétera, son yo. Todo lo que siento soy yo. No estoy separado de nada que yo sea.



¿Es necesario que lo que suponemos sea cierto para que lo creamos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Los Supuestos

Todos solemos darle gran valor a lo que pensamos. Creemos firmemente que aquellas ideas que aparecen casi por arte de magia en nuestra mente deben ser ciertas. Poco dudamos de ellas. Nuestro cerebro se pasa el tiempo escaneando el paisaje exterior (e interior) buscando explicaciones a todo aquello que resulta algo confuso o inseguro. Es un mecanismo natural que agiliza nuestro sistema de respuesta ante cualquier cosa que nos parezca amenazante. Como necesita hacerse una idea rápida de lo que pasa, echa mano de supuestos. Estos vienen en forma de recuerdos de situaciones similares, de nuestro propio sistema de creencias y de nuestro personal sistema de alarma, que nos ayuda a organizar el mundo para posicionarnos de forma segura en él.

Así, a base de una mezcla de datos inciertos, pero que creemos a pies juntillas, podemos concluir que algún compañero de trabajo nos está traicionando, o que nuestra pareja nos está siendo infiel, o que el jefe nos miró raro hoy y nos tememos algo desagradable, o que el profesor le tiene manía a nuestro hijo. Atribuimos intenciones a los demás, que quizás solo existen en nuestra imaginación.

No es necesario que lo que suponemos sea cierto; es suficiente con que lo creamos para, así, orientar nuestra acción. Además, según lo que supongamos así nos

vamos a sentir. Lo que pensamos condiciona cómo nos sentimos y todo ello impulsa nuestra reacción que se plasma en una conducta concreta. Todo este proceso suele pasarnos inadvertido, por lo que no somos conscientes del origen real de nuestra conducta: memoria, temores, creencias. Poco tiene que ver nuestra reacción con el estímulo que la desató. Esto tiene su peligro, porque de esta manera inconsciente le atribuimos al estímulo la calidad de amenaza, cuando bien puede no serlo.

Creemos que el estímulo (la pareja, el amigo, el jefe, el estrés, los políticos, la crisis, etc.) es el causante de nuestra justa reacción.

Atender con intención a esos procesos subterráneos y observar amablemente y sin críticas cómo nos hacen sentir y actuar nos ofrecerá tranquilidad. No me creas, pruébalo. Te darás cuenta de que esas reacciones son casi siempre de tu propia cosecha. Y te sonreirás y podrás decidir, entonces, hacer lo que realmente requiere la situación.

Si tienes dudas, no supongas, pregunta. Si no puedes preguntar, al menos, suspende tus supuestos y mira con ojos limpios, sin filtros personales. No me creas. Hazlo, no perderás nada que valga la pena.



¿Cuánto me pesan mis resistencias, rencores, temores, creencias, apegos, y demás que acarreo en el viaje de mi vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El peso de la mochila

Caminábamos con mi esposa por la calle volviendo después de unas compras en un supermercado cercano a nuestro hogar y me salió un chiste que nos hizo reír y sentirnos amantes de la vida. Cómo los bolsos con la compra en esta oportunidad me pesaban un poco más que lo habitual, le comenté:

- Mientras más me pesan las bolsas, más me muero de la risa - tras recordar historias que me contaban de pequeño de los martirios que se autoimponían muchos creyentes para mostrar que amaban a su dios. Lo de considerar que mientras más sufría significaba un mayor amor hacia el dios, nos hizo reír por la incoherencia que sentimos hoy al recordar esas creencias del pasado. Un dios que podía desear que yo sufriera.

Pero el tema se puso más serio cuando cambié la frase a:

- Mientras más me pesa mi mochila, más me muero de la risa - explicándole a mi esposa que la mochila se usa para referirse al cúmulo de resistencias, rencores, temores, creencias, apegos, preocupaciones, ansiedad y demás que llevamos en nuestro viaje por la vida.

En lugar de reír, esta vez ella me comentó:

- ¿Porqué no escribes sobre eso ya que también es fuertemente incoherente el que tanta gente acepte cargar mochilas intensamente cargadas mientras camina por la vida?

Me pareció una excelente sugerencia y en ello estoy. No podemos resolver las situaciones externas a nosotros que nos significan cargar la mochila con algo de aquello; pero es ampliamente mayoritaria la carga que echamos a la mochila por causas internas a nosotros mismos y siempre provienen de nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos estamos siempre o en el pasado o en el futuro y de allí proviene la mayor parte de nuestro cargamento. Si diariamente ponemos atención intencionadamente a una sensación; observamos nuestras emociones, sentimientos y pensamientos si surgen; dejamos de juzgarnos y resistirnos a lo que observamos en nosotros y, finalmente, nos mantenemos en la sensación elegida, la carga de la mochila se sentirá cada día más liviana.

Sugiero que le tome el peso a su mochila y decida en consecuencia. La autoobservación es la forma de hacerlo. Sólo Ud. puede saber cuánto pesa su mochila.



¡No vale la pena morir, en el pasado y en el futuro!

PEDRO ROBERTO RODRÍGUEZ MABAN

Concepción, Región del Bío-Bío, Chile

4 de Agosto de 2015

Estimado Esteban:

¡Quisiera expresar, si me das la licencia y sinceridad, mi más rotundas felicitaciones, por la labor que llevan a cabo!. ¡Pues, la atención presente, es la clave de la buena calidad de vida, la salud integral y el no desperdicio, de la vida, en tonterías o banalidades, que nada aportan, a uno mismo y los semejantes!. ¡Personalmente, he podido comprobar, sus beneficios, tanto: físicos, mentales, emocionales y espirituales, como así mismo, los beneficios familiares y de interacción con otras personas, en la diversas labores, que ejecuto, diariamente!.

¡Sin ser una persona, con opulencia económica o grandes logros materiales, pero que vive con lo justo, puedo afirmar, después, de un terremoto, maremoto, los saqueos, sus réplicas, el quedar con lo puesto, literalmente!. ¡qué todo lo que tenemos, es: el ahora, el aquí y la forma presente consciente!. ¡No vale la pena morir, en el pasado y en el futuro!.

¡El vivir, con el terror, de pasar: días, meses, años, con réplicas o temblores, sin aviso, te termina, por hacer fuerte o bien, convertirte en un orate, un enfermo cardíaco, o algo peor!.

¡Todos los chilenos, que sobrevivimos a aquella tragedia y desastre natural, nos transformamos, evolucionamos o involucionamos, desde la arista, de la conciencia o la inconciencia, respectivamente, de manera radical, personal y social!.

¡Una experiencia así, te revoluciona, todo punto de vista!. ¡Lo importante es la atención presente, el gozo o disfrute del momento, el aprender de los sucesos diarios, sean buenos o malos, el mejorarte, como persona y alma consciente-compasiva!. ¡Todo lo anterior, te hace valorar tu existencia y sacarle el mejor partido, para ser feliz, en el presente, convirtiéndote, en ser humano, que actúa, con buena fe y buena voluntad compasiva!. ¡Gracias, por vuestra gentileza, confianza, consideración y bondad, por esta amistad, espero, mutuamente, beneficiosa!.

¡Namasté!

¡Un abrazo de luz, fraterno!



¿Por qué me aferro a mis conflictos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Mis conflictos

Tengo alguna experiencia en lo que se refiere a pasar un tiempo no corto sin resolver mis conflictos. Me refiero a esas experiencias internas que experimentamos cuando nos resistimos a las dificultades que nos presenta la vida. No tengo ninguna duda que esos conflictos son creados por nosotros mismos. Puede que alguna razón externa a nosotros, especialmente esas razones frente a las que nada podemos hacer, haya alimentado el proceso en que acumulamos ansiedad, temor, desaliento, sufrimiento, preocupación, tristeza. etc.

Debe tenerse poderosas razones para vivir por largo tiempo bajo este tipo de conflictos toda vez que, hasta donde lo he vivido, la vida se torna en algo insoportable.

Una razón puede ser la ignorancia sobre el hecho, ya ampliamente comprobado, de que estos conflictos se pueden aminorar mediante la práctica de la atención al presente. Otra puede ser una identificación del afectado con sus conflictos. Y esto último, esa insana identificación, también se puede atender mediante la atención al presente.



¿Qué me sucede cuando evito mis emociones porque me desagradan?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN
Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Qué hago con lo que siento?

Hoy quiero comentar algo que tiene que ver con la relación que tenemos con nuestras emociones. El otro día hablando con una amiga, me decía que cuando era pequeña, por alguna razón que ignora, lloraba mucho. Parece que simplemente le daban ganas.

Posiblemente no sabía ni lo que le sucedía. Por aquel entonces daban en España la serie Star Trek. La cosa es que ella admiraba al personaje llamado Spok, del planeta Vulcano, cuyos habitantes no tenían emociones o sentimientos; se regían por la lógica de las razones prácticas. A ella le gustaba la posibilidad de no verse vapuleada por las emociones. El problema era que ella era terrícola y aquí todo son emociones, por lo que la única salida era aparentar, hasta para con ella misma, que no sentía nada, es decir, no hacerles caso. Hacía como si no las notara, aunque con dudoso éxito. Solo conseguía evitarlas o reprimirlas con un alto costo.

Llegamos a la conclusión de que muchas personas vivimos evitando las emociones que nos desagradan. Si nos sentimos tristes pensamos que es mejor salir a hacer algo y olvidarlo para que se disipe. Si nos sentimos inquietos o aburridos, ponemos la tele. Si sentimos cierta soledad, llamamos a alguien o escuchamos música para que nos haga compañía. La cosa es no estar con las emociones que sentimos.

Vivimos las emociones negativas como si fueran un virus del que hay que deshacerse lo antes posible. Las tratamos como si ellas fueran algo diferente de nosotros, un elemento invasor indeseable, como si las emociones no fueran algo totalmente nuestro. Cuando nos duele una muela, sabemos que algo no anda bien, que es una señal indicadora de que debemos cuidarnos y vamos al dentista. Aunque sabemos que puede que nos duela el tratamiento y no nos guste que nos pinchen, vamos al médico para saber qué nos pasa y ponerle remedio.

Sin embargo, con las emociones no hacemos lo mismo. Cuando “nos duele el corazón” (como decía mi hija a los 3-4 años) no solemos indagar para saber realmente lo que nos sucede.

Frecuentemente no sabemos cuál es su origen dentro de nosotros. Preferimos escapar de ellas o descargar la tensión que nos producen, p.ej., enfadándonos con alguien o con el mundo, como si nuestro estado sólo dependiera de factores externos.

Sin embargo, todo lo que nos sucede tiene que ver con nosotros más que con el exterior. Los estímulos solo sirven de espoleta para que explote alguna emoción que, en el fondo, nos mueve a protegernos. Si me importa mucho mi imagen ante los demás y alguien duda de mi capacidad y eso hará surgir una emoción, me puedo poner furioso y adoptar una conducta defensiva. Si no me importa tanto mi imagen ante de los demás y alguien duda de mi capacidad, podría decirle que quizá tenga razón y le pida su parecer. Ante el mismo estímulo se puede actuar de diversa manera, según a qué le demos importancia.

Por ello es muy saludable observar, acompañar la emoción que sea cuando aparece: notar como surge, de donde surge (donde me ha herido el estímulo), dejarla estar, sin criticarme, sin pensar sobre ella, con curiosidad por saber más de mí, sin querer cambiarla para estar “bien” rápidamente. Todas nos cuentan algo de nosotros mismos y podemos aprender a escucharlas, como un testigo neutral, sin prisas. Son reacciones que forman parte de nosotros, pero no somos solo eso. Al observarlas nos damos cuenta de que somos más que nuestras reacciones.

Pero no me creas, prueba a hacerlo y observa lo que sucede.

¿Suelo vivir en paz al observarme sin enjuiciarme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Estoy interesado en mí

El “**interés por mí**” no es egoísmo; es el punto de partida de nuestra vida y de la forma de mantenernos en ella. Es algo absolutamente natural el que nos queramos, sin embargo, no siempre entendemos cómo se manifiesta nuestro amor por nosotros mismos. No nos ponemos realmente atención a nosotros, a lo que somos. Ponemos nuestra atención a lo que creemos que somos. La corrección de ese aparentemente pequeño “error de vida”, es descubrir lo qué realmente somos. Y eso lo puede saber sólo cada uno. Se comercializan muchas “recetas para una buena vida”. Sin embargo, sólo uno mismo es el que decide sobreponiéndose a cualquier condicionamiento previo.

Mientras no logremos saber “quién soy” nos podemos regalar lo que sea porque nos queremos mucho. Pero difícilmente estaremos en nuestra vida; en el mejor de los casos estaremos en la vida de otros, quizá en una vida parecida a la de la mayoría, pero no en “mi vida”, allí donde puede reinar la armonía, la coherencia y la paz si me amo.

Como el verdadero amor es incondicionado, el amor que siento por mí, el “interés por mí”, consiste siempre en atenderme sin propósito, con curiosidad y afecto.





¿Lo que creo ser me impide verme de otra manera?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Las imágenes con las que identificamos y nos identificamos

Desde que nacemos empezamos a elaborar imágenes, no solo visuales. Tocamos, chupeteamos, olemos, miramos, escuchamos. Por todos los sentidos recibimos información que poco a poco estructuramos, catalogamos, etiquetamos, metemos en categorías, conceptualizamos... con el fin de situarnos en el mundo, de comprenderlo a cierto nivel. También asumimos imágenes que nos presta la sociedad en la que vivimos: lo bueno, lo malo, las costumbres, las creencias, las tradiciones, lo que se debe o no debe hacer o ser. Todo se convierte en información con la que funcionar.

Cuando ya conozco y tengo información de casi todo mi mundo sucede algo curioso. No sé si se han dado cuenta de que ya no necesitamos observar las cosas o las personas, sino que tenemos una imagen de ellas. Es un ahorro de energía y tiempo, por supuesto. Sin embargo, esto tiene otra lectura. Cuando tengo ya una información, una imagen hecha, de algo o alguien me relaciono con ese otro a través de la imagen que ya tengo de ella. ¿Suena raro? Recuerden las veces que decimos "a Pedro lo veo venir de lejos", "María siempre será así, te lo digo yo", "el hombre es violento por naturaleza". No quiero decir que Pedro o María no tengan sus características, sino que al tener nosotros una imagen de ellos no somos capaces de mirarlo sin el juicio previo que nos hemos hecho automáticamente. Lo que hago es

encajar a los demás en las categorías que ya me había hecho. Las imágenes que tenemos de lo otro y los otros condiciona nuestra percepción de ellos en adelante.

Serán para mí lo que yo creo que son y difícilmente los veré de otra manera.

También tenemos hecha una imagen sobre nosotros mismos y acabamos identificándonos con ella. Decimos "yo soy muy comprensiva", "no miento nunca", "soy responsable", "soy generosa"... Por diversos motivos terminamos creyéndolo y eso nos impide ver si realmente somos así, o si somos incluso todo lo contrario.

Las imágenes no son la realidad. Cuando veo un árbol y lo observo sin ponerle etiquetas (bonito, viejo, pelado, etc.) sin pensar nada sobre el árbol, aparece ante nosotros un ser vivo que nos maravilla. Pero si lo ves y pasas de largo, el árbol es solo tu recuerdo de un árbol. Tu pareja es sólo tu recuerdo de esa persona, tu hijo es solo tu imagen de tu hijo.

Te invito a que observes cualquier cosa o persona sin pensar nada sobre ella, sólo obsérvala sin emitir ningún juicio. Prueba, no es difícil, quizás valga la pena y descubras que te estabas perdiendo algo.



¿Quién soy más allá de lo que me enseñaron?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Quién soy (*ficción*)

Nací y sabía muy poco, los reflejos básicos. Al poco tiempo, no sé ni cómo, sabía quién era de fiar y quién no. Con quién me sentía seguro y quién me daba de comer o me tranquilizaba. Aprendí a reconocer los rostros familiares que iban y venían por ese mundo cómodo.

A partir de un cierto momento mis padres jugaban conmigo a quitarme los juguetes y me preguntaban “¿Esto de quién es?” y yo decía “mío” y me lo devolvían y se reían mucho. Así aprendí que yo tenía cosas que eran mías y no de otros. Así que yo tenía lo mío: mi plato y mi vaso, mis juegos, mi cama, mis peluches, mi ropa. A veces los prestaba y a veces no, porque eran míos. Pronto aprendí que tenía un nombre, que era mío. Ese era yo ... o eso era yo.

Cuando era un poco mayor supe que era un varón y poco a poco aprendí cómo debían ser los niños. Mis primas eran algo diferentes, vestían de otra forma, jugaban a otras cosas y debían comportarse de otra forma. A veces, mi tía les decía “las niñas no hacen eso!”

A papa le gustaba el fútbol y me llevaba a verlo. Aprendí a animar a su equipo y me enfadaba cuando ganaba el otro. Al final tenía mi equipo y defendía sus colores! Llevaba su bandera y también la bandera de mi país con orgullo y pasión.

También me llevaron a un colegio. Aquello sí que era grande, lleno de cosas desconocidas y con juguetes y muchos otros niños y niñas. Y había que estar haciendo lo que la maestra nos decía. Había sus reglas y amigos y otros no tan amigos. Supe que no era bueno desobedecer, pues me castigaron una vez y lloré. Recuerdo que la maestra me decía “Los niños no lloran. Límpiame las lágrimas, eso se te pasará rápido.”

Tanto mis padres como los maestros me decían lo que era peligroso, de lo que debía cuidarme. No te fíes de los extraños, hay gente mala. No vayas con los chicos que no estudian. No pierdas el tiempo. Tú estudia, que la vida es dura si eres un don nadie. Me sonaba un poco a chino, pero trataba de agradar. En casa se ponían contentos cuando hacía las cosas bien. No me gustaba que me castigasen o pensar que no me querían por mis errores.

“Que quieres ser cuando seas mayor?” No lo sabía, pero parecía que era importante saberlo cuanto antes. Como yo dibujaba bien y me gustaba hacerlo, todos decían que podía ser arquitecto. Había que tener las ideas claras y poco a poco yo aprendí unas cuantas: había que evitar ciertas compañías, alguna gente era sucia y abandonada y comían cosas raras, había países que nos querían hacer daño, las mujeres eran un poco diferentes. En la TV siempre salían políticos y noticias y yo asumí cuales eran las ideas que me gustaban al respecto. En fin, había que esforzarse y hacerse a uno mismo, tener un carácter para no dejarse avasallar y tener las cosas claras.

Ahora soy arquitecto, animo a mi equipo en el estadio siempre que puedo, mi novia se parece mucho a mi madre, tengo las ideas políticas y creencias religiosas que me enseñaron, trabajo responsablemente y tengo buenos amigos parecidos a mí. Yo soy así. Esto soy yo: el conjunto de todo lo que me enseñaron y de lo que aprendí de mis experiencias. Y a veces me pregunto ¿qué era YO antes de aprender todo esto? Mi novia, que es muy práctica, me dice “no pienses en tonterías, eso es filosofía y de eso no se vive!”

Y tú ¿Quién eres aparte de todo lo que aprendiste? Yo me lo sigo preguntando.



¿Preciso ponerme atención para darme cuenta de lo que siento y pienso?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Sentir o Pensar?

¿Estar o no estar? ¿Qué es más parecido a la vida...?

Todo ser vivo dispone de un espacio interior donde representa lo que es capaz de captar todo aquello que sea capaz de sentir. Dependiendo lo que sea que haya almacenado en ese espacio de representación, ello, de una o de otra forma, le servirá para decidir su accionar. En el ser humano todo lo que sentimos aparece ante nuestra capacidad de “darnos cuenta” a la forma de sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos. Tenemos la capacidad de observar lo que cualquier momento está presente en ese espacio interior nuestro; tomar conciencia de que “eso” está “ahí”.

Nos podemos dar cuenta que a los elementos ya mencionados - sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos - se suman nuestros recuerdos almacenados con anterioridad en nuestro sistema nervioso. La actividad constante en nuestra mente no es más que una continua interrelación de estos elementos y de la cual no necesariamente nos damos cuenta. Sin embargo, no sólo es posible darse cuenta, tomar conciencia, sino que incluso es posible administrar la interrelación entre los elementos presentes. Esa capacidad que adminis-

trar algunos de los elementos presentes en el espacio en que representamos nuestra realidad interior, es el “poner atención”. El poner atención nos permite elegir en cualquier momento sentir o pensar.

En vigilia, es decir, cuando no estamos dormidos, el sentir es darnos cuenta cuando surgen sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos. Es decir, si mediante la atención decidimos sentir estamos capacitados para “administrar nuestro mundo interior”. En otras palabras, cuando decidimos sentir estamos en nuestro interior en este momento, en lo que está pasando ahora “allí”. Cuando nuestra selección es pensar y mantenemos la atención en ello, hacemos uso de nuestros recuerdos o conocimientos para relacionarlos con el resto de los elementos presentes ante nuestra atención.

El pensar es una actividad interior con gran autonomía. No necesitamos de nuestra atención para pensar. Los recuerdos puede combinarse con absoluta libertad con las sensaciones, emociones, sentimientos para que los pensamientos tomen el mando en nuestro interior.



¿Cuándo siento estoy presente y cuándo pienso salgo del presente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Sentir o Pensar? (Segunda)

¿Estar o no estar? ¿Qué es más parecido a la vida...?

Siendo éste el asunto de mayor trascendencia en la forma como vivo la vida, parece ser necesario profundizar en lo iniciado y avanzar en hacerlo parte de esto que soy.

Lo avanzado en la primera parte de esta reflexión: si siento, observo mis sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos de este momento presente; estoy en lo que estoy siendo en este instante, soy lo que siento en cada instante. Si pienso, en cambio, lo estoy haciendo también en este instante presente. Pero a las sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos que puedan estar presentes, se suman los recuerdos. La relación entre todos estos elementos en la actividad interior crea el concepto de tiempo y de pertenencia. Crea el yo, el pasado y el futuro. Pensando salgo del presente y estoy separado de lo que soy.

Con la capacidad de atender a lo que experimento interiormente, puedo decidir en cualquier momento si siento o pienso. Si siento, estoy en lo que soy en este instante; si pienso, estoy fuera de mí, me evado, huyo.

Un nuevo paso es posible si lo anterior es aceptado y no podría no serlo si representa mi realidad.

No me parece necesario ahondar en lo negativo que implica estar fuera de mí, no estar conmigo, de usar gran parte del tiempo divagando. Los recuerdos se combinan maravillosamente con los sentimientos y emociones. Esa combinación es la fuente de las resistencias, de los temores, de los apegos. Los recuerdos son también la fuente para la creación del yo, del sentirnos separados de los demás, de creer que lo que experimento está separado de lo que soy.

Sentir es estar en lo que soy y, si tengo interés en lo que soy, mi presencia en mí es la vida que quiero. Fuente de sosiego y coherencia. Creación de sensibilidad y armonía. Si aún se pregunta ¿por qué sentir en lugar de pensar? lo resumo: disminuye el pensamiento compulsivo, la divagación. Y si aún esto no parece suficiente, el sentir interés por usted le genera una vida sencilla además de sensible a lo que sucede fuera de usted. Sentir es potencial salud, pensar compulsivamente es fuente de conflicto.



Al buscarme ¿quiero ser algo distinto a lo que soy?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

El buscador

Muchas personas interesadas en el desarrollo personal interno, en algún momento de la vida, nos hemos topado con términos y explicaciones tales como trascender el yo, mente en blanco, ausencia de pensamiento, el observador, lo observado, la paz infinita, el eterno presente, etc. Seguramente, algunos de los que lean esto reconocerán el estado de confusión que esto les ha generado. Nos sentimos como un mongol, que solo ha vivido en sus inmensas praderas, cuando alguien le trata de explicar lo que es el océano. Para él eso sería sólo una idea, una confusa representación de algo que nunca ha palpado. Si la idea del océano le resultase altamente importante es posible que se la pasara preguntando a cualquier extranjero por ese fenómeno: el océano. Cada extranjero le daría una explicación diferente. Y nunca sabría lo que es. Serían solo ideas inconexas en su cabeza que le producirían gran desazón.

Eso es lo que sucede cuando, estando interesados en el desarrollo interno, sólo tenemos ideas o algún tipo de representación fantasiosa de lo que eso es. Así nos pa-

samos siguiendo a alguna persona, en cuya presencia parece que ganamos claridad o al menos nos hace sentir en paz momentáneamente. Pero mientras no haya una experiencia personal continuaremos siguiendo a unos u otros, de año en año, con la esperanza de que un día alguien sabio venido de lejos nos lo muestre.

Vivimos con un anhelo de llegar a ser. La cosa es que nadie nos lo puede mostrar. Solo se puede vivir en primera persona cuando dejamos de buscar fuera de nosotros o a través de otros.

No sigas leyendo con la esperanza de que estas letras te indiquen el camino. Solo puedo decirte, por experiencia personal, que abandones el deseo de llegar a ser algo distinto de lo que eres, que dejes de mirar a lo lejos, al futuro, y te quedes con la sensación de que ya has llegado a donde querías llegar. Hazlo, siente que has llegado. Ya estás allí. Aquí y ahora. Ese allí, es aquí y ahora.



¿Atenderme es interesarme por mi vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

De la vida real 1

Me he oído decir:

“¿Qué se habrá creído NN que me trata tan duramente? La próxima vez se las verá conmigo”.

¿Qué hay detrás de una expresión como esa?

De la práctica de la Atención al presente y la Autobser-
vación he aprendido que tras esa y similares expresio-
nes habría, en primer lugar, temor de relacionarse con
NN, y una natural resistencia a la forma en que NN trata
a la gente. Ambas cosas son indicativas de una realidad
en la persona que se expresa de ese modo y que, cierta-
mente, aparece también en otras experiencias interio-
res que le deben resultar desagradables.

Una expresión así demuestra a las claras la realidad de
una persona que está más atenta a la realidad exterior
que a su propia vida. Permite que la vida y los conflictos
interiores de otros afecten su propia vida; está vivien-

do fuera de su propia vida; su actuación – al menos la
expresada en esta ocasión – la decide su temor y resis-
tencia en lugar de un natural anhelo de sentirse en so-
siego. La valoración de su paz interior pesa menos que
sus temporales conflictos.

Una persona que se aprecia a si misma habría buscado
su propio sosiego frente a estos potenciales conflictos.
Su autobservación podría mostrarle, aún en medio del
propio conflicto, que no se está apreciando a si misma.
Tiene la oportunidad de darse cuenta de lo que está
sintiendo y, como consecuencia de ello, los conflictos
empezarían a disolverse. Empieza a tomar el timón de
su vida y, a poco andar, la decisión sobre sus actuacio-
nes sería gobernada por una natural amabilidad nacida
del sosiego y la sencillez. Nada parecido al ambiente
que rige las relaciones en un mundo convulsionado
donde las expresiones como la analizada se interpretan
como la acción correcta.



¿Busco responsables fuera de mí cuando mis defectos o temores quedan en evidencia?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Proyección

Muchos de nosotros hemos visitado alguna gruta o cueva, donde el guía apunta con su linterna y señala a la roca diciéndonos “aquí tenemos un ogro, o una señora con sombrero, o un caballo”, o hemos sido nosotros los que vemos objetos o personas sobre lo que solo son rocas. ¿Recuerdan eso? ¿Había realmente una señora, un caballo o un ogro? No. Solo hemos proyectado, interpretando imágenes con nuestra mente a partir de una serie de sombras y luces más o menos precisas. Y no les digo nada de cuantas cosas veríamos o escucharíamos si estuviésemos solos en esa cueva con una pequeña linterna. Nuestro temor haría que viéramos u oyéramos cosas amenazantes que nos harían aligerar el paso.

Todos tenemos nuestras creencias, deseos, temores, sentimientos, etc. Creemos que somos de una cierta manera, tenemos ciertas cualidades, tenemos ciertas ideas sobre cómo se debe ser o cómo debemos comportarnos. Con frecuencia todo lo anterior opera en nuestra trastienda, sin que seamos conscientes de la importancia que eso tiene para nosotros. Al mismo tiempo tenemos nuestros conflictos internos asociados a esas creencias, emociones, pensamientos, impulsos, etc. Veamos algo más concreto.

Como socialmente son alabadas ciertas cualidades, puede que tenga la creencia de que soy generoso, pero a la hora de la verdad me cuesta rascarme el bolsillo y para no entrar en conflicto abierto con lo que creo (soy generoso), me doy justificaciones sobre el motivo para no ser generoso en esa ocasión. Además, criticaré la falta de generosidad en otros. Puede que no me considere celoso, pero cuando interpreto que mi mejor amigo presta más atención a otra persona, puedo sentirme mal y criticarle diciéndome que advierto que se ha vuelto muy interesado y que sólo me busca cuando no tiene mejores opciones. Nunca me diré que sentí fra-

gilidad y celos. Si me disgusta algo de mi aspecto físico, puede que, al ver a alguien de mí mismo sexo con un aspecto atractivo, le critique diciendo cosas como que va demasiado maquillada, o que le gusta llamar la atención, pero no me diré que lo que siento es mi propia inseguridad y envidia. En estos tres ejemplos podemos advertir que soy yo quien tiene un conflicto interno por algo que no acepto de mí y que ciertos estímulos me lo hacen muy patente.

En todos los casos, proyecto argumentos en contra del otro y hago al otro responsable de mi malestar: mi amigo, la persona poco generosa, la chica llamativa. Hacer eso me hace sentir algo mejor, aunque sólo temporalmente. Siempre que mis supuestos defectos o temores quedan en evidencia ante los sucesos de la vida cotidiana, busco responsables fuera. Esto es una forma de auto-engaño que empleamos todos, pero que no nos saca definitivamente del malestar.

Proyectamos, como en la cueva, nuestros conflictos internos sobre los demás y con ello salvamos la imagen ideal que tenemos de cómo debemos ser nosotros: generoso, guapo, simpático, decidido, inteligente, considerado, honesto, compasivo, etc. Así, nos encontramos en una constante actitud de oposición a todo aquello que nos hace de espejo de nuestros supuestos “defectos”.

Cuando criticamos a alguien o a la sociedad, tenemos una estupenda oportunidad para pararnos una milésima de segundo, observar sin juicios lo que de verdad sentimos, darnos cuenta de lo que es y reírnos. Si, reírnos a carcajadas, liberarnos del peso de esa lucha estéril y sentirnos ligeros.

Cuando critiques a alguien, recuerda la cueva... y riéte contigo.



¿Veo la vida a través de mis creencias?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

De la vida real 2

He oído decir:

“Nunca he podido soportar que alguien dude públicamente de mi honestidad”.

¿Qué hay detrás de una expresión como esa?

Lo escuché muy claramente y estaba cerca de quien lo dijo y, por su expresión, creo haber detectado claramente que pasaba por ahí. No hay que ser muy esclarecido para notar que, tras esta expresión, hay un fuerte apego a la imagen que la persona se ha formado sobre sí misma. No cabe duda que parece tratarse de una persona acostumbrada a actuar siempre con gran honestidad. Sin embargo, se ha producido una profunda identificación con esa característica suya y esto, la identificación con algo, genera de nuestra parte una fuerte resistencia al hecho que alguien ponga en duda esa característica nuestra. Resistencia que, como suele suceder, nos hace perder nuestro sosiego sacándonos de nuestra presencia en nosotros.

También en este caso, como en muchos otros, la persona, producto de esa exagerada autoestima, ha preferido vivir un conflicto frente a una realidad que le desagradó. Perdió su paz interior, y, muy probablemente, hirió a la persona que se permitió dudar de su honestidad.

Desconozco si esta persona se dio cuenta o no de lo que había hecho. Si no se dio cuenta, perdió una maravillosa oportunidad de observarse, lo que habría iniciado un proceso natural de cambio en ese proceder. Si se dio cuenta, aunque no se lo proponga ni se esfuerce, ese proceso ya se ha iniciado.

La motivación para ponernos atención a ésta u otras actuaciones molestas, nace o crece por el solo darse cuenta de lo bien que se siente el no reaccionar.



¿Puedo tener una vida plena sin cuestionarme a mí misma?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

La curiosidad y el cuestionamiento

Cuando somos niños somos toda curiosidad. Todo es terreno por explorar. No hay aburrimiento posible para el niño. Yo no he conocido un niño que no sea curioso. Todo se toca, a todos mira con confianza, busca el mundo y explora como se muestra y reacciona. Aprende.

La curiosidad es fundamento para el aprendizaje. La curiosidad permite la creatividad. La creatividad es algo como jugar con las cosas sin apegarse o establecer una relación fija con ellas.

¿Cuántos adultos conocemos que sean genuinamente curiosos? No digo chismosos, sino curiosos. Me refiero a una actitud abierta, sin juicios previos sobre lo que se nos presenta. La actitud abierta, curiosa, parece ser incompatible con la asunción de ideas o creencias porque sí.

Alrededor de los treinta años los adultos dejamos de sentir curiosidad. Creemos que ya conocemos las cosas del mundo y las propias. Sin curiosidad se puede sobrevivir. Sin embargo ¿se puede tener una vida plena sin cuestionarse a uno mismo, sus ideas, sus creencias, sus sentimientos, sus opiniones, sus motivaciones, su conducta? Parece que no. Sin cuestionamiento, la vida parece muerta. Más bien, nosotros estamos como muertos, aburridos, embotados, faltos de sensibilidad.

Desde que le ponemos nombre a todo, hasta a nosotros mismos, dejamos de alentar la curiosidad y la apertura. En lugar de observar sin juicios, nos dedicamos a opinar sobre cualquier cosa, con o sin fundamento. Al creer en la certeza de nuestros criterios ya no consideramos necesario observar como si fuera la primera vez.

Las opiniones, esas ideas fijas, nos separan del mundo. Yo opino algo sobre mi pareja, mis amistades, mis compañeros, mis hijos, mis alumnos, mi trabajo, el mundo...

y creo que así son las cosas. No hace falta darle más vueltas. De un lado estoy yo con mis opiniones y del otro lado un mundo al que me enfrento y con el que confronto y sobre el que creo saber cómo y por qué es como es.

Seguro que han escuchado o hasta han dicho “se aprende hasta que nos morimos”. Pero ¿es eso verdad en tu vida? También oímos decir o decimos “los golpes enseñan”. Pero lo que se quiere decir es “los golpes te enseñan a defenderte, no a confiar”. O sea, a cerrarte más para evitar los “golpes”. En realidad, no aprendemos, sino más bien todo lo contrario.

Me parece que sin curiosidad y sin un cuestionamiento amable se hace difícil aprender y crecer. Cuestionarse produce a veces cierto desasosiego y, quizás por eso, lo dejamos para otro día. Pero si lo hacemos, a pesar del temor, podemos poner en tela de juicio muchas de nuestras interpretaciones, opiniones, creencias, sentimientos y nos daremos permiso, así, para agrandar los límites de nuestra vida interior.

Cuestionarse no es dudar de nosotros mismo, sino de las interpretaciones que hacemos. El cuestionarlo todo y resituarnos dentro de nosotros resulta traer una gran paz. Lejos de sentirnos vulnerables, nos sentimos fuertes y creadores de nuestra propia vida.

Si me permites, te propongo que tomes una de tus opiniones o juicios firmes, solo uno, sobre algo o alguien y lo observes y juegues con él. No pienses sobre él, solo obsérvalo y obsérvate en él, siente ¿Qué pretendes con esa opinión o juicio? ¿De dónde sale? ¿Qué me pasa si observo la situación sobre la que opino, sin opinar, sin juzgar?

¡Seamos curiosos! ¡Juguemos a cuestionarnos!



¿Qué sucede cuando me comparo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuando me comparo

Según mis vivencias, hago una comparación entre lo que creo que soy y algún modelo ideal que me parece desable. Ese ideal, que he interiorizado sin darme cuenta, me señala que hay algunas características mías que no son aceptables. No importa las que sean.

Pienso que algo me falta o me sobra para alcanzar ese ideal. De inmediato, se produce dentro de mí el rechazo lo que no se ajusta al ideal. Se produce una división, una fragmentación en mi interior: hay cosas “positivas” y cosas “negativas”. Las negativas trato de cambiarlas a toda costa si no se puede, al menos, trato de ocultarlas para que no se noten. No quiero notarlas ni yo misma.

Si viviéramos en una apacible isla desierta, sin nadie alrededor ¿nos importaría ser bajo o alto, bonito o poco agraciado, tener rizos o pelo lacio, ser más o menos hábil para ciertas tareas? ¿Cómo te sientes al imaginarlo? Creo que quizás hasta hayas sentido cierto alivio. Creo que estaríamos ocupados en las cosas básicas del vivir y del sobrevivir, en lugar de estar ocupados en quimeras que tienen que ver con ideales impuestos por querer agradar y ser aceptados como personas valiosas para nuestros círculos de relaciones.

En la isla desierta ¿con quién me podría comparar? Creo que nos sentiríamos mucho más descargados de las tensiones promovidas por la comparación. ¿Pensaríamos que hay en nosotros cualidades buenas y malas? Si no fuésemos hábiles para ciertas tareas, simplemente, simplemente, nos esforzaríamos por aprender si en ellos nos va la supervivencia, pero sin comparaciones. Quizá no haríamos juicios sobre nosotros mismos descalificándonos, auto-flagelándonos por no ser mejores en algo.

Casi nadie se da cuenta de que se compara permanentemente. Si fuésemos conscientes de ello sentiríamos alivio. No sentiríamos que tenemos aspectos “buenos” y “malos”. El “deber ser” diferente a lo que somos hace que estemos en lucha con nosotros mismo, como si fuéramos dos personas en lucha. Pero somo sólo una y realmente no tenemos nada bueno o malo, admirable o inaceptable. Es lo que es, sin calificativos.

Si observamos nuestros juicios sobre nosotros mismo en el momento en el que aparecen, como un testigo neutral, podemos hacernos conscientes de ellos y estos dejarán poco a poco de tener la importancia que les damos. No estaremos bajo la influencia de los fantasmas de los ideales que creemos que debemos alcanzar.

Estamos demasiado acostumbrados a no aceptarnos como somos y nos parece que el ansia por “llegar a ser” es algo normal, hasta digno de admiración. Lo habitual es que lo intente forzándome, amoldándome, ocultando lo “inaceptable”. Sin embargo, la única manera que conozco de producir cambios de fondo sin forzar, es la de mirar a la cara mis ideales y dudar de la importancia que, de hecho, les doy en mi vida.

Quién no ha pensado, al ver a otro sufrir por no alcanzar alguna meta (parecer más joven, más inteligente, sabio, tener un cierto tipo de casa o de coche, o de hijo, o de pareja), que se amarga por tonterías, por no aceptar lo que es. Pues, eso nos pasa a todos. Trata ver verlo en ti, sin juicios!! Todos somos seres completos, pero necesitamos descubrirlos.



¿Vivir distraída es como ausentarme de la vida?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Decía Facundo Cabral en un poema *“...No estas deprimido, estas distraído... No encuentras la felicidad y... ¡¡es tan fácil!! Sólo debes escuchar a tu corazón, antes de que intervenga tu cabeza, que está condicionada por la memoria, que complica todo con cosas viejas, con órdenes del pasado, con prejuicios que enferman y encadenan. La cabeza divide, es decir, empobrece. La cabeza no acepta que la vida es como es, sino como debería ser...”*

Vivimos distraídos cuando no queremos que las cosas sean como son: quiero que mi pareja cambie, el trabajo que tengo nunca me satisface, echo de menos cosas que tuve, anhelo vivir de otra manera en un futuro, me disgusta algo de mí, me freno ante la parte negativa que le veo a cualquier propuesta. En fin, que lo que hay en el presente nunca lo vivo tal como es, sino que vivo en el ensueño de mis pensamientos negativos, deseos y anhelos. Vivo la película de mis pensamientos y no la vida como es.

¿Será que el mundo que me rodea no tiene nada de bueno interesante? O será, más bien, que resisto a vivir lo que me toca y estoy en lucha con todo. Frecuentemente caminamos sin apreciar ni una sola de las cosas o personas con las que nos cruzamos, si no es para renegar. ¿No será que lo está desenfocado es mi actitud y no el mundo? No parece haber fundamento en vivir como si todo fuese imperfecto para mí. ¿No será que yo me siento descontento conmigo mismo y con ese filtro lo tiño todo? ¿No podría ser que ese filtro hiciera que todo aparezca deformado ante mis ojos?

Quizás, para empezar, podríamos preguntarnos si la vida está ahí para hacernos felices o si es nuestra responsabilidad ser amables con nosotros mismos y con la vida que encontramos. Quizás podríamos ser más amigo y menos tirano con nosotros y con los demás. Quizás algunos temores invisibles nos hagan estar en un estado de alerta que nos tiene ausentes de la vida que tenemos delante y por dentro. ¿Se acuerdan de los niños que se tapan los ojos cuando algo no les gusta? Parece que, con frecuencia, ya adultos vamos por la vida con los ojos nublados, como para no ver lo que nos hace sentir mal. Eso nos hace vivir fuera de nosotros, como en una nube, sin querer acercarnos mucho a todo lo que tenga un sabor a amenaza. Pero, quizás, no hay nada amenazante y es solo un espejismo producido por nosotros. Quizás lo que tenemos dentro lo lanzamos hacia fuera y creemos que está fuera lo que realmente está dentro.

Si me has seguido hasta aquí, te habrás dado cuenta de que lo bueno de esto es que si uno encuentra la íntima necesidad de no estar ausente de su vida, está en su mano, en tu mano, cambiarlo. *“El temor es lo único que nos separa de vivir la vida plenamente. Y cuando eso cambia aparece el amor”*, como decía Facundo Cabral.



¿Es necesario que lo que suponemos sea cierto para que lo creamos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Los supuestos

Todos solemos darle gran valor a lo que pensamos. Creemos firmemente que aquellas ideas que aparecen casi por arte de magia en nuestra mente deben ser ciertas. Poco dudamos de ellas. Nuestro cerebro se pasa el tiempo escaneando el paisaje exterior (e interior) buscando explicaciones a todo aquello que resulta algo confuso o inseguro. Es un mecanismo natural que agiliza nuestro sistema de respuesta ante cualquier cosa que nos parezca amenazante. Como necesita hacerse una idea rápida de lo que pasa, echa mano de supuestos. Estos vienen en forma de recuerdos de situaciones similares, de nuestro propio sistema de creencias y de nuestro personal sistema de alarma, que nos ayuda a organizar el mundo para posicionarnos de forma segura en él.

Así, a base de una mezcla de datos inciertos, pero que creemos a pies juntillas, podemos concluir que algún compañero de trabajo nos está traicionando, o que nuestra pareja nos está siendo infiel, o que el jefe nos miró raro hoy y nos tememos algo desagradable, o que el profesor le tiene manía a nuestro hijo. Atribuimos intenciones a los demás, que quizás solo existen en nuestra imaginación.

No es necesario que lo que suponemos sea cierto; es suficiente con que lo creamos para, así, orientar nuestra acción. Además, según lo que supongamos así nos

vamos a sentir. Lo que pensamos condiciona cómo nos sentimos y todo ello impulsa nuestra reacción que se plasma en una conducta concreta. Todo este proceso suele pasarnos inadvertido, por lo que no somos conscientes del origen real de nuestra conducta: memoria, temores, creencias. Poco tiene que ver nuestra reacción con el estímulo que la desató. Esto tiene su peligro, porque de esta manera inconsciente le atribuimos al estímulo la calidad de amenaza, cuando bien puede no serlo.

Creemos que el estímulo (la pareja, el amigo, el jefe, el estrés, los políticos, la crisis, etc.) es el causante de nuestra justa reacción.

Atender con intención a esos procesos subterráneos y observar amablemente y sin críticas cómo nos hacen sentir y actuar nos ofrecerá tranquilidad. No me creas, pruébalo. Te darás cuenta de que esas reacciones son casi siempre de tu propia cosecha. Y te sonreirás y podrás decidir, entonces, hacer lo que realmente requiere la situación.

Si tienes dudas, no supongas, pregunta. Si no puedes preguntar, al menos, suspende tus supuestos y mira con ojos limpios, sin filtros personales. No me creas. Hazlo, no perderás nada que valga la pena.



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