



20

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO
JOSÉ PARÉS PÉREZ
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

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

www.laatencionalpresente.com

Título original

Preguntas para Autobservarme y aprender de mí - 20

Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España

Numero de asiento registral: en trámite

Primera distribución: Enero de 2018

Autores

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

Colaboradores

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

Composición

Yeyssael Santana González, Adriana Rojas Hernandez

Diseño editorial & maquetación

Claudia Benlloch Benet, Diana de Bas Ezquerro



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

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

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

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



Índice

¿Hay pensamiento sin memoria?	6
¿Una mente abierta concibe fronteras?	8
¿Cuándo me RESISTO a lo que vivo suelo llenarme de RAZONES que lo JUSTIFIQUEN?	10
¿La PAZ INTERIOR es la REVOLUCIÓN del SILENCIO?	12
¿El valor de la honestidad solo se conjuga en el presente?	14
¿Si mi identidad y mis creencias me confrontan con los demás vivo contribuyendo a la violencia en el mundo?	16
¿SENTIR que SOY lo que VIVO me DESCUBRE mi UNIDAD INTERNA?	18
UNA FESTIVA DECLARACIÓN	20
¿Hay alegría de vivir y humor en quien intenta apropiarse de la verdad?	22
¿Puedo cambiar sin atenderme?	24
¿Meditando?	26
Pensar sobre lo que siento ¿cambia lo que siento?	28
¿El Presente es el INSTANTE de la VIDA?	30
No hay PAZ sin una VIDA ATENTA	32
¿Qué sostiene la curiosidad por mí mismo?	34
¿El sufrimiento es insano?	36
¿Me distraigo cuando nombro aquello que observo?	38
¿Somos una especie distraída?	40
¿El presente escenifica la vida en erupción?	42
¿Soy mi camino?	44
No SIENTO nada malo en PRESENCIA DE MÍ, ¿SI cuando me AUSENTO?	46
¿Suelo vivir el bienestar que me produce observarme sin enjuiciarme?	48
¿Vivo CURIOSSEANDO en mí mismo?	50
¿Qué busco al separarme de los demás?	52
¿La vida espera?	54
¿Suelo tener presente que veo?	56
¿El YO es una IMAGEN que CONSTRUIMOS para HUIR del TEMOR que nos provoca la INSEGURIDAD ...	58
¿La expectativa entierra la PAZ INTERIOR?	60
¿El EMBRUJO del PLACER me EXILIA de una VIDA RESPONSABLE?	62
¿Suelo centrarme en que mis pensamientos no me distraigan en lugar de hacerlo en atender al presente?	64
¿El presente o NUNCA?	66
¿Observarme, sin resistirme a lo que observo, es aprender de mí?	68
¿Creer en la PAZ me libera de mi VIOLENCIA?	70
¿Si te mueve el temor renuncias a la paz?	72
¿La CURIOSIDAD por mí mismo nace cuando me DOY VALOR?	74
¿El presente CADUCA a cada instante?	76
¿Me resulta fácil conectar emocionalmente con los demás?	78
¿El presente SIEMPRE es NOVEDOSO?	80
¿Por qué y para qué me gustaría ser lo que no soy?	82



¿Hay pensamiento sin memoria?



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

El pensamiento nos parece una maravilla, capaz de desvelar la realidad, de iluminar la vida, de alumbrar el futuro. Algo que trae siempre soluciones nuevas, creativas. Algo casi milagroso que sale como de la nada.

Sin duda que es un recurso estupendo, y hoy quisiera que vieras y observaras de donde sale lo que pensamos. Las ideas no salen de la nada ¿pero de dónde salen?

Nuestro pensamiento siempre acude al pasado a buscar los ladrillos con los que construye ideas, creencias, juicios o interpretaciones.

Así también lo que pensamos sobre nosotros viene de nuestra memoria; de lo que decían los padres, los abuelos, los maestros, los compañeros y amigos, los jefes... y de interpretaciones que hicimos, de modelos que elegimos, de modas que seguimos...

El pensamiento asocia los estímulos nuevos con los que guarda en la memoria y propone dar hoy una respuesta parecida a aquello similar que vivió una vez. Siempre trabaja con clichés, categorías, imágenes fijas, que tienen la virtud de aparecer rápidamente y de orientar una respuesta sin meditar, sin observar.

A lo largo del día, les invito a observar de dónde sale lo que acabamos de pensar. Ver si hay algo realmente nuevo o algo realmente fiable, confiable, que dé credibilidad a la respuesta que damos a una situación específica. Quizás puedas ver que nuestros pensamientos son un remix del pasado con un poco de sal de episodios más recientes (pero también pasados).

Una desventaja de esto es que damos respuestas antiguas a situaciones que requieren otra mirada. Más que respuestas meditadas, se trata de reacciones enlatadas o precocinadas.

Observa si eres capaz de pensar, de elaborar ideas totalmente nuevas y creativas. ¡No es nada fácil!



¿Una mente abierta concibe fronteras?

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



¿Cuando me resisto a lo que vivo suelo llenarme de razones que lo justifiquen?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando me enfado, cuando me lamento, cuando me entristezco, cuando estoy resentido –todas estas son formas de resistirme a la realidad-, no importa lo que esté viviendo, siempre me parece que hay motivo suficiente para sentir lo que siento.

Y ante esta certeza siempre hay argumentos con los que justifico y, muchas veces, refuerzo lo que siento. Si reacciono a algo con el enfado, es porque esperaba que las cosas fueran de otra manera.

Rara vez dudo de tener razón en mis argumentos. Considero que mis reacciones tienen total fundamento. Es este un curioso proceder, en el que automáticamente nos aparecen justificaciones de todos los colores, y cuanto

más nos revolvemos en nuestra emoción, más floridos e intensos salen los argumentos.

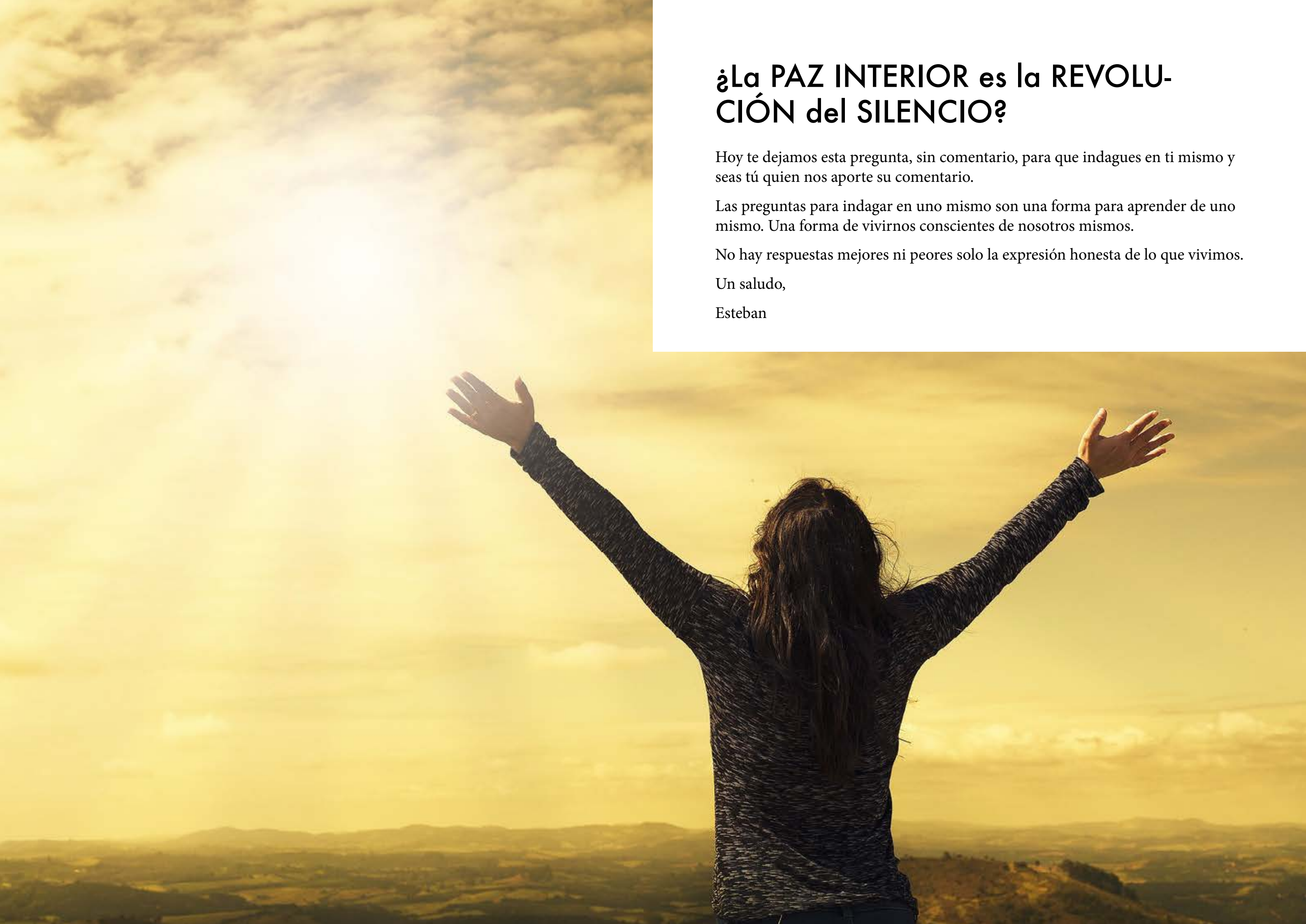
Y ¿tenemos siempre razón? No. Lo que hay es una reacción de dolor por lo que no salió como yo quería.

Veamos este punto más lentamente:

Yo quiero, deseo o espero que las cosas salgan de una cierta manera y cuando esto no sucede, me enojo, me lamento, me pongo triste, sufro, etc. O sea, que siento dolor por la frustración de mi expectativa. Preguntémonos si acaso puedo controlarlo todo como para que mi vida (que depende de infinitos factores) sea como imagino que debe ser. Supongo que estás diciendo que no puedes controlarlo todo. Bien, entonces, si no queremos sufrir ¿cuál te parece que sería la actitud más adecuada ante los movimientos de la vida?

¿Quizás creyendo menos en mis expectativas? ¿Estando abierto a que uno tiene sus preferencias, pero controla poco en realidad? ¿Teniendo sentido del humor y no tomarse a sí mismo tan en serio? Hay muchas respuestas posibles.

Lo seguro es que si vivimos resistiéndonos y sufriendo como un niño pequeño al que le han quitado el juguete, perderemos la oportunidad de ser felices. Suelta tus expectativas, sólo están en tu cabeza, no en la vida.



¿La PAZ INTERIOR es la REVOLUCIÓN del SILENCIO?

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



¿El valor de la honestidad solo se conjuga en el presente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Muchos hemos estudiado y aprendido desde pequeños los ideales a los que debe aspirar el ser humano. La honestidad figura frecuentemente entre las virtudes que adornan estos ideales. Consiste en ser decentes, rectos, dignos...

Aprendimos el deber de ser honestos y el castigo por no serlo. Así que la idea la tenemos clara y sabemos que la honestidad es un valor para muchos.

Cuando se habla de virtudes o valores,

muchas veces lo hacemos como si de ideas o ideales se tratase, cuando yo, sin embargo, lo veo mucho más ligado a la práctica y la atención.

Por poner un ejemplo, diría que si quiero aprender a esculpir, no solo me documentaré sobre la escultura, su belleza, los escultores/as y su historia. Mucho más imprescindible es observar cómo me relaciono yo con esa virtud que valoro; la comprensión del significado amplio de esa cualidad y por supuesto practicar la actitud. Y en esa práctica, observar mi dificultad para hacerla realidad, mis justificaciones, mis postergaciones, mis interpretaciones torcidas y mi pereza frente a los viejos hábitos.

Es ahí, en el instante en que la realidad me pone delante la ocasión de ser honesto, donde puedo observar mi reacción y mi conducta final. Es ahí, en ese instante, en el presente, en el que observo sin crítica y actúo, aprendo y me conozco mejor.

Las virtudes son fruto de la meditación, de la intención y del ejercicio, aquí y ahora.

Por eso mismo, el que esa virtud pueda expresarse en mi vida dependerá de que haya meditado sobre su significado e importancia para mí, de que sea capaz de tener presente mi intención en mi vida normal y que sea capaz de decidir mi conducta en línea con esa virtud. En fin, depende de lo que yo quiero hacer con mi vida. Nadie me impide ser honesto, sólo yo, aquí y ahora. Yo siempre elijo.



¿Si mi identidad y mis creencias me confrontan con los demás vivo contribuyendo a la violencia en el mundo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Esta es una pregunta muy seria toda vez que la violencia en el mundo es definitivamente el problema más serio que la especie humana está experimentando.

Es evidente que debemos preocuparnos de encontrar la causa de la presencia de la violencia en nuestra vida. Doy por descontado que acepto que no estoy libre de violencia y por tanto corresponsable de su existencia en la humanidad. El sólo hecho de considerar que soy distinto a los violentos, que no te comportas de manera violenta con nadie, que no te identificas con la violencia, que eres distinto a ese tipo de gente, ya está en tus pensamientos, en lo que crees que eres, que eres diferen-

te; ya dispones de la semilla de la violencia. Eres violento cuando crees que estás separado de los demás, que no eres como ellos.

La competencia, lo separación, la violencia nace del solo hecho de creer o pensar que no eres como los demás, que perteneces a una clase distinta de especie viva. Nuestra real esencia es que SOMOS y en ello no hay diferenciaciones. Toda diferenciación que creas existe en los que somos es porque de alguna manera te estás identificando a ti mismo con una característica no esencial de lo que somos. Todo pensamiento o creencia en ese sendero de diferenciación es violencia o semilla de violencia.

Sentirte separado de la humanidad, que es como nos sentimos habitualmente, es una contribución a la violencia y si deseas que aquella no esté presente en el mundo, cuida de no mantenerla en cómo convives contigo mismo.

No puedes dejar de convivir contigo. Estarás contigo mientras vivas. Por lo tanto la primera separación que has de evitar es la que mantienes contigo mismo. Ponte atención, obsérvate y percátate de que con más frecuencia de la que te gustaría, estás introduciendo violencia en tu pensar y accionar hacia los demás y hacia ti mismo.

Si el hombre se percatara de que permanentemente es violento, la violencia empezaría a disminuir como sucede con todo aquello evitable de lo cual nos hacemos conscientes y aceptamos nuestra responsabilidad.

¿SENTIR que SOY lo que VIVO me DESCUBRE mi UNIDAD INTERNA?

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





UNA FESTIVA DECLARACIÓN

Vivir buena parte del día atento a las sensaciones de lo que estoy experimentando ha traído a los 3 Reyes Magos a mi VIDA:

La Paz interior
El gozo de vivir
y la Gritud

Vivir la vida, sin resistirla convierte la VIDA en una FIESTA. Estimula nuestra CONFIANZA para acercarnos SIN TEMOR a lo que SOMOS y HACERNOS CONSCIENTES de nosotros mismos. En esto consiste, para mí, el Cambio INTERIOR, en vivir con PLENITUD el SENTIRME PRESENTE. En sentir la inmensa GRATITUD de formar parte de la VIDA,

Te obsequio esta FESTIVA DECLARACIÓN con mis mejores deseos para ti y los tuyos en estas fiestas.

Esteban



¿Hay alegría de vivir y humor en quien intenta apropiarse de la verdad?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Cuando creemos que tenemos toda la razón y nos llevan la contraria, solemos experimentar cierta irritación, si no rabia, ira, frustración o miedo. De esa cerrazón emergen emociones negativas y agresividad.

El afán por tener la razón, la verdad, están ligadas a la intolerancia, el ego, la falta de escucha o empatía, falta de comprensión, y son barreras que nos llevan al mal humor, la falta de paz y de alegría.

La cosa es que la victoria produce una inmensa satisfacción. La emoción que proporciona la victoria es realmente adictiva. Ese impulso está alojado en

lo más primitivo de nuestro cerebro.

Ante estas situaciones de discusión, a veces nos planteamos ¿Qué pierdo o qué gano si sigo empeñado en defender mi verdad? Como tratando de vislumbrar el menor daño para uno y sus relaciones. A mí me parece innecesaria esta patética negociación de mi ego, siempre preocupado de lo que pierde o gana.

¿No será mejor darse cuenta de que nadie tiene la verdad? ¿Qué es imposible? ¿Qué todos llevamos, por naturaleza mecánica, el ascua a nuestra sardina?

Si somos capaces de ser honestos, concluiremos que ninguna idea es verdad. Lo que necesitamos no es una negociación de ganar o perder, lo necesario es caer en cuenta de los múltiples sesgos que cada cual aporta a “su verdad”. Nuestro pasado nos ha dejado mecánicamente orientados en alguna dirección y de esa mecánica saldrán nuestras opiniones, nuestras verdades, nuestras interpretaciones, nuestras expectativas, hábitos, represiones, deseos, tendencias emocionales, autoestima, y tanta cosa que no sabemos que arrastramos.

La liberación de creernos en poder de la verdad es una gran fuente de alegría y buen humor.

¿Para qué invertir la vida defendiendo fantasmas?



¿Puedo cambiar sin atenderme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La verdad es que sin atenderte es muy poco lo que puedes hacer. Si no te atiendes vives dormido. Si no te atiendes vives fuera de ti; es como si estuvieras permanentemente frente a una pantalla viendo proyecciones de las vidas de otros y no la tuya.

Es cierto que a veces puedes despertar para reaccionar con lo que ves en las vidas de los demás o para desear lo que otros poseen o para lamentar y culparte por asuntos de tu pasado.

El resultado de la ausencia de tu vida no es otro que una insatisfacción ante lo poco que te conoces. Crees que no eres como te gustaría ser. Sin conocerte has concebido una imagen errada de lo que quieres lograr en ti.

Estás cometiendo un doble error: (1) no sabes lo maravilloso que puedes ser porque no te conoces y (2) crees que te puedes cambiar sin conocerte, sin atenderte.

Tu eres un ser único y debes aceptarte. Eres la semilla de lo que te propongas vivir. No puedes, sin embargo, proponerte nada en tu vida sino te informas sobre ti, si no te observas, si no te atiendes.

Ese es el único camino conocido para vivir tu propia preciosa vida. Debes atenderte para hacer de ti lo que te propongas. Ello te mostrará cómo eres y si algo de ti te desagrada, el sólo saberlo iniciará, bajo tu atención intencionada a tu vida, el cambio que puedes lograr en ti.

No tienes que buscar el cambio, mantén tu atención intencionada en tu vida y ello te llevará hasta donde puedas llegar, pero siempre en armonía, coherencia y sosiego.

Atiéndete y descubrirás tu maravillosa vida.



¿Meditando?

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

Pensar sobre lo que siento ¿cambia lo que siento?

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





¿El Presente es el INSTANTE de la VIDA?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Cuantas veces habrás pensado “si hubiese vivido en otra época o en otro país, en otra familia, ... las cosas hubieran sido mejores”.

Estamos disconformes con el presente y culpamos al pasado de nuestro malestar o poca fortuna. A partir de esto también compensamos esa decepción imaginando que el futuro será mejor. Vivimos, entonces, ansiosos de llegar a algún momento del futuro prometedor en el que conseguiremos finalmente algo valioso merecido.

Pero, ¿existen el pasado y el futuro fuera de nuestra cabecita, fuera de los recuerdos y la imaginación?

Solemos tener cierta confusión sobre esto. Damos a pasado y futuro un valor y una entidad que no tienen. Sin embargo, al instante presente no le concedemos nuestra atención. Al instante presente lo tratamos como ese escalón que sólo nos sirve para saltar al siguiente. Pero al llegar al siguiente hacemos lo mismo, como el hámster corriendo en su rueda, sin moverse de su jaula. Creemos correr hacia algún lugar, pero estamos siempre, en el fondo, en el mismo lugar.

En estas épocas hedonistas se habla de vivir el presente, de disfrutar el presente, de exprimir el presente. ¿Usted sabe de qué están hablando?

Me da la impresión de que se habla de satisfacción, de momentos placenteros, cero preocupaciones, y hacer especialmente lo que me place y evitar lo que a uno le incomoda. Eso es, muchas veces, sólo distracción e impulsividad sin ninguna garantía de gozo duradero.

Aquí quiero escribir de estar presente. Estar presente en el momento que vivo. Y usted dirá “vaya descubrimiento!”. Sin embargo, en este instante dentro de usted están sucediendo cosas de las que no es consciente, porque no les presta atención. O sea, usted no está presente. Ni siquiera somos conscientes de las cosas más simples, como el cuerpo, salvo cuando algo nos duele. Ni sé que postura corporal adopto y si eso me hace bien o no. Ni cómo respiro cuando estoy ansioso, enfadado, tranquilo... Ni soy consciente de las tensiones musculares que seguro que tengo, salvo que ya tenga que ir al médico del dolor. Ni me percato de por qué apareció ese dolor de cabeza. Literalmente, no me presto atención.

Estar presente es estar atento a lo que en mí sucede, a lo que a mí me impulsa, a mis reacciones automáticas (todas), mis autoengaños, mis justificaciones, postergaciones, temores, creencias, emociones y pensamientos habituales. Si lo dejamos pasar inadvertidamente, todo eso gobierna nuestra vida de manera inconsciente.

Puede que usted piense que si hasta ahora ha vivido sin ninguna consciencia sobre usted, para qué lo va a necesitar ahora.

Se lo podría decir, pero será mejor que usted mismo lo pruebe, practique y se dé su propia respuesta. Hay un mundo de diferencia. ¡Pero no quiero arruinarle el final de la película!

Practique usted. Y si no sabe cómo empezar, inscribese en alguno de los cursos básicos que ofrecemos gratuitamente a través de nuestra web:

campus.laatencionalpresente.com



¿No hay PAZ sin una VIDA ATENTA?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La Paz sólo persiste en el silencio y en la ausencia de conflicto. La Paz empieza a sentirse fuera de lugar cuando aparecen la prisa y la distracción que preceden a un conflicto.

“Si no eres una luz para tI mismo, nada más es importante”(JK). Todo conflicto empieza en nuestro interior y se ramifica hacia los que me rodean.

Las grandes avalanchas y los pequeños malentendidos nacen de pequeños detalles que perdieron su simple y modesto equilibrio.

Te puedo mencionar miles de ejemplos de situaciones en tu interior que pueden hacerte perder tu paz. Alguien que quizá sin verte se cruza contigo en la calle. Tú, que no viste completamente la escena, te resientes porque crees que esa persona no te quiso saludar. Como no te estás poniendo atención, cargas tu ánimo con un malestar. Si te hubieras estado poniendo atención no te habrías resistido a un asunto de tan poca importancia.

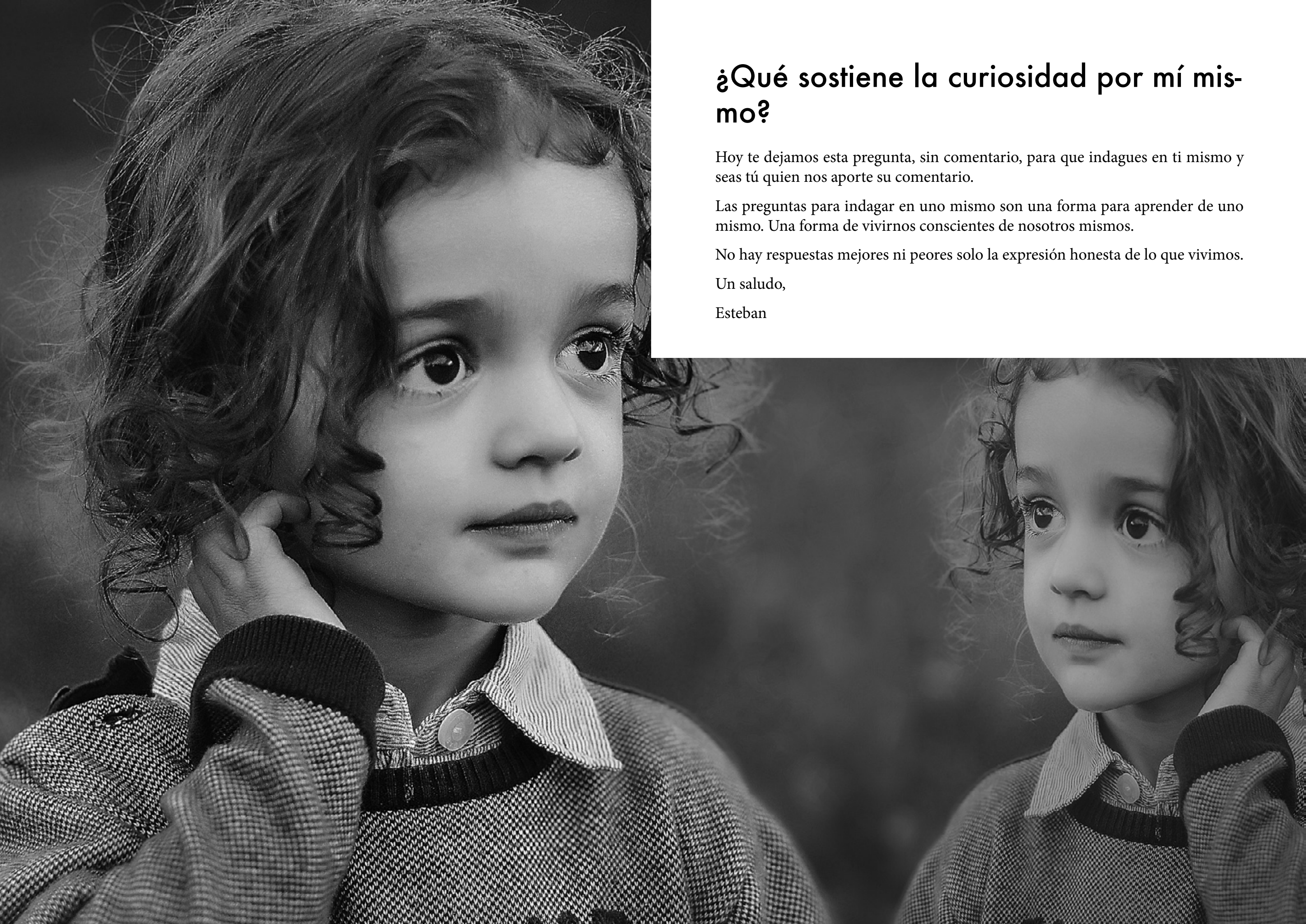
Acabas de dar a conocer un trabajo de tu autoría y te percatas que no recibiste todas las congratulaciones que tú esperabas. Incluso un cercano amigo tuyo no fue todo lo efusivo que tú esperabas. Obsérvate cuidadosamente, probablemente está naciendo en tu interior un sentimiento de rechazo a la actitud de los que te escucharon o vieron tu trabajo. Lo más probable es que no ven con tanta claridad como tu lo que has expuesto. También existe la posibilidad de que no les interese tanto como a ti el significado de tu trabajo.

Lo que deseo mostrarte con estos ejemplos tan simples es que siempre vas a tener la oportunidad en tu interior de entender el comportamiento de los demás si te pones atención.

No crees que es mucho más importante mantener tu paz interior que intentar cambiar la opinión que los demás se hagan sobre ti.

Si estás participando en una reunión de intercambio de opiniones sobre ciertas materias, existe una alta probabilidad de que algo de lo que escuches no sea compatible con tus opiniones. En tales circunstancias, tu actitud ha de ser de plena atención y apertura tanto a ti mismo como a lo que la otra persona está opinando. De no ser así, estás corriendo un grave riesgo de fomentar un conflicto en el ambiente de diálogo.

La vida en relación está plagada de situaciones potencialmente inclinadas hacia el conflicto y por tanto debes permanecer siempre atento para no provocarlo.



¿Qué sostiene la curiosidad por mí mismo?

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



¿una emoción contra una idea?, ¿un impulso contra una creencia?, ¿una expectativa o un deseo contra una realidad? ¿un deseo contra una creencia o un ideal?

Y esa lucha ¿cómo te ha hecho sentir? ¿Bien?

Observa ahora, que muchas de las contradicciones nos pasan desapercibidas y lo único que sentimos es ese final de la película que puede ser tristeza, ira, culpa, decepción, frustración, vergüenza, baja estima, resentimiento, celos, envidia, etc.

Ya te estarás dando cuenta de que estos sentimientos y percepciones aparecen en nuestra vida sin darnos cuenta. Sufrimos por nuestra ignorancia sobre nosotros mismos y sufrimos las consecuencias, incluso en forma de enfermedades, pero también de una manera más invisible, como es la violencia, que se expresa de mil maneras.

Observa atentamente ese fenómeno es tu vida diaria.

Cada vez que sientas alguna emoción desagradable, observa qué contradicción la generó. Disfruta de la comprensión en ti de un origen del sufrimiento.

¿El sufrimiento es insano?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Todos sabemos por experiencia propia que sufrir es sinónimo de sentir emociones desagradables. Seguro que es, además, muy poco sano.

Podemos sufrir dolor por un golpe que me di. Pero sufrimos más bien por el surgimiento de contradicciones en nuestro interior, que nos llenan de violencia. ¿Has observado alguna vez de dónde surge?

¿Has sentido en tu interior que un pensamiento va contra un sentimiento? o

ñado a continuación por una serie de pensamientos relacionados con lo que tenemos en nuestra memoria tras la identificación de lo observado. Esos pensamientos suelen basarse en juicios, valoraciones, resistencias, tensiones, etc. Se ha perdido toda posibilidad de continuar con la sensación que nos produce lo observado.

Si estábamos en el disfrute de nuestro sentir experimentando intencionadamente lo que la realidad nos estaba mostrando, hemos salido de ese placentero estado. Si estábamos practicando intencionadamente la atención al presente como técnica de protección de nuestra salud mental y física, nos hemos distraído de ese proceso.

Tanto si estás en una actividad de relajación, recogimiento u observación de ti mismo, ten siempre presente que el riesgo de identificar, nombrar, relacionar, comentar, evaluar, comparar o lo que sea con excepción de la sola sensación, te sacará de tu actividad objetivo con el riesgo de caer en pensamientos distractores.

¿Me distraigo cuando nombro aquello que observo?

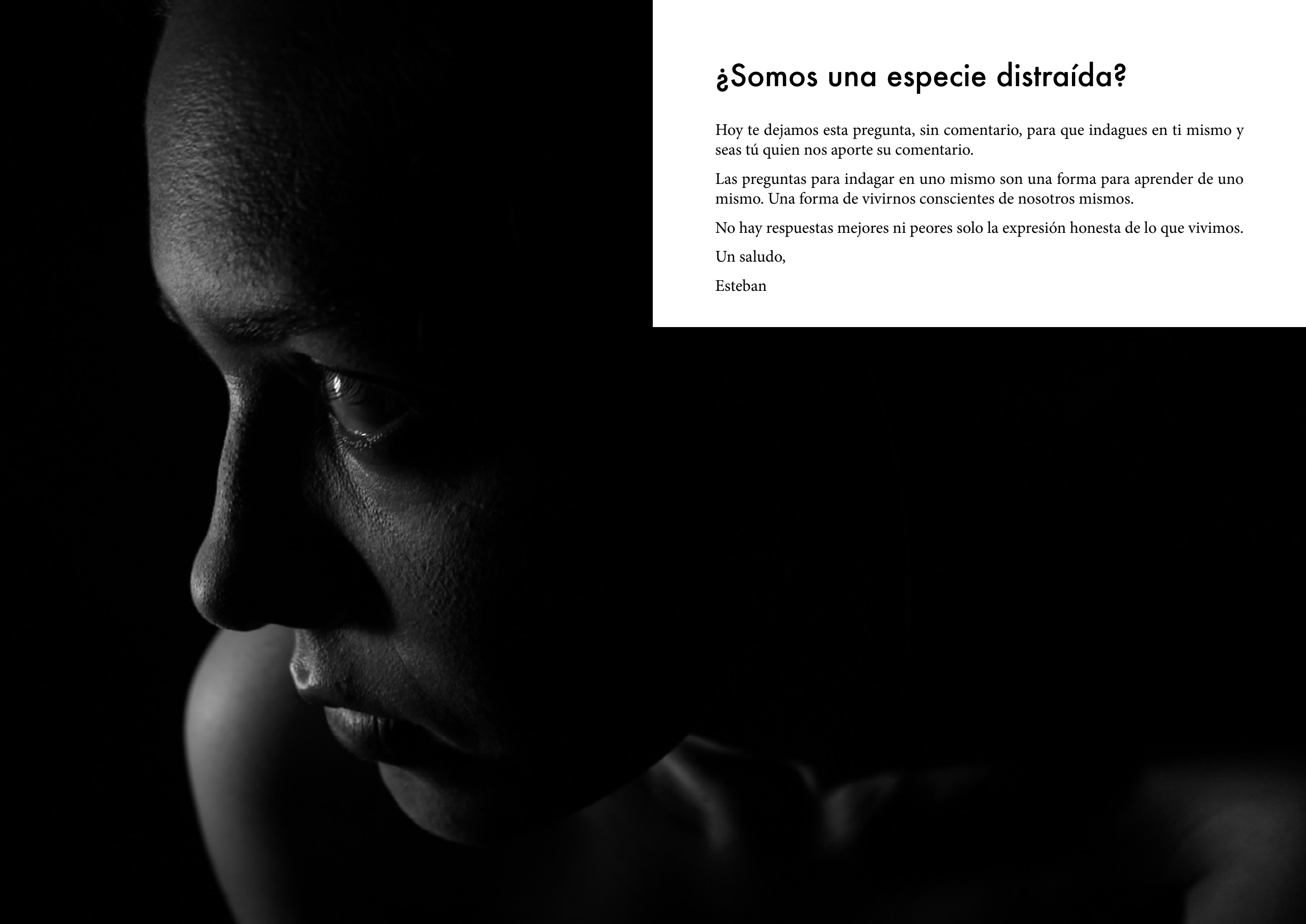


JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es de lo más corriente que cuando estamos intencionada o reflejamente atentos a algo, nombremos lo que estamos observando. Lo hagamos mental u oralmente, de todas maneras, lo que hacemos es abandonar la sensación que estábamos experimentando cambiándola por una experiencia cognitiva o pensamiento.

Tras aquello, la posibilidad de experimentar la emoción provocada por lo que estábamos sintiendo, desaparece producto de la aparición del pensamiento que ciertamente será acompa-



¿Somos una especie distraída?

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



¿El presente escenifica la vida en erupción?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Cuando nos despertamos, abrimos los ojos y parece que todo sigue igual. Todas las cosas de la habitación están en su lugar, los ruidos son los habituales, mi familia o compañeros de casa, mi propia sensación de somnolencia es la de siempre, las plantas, mi perro o gato o pajarito... todo sin sobresaltos.

Sin embargo, si observamos un poco, casi nada ha estado quieto. Mi propio cuerpo ha tenido cambios, las plantas, las otras personas, los animalitos, los

ruidos no son iguales ni los producen las mismas personas, incluso esa lamparita del reloj, es ahora más vieja que ayer, ya no es la misma.

La vida es un puro movimiento, todo está constantemente cambiando. Incluso aquello que a los humanos nos parece inamovible como las rocas, las montañas, los grandes árboles o los océanos. Todo está siempre modificándose.

Fíjate en algún elemento de tu entorno. Míralo como siempre lo haces. Luego obsérvalo atentamente, como si fuera la primera vez que lo ves. Sin pensar nada sobre él, observando su silueta, su forma y color, su volumen y su estado... sin pensar. Quizás sientas que todo tiene su movimiento, su constante cambio. Eso sólo lo puedes apreciar si tú estás atento en este mismo momento, el presente.



¿Soy mi camino?



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Todo lo que hacemos, sentimos o pensamos está intrincadamente relacionado con lo que vivimos en el momento en que lo hacemos, sentimos o vivimos.

Lamentablemente tendemos a pensar que somos el nombre que nos dieron, la profesión que adquirimos con nuestros estudios, los bienes que hemos acumulado, etc, etc. Pero lamentablemente estamos equivocando nuestra identidad. No somos aquello que hemos acumulado. Somos lo que hacemos, sentimos o pensamos en el momento presente.

Solemos vivir distraídamente en el pasado que hemos tenido. Y como si esto fuera poca distracción, le agregamos

nuestros sueños, ilusiones y proyectos de futuro que afectan nuestra forma de vivir nuestro único tiempo disponible, este presente.

¿Quién soy? Soy el que está escribiendo esta reflexión que nace de lo que siento, pienso y hago en este preciso momento.

Si está pensando que esto que escribo no tiene ninguna importancia, lo lamento puesto que eso significa que nunca ha experimentado la solidez, sosiego y plenitud de identificarse con lo que vive en el momento presente de su vida.

Ud. puede sentirse el SABIO GUÍA de su propia vida cuando siente la responsabilidad y seguridad de cada uno de sus pasos. Ud. en este momento es el lector de esta reflexión. Asuma con atención su identidad ya sea dejándola de lado o considerarla seriamente como algo que podría, si no lo considera así ya, una actitud prometedora para su vida dormido.

Lo que sea que viva en todo momento lo define aunque lo considere un pasatiempo. Atención a la vida, sólo tenemos una y somos eso que vivimos.

No SIENTO nada malo en PRESENCIA DE MÍ, ¿SI cuando me AUSENTO?

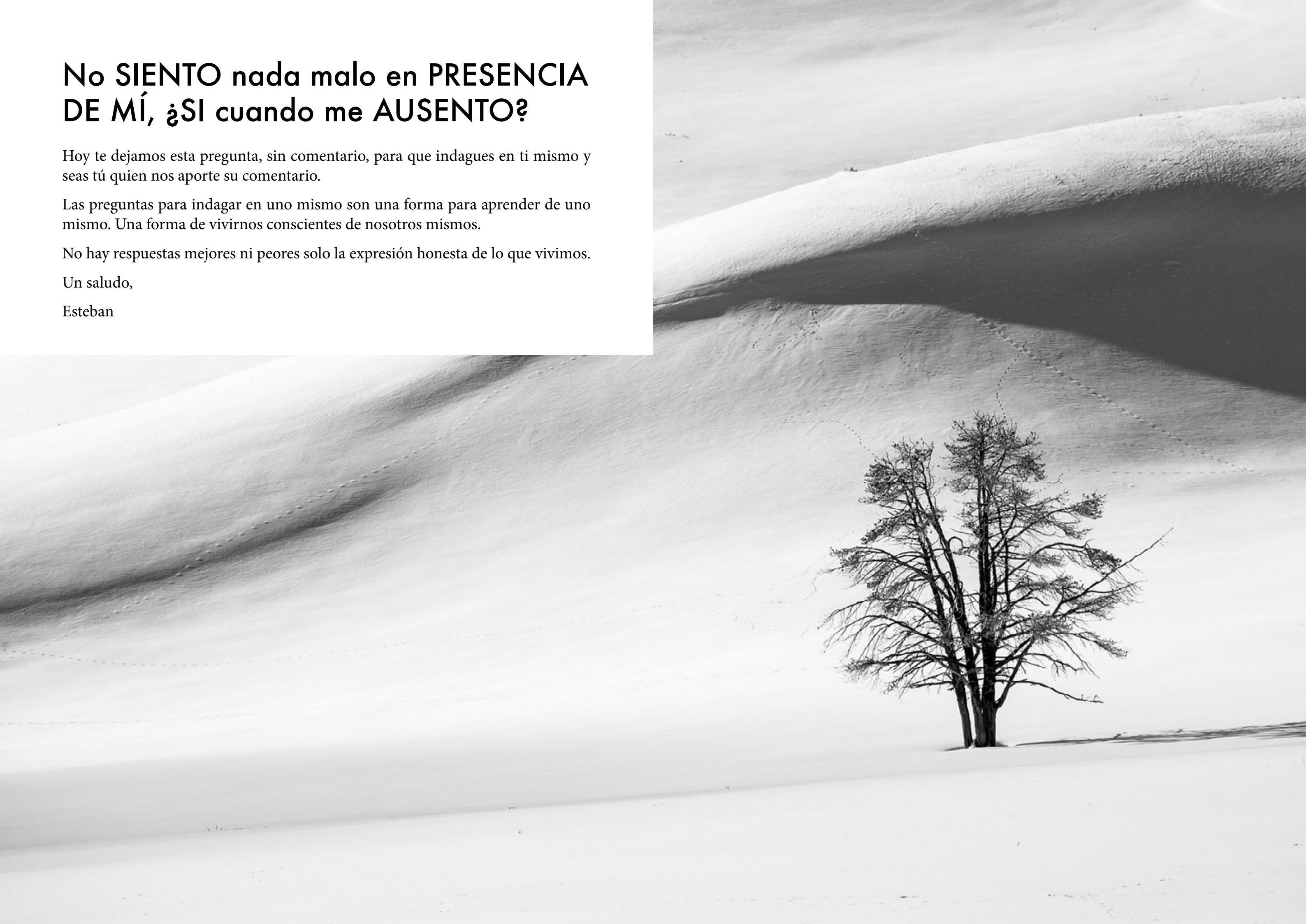
Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

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





¿Suelo vivir el bienestar que me produce observarme sin enjuiciarme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Considera la posibilidad de experimentar un bienestar que no se te ha ocurrido vivir porque lo ignoras. Date una oportunidad como la que te menciono. Te aseguro que te va a afectar porque descubrirás algo que no sabías que podrías vivir.

Es probable que, como muchos de nosotros, sufras porque no has terminado de aceptar aquello que tanto te dolió en tu pasado o no has dejado de experimentar la ansiedad que te abruma por algo que temes que suceda en el próximo futuro. Debes saber que no tienes porqué pasar por todo eso. Tienes derecho a saber que puedes cam-

biar esas actitudes que te desagradan y que te privan de tu alegría de vivir.

Y no imaginas lo sencillo que lograrlo puede ser. No necesitas nada de nadie, tu eres todo lo necesario y tú estás siempre, aún dentro de una situación probablemente dolorosa, ampliamente capacitada para cambiar esa condición. Tu y tu atención intencionada a lo que sientes en el momento presente es todo lo que requieres.

Considera por un instante lo paradójico de tu situación: estás sufriendo y tu misma eres quien te puede librar del sufrimiento. Te voy a contar el secreto que ignoras.

Tu sufrimiento proviene de tu pensamiento que persistentemente versa sobre un asunto del pasado o del futuro que te inquieta. Pues bien, la única forma posible de parar ese pensamiento reiterante en tu vida es poner tu atención intencionadamente sobre una sensación.

¡No te sorprendas! Así de simple es el remedio a tu sufrimiento: atiende intencionadamente a una sensación. Cualquier sensación, lo que sea que sientes en el momento presente según lo que estés haciendo. ¡Fíjate! Ni siquiera tu tiempo tienes que invertir en ello pues debes reconocer que pasas muchas veces varios minutos en que puedes sentirte a ti mismo(a) sin afectar tu ocupación en lo más mínimo. ¡Pruébalo!

¿Vivo CURILOSEANDO en mí mismo?

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





¿Qué busco al separarme de los demás?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Nacemos y lloramos porque nos han separado de lo que era todo un segundo antes. Habíamos vivido nueve meses en esa condición que la naturaleza sabiamente nos proporciona. Desde ese mismo instante empieza nuestra búsqueda de volver a esa inconsciencia que tan satisfactoria nos era. La vida independiente que empieza allí nos significa asumir gradualmente responsabilidades que son inseparables de la vida misma. Una de estas obligaciones es vivir en relación con el resto de la realidad.

Todos somos interdependientes. Cada uno es porque otros han sido. No son viables las vidas sin los demás.

En nuestro desarrollo inmediato nos empezamos a adaptar a la independencia material de los demás pero no así todavía a la independencia emocional. Empezamos a experimentar temores, deseos, apegos, agrados y desagradados a tal punto que exigimos la presencia y cercanía de los que he ido descubriendo. Y también a veces, la ausencia y distancia de los desconocidos o de los que, por alguna razón, nos desagradan. Estamos aprendiendo a reaccionar automáticamente frente a una realidad dependiendo de lo que nos sugiere y no de lo que realmente es.

Aprendimos a evaluar, juzgar, criticar y decidir si me acerco o me alejo de los demás. Y eso con el objetivo de privarme de los malos ratos que los demás me pueden producir.

Como consecuencia de ese desarrollo aprendimos también a compararnos con los demás con el claro objetivo adicional de competir para disminuir la inseguridad que experimentamos y que nacen de nuestros temores.

Todas nuestras actuaciones en la vida son el producto de lo que experimentamos interiormente, sean nuestras reacciones automáticas o intencionadas buscando un objetivo que nos motiva. La no racional separación de los demás obedece necesariamente a un motivo que tenemos la oportunidad de observar y sopesar en nuestro propio interior para ver si es o no compatible con una vida atenta y que apunta a una coherente relación con los demás.

La búsqueda de la soledad sólo puede ser interpretada como una resistencia a aceptar lo que la vida nos trae producto de nuestra propia ignorancia de lo que realmente somos.

¿La vida espera?

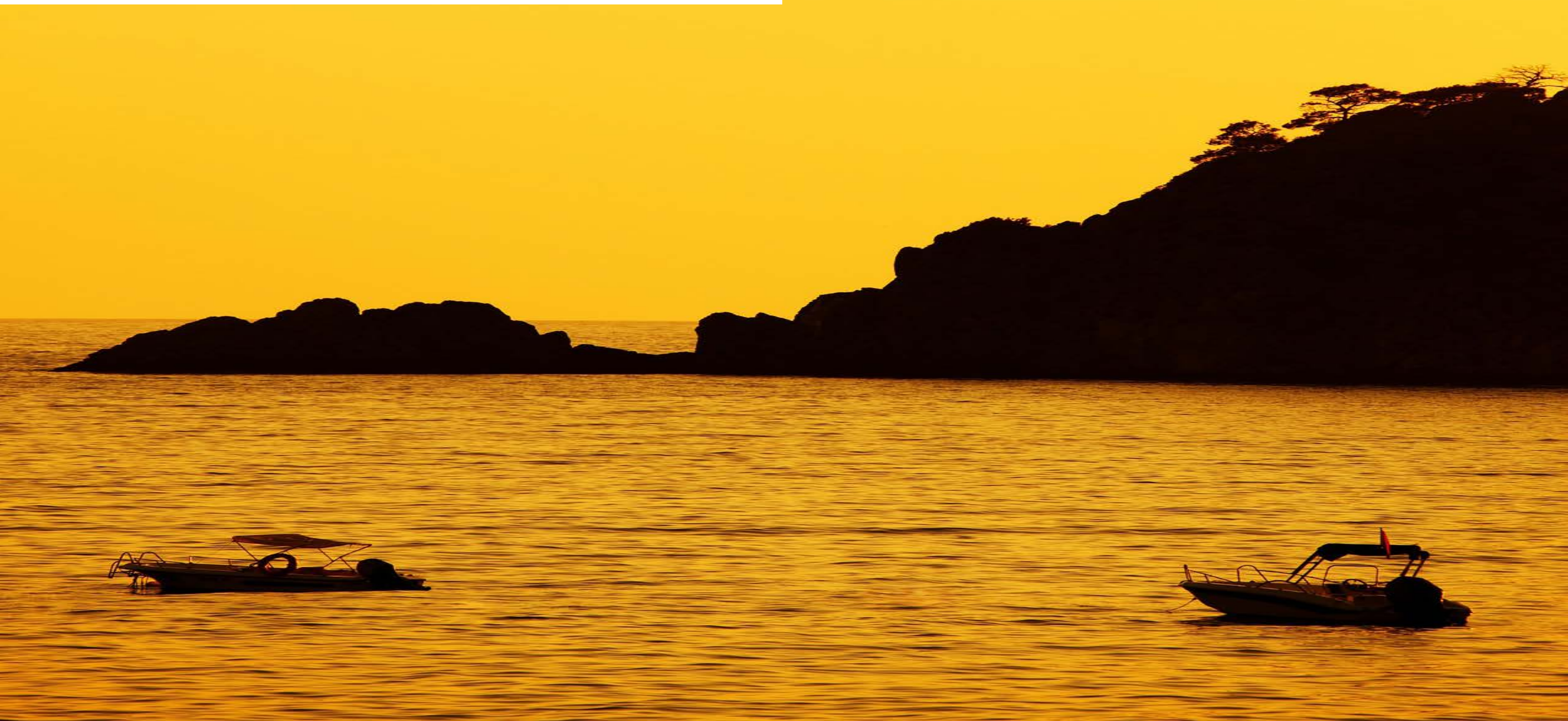
Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

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





¿Suelo tener presente que veo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No sabes lo maravilloso que eres y por eso te ausentas de ti intentando encontrar fuera algo que te sorprenda. Con frecuencia buscas viajar, probar experiencias que te permitan vivir lo que ignoras, satisfacer tus deseos y apegos, crear lo que has imaginado, etc. Y todo porque no estás viviendo ni aquí ni ahora. Si te analizas profundamente verás que aquello que buscas experimentar no es tan importante como tu deseo de salir de tu propia realidad. Tu búsqueda es muchas veces tu huida de ti. No lo vas a ver así

mientras tu mirada sea tan superficial como la demuestras. Necesitas una mirada con mayor atención para darte cuenta de los verdaderos motivos de tu ausencia de ti. Es más. Imagino que incluso te parecerá impropia la forma en que intento señalarte esta realidad que no ves. Me vas a disculpar por ello porque si no lo hago no hay forma en que me pongas atención cuando te lo digo y trato de que me entiendas que no te conoces y que eres mucho más que aquello que crees ser.

Verás que mi intención no es criticar nada de tus acciones, no tengo razón alguna para hacerlo. Mi motivación es abrirte los ojos para mostrarte una realidad que no conoces ya que si logro que la descubras haremos juntos una importante contribución a nuestro convulsionado mundo.

¿Cómo puedes descubrirte y vivir lo maravilloso que eres? Poniendo intencionada atención a lo que vives. El problema de fondo de la humanidad es que vivimos distraídos, dormidos y considerando que estamos separados unos de otros. Por tanto, si te pones atención, si te atiendes con amabilidad, te darás cuenta de tus experiencias interiores y que son las que dominan tu accionar. Lo hacen sin tu intervención. Reaccionas automáticamente, lo que no siempre trae armonía, coherencia y sosiego a tu vida y a quienes te rodean.

Conocerte es el camino a la paz interior y para conocerte debes practicar la atención a lo que experimentas en el momento presente. La forma de aprender a atender al presente es poner atención a esas sensaciones que te acompañan y que más fácilmente puedes percibir.

¿Sueles tener presente que ves? Esta realidad nos permite aprender a practicar la atención al presente. Observa la maravilla de la visión de que estamos dotados. No nombres lo que ves, sólo velo. El ver apareció junto con tu vida y ya no te extraña su presencia, sólo su pérdida. Práctica ver sin nombrar ni valorar lo que ves tan frecuentemente como te sea posible.

Disfruta lo que eres. Tu no eres el lugar que visitas, el licor que bebes, el auto que usas, la casa en que vives. Tu eres lo que experimentas interiormente ahora. Dispones de todo lo necesario para tu alegría interior.

¿El YO es una imagen que construimos para huir del temor que nos provoca la inseguridad de vivir ausentes?

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





¿La expectativa entierra la paz interior?

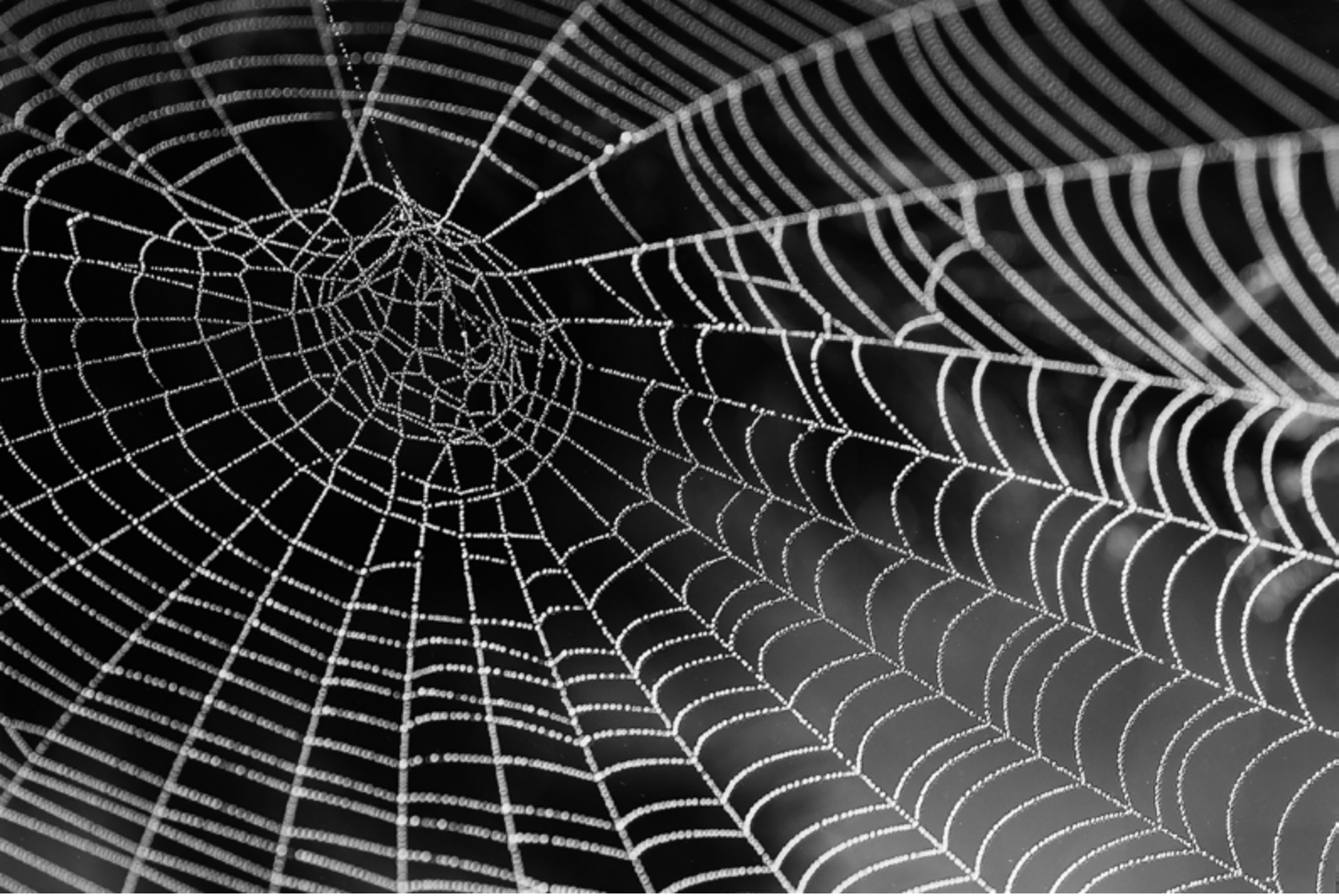
Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

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



¿El EMBRUJO del PLACER me EXILIA de una VIDA RESPONSABLE?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Quizás te hayas dado cuenta de que solemos hacer muchas cosas con la expectativa de obtener un beneficio. O, tal vez no. Quizás no vemos que siempre buscamos que el resultado de nuestras acciones nos devuelva alguna satisfacción, aunque algunas sean muy rocambolescas o rebuscadas. Algunos ejemplos muy notorios y sencillos podrían ser:

Estudiar para que los padres estén contentos conmigo.

Ser una madre/padre dedicado para sentir la satisfacción del deber cumplido

Ser el gracioso del grupo para garantizarse ser bien recibido en toda reunión

Parecer melancólico para despertar en otros la compasión y su ayuda

Hacerme el fuerte con la intención de no ser agredido

Ser el mejor alumno para alcanzar el cariño, respeto o una posición de privilegio ante la persona de referencia

Ser una persona entregada y generosa para garantizarse el agradecimiento y la admiración de los demás

En todos estos ejemplos sencillos y fáciles de entrever, podemos observar que siempre hay un beneficio, un placer subyacente, derivado de nuestra conducta. Estos ejemplos son muy evidentes, pero los hay que son mucho más difíciles de reconocer.

Esto es algo que todos hacemos por defecto, es decir, de forma automática, sin pensarlo ni planificarlo deliberadamente. Sin embargo, aunque obtengamos el beneficio del reconocimiento, la compasión, la admiración, la deuda con uno, la culpa del otro, etc., el hábito de actuar de esa manera, nos encadena a buscar la satisfacción con artimañas, de forma poco franca con nosotros mismos, causándonos al final un daño en forma de autoengaños e interpretaciones ficticias de lo que nos rodea y de nosotros mismos.

Al separarme de la realidad a través de la ficción de mi conducta, no me puedo hacer honestamente responsable de mi vida, porque hay aspectos míos que escondo y apariencias que debo dar. Parece que vivo dentro de un personaje del que no soy consciente, que me impide ser yo mismo, aprender lo que soy y sentirme a gusto conmigo y con las circunstancias que tengo.

Esto no es sencillo de observar en uno mismo. Por eso te invito expresamente a que atiendas al beneficio, al placer que buscas obtener de tus conductas. Observa lo que descubres, sin criticarte. Seguro que te será de gran ayuda para vivir más relajado y a gusto contigo.



¿Suelo centrarme en que mis pensamientos no me distraigan en lugar de hacerlo en atender al presente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Con cierta frecuencia en nuestras vidas necesitamos sacarnos de la cabeza ciertos pensamientos que nos distraen de nuestra actividad laboral o de nuestros momentos de recogimiento o concentración independientemente de sus objetivos. No es infrecuente que requiramos parar nuestros pensamientos reiterativos que nos molestan o entorpecen nuestro quehacer. Por condiciones naturales el ser humano necesita de momentos como esos en que podemos dejar a un lado nuestras preocupaciones, los problemas que no logramos resolver en nuestra profesión, algún grado de ansiedad sobre nuestro futuro. Son muchas las ocasiones en que requerimos de sosiego interior y que es normalmente entorpecido por nuestros propios pensamientos.

Es ampliamente conocido que solemos, en esos casos, concentrarnos en que los pensamientos no nos distraigan. Pero con ello estamos pensando en los pensamientos que no queremos pensar. Eso es claramente inefectivo. De las tres actividades básicas del ser humano: pensar, sentir y hacer, la menos manejable a voluntad es el pensar. Caemos en ella distraídamente con gran frecuencia y no es fácil salir de ella.

Si se encuentra en esas circunstancias en que requiere sosiego interior, use poner atención intencionada a sentir. Ello necesariamente aleja sus pensamientos y se realiza necesariamente en el presente. Use cualquiera de las sensaciones que recibe cuidando de no valorar, ni calificar o nombrar lo que siente. Sólo sienta lo que siente. Puede estar haciendo lo que sea y, aún así puede sentir lo que la actividad requiere de sus sentidos. Si le es posible seleccionar alguno de sus sentidos sin afectar su quehacer, hágalo para aumentar la energía de su atención intencionada.

¿El presente o NUNCA?

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





¿Observarme, sin resistirme a lo que observo, es aprender de mí?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No hay nada más enriquecedor en la vida humana que la observación. Observar con intencionada atención es la forma en que hemos aprendido todo lo que sabemos. El ser humano tiene una capacidad maravillosa en la observación.

Sin embargo, en muchos casos, por no decir que en la mayoría de ellos, la mal usamos de muy diferentes formas. Observamos pero con atención marginal o nula. Podemos observar cualquiera sea nuestra actividad al hacer, pensar o sentir. Podemos observar lo que vivimos o experimentamos sean

actividades reflejas o intencionadas. La condición necesaria para aprender de la observación es que nos sea consciente, que nos demos cuenta en algún grado de que estamos observando y lo que estamos observando; darnos cuenta que estamos sintiendo y lo que estamos sintiendo.

A mayor atención aplicada en la observación, mayor es nuestro aprendizaje. La metodología del aprendizaje, conocida desde los orígenes de la humanidad, sugiere que a mayor participación en la actividad de observación, mayor aprendizaje. Y a mayor agrado en la observación, más adecuada participación en la observación.

Si tengo interés en saber de mí, conocerme, objetivo indispensable para una vida con sentido, necesito una alta cuota de autoobservación, de conocer mis experiencias interiores frente a todo lo que me trae o me ha traído la vida. Debo necesariamente aplicarme al aprendizaje de mi mismo. Y para que el aprendizaje aporte a la vida, es indispensable una actitud de aceptación de lo que observo. Resistirme a lo que observo no sólo no es un buen aprendizaje sino que aporta malestar, enojo, menosprecio, vergüenza, etc., todos ingredientes que amargan la vida.

La felicidad que potencialmente encontramos y experimentamos en muchos momentos de nuestras vidas, requiere que nos conozcamos y nos aceptemos como descubramos que somos.

¿Creer en la PAZ me libera de mi VIOLENCIA?

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





¿Si te mueve el temor renuncias a la paz?

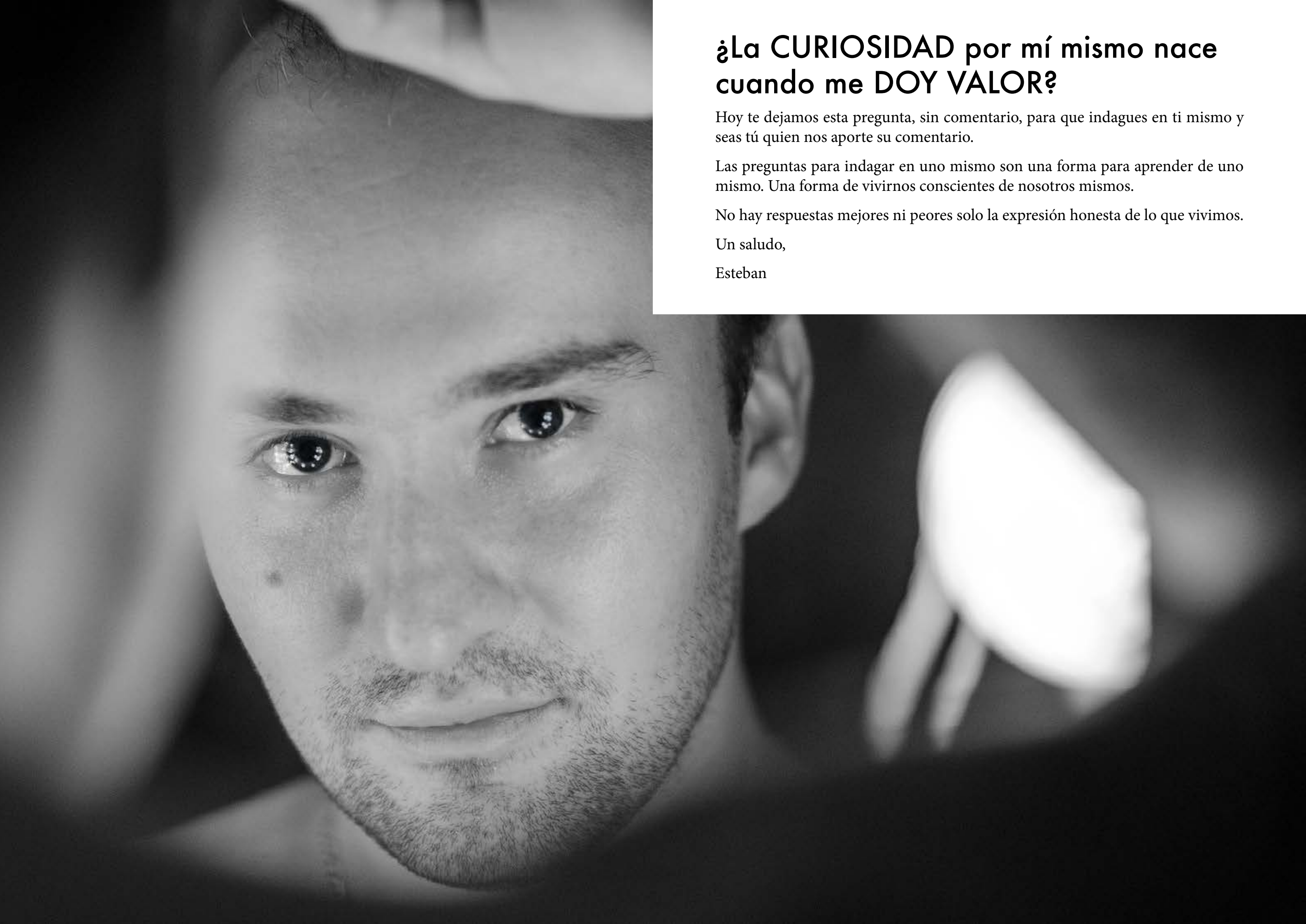
Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

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



¿La CURIOSIDAD por mí mismo nace cuando me DOY VALOR?

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



por hacer. Parece que en este caso vivo como caminando sobre ascuas, no puedo pararme, y el instante presente se me escurre entre los dedos. Casi no existe el presente para mí. Difícilmente mi cabeza está donde está mi cuerpo.

Por otro lado, si nuestra cabeza está donde está nuestro cuerpo, si no ansiamos algo diferente de lo que ese momento trae, la sensación que recogemos de ese momento presente, de ese leve instante, es de eternidad.

¿Has probado? Vale la pena. Si no sabes cómo hacerlo, vuelve a leer los dos párrafos anteriores. Síguelos como una receta y ponlo en práctica, pues esto no es cosa de pensar o leer, sino de hacer.

¿El presente CADUCA a cada instante?



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

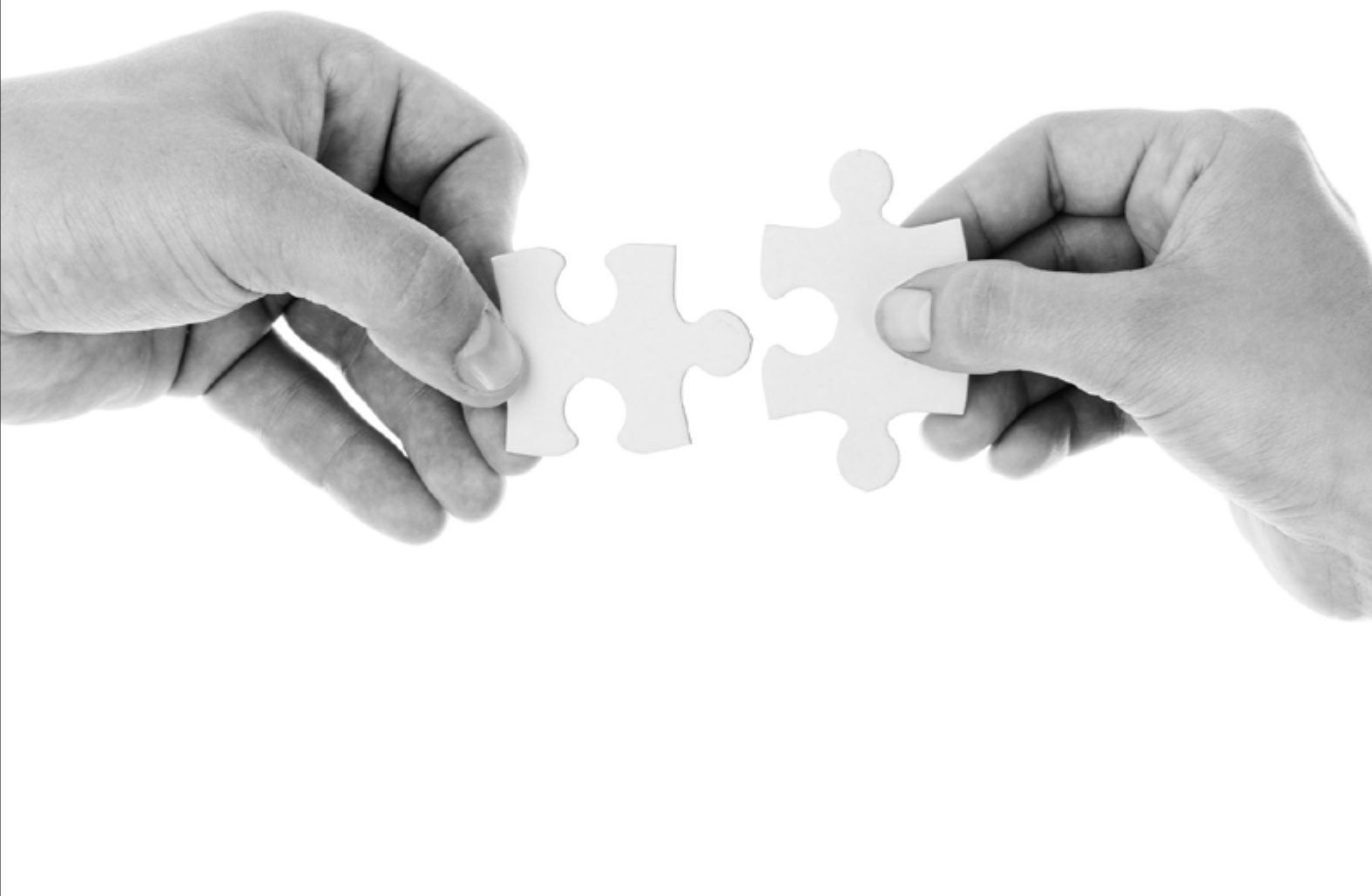
Las Palmas de Gran Canaria

¿Cuánto dura un instante? ¿Cuánto dura el instante presente?

Las respuestas podrían ser: Nada o eternamente.

¿Cuál es tu impresión, sin pensar?

Cuando uno está inquieto, frecuentemente pensando en el futuro, preocupado o abstraído, o con la cabeza en mil cosas, parece que un instante no es nada, no da para nada, sólo es una leve y veloz pisada hacia lo que me queda



¿Me resulta fácil conectar emocionalmente con los demás?



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Si tu vida está escurriendo en condición de dormido, tus prioridades siempre apuntan a ti mismo. Tus asuntos, tus bienes, tu dinero, tu posición, tu éxito, tu familia, todo lo tuyo decide automáticamente tus actuaciones en tu vida. Tu preocupación por verte retratado no debe afectarte, porque son escasos lo que no están en ese retrato de la humanidad hoy día.

No nos resulta natural conectar emocionalmente con los demás pues desde pequeño aprendimos que lo mío es mío y no nuestro.

¿Cómo es tu experiencia en este campo? ¿Necesitas de campañas enormes y con mucha fanfarria para colaborar ante los problemas de los demás o ayudas sin ruido siempre según lo que observes?

Lo que sucede es que de siempre hemos observado a los demás en forma superficial y los vemos, cómo parece rutinario, cuidando celosamente de lo suyo. Nuestra natural interpretación de los hechos no profundamente observados, nos enseñan que tenemos que hacer eso mismo pues llegamos a creer que en esa forma aseguramos nuestra propia vida. Todos podemos ser víctimas de nuestros temores e inseguridad.

Sin embargo, todo eso es cambiante. Si te observas y conoces profundamente te darás fácilmente cuenta de esa actitud tuya frente al sufrimiento de una parte importante de nosotros. Te darás cuenta que uno necesita a todos los otros; caerás en la claridad que somos porque los demás son. Nadie es por sí mismo. Todo yo es nosotros.

Cuando te conectas contigo y te conoces y ves que en ningún aspecto eres mejor que ninguno de los otros, comprendes que probablemente estuviste muy cerca de ser ese que hoy camina cansadamente buscando una vida en otro lugar; comprendes lo afortunado que fuiste en nacer aquí y no allí. Estuviste quizá a un átomo de distancia de ser otro o de haber traído una severa limitación.

Pienso que ya entendiste mi duro lenguaje anterior. No retiro mi lenguaje porque la verdad siempre es dolorosa y nos es bueno que te la suavice. También tu ignorancia en estos terrenos, es el objetivo de conectarme emocionalmente contigo. Tu también necesitas de otros.

¿El presente SIEMPRE es NOVEDOSO?

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





¿Por qué y para qué me gustaría ser lo que no soy?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

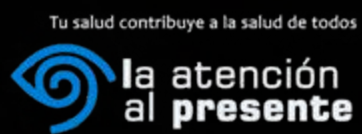
Vivir con un deseo que no se puede cumplir, con un anhelo inalcanzable, con un apego del que podría desligarme, son formas cretinas de vivir. Aunque se trate sólo de un propósito para la vida pero que deforma la vida presente por un objetivo loable pero lejano.

La vida se vive en el presente y cada presente tiene objetivo y su encanto. Demuestra falta de criterio incluir partes deliciosas de sus vidas para que

lleguen a ser los mejores cuando mayores. Los niños deben ser niños y vivir todo su presente. La naturaleza es más sabia que nosotros y debemos respetar sus designios. La vida debe vivirse cuando es el momento. Nuestro organismo desde siempre, ha sido más sabio que nuestro cerebro, especialmente si el cerebro está afectado por apegos, deseos, sueños, etc.

Si cree que está siendo víctima de sus deseos y asuntos similares es imprescindible tomar cartas en el asunto pues no se trata de una banalidad, es más bien una estupidez pues no sólo se está perdiendo su presente sino afectando su futuro.

Las trampas en que solemos caer son típicamente el aspecto físico, las posesiones, la profesión, el trabajo, la forma de vivir, el poder, la transitoria belleza de la pareja de vida, el éxito de los hijos y otras. La cordura no tiene por qué ser un don de la mayoría de edad; puede lograrse con vivir con atención a nuestra propia vida lo que nos aporta coherencia.



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

www.laatencionalpresente.com