

A high-contrast, black and white profile photograph of a man's head and shoulders, facing right. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his face and hair against a dark background.

# 21

JOSÉ PARÉS PÉREZ

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

## **PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ**

### **Título original**

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí - 21

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

Primera distribución: Enero de 2018

### **Autores**

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

### **Colaboradores**

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

### **Composición y selección de imágenes**

Mirian Calleja Monreal

### **Diseño editorial & maquetación**

Diana de Bas Ezquerra



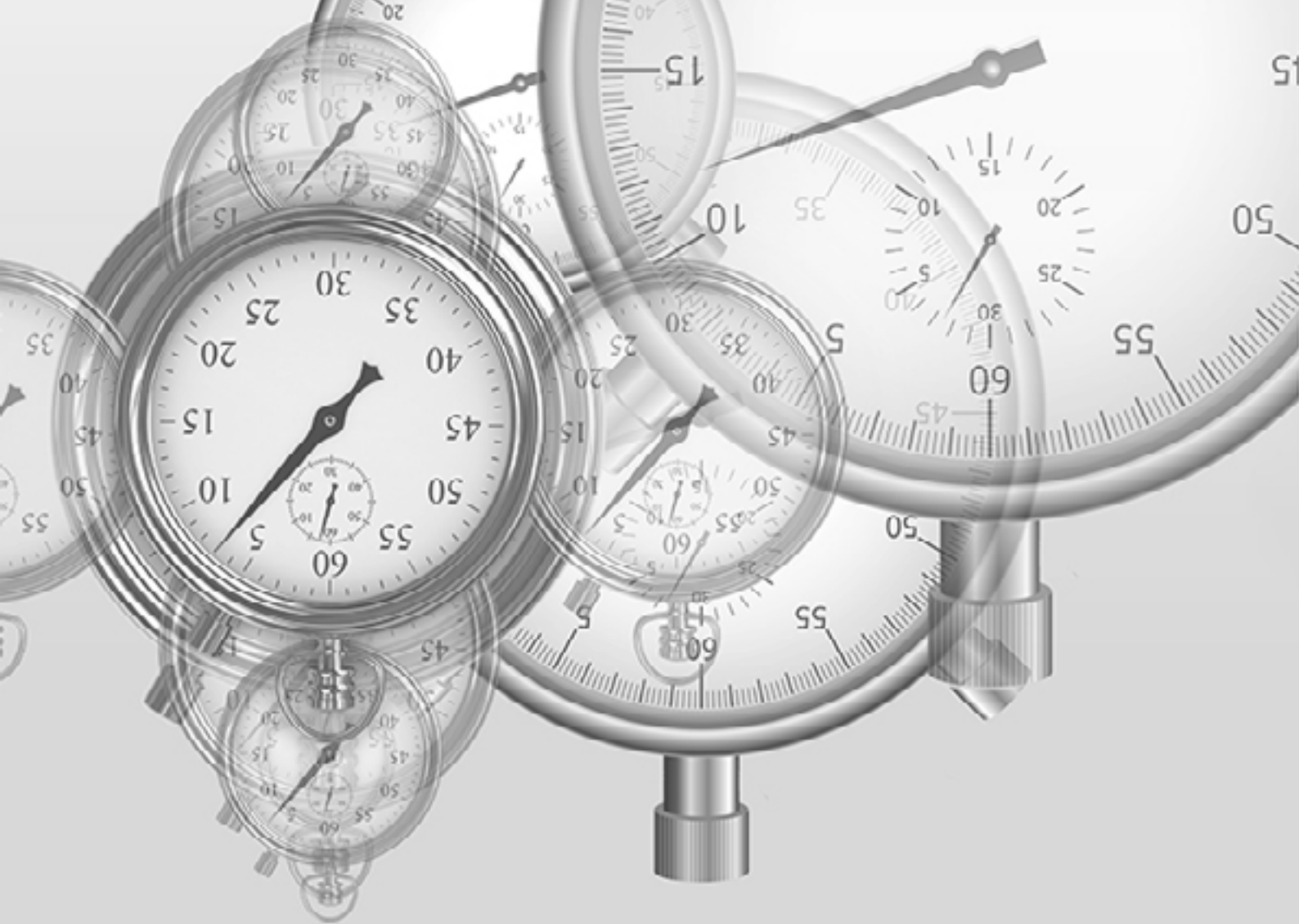
Ésta recopilación de carteles y reflexiones publicadas a lo largo del año 2017 en las redes sociales es una contribución al estímulo para descubrir la motivación por vivir atentos al presente. Consideramos a los conocimientos "propios" contenidos en este libro propiedad de la Humanidad, encontrándose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

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

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

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





## Índice

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ¿La consciencia de SÍ es el antídoto para el TEMOR?                                                   | 6  |
| Embárcate en el presente                                                                              | 8  |
| ¿No resistirme a lo que soy es ser honesto con lo que vivo?                                           | 10 |
| ¿El silencio de los pensamientos es el lienzo de la belleza interior?                                 | 12 |
| ¿Qué consecuencias tiene<br>el que confundamos los hechos reales con nuestras ideas sobre los hechos? | 14 |
| ¿La CEGUERA que nos<br>produce la IGNORANCIA de nosotros mismos alimenta NUESTROS PREJUICIOS?         | 16 |
| ¿Soy adicto a los conflictos o me puedo liberar de ellos?                                             | 18 |
| ¿Soy un puzle incompleto buscando completarse?                                                        | 20 |
| ¿El silencio que acompaña a mi Paz Interior, ES UN espacio VIVO de comunicación?                      | 22 |
| ¿Soy responsable de mi paz?                                                                           | 24 |
| ¿Cómo descubrir la unidad interna?                                                                    | 26 |

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| ¿El FUTURO empieza y termina en el PRESENTE?                                     | 28 |
| ¿Me refugio en mis hábitos?                                                      | 30 |
| ¿Comparto sin COMPETIR?                                                          | 32 |
| ¿Para qué tiño el presente de pasado?                                            | 34 |
| ¿Creer que estamos separados es la raíz de nuestra confusión y desorientación?   | 36 |
| ¿Hay pensamiento sin memoria?                                                    | 38 |
| ¿Soy responsable de mi paz?                                                      | 40 |
| ¿Atender-me alimenta la CURIOSIDAD por mí mismo?                                 | 42 |
| ¿Soy mi mejor compañía?                                                          | 44 |
| ¿La autoobservación es un acto consciente que surge de la atención intencionada? | 46 |
| ¿Ignorarme tiene como CONSECUENCIA el peligro de vivir estúpidamente?            | 48 |
| ¿Puedo amar desde el egoísmo?                                                    | 50 |
| ¿Busco llegar a donde estoy?                                                     | 52 |
| ¿Observarme sin resistirme es vivir en plenitud?                                 | 54 |
| ¿La CURIOSIDAD me abre las puertas de mí mismo?                                  | 56 |
| ¿La HONESTIDAD se expresa SENCILLA Y CLARAMENTE?                                 | 58 |
| ¿Me trato como un instrumento de mis deseos?                                     | 60 |
| ¿Cómo se vive la COMPASIÓN desde el EGOÍSMO?                                     | 62 |
| ¿Mis deseos retratan un presente imposible?                                      | 64 |
| ¿La CULPA es VIOLENCIA?                                                          | 66 |
| ¿La esperanza es un largo y tortuoso camino hacia la frustración?                | 68 |
| ¿Mi madurez es proporcional a mi capacidad de convivir?                          | 70 |
| ¿Cualquier cosa puede ser creíble aunque no sea cierta?                          | 72 |
| ¿La PAZ se expresa desde la SANADORA voz del SILENCIO?                           | 74 |
| ¿Hay alegría de vivir y humor en quien intenta apropiarse de la verdad?          | 76 |
| ¿Mis relaciones están orientadas predominantemente a SER o a TENER?              | 78 |
| ¿El genérico de los ansiolíticos es atenderme sin juzgarme?                      | 80 |
| ¿La solemnidad nos aleja de la ALEGRÍA y el BUEN HUMOR de la PAZ?                | 82 |
| ¿Lo MEJOR de la VIDA SOLO puedo encontrarlo en el PRESENTE?                      | 84 |
| ¿Me debo a mis sueños o a lo que soy?                                            | 86 |
| ¿La Atención al Presente es condición necesaria para el CONSENSO y la PAZ?       | 88 |

## ¿La CONSTANCIA de sí es el antídoto para el TEMOR?

---

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 vivir-nos conscientes de nosotros mismos.

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

Un saludo,

Esteban







# Embárcate en el presente

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

---

¿No será nuestro temor lo que nos aleja del presente?

Cuando quiero controlarlo todo, me inclino hacia el futuro y a escapar de la incertidumbre.

Cuando deseo que las cosas sean como yo quiero y no como son, rechazo el presente y a quiero alejarme de él.

Cuando me aferro a lo que ya no está, me quiero quedar en el pasado, viviendo en los recuerdos.

Cuando deseo que el pasado hubiera sido diferente, estoy atada al pasado.

Cuando no me acepto como soy en cada momento, vivo huyendo del presente que no me gusta.

Todo esto son ejemplos cotidianos de cómo vivimos alejándonos de lo desagradable que sucede en el instante que vivo. El temor a la incertidumbre, al rechazo, al sufrimiento, a la muerte nos aleja del presente y nos encierra en nuestra cabeza, a estar pensando y pensando en cómo escapar de la ansiedad que acompaña a los temores.

No nos damos cuenta de que sólo hay paz cuando aprendemos a estar en el presente sin alimentar los pensamientos incontrolados. Estar en el presente tiene una receta muy corta. Tan corta que la mayoría no la toma en cuenta porque le parece una estupidez, algo demasiado sencillo y a la mano de cualquiera.

Pues si usted lo cree así, le reto a que siga esta receta. Tenga presente la sensación de su cuerpo, o de alguna parte del cuerpo, permanentemente presente en cualquier cosa que haga. Puede ser que atienda a la sensación del respirar, a los pies, a la postura física, a sus manos, a la sensación de su cara. Hágalo y no alimente pensamientos que no tengan que ver con lo que realmente está haciendo en el momento. Luego hablamos!

Embárcate en el presente!





## ¿No resistirme a lo que soy es ser honesto con lo que vivo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

---

Nuestra honestidad es sometida a prueba muchas más veces que aquellas en que escasamente nos damos cuenta. Ser auténtico con lo que uno realmente es, es la prueba más frecuente de nuestra honestidad.

Es corriente que nos consideremos auténticos porque actuamos reaccionando a lo que nos sucede con respuestas automáticas e instintivas. Hasta algunos animales que conviven con nosotros ya han aprendido que las buenas relaciones son muy necesarias para

la vida en relación y han aprendido a controlar aquellas reacciones inconscientes que les resultaban naturales. El hombre no ha terminado de entender que mantener buenas relaciones con los que conviven con nosotros no sólo es de tremenda importancia para una vida en armonía sino que es una necesidad vital por nuestra interdependencia. Necesitamos de los otros y los otros nos necesitan.

Ser auténticamente honestos con lo que somos es la forma en que somos realmente “auténticos”. No es perogrullo; la autenticidad siempre encuentra y muestra la realidad de lo que uno es ante sí mismo y ante los demás. Con el primero que tenemos que ser auténtico es conmigo mismo. Si tras la observación de mi mismo encuentro algo que no me agrada, no me debo resistir a esa realidad, la acepto como parte de mi ser y sigo atento a la vida. No es que me dé lo mismo, simplemente lo sé y me acepto. No me arruino la vida con el inútil rechazo de lo que soy.

Y he aquí el gran secreto de la vida atenta: lo sabes, atiendes a ti mismo y lo no resistido deja de ser tu si es modificable o te aceptas como eres si no lo es.

¿No me crees? ¡Qué bien! Porque si eres auténtico realmente deberías probarlo tu mismo y no simplemente creerme. ¡Pruébalo y ya lo comprobarás con tu propia atención intencionada!

No resistirte a lo que te da la vida es ser realmente honesto con lo que vivo. No te resistas, concóctete y vive con alegría.



## ¿El silencio de los pensamientos es el lienzo de la belleza 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 vivir-nos conscientes de nosotros mismos.

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

Un saludo,

Esteban







## ¿Qué consecuencias tiene el que confundamos los hechos reales con nuestras ideas sobre los hechos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ  
Concepción, Chile

---

Esto de confundir los hechos reales con nuestra opinión sobre los hechos es algo que hacemos con más frecuencia de la que estamos dispuestos a aceptar. Hacemos eso sin darnos cuenta que lo estamos haciendo.

Estoy tranquilamente sentado en un banco en un hermoso parque observando todo lo que mi vista cubre y entre todo ello veo caer un niño que corría jugando por el césped muy cerca de un sendero de cemento

transitado por sus padres y hermanos. En mi opinión, desde la distancia en que yo estaba, el niño se dio un tremendo golpe en el cráneo con el cemento. Los padres del niño no se agitan y veo correr a un señor que estaba unos metros más cerca del niño que lo que yo estaba. De hecho, el niño se levanta sólo y camina lentamente hacia sus padres. No ha pasado nada grave.

Eso mismo es lo que hacemos permanentemente respecto de lo que percibimos. Los hechos no se muestran siempre completos para nosotros como en el caso del ejemplo anterior en que no hubo consecuencias porque nos informamos de inmediato del hecho en su amplitud. Reaccionamos de inmediato de acuerdo a nuestra primera interpretación de los hechos. Y, rara vez cuando ya hemos reaccionado, nos informamos más profundamente de la realidad y nos quedamos con nuestras ideas sobre los hechos.

Todo nuestro accionar, nuestros pensamientos, cómo nos sentimos, quedan condicionados por la interpretación primaria de los hechos. Y realmente no tenemos idea sobre los hechos reales. El resultado y sus consecuencias son que creamos una confusión no sólo dentro de nosotros mismos sino en todos los que reciben nuestros comentarios de los cuasi-hechos. Confusión que suele ser la fuente de la fragmentación y el sufrimiento personal y grupal.

Piénsalo seriamente! ¿No crees que eso nos pasas con más frecuencia de la que nos gustaría aceptar? ¿Te cuidas realmente de informarte completamente antes de decidir tu accionar y comentar con otros lo que has percibido de la realidad? ¿No te parece que esta es la causa de mucho de tu sufrimiento interior, de tu molestia con los demás, de tu enojo contra lo que ves en las autoridades y representantes? ¿No consideras que si no estás bien informado de los hechos, sea mejor abstenerse de sacar conclusiones para tu vida presente o de comentarlas a los demás?



# ¿La CEGUERA que nos produce la IGNORANCIA de nosotros mismos alimenta NUESTROS PREJUICIOS?

---

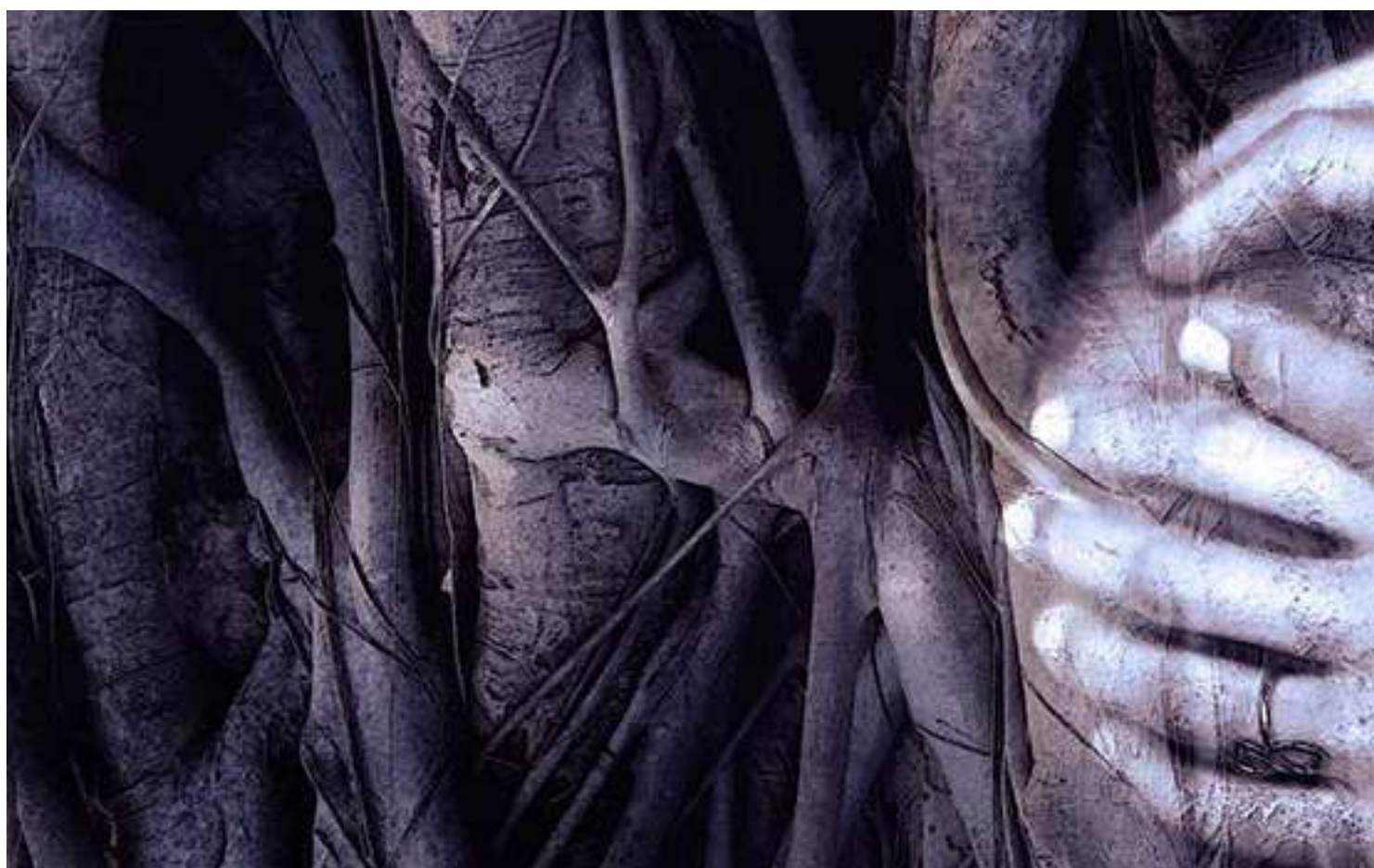
Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

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

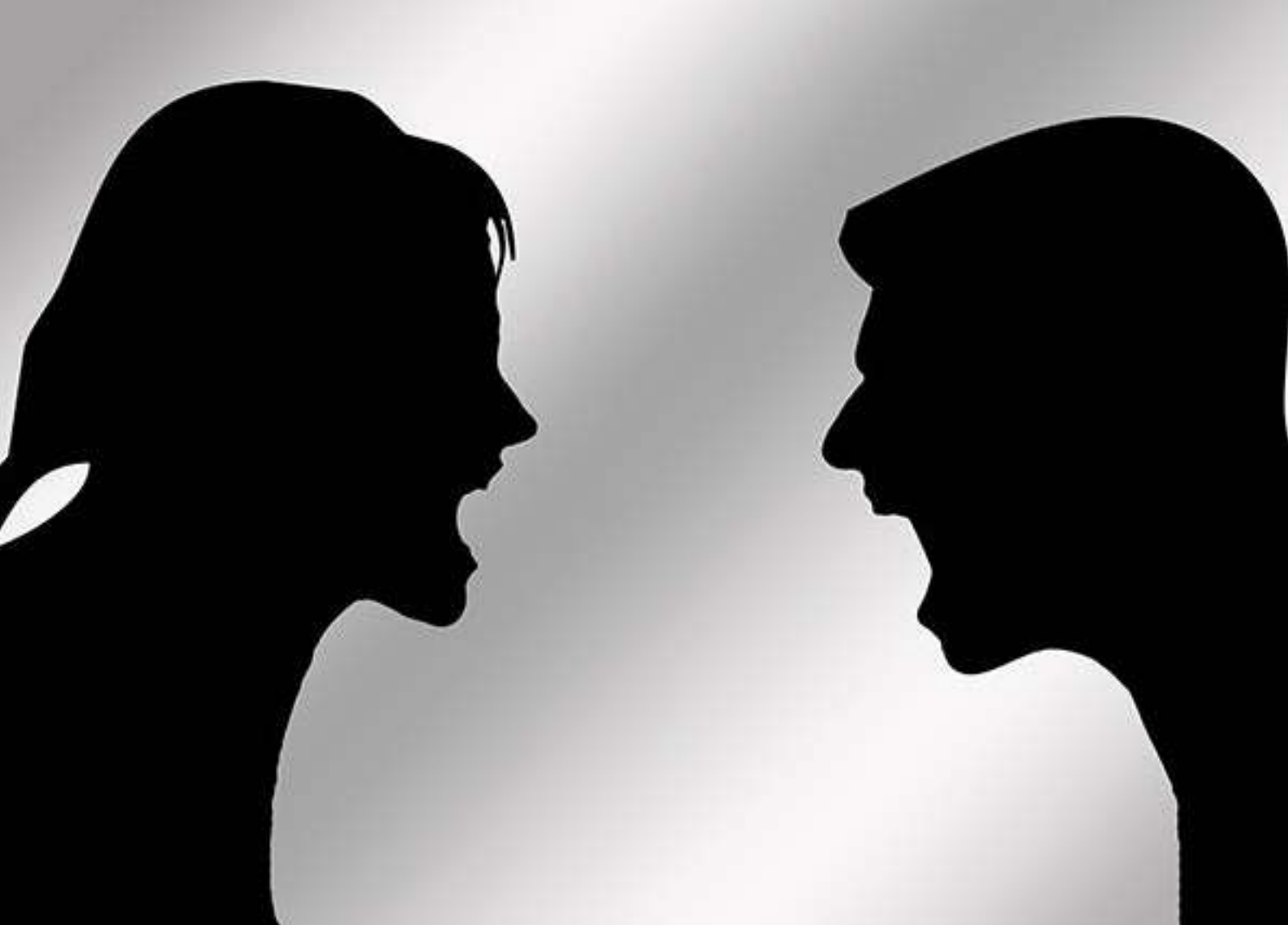
No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.

Un saludo,

Esteban







## ¿Soy adicto a los conflictos o me puedo liberar de ellos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

Todos sentimos conflictos internos y los aceptamos como parte de nuestra normalidad humana. Muchos nos convertimos en adictos a la contradicción, porque nos ofrece una sensación de vitalidad, porque el conflicto significa adrenalina fluyendo y dándonos una gran energía. A quién no le gusta la sensación de salir victorioso en una discusión y que se acepte su idea por encima de la de otro. El esfuerzo de la pugna nos hace sentirnos vivos y, a falta de otra cosa mejor, nos quedamos con esas satisfacciones.

Pero ¿Qué es un conflicto, una contradicción? ¿Cuándo surge dentro de nosotros una contradicción? ¿Será cuando adoptamos firmemente una idea ante la que surgen otras ideas que la contradicen? Nuestro instinto de supervivencia nos lleva a buscar algo seguro, inmutable, aunque sea una idea, con lo que sentirnos cómodos, satisfechos y seguros. Sin embargo, las ideas son eventos que aparecen en nuestra mente y no son ninguna verdad. ¿Acaso te parece que tus ideas sí que son verdaderas y las de los demás son equivocadas? Teniendo en cuenta que los demás creen lo mismo de las nuestras, parece que nuestra posición es un poco frágil. Las ideas son sólo hipótesis, teorías, y no la realidad, pero las tratamos como elementos ciertos, porque eso nos da tranquilidad, que en el fondo es lo único que buscamos.

Cuando tenemos una idea fija, un ideal al que queremos acercarnos, llegar a ser algo que anhelamos, hay muchas otras ideas o emociones que entran en oposición con ella. Esa constante lucha es la semilla del conflicto. Si somos jóvenes deseamos llegar a adultos, si somos mayores quisiéramos ser jóvenes, si soy un empleado deseo un mejor trabajo para ser feliz, si me considero feo quisiera ser guapo, si soy delgado quiero estar fuerte, si estoy gordo quiero estar delgado, o si deseo llegar a ser rico, admirado, respetado, etc.

Esa idea fija de llegar a ser algo que no soy, en el fondo, no deja espacio a la paz y esa intranquilidad nos hace seguir buscando y deseando y agudizando el conflicto. ¿Te das cuenta de esto en tu vida?

No es necesario ni importante que estés de acuerdo con esto. Lo único válido será que puedas observar cómo funciona este círculo vicioso en ti. Y sólo serás libre de estos conflictos, cuando los observes sin censura, y los comprendas en su raíz. Liberarte de los conflictos requiere de tu intención y observación serena y honesta, esa es la receta secreta!

Sólo observa, como testigo neutral, ese círculo vicioso y disfruta sin perseguir nada.





## ¿Soy un puzle incompleto buscando completarse?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

En mi larga vida he podido observar, más exactamente, en los últimos años de mi larga vida, que es así como nos sentimos permanentemente: buscamos permanentemente algo que echamos en falta. Es muy raro que lleguemos a sentirnos satisfechos con lo que somos y, por tanto, pasamos gran parte de la vida buscando lo que pensamos nos completaría.

Pero, lo más curioso es que no nos preguntamos ni nos observamos para descubrir qué

es lo que nos falta para completarnos. Simplemente buscamos lo que parece que todos buscan: dinero, éxito, prestigio, poder, imagen personal, etc. Muchas veces hacemos eso por la presión del medio más que por lo que realmente necesita el sentido que queremos darle a nuestra vida. Eso del sentido de la vida es algo que el medio no te ofrece porque apunta contra los intereses que maneja lo que llaman “el sistema” y que no es otra cosa que la “cultura” que está controlando nuestras vidas.

Pero esa temática tan oscura no es parte de mi intención. No me quiero sumar a la violencia con que hemos aprendido a tratarnos unos a otros. Prefiero un comentario que lo mantenga a quien lo lea, con una simpática expresión chilena, “con los cachetes arriba” como cuando su rostro está sonriendo hacia la vida y la belleza de la realidad que nos acompaña.

Vivo ya los ratos más alegres, es decir, después de haber atracado mi bote en la isla en que dispongo de lo necesario para pasar muchos momentos de armonía, coherencia y sosiego, no porque disponga de todo, sino porque he completado el puzle que fui en mi vida anterior. Puedo y logro sonreír a la vida porque vivo atento a lo que vivo.

Siento quienes son los que me han traído hasta aquí y vivo para traer hasta aquí a todos los que mis abrazos alcanzan porque no tengo ninguna duda que la pieza que buscamos corrientemente en el puzle de nuestra vida es ésta que descubrí: vivir en mi presencia la vida.

Lo que soy es la culminación del sentido de mi vida. No importa lo que sea si yo estoy satisfecho. Mi puzle está completo.



# ¿El silencio que acompaña a mi Paz Interior, ES UN espacio vivo de comunicación?

---

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 vivir-nos conscientes de nosotros mismos.

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

Un saludo,

Esteban







## ¿Soy responsable de mi paz?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Vivir en paz es algo que logramos cuando vivimos atentamente lo que somos. Cuando hemos logrado saber lo que somos y vivimos aceptándonos y presentes en nuestra propia vida, nos hacemos responsable de nuestra paz.

Es una hecho de la vida real que no todo el mundo sabe lograr y mantener la paz que ha logrado. Y, sin embargo, estamos aquí y disponemos de todo lo que necesitamos para vivir en paz.

Es así de simple, necesitamos vivir en paz, podemos hacerlo y no hemos aprendido a lograrlo.

¿Qué nos lo impide? ¿por qué no siempre disfrutamos de paz en nuestra vida? ¿soy responsable de no vivir la paz que merezco?

Para que puedas encontrar en ti tus respuestas a las preguntas anteriores déjame recordarte algo que sabes pero que ciertamente no has practicado.

Si practicas la atención al presente aprenderás no sólo a estar presente en tu vida pues esa es la condición imprescindible para estar consciente de lo que haces, sientes o piensas. Adicionalmente aprenderás a observarte y darte cuenta cómo te sientes ante la realidad que enfrentas en tu vida.

En esas condiciones te será posible actuar oportunamente cada vez que estás resistiéndote a lo que estás viviendo porque no te gusta. Ese darte cuenta te enseñará a decidir, cuando te parezca adecuado, no reaccionar a lo que te desagrada a fin de no perder la paz interior que estás viviendo.

Independientemente de lo que se te presente, si estás atento a lo que sientes, tendrás la oportunidad de actuar de la forma que hayas decidido al hacerte responsable de proteger tu paz



## ¿Cómo descubrir la unidad interna?

---

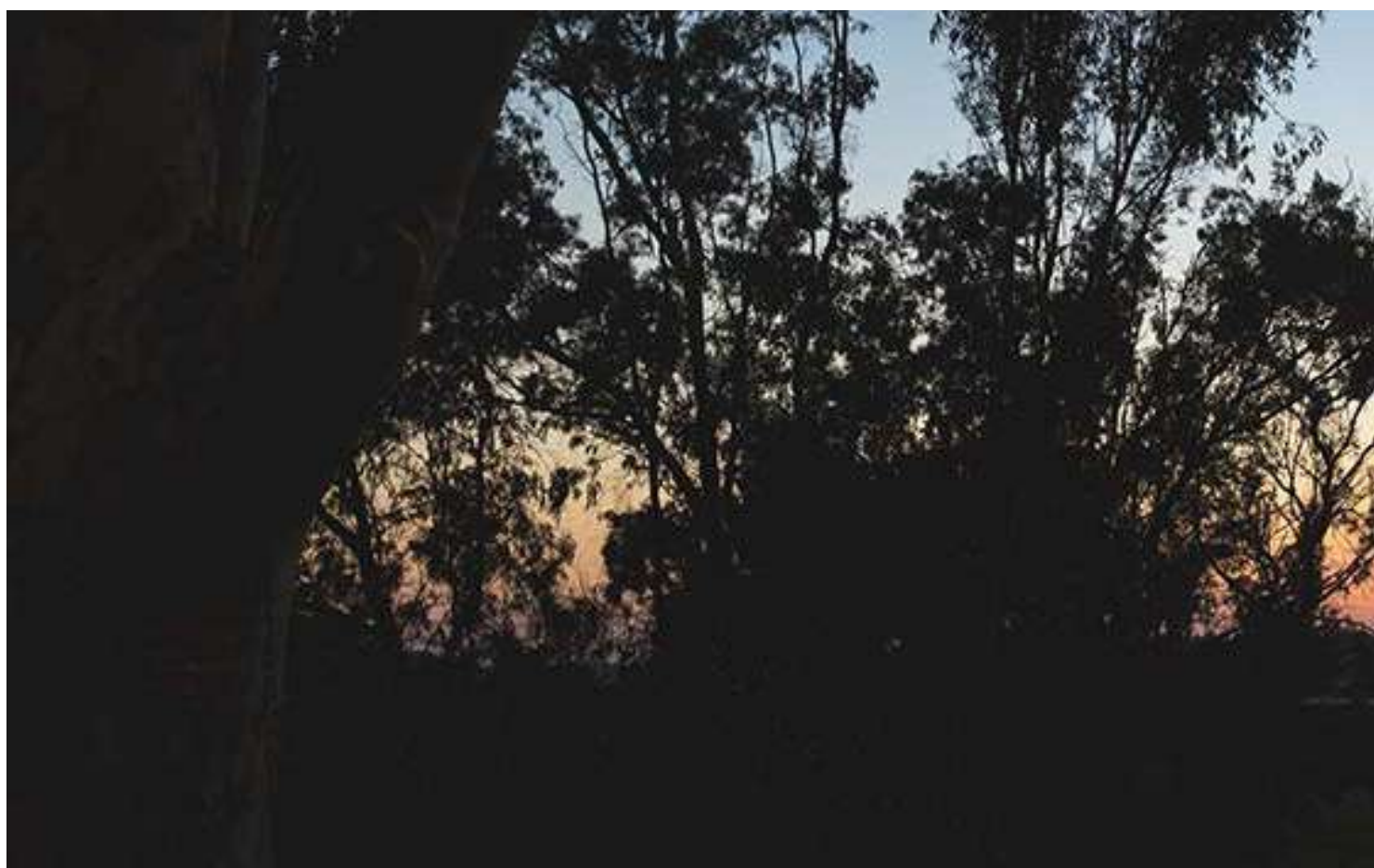
Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

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

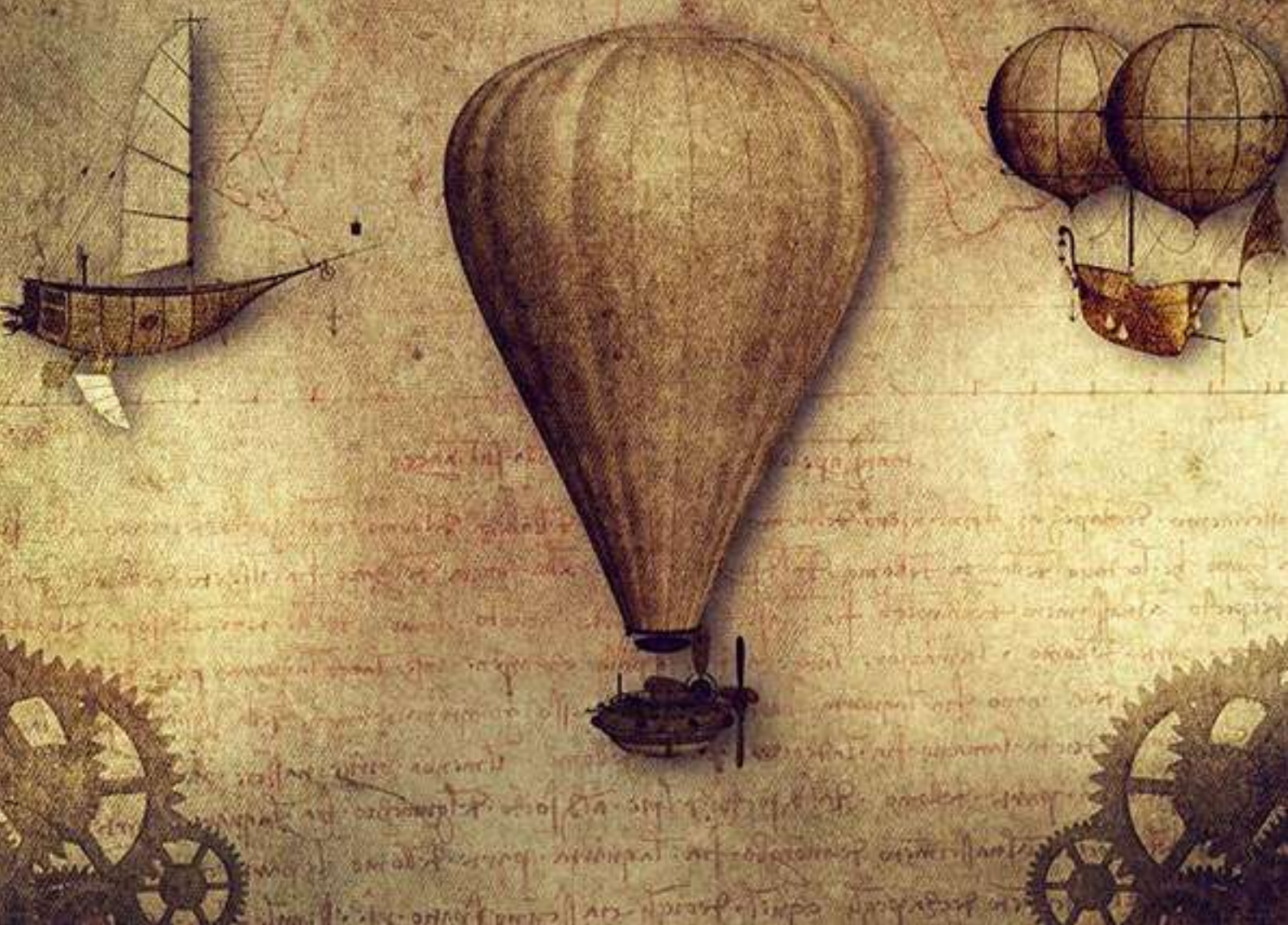
No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.

Un saludo,

Esteban







## ¿EL FUTURO empieza y termina en el PRESENTE?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

Comencemos con esta cita: “El presente existe sólo en la naturaleza, las cosas pasadas tienen su ser en la memoria, pero las cosas que están por venir no tienen existencia alguna, ya que el futuro no es otra cosa que una ficción que la mente fabrica atribuyendo a las acciones presentes las consecuencias que se siguieron en acciones pasadas”. (Thomas Hobbes)

A pesar de que cualquier persona que ha observado este fenómeno sabe de sobra que el presente es lo único que existe, la mayoría de nosotros sigue ac-

tuando como si el pasado y futuro existieran, como si fueran algo sólido como una montaña. La tozudez de mantener esta creencia como una verdad tiene consecuencias.

Una de ellas, es la de dejar para mañana las cosas importantes, pero que me cuesta enfrentar. Como si el futuro tuviese alguna garantía de existencia y que, además, va a ser cómo a mí me interesa. Esto ya es pedir un doble milagro. El presente es lo que hay y no es posible actuar fuera del presente. No hay vida fuera del presente, lo que hoy no hago, no existe.

También proyectamos al futuro temores y preocupaciones que tenemos hoy. Así se genera la ansiedad, por ejemplo. Necesitamos percibir, no pensar, que si tengo algún temor, lo tengo ahora y debo aclararme sobre él ahora, en este momento, que es el único en el que puedo observarlo, comprenderlo y soltarlo. Si no abordamos los temores hoy, en este instante en el que afloran, los proyectamos a un futuro ilusorio en el que nos seguirán persiguiendo.

Cuando nos creemos que el futuro existe, creamos la esperanza. Es decir, la ilusión de que algo bueno, a veces totalmente imposible, se producirá más adelante. Seamos serios, ¿hay algún fundamento para creer eso? Si somos honestos observando nuestra propia experiencia, se trata sólo de una manera de aliviar la tensión que siento hoy con imágenes esperanzadoras.

Usted puede decir que le gusta sentir esperanza, que qué hay de malo en eso. Pues tiene su punto negativo: creemos en algo que no es cierto. Vivimos el presente como un paso hacia el futuro mejor, cuando el presente es lo único que hay. Perdemos conexión con nosotros en el momento presente y nos acostumbremos a “vernós” solo a través de las proyecciones a futuro (cuando tenga esto; cuando logre lo otro; cuando termine aquello...). Esto hace valorar poco o nada el presente, o sea, mi vida real, que sólo existe aquí y ahora.

¿Te parece que esto tiene pocas consecuencias? Observa lo que sucede con tu vida mientras consideras que el futuro existe fuera de tu imaginación.





## ¿Me refugio en mis hábitos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

---

En muchos aspectos, tanto por una tendencia natural de nuestro cuerpo por disminuir al máximo el consumo de energía como porque nos ahorra tiempo e interés hacer las cosas automáticamente, recurrimos a los hábitos cuando las actividades tienen un cierto grado de semejanzas unas con otras.

Ejemplos clásicos de hábitos los constituyen nuestras reacciones a ciertos estímulos que no nos agradan o que nos resultan muy

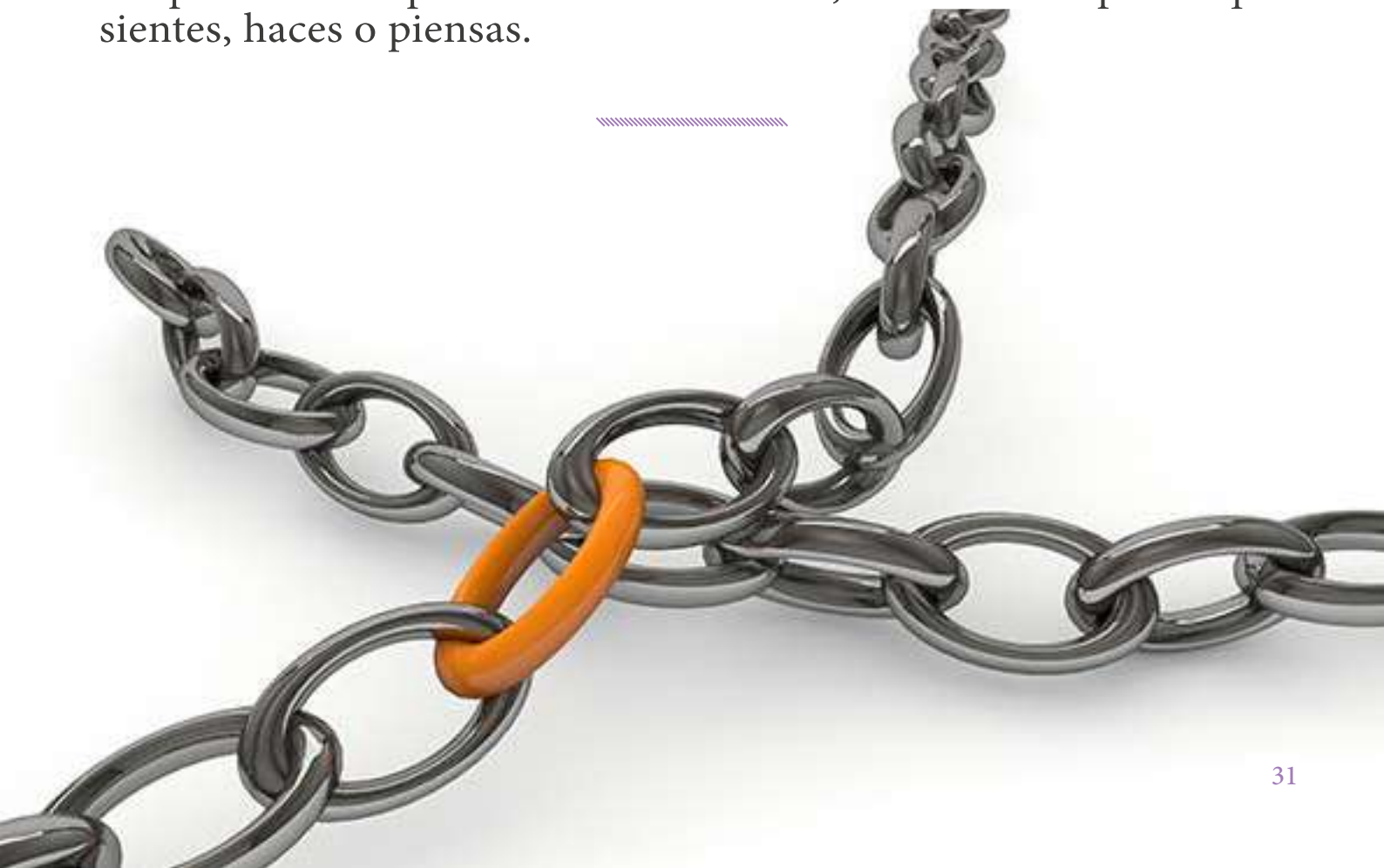
repetitivos. Nos resulta muy práctico contestar como lo hacemos mediante lo que ha llegado a ser un hábito en nuestra relación con los demás y/o con nosotros mismos.

Sin embargo, como toda actividad que realizamos y en la que no ponemos nuestra intencionada atención, corremos el riesgo de hacer con ella daño a los demás o a nosotros mismos.

Aunque esa posibilidad de dañar o dañarnos al actuar conforme al hábito que hemos adquirido tiene una tremenda importancia, no es todo lo pernicioso que tiene esa manera de actuar. Adicionalmente dejamos de poner nuestra intencionada atención a lo que hacemos que es, como lo hemos investigado y propagado desde hace mucho tiempo, la única forma en que aprendes de ti y te conoces.

Conocerte a ti mismo es la única forma de crecer en la vida. Tu eres único y diferente a cualquier otro y por lo tanto saber qué, quién y cómo eres guiará tus pasos para lograr una vida armónica, coherente y sosegada.

No pierdas tus oportunidades de crecer, observa siempre lo que sientes, haces o piensas.



## ¿Comparto sin COMPARTIR?

---

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 vivir-nos conscientes de nosotros mismos.

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

Un saludo,

Esteban







## ¿Para qué tiño el presente de pasado?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

---

¿Cuándo tiñó el presente de pasado? Piensa un poco. Recuerda algo de lo que conversas habitualmente con tus amigos o con tus hijos y nietos.

¿Qué sueles decir cuando no te gustan algunas situaciones de la vida diaria? Cuando haces manifiesto tu desagrado por lo que puede estar pasando sueles decir ¡Qué mal están las cosas en estos días!, dando a entender que ayer, en tu tiempo, en el pasado las cosas no andaban tan mal.

Puede que tengas razón o que no la tengas, eso no tiene importancia. De igual forma estás manifestando tu desagrado a lo que está pasando hoy día, en el presente. Te estás resistiendo a lo que la realidad te muestra. No estás aceptando tu presente y te gustaría cambiarlo por tiempos que para ti fueron o te parecieron mejores.

Eso no sólo es una tontería a de tu parte puesto que sabes que nada consigues fuera de hacer palpable tu irritación. Adicionalmente estás saliéndote de tu vida y ello es el más frecuente error que cometemos los humanos: “no vivir nuestro maravilloso presente”. Si lo cometes mucho estás perdiendo no sólo tu tiempo sino tu vida.



# ¿Creer que estamos separados es la raíz de nuestra confusión y desorientación?

---

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 vivir-nos conscientes de nosotros mismos.

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

Un saludo,

Esteban







## ¿ Hay pensamiento sin memoria?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

---

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.

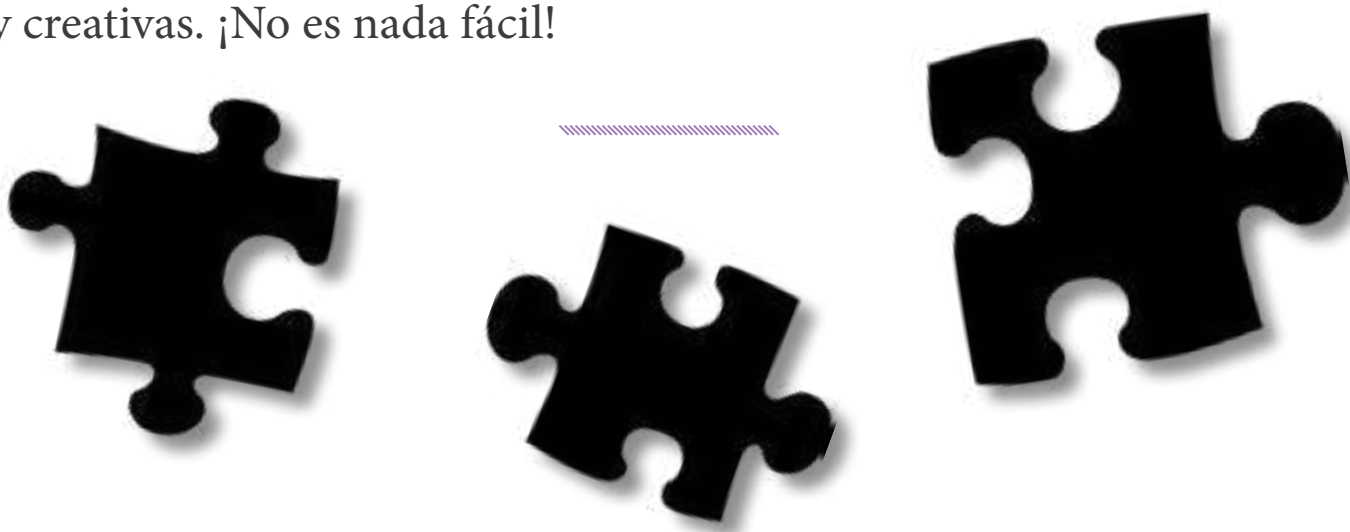
Así también lo que pensamos sobre nosotros viene de nuestra memoria; de lo que decían los padres, los abuelos, los maestros, los compañeros y amigos, los jefes... y de interpretaciones que hicimos, de modelos que elegimos, de modas que seguimos...

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!





## ¿Soy responsable de mi paz?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

---

Nada puede ser más placentero para los seres vivos que vivir en paz. Los seres se adaptan a las condiciones en que les ha tocado vivir y se esfuerzan por conservar esas condiciones hasta donde su naturaleza se los permite. De otro modo la vida les resulta imposible y terminan extinguiéndose.

La paz es, entonces, una condición exigida por la verdadera vida. Y se trata de una condición que, salvo en los casos tan

frecuentes de guerras y condiciones inhumanas por la miseria de nuestros países, debemos procurarnos nosotros mismos. Es nuestra responsabilidad.

Tanto en los casos de guerra o de miseria en el lugar donde vivimos, al no poder enfrentar esos flagelos, llegamos a pensar en la dolorosa necesidad de emigrar.

Quizá en aquellos situaciones sería iluso intentar buscar la paz interior inmerso en condiciones no aceptables para la vida.

Pero en el resto de los casos el logro de la paz interior es una condición ineludible para la verdadera vida. Y perdemos la paz interior muy fácilmente cuando reaccionamos con enojo o desagrado a algo. Nuestras críticas y juicios a lo observado nos suele quitar la paz interior. En realidad la gran parte de nuestras reacciones no conscientes o automáticas están teñidas por la molestia. Y esa molestia no es compatible con la paz interior.

No hay otro camino entonces que la autoobservación permanentemente pues el precio que pagamos por la pérdida de la paz interior es muy alto. La condición de paz interior es la puerta para la alegría, la sana diversión, el agradecimiento, la armonía y la coherencia. La salud es la prima hermana de la Paz, no pueden vivir separadas.

Ponte atención y observa tus reacciones.



## ¿Atender-me alimenta 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 vivir-nos conscientes de nosotros mismos.

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

Un saludo,

Esteban







## ¿Soy mi mejor compañía?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

---

No cabe duda que nadie puede aceptar mejor mi realidad que yo mismo o aconsejarme más sabiamente pues no hay nadie que me conozca mejor.

Quien nos ama nos proporciona permanentemente comprensión, seguridad, cuidado y atención. El verdadero amor y la mejor compañía para nosotros será siempre quien nos pueda proporcionar permanentemente todo aquello.

Cuando te has descubierto a ti mismo, te has puesto atención y te has autoobservado nadie puede superarte en el trato que tu mismo te puedes proporcionar.

Te atiendes y tomas consciencia de lo bien que te sientes cuando aceptas con coherencia tus reacciones ante la vida. Te estás sintiendo y dándote cuenta de administrar tus naturales reacciones.

Terminas de comprender el efecto tremendamente positivo de tomar consciencia de lo que sentimos y percibimos. Ello nos permite actuar siempre de la forma en que nos produce la mayor alegría y sosiego.

Tras este descubrimiento del tremendo aporte de ser conscientes de como vivimos, nace el agradecimiento por lo que somos. La sensación de agradecimiento llena todos nuestros momentos de armonía, coherencia y sosiego y retroalimenta la intención de vivir atentos.

El agradecimiento desborda de nosotros mismos hacia los demás y genera una relación transformacional que es ampliamente motivadora.

Es un hecho conocido que no podemos amar si no hemos aprendido a amarnos a nosotros mismos. De modo que por ser nuestra mejor compañía terminamos siendo una buena compañía para muchos otros.



# ¿La autobservación es un acto consciente que surge de la atención intencionada?

---

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 vivir-nos conscientes de nosotros mismos.

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

Un saludo,

Esteban







## ¿Ignorarme tiene como CONSECUENCIA el peligro de vivir estúpidamente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

---

Donde yo vivo se oye decir que la ignorancia es muy atrevida. Así como ser ignorante de las consecuencias de alguna acción nos puede poner en peligro, ser ignorante de nosotros mismos tiene de igual manera sus consecuencias.

Ahora, usted puede pensar que se conoce muy bien, porque usted recuerda cómo ha reaccionado ante muchas situaciones. También sabe lo que le gusta y le disgusta. Sabe la forma de su cuerpo

y algunas de sus características. Pero realmente, no sabe mucho más de usted mismo.

Usted no se pondría a la dirección de un avión si no fuera piloto con experiencia. Si usted sabe manejar un vehículo corriente, sabe de sobra, que le costó tiempo y bastantes horas de prácticas. Y un vehículo es algo infinitamente más sencillo que un ser humano.

¿Por qué me atrevo a creer que me conozco, si nunca me presto la atención necesaria a los aspectos importantes? Cuando me presto algo de atención, suelo, más bien, atender a aspectos externos referidos a mi indumentaria, mi aspecto, mi musculatura, mis arrugas o canas, mi trabajo, mi casa, mi carrera o profesión. Y poco más.

Acerca de por qué sentí rabia, desprecio, alegría, entusiasmo, tristeza o impotencia, no sabemos realmente nada, salvo para hacer responsable a otros de lo que siento, ya sea agradable o desagradable.

No nos conocemos y deliberadamente nos ignoramos. Queremos ignorar todo aquello que consideramos que no es aceptable, bien visto, bien considerado. Quiero no darme cuenta de muchas cosas de mí, porque intuyo que no sabría cómo afrontarlas con éxito.

Y esto me sucede porque nunca me he dado la oportunidad de conocer lo que soy, con calma y sin juicios.

Pero si nos ignoramos acabamos haciendo, diciendo y pensando muchas estupideces que nos dañan o dañan a otros.

El conjunto de todos esos errores de ignorancia es la sensación de disgusto con uno mismo, de una vida vacía, sin nada de lo que sentirme satisfecho.

¿No te parece que vale la pena dejar de ignorarse y prestarnos atención?





## ¿Puedo amar desde el egoísmo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La verdad es que Amar no es algo sencillo. El verdadero amor es un arte que se debe aprender y practicar. Amar requiere el sentir que el amado requiere de nuestra protección, comprensión, compañía y apoyo. Es darnos sin limitaciones ni retribución al ser amado.

Con la sola excepción para con nuestros propios hijos con los que resulta natural el amor, hemos generado temores al desprendernos de aquello que creemos que nos podría hacer falta. Estos temores a dar lo que creemos nuestro y

que creemos mañana puede faltarnos, son la fuente o causa primera de nuestro egoísmo.

Si amar es darnos completos a los demás y el egoísmo es temer a quedarnos sin aquello que creemos necesario en nuestra vida, es absolutamente claro que no podemos amar desde el egoísmo.

Si nos observamos con atención cuando nos enfrentamos con el dolor ajeno en cualquiera de sus infinitas formas podemos respondernos preguntas duras para conocernos y medir cuanto contribuimos a la falta de amor en el mundo actual. ¿Hasta donde estoy dispuesto a atender a un necesitado de ayuda? ¿Si no lo ayudo es porque no estoy capacitado para ello o porque tengo argumentos para desconfiar del necesitado? ¿Si lo ayudo pongo límites a lo dado por temor a quedarme sin aquello que necesito? ¿Si la ayuda es darle al necesitado parte de tu tiempo y dedicación, antepones excusas relacionadas con que eres una persona muy ocupada?

Decide tras tu análisis personal, ¿eres amoroso o egoísta?



## ¿Busco llegar a donde estoy?

---

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

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

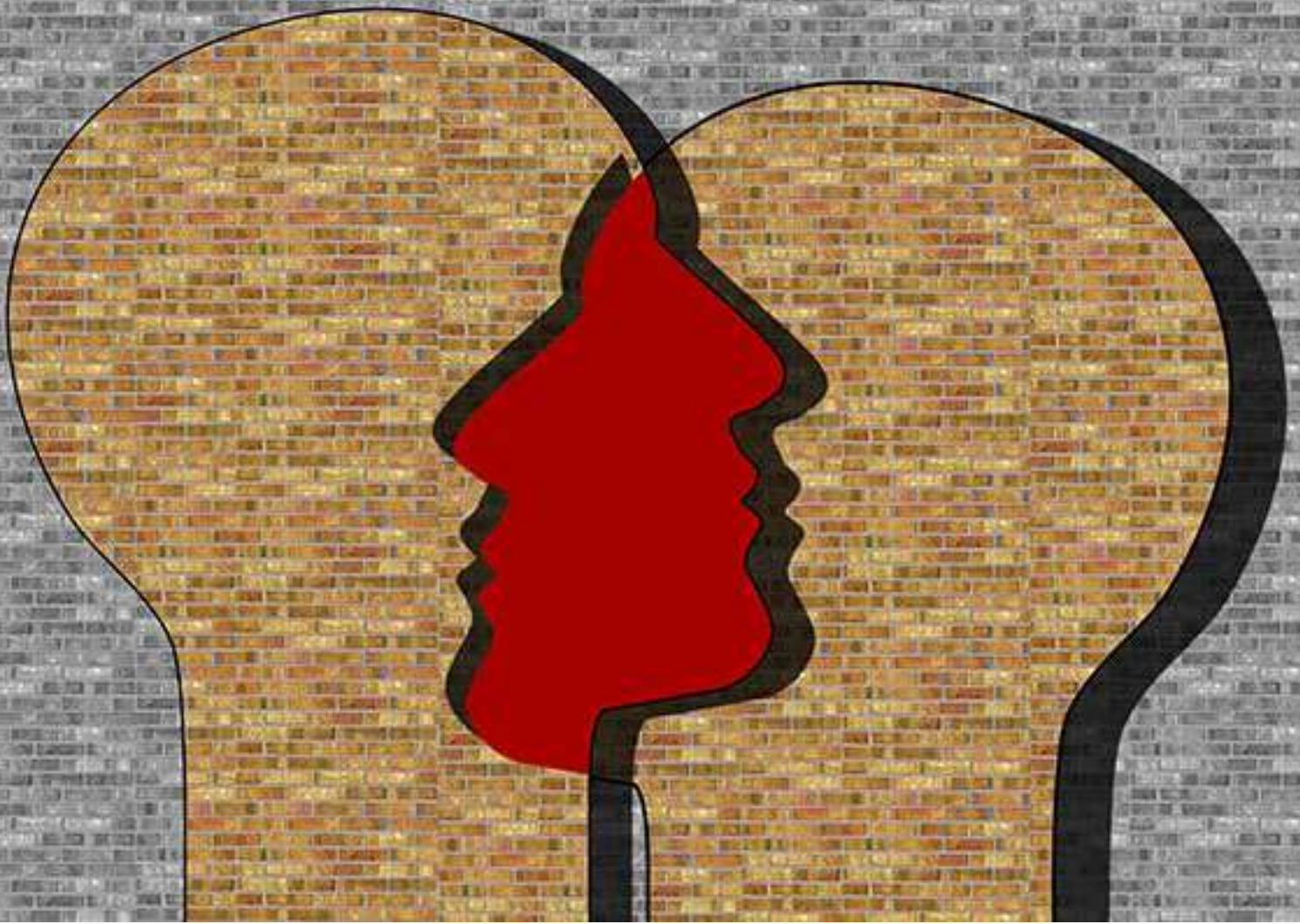
No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.

Un saludo,

Esteban







## ¿Observarme sin resistirme es vivir en plenitud?

JOSÉ PARÉS PÉREZ  
Concepción, Chile

---

Me imagino que al igual que mi persona, ha escuchado con frecuencia lo de la “vida plena”.

Le recomiendo que busquemos una respuesta a qué es vida plena.

La vida plena es esa sensación que ha experimentado muchas veces aunque, quizá por pequeños instantes. Ese instante que llena completamente su sensación de satisfacción, alegría y sosiego. Un abrazo, con o sin motivo, de su madre o padre. La

conclusión de un esfuerzo prolongado tras un satisfactorio objetivo personal. Otros que sólo Ud. puede haber experimentado.

Se trata de un momento o condición en que se percata que no desea nada más de lo que ya es o posee, que no teme a nada de lo que pudiera pasar mañana, que no se culpa de nada de lo que pudo haber sucedido en su pasado. Su presente, aunque pudiera serle doloroso, es un estado en el que acepta estar viviéndolo porque se percata del valor de la vida.

Le sugiero relea el párrafo anterior porque es de tremenda importancia. Se trata de convertir ese instante de vida plena que le recordaba anteriormente, en un eterno presente de plenitud. Sin deseo, sin temor, sin culpa y Ud. presente en él.

Es muy probable que no me crea si está leyendo esto con la actitud rutinaria de siempre. Le sugiero que pruebe lograr lo descrito ya que sólo Ud. es responsable de lo que se pierde en la vida.

¿Cómo se hace? Muy simple. Practique la atención al presente para darse cuenta de sus reacciones ante lo que siente o percibe y evite la resistencia interna que surge ante lo percibido. La resistencia se manifiesta siempre como desagrado, molestia, valoración, juicio, crítica, enojo, desprecio, etc. No se resista a la realidad como Ud. la ve. Quizá no sea así o si lo es, no deje que le perturbe. Prefiera su vida al probable sufrimiento que su resistencia le va a significar.



## ¿La CURIOSIDAD me abre las puertas de 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 vivir-nos conscientes de nosotros mismos.

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

Un saludo,

Esteban







## ¿la HONESTIDAD se expresa SENCILLA y CLARAMENTE?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

Vamos al diccionario:

### Definición de honestidad

La honestidad es un valor o cualidad que algunos seres humanos desarrollan en mayor o menor grado, producto de un estado psicológico saludable. La honestidad requiere de varias cualidades afines, como la responsabilidad, la veracidad, la dignidad, la ética. Si buscáramos un sinónimo de honestidad quizás el mejor término sería rectitud.

## Etimología de honestidad

El término proviene del latín “honestias”, que significa “dignidad”, “honor”, una suerte de estima o consideración (en el sentido de excelencia y rectitud como persona) que una persona tiene.

Quiero resaltar un detalle de la definición. Dice que la honestidad es una cualidad que se desarrolla. Es decir, que no nacemos necesariamente con ella, que la aprendemos de otros que nos educaron o que nosotros mismos, deliberadamente, decidimos cultivar esa cualidad en nosotros. Esto deja claro que el desarrollo de una cualidad depende en gran medida de nuestra decisión y responsabilidad.

También destacaría la faceta de veracidad. No porque nos hayan dicho que es feo decir mentiras. Yo valoro más la determinación de no mentirse a uno mismo, de querer enfrentar los hechos con humor, aunque no quede uno muy bien parado. No será un problema reconocer que me equivoqué; que mi idea no era tan buena; que lo que creía no estaba bien fundamentado o que otro ha hecho algo mejor que yo.

Con honestidad no tratamos de disimular un fallo nuestro, no nos auto-engañamos con interpretaciones que nos favorezcan y, como consecuencia, nos permitimos aprender de las vivencias sin temor. Al no esconder, disimular o mentir, no hay nada que te pese, y uno se hace también valioso para los demás.

¿Cómo te ves en cuanto a honestidad? ¿La cultivas con facilidad o te cuesta hacerlo? Si te cuesta, observa por qué. No tengas temor de ver las cosas como son. Practica la honestidad en ti: Sólo así se crece en todos los sentidos.





## ¿Me trato como un instrumento de mis deseos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Intentar satisfacer nuestros deseos es una tarea imposible toda vez que tan pronto has satisfecho uno muy pronto se presenta un nuevo deseo. Como normalmente nuestros recursos suelen ser limitados para la satisfacción sin juicio de nuestros deseos, entonces aparecen las limitaciones para la satisfacción, situación que no estamos preparados para enfrentar.

Nada más frustrante que la situación descrita, estar acostumbrado a satisfacer todos nues-

tros deseos y encontrarnos un día en que ya no podemos hacerlo pues se ha agotado alguna condición para poderlos satisfacer.

Nuestra vida nos llevó a transformarnos en un instrumento para satisfacer los deseos. Estamos siempre dispuestos para ello. No somos nunca un obstáculo para lograr todo lo que deseamos.

Si lo miras detenidamente, nunca nos dijimos “No”.

No solamente nuestra salud nos exige algunos No, sino que también nuestras relaciones, el ejemplo que damos a quien nos rodea y/o depende de nosotros, el respeto de la naturaleza y de la vida de todos y otras razones aconsejan estar preparados para decir No en determinadas circunstancias. Eso constituye una infaltable característica de la humanidad que somos.

La vida, que de por sí ya es difícil, se nos hace insoportable si hemos llegado a ser un instrumento siempre dispuesto para satisfacer los múltiples deseos que se nos presentan en la vida. La vida atenta te permitirá siempre la oportunidad de analizar coherentemente lo que deseas y decidir lo mejor para tu vida.



## ¿Cómo se vive la COMPASIÓN desde el EGOÍSMO?

---

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







## ¿Mis deseos retratan un presente imposible?

JOSÉ PARÉS PÉREZ  
Concepción, Chile

Gabriela caminaba con su esbelta elegancia de siempre cuando me la encontré hace unos días en la calle. Nos saludamos cariñosamente como era nuestra costumbre. Al ver tan cercanamente sus ojos creí ver algo no habitual en su mirada.

- Amiga mía, ya sabes que no me puedes esconder nada tras los años que te conozco.

Sonrió aunque no con toda la frescura de siempre.

- Pepe, como siempre tu tratando de adivinar lo que estamos viviendo
- Si, claro! Por eso son mis amigos. Les gusta que hablemos de estas cosas. El disfrute de la vida requiere estar presente para los amigos. ¿Qué te pasa?
- No es nada, en realidad. Sólo que se me antojó hacer un viaje y tu sabes que cuando se me antoja algo, no paro hasta lograrlo.
- No Gaby, no sabía que te pasaba eso. No me habría imaginado nunca que un asunto como ese, un deseo insatisfecho, afectara tu vida al punto que apagara el brillo de tus ojos. Eso pasa generalmente cuando uno se siente seriamente contrariado. Y un simple deseo insatisfecho no podría contrariar tu vida.
- De qué me hablas! Le estás poniendo demasiado. Es un deseo como cualquier otro y de los que todos tenemos con frecuencia.
- No es así, Gabriela, cuando un deseo está afectando tu vida presente.
- Mi vida no está siendo afectada, soy la misma de siempre. Sólo que estoy conociendo mejor a mis amigos y parientes, a esos que no te ayudan cuando tienes un proyecto para pasarlo bien en tus vacaciones.
- ¿Te fijas que tu deseo está afectando tus relaciones?
- No, solamente estoy conociendo bien a mi gente.
- Gaby, tu sabes de lo que te hablo, lo hemos hablado tantas veces. Estás resistiéndote a la imposibilidad de un deseo insatisfecho.
- Todos tenemos con frecuencia deseos insatisfechos.
- Efectivamente, pero los que amamos nuestra vida no dejamos que esos deseos imposibles nos arruinen el presente. La vida es mucho más valiosa que un deseo insatisfecho.
- Pero estoy aceptando esa imposibilidad.
- De mala gana, amiga mía. Los amigos no se desperdician por un capricho. Todos nos necesitamos unos a otros. No le quites la luz de tu mirada a todos nosotros. Nadie se merece perderte o perder parte de tu encanto natural.
- Como de costumbre me has dejado pensando, querido Pepe.

Acercaba su rostro para despedirse de mí.

La vi alejarse con su elegancia natural de siempre y al volverse para un último guiño sus ojos me dijeron que parecía haber entendido.



## ¿la CULPA es 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 vivir-nos conscientes de nosotros mismos.

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

Un saludo,

Esteban







## ¿La esperanza es un largo y tortuoso camino hacia la frustración?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

---

La Real Academia de la Lengua Española define así la esperanza: Estado del ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos.

Recuerdo también la frase millones de veces escuchada: “La esperanza es lo último que se pierde”. Está claro que ante una situación muy difícil es alentador creer que la cosa se arreglará y mejorará. Pero ¿es razonable fiarnos de una remota posibilidad en un futuro incierto?

Un estado de ánimo no es ninguna garantía para que algo ocurra. Un estado de ánimo habla más bien de quien lo siente, pero no de lo que termine sucediendo. Confiar en que algo suceda puede que me conforte, pero no puedo esperar que garantice que ocurra.

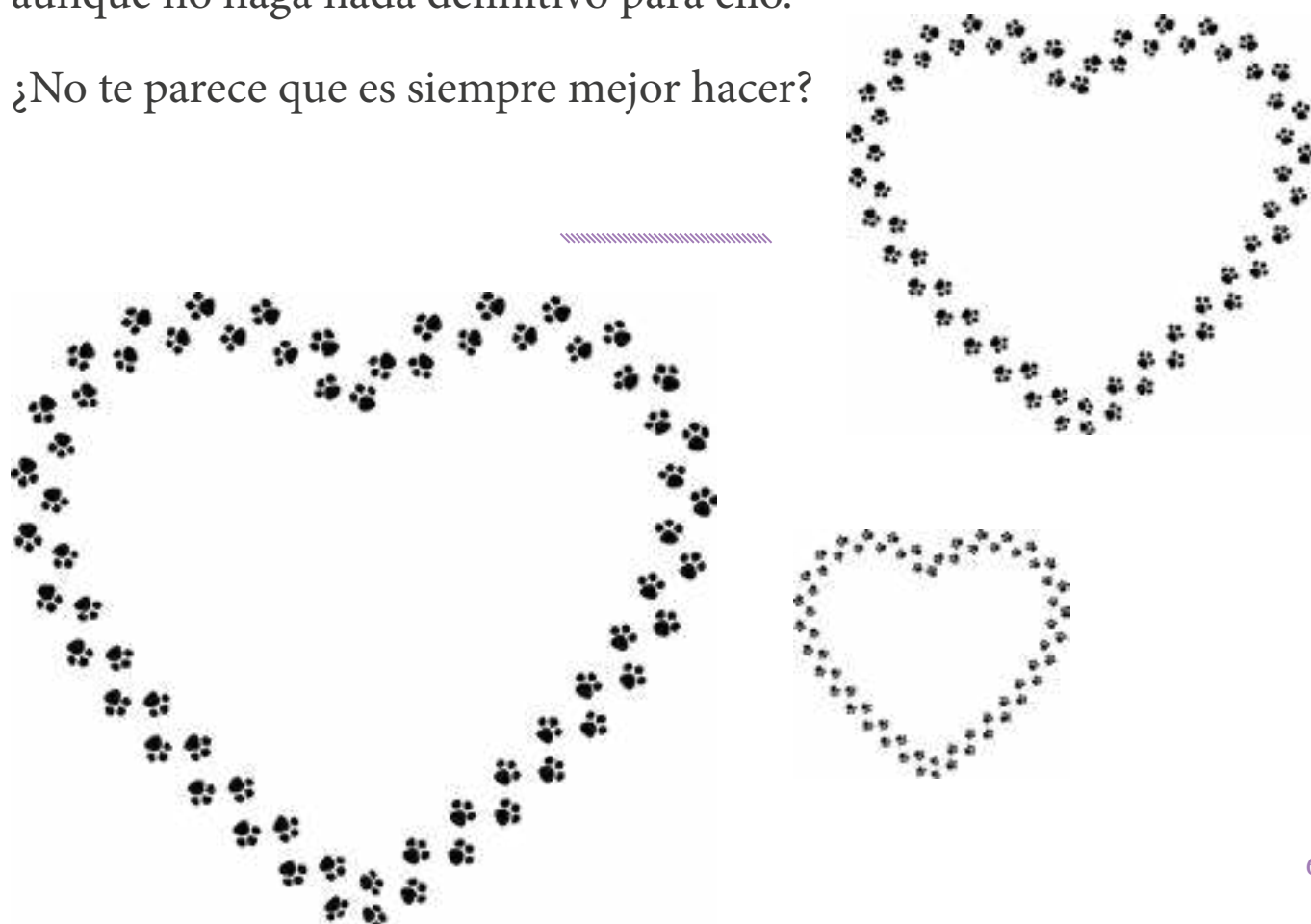
Para mí, la esperanza me aleja del presente, que es donde yo puedo actuar, decidir, aprender, poner los peldaños del camino que intento hacer.

Lanzar hacia el futuro el cumplimiento de algo ¿no es, acaso, como una rendición o un acto de pereza?

Por todo esto si hacemos depender nuestra vida de la esperanza puede llevarnos a la frustración constante de las expectativas que hemos construido. De ahí a la sensación de impotencia y melancolía no hay más que un paso.

Mejor aplicarse a lo que uno puede hacer aquí y ahora y poner todo nuestro arte en ello. Lo contrario sería como creer en la magia, dándonos a creer las cosas sucederán porque a mi se me ocurre que así sea, aunque no haga nada definitivo para ello.

¿No te parece que es siempre mejor hacer?





## ¿Mi madurez es proporcional a mi capacidad de convivir?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Cómo se expresa lo que llamamos MADUREZ?

Todo fruto o representante de la naturaleza se considera maduro cuando ha alcanzado a condición en que expresa a plenitud todas y cada una de sus potencialidades.

La madurez del hombre se mide, en consecuencia, en el grado en que ha desarrollado su capacidad de mayor trascendencia como es la de relacionarse. Habrá signos de madurez en el

hombre a diferentes edades en que aparenta estar preparado para algunas otras funciones que nos son naturales. Pero la capacidad para convivir, de lograr la vida en comunidad, de ser capaz de dejar de lado los conflictos tanto internos como externos es la más alta demostración de MADUREZ.

La vida en soledad, si bien puede parecernos muy atractiva, es una demostración de que no hemos logrado aceptarnos a nosotros mismos y a los demás coherentemente para vivir en la necesaria armonía.

Convivir es una forma de vida que puede ser considerada difícil si no estamos preparados para aceptar al otro tal cual es. Con frecuencia no nos aceptamos ni siquiera a nosotros mismos y vivimos una vida de juicios y culpas. Aunque viva en soledad y mucho menos si vive conviviendo con otro, si no se acepta a sí mismo está destruyendo su vida y la de los que lo rodean.

Puede decirse que mientras no ha terminado de conocerse, aceptarse tal cual es, dejar de resistir a lo que no le agrada de Ud. y de los demás, no ha terminado de madurar.

Le falta ponerse atención para autoobservarse e iniciar un proceso de maduración que le reportará los beneficios que nuestras vidas ameritan. A menos, claro está, que le importe un rábano lo que suceda con los demás, demostración de la más cruda inmadurez.



## ¿Cualquier cosa puede ser creíble aunque no sea cierta?

---

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 PAZ se expresa desde la SANADORA VOZ 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 vivir-nos conscientes de nosotros mismos.

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

Un saludo,

Esteban







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

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

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 mecanicidad 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?





## ¿Mis relaciones están orientadas predominantemente a SER o a TENER?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Te has preguntado alguna vez por qué haces con alguna frecuencia nuevos amigos? No me refiero a las gentes que vas conociendo como producto de tu trabajo, tus viajes, otras oportunidades propicias para ello. Me refiero a quienes, de entre los recientemente conocidos, llevas a la categoría de amigos y que pasan a formar parte de tus relaciones.

Observa cuidadosamente esas ocasiones en que decides aceptar un nuevo amigo y pregun-

tate porqué lo haces. También tienes ocasión de hacerte esas preguntas cuando intencionadamente aumentas las frecuencias con que te encuentras con algunos de ellos o te separas de otros. También en esos casos estás tomando decisiones específicas basadas en el objetivo que das a tus relaciones.

Aprende a observar lo que buscas con lo que intentas. Las posibilidades son muchísimas pero se pueden agrupar en dos grandes clases dependiendo de lo que buscas en esas relaciones. Podría ser que una nueva relación te ayude a cambiar algo en ti relacionado con cómo estás llevando tu vida. Revisa cuidadosamente la razón que tienes para cada amistad. En este caso, si lo que buscas es su forma de SER, es una relación transformacional.

En cambio, cuando lo que buscas con la nueva amistad o la profundización de una amistad ya existente, es mejorar tu imagen, tu futuro, TENER algo que no tienes y deseas tener, entonces es claramente una relación transaccional.

La claridad y la coherencia en tus decisiones aumentan tu presencia en tu vida, la única forma sana de vivir lo que somos.



## ¿El genérico de los ansiolíticos es atenderme sin juzgarme?

---

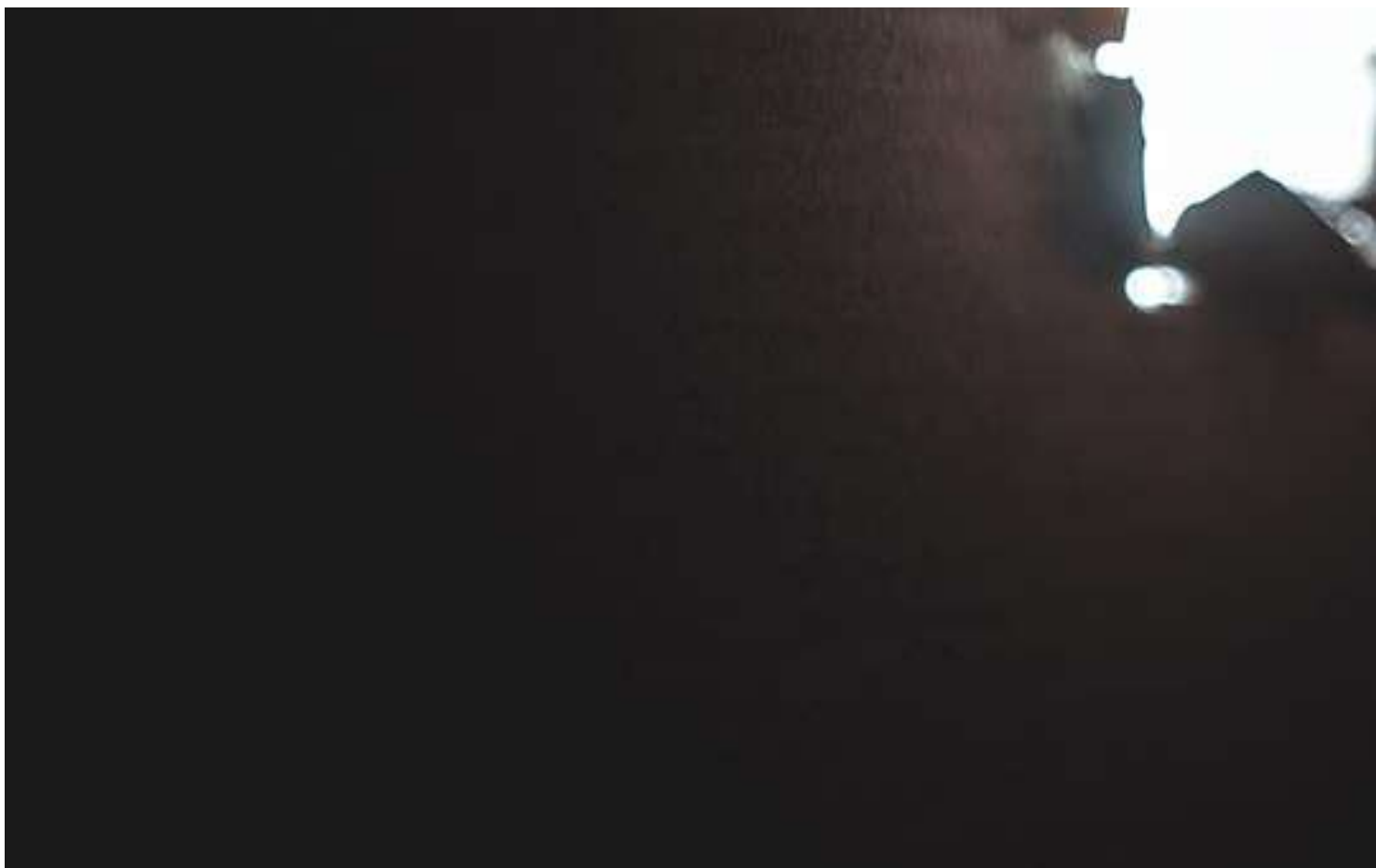
Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

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 solemnidad nos aleja de la ALEGRÍA y el BUEN HUMOR de 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 vivir-nos conscientes de nosotros mismos.

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

Un saludo,

Esteban







## ¿LO MEJOR de la VIDA SOLO puedo encontrarlo en el PRESENTE?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España.

---

“Por la esperanza del mañana sacrificamos el hoy, sin embargo la felicidad siempre está en el ahora” (J. Krishnamurti 1895-1986).

Es bastante común leer o escuchar a alguna persona decir que desperdiciamos nuestras vidas persiguiendo deseos, huyendo del sufrimiento y buscando distracción y placer. Sin embargo, parece que no terminamos de entender el mensaje.

Quizás esa propuesta suene a vivir una vida aburrida y sin

pasión. Esto es una forma equivocada de interpretar lo dicho. Con mucha frecuencia estamos habituados a vivir con urgencia, con cierta tensión, hasta con un cierto nivel de ansiedad y estrés, que asociamos con sentirnos vitales.

Desde que abro los ojos estoy repasando imágenes que acuden a mi cabeza casi sin ton ni son. Hay también imágenes que nos orientan a hacer tareas, o a seguir algún sueño o deseo y nos imaginamos en el futuro cumpliéndolo y disfrutando de ese éxito.

Solemos darle poca importancia al momento presente, al instante en el que todo eso está ocurriendo. Casi me pasa desapercibido el momento en el que me despierto, el momento en el que aparecen imágenes en mi mente, el momento en que estiro los músculos, cuando me ducho o lavo los dientes, el momento de ver la ropa que me pongo, el momento del desayuno, sea cual sea. Todo eso solemos hacerlo a toda velocidad porque lo importante está por llegar. Lo importante nunca es eso que estamos haciendo, viviendo, siempre está más allá. O sea, que malgasto ese tiempo que vivo, ya sea imaginando o recordando, y nunca como un momento valioso en sí mismo.

Es valioso si vivimos con gran atención cada momento y cosa que aparece o hago o pienso o siento. No es valioso el hecho de estar pensando alocadamente, es valioso estar atento a eso que hago, y ser consciente de ello, ya sea pensar, hablar, caminar, emocionarme, conectar con otro, limpiar, comer... Si yo me estoy dando cuenta de mi propia presencia en todo instante que vivo, entonces, lo mejor de mi vida es ese momento.

Y si usted lo hace ahora mismo mientras está leyendo estas letras, va a saber de lo que estamos hablando. Lo mejor de la vida es este instante, y vivirlo como si fuera el último, te ayudará a darle la importancia que tiene ese instante, esa vida, que es la tuya.

Vive cada instante como si fuera el último.





## ¿Me debo a mis sueños o a lo que soy?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Vivir la vida es una responsabilidad muy seria y que no siempre hemos sido adecuadamente educados para asumirla.

No se trata de que debamos llegar a ser eminencias en lo que sea que hayamos decidido emprender. No se trata de alcanzar lo que solemos llamar ÉXITO en lo que intentemos.

La Vida en realidad tiene razones de ser que son muy diferentes a aquello. La Vida nos fue dada para multiplicarnos y darnos a

TODOS saludables condiciones de vida. Somos seres interdependientes, es decir, somos porque otros han sido antes que nosotros. Todos somos necesarios y nadie está de más.

El sufrimiento, cualquiera sea su origen, está fuera de la vida. El dolor es parte de lo que somos pero no el sufrimiento. Pero somos capaces de generar el sufrimiento en nosotros mismos y en los demás.

Entonces, con estos antecedentes, queda muy claro cuál es la responsabilidad que asumimos al estar en la Vida. Debo vivir atento a la Vida que tengo y todos tenemos y no a lo que crea que son mis responsabilidades generados por los sueños que están afectando mi vida.

Mi responsabilidad es claramente vivir mi vida con armonía, coherencia y sosiego que es la única forma en que protejo y le doy sentido a mi vida y, paralelamente, entienda con claridad y asuma mi responsabilidad por la vida de mis relaciones. Por ello, la única forma seria de vivir es vivir atentamente el eterno presente de que disponemos.



# ¿La Atención al Presente es condición necesaria para el CONSENSO y 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 vivir-nos conscientes de nosotros mismos.

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

Un saludo,

Esteban







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

[www.laatenciónalpresente.com](http://www.laatenciónalpresente.com)