



22

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 Autoobservarme y aprender de mí - 22

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

Anabel Ordóñez Lucas, Adriana Rojas Hernandez

Diseño editorial & maquetación

Claudia Benlloch Benet

Imágenes

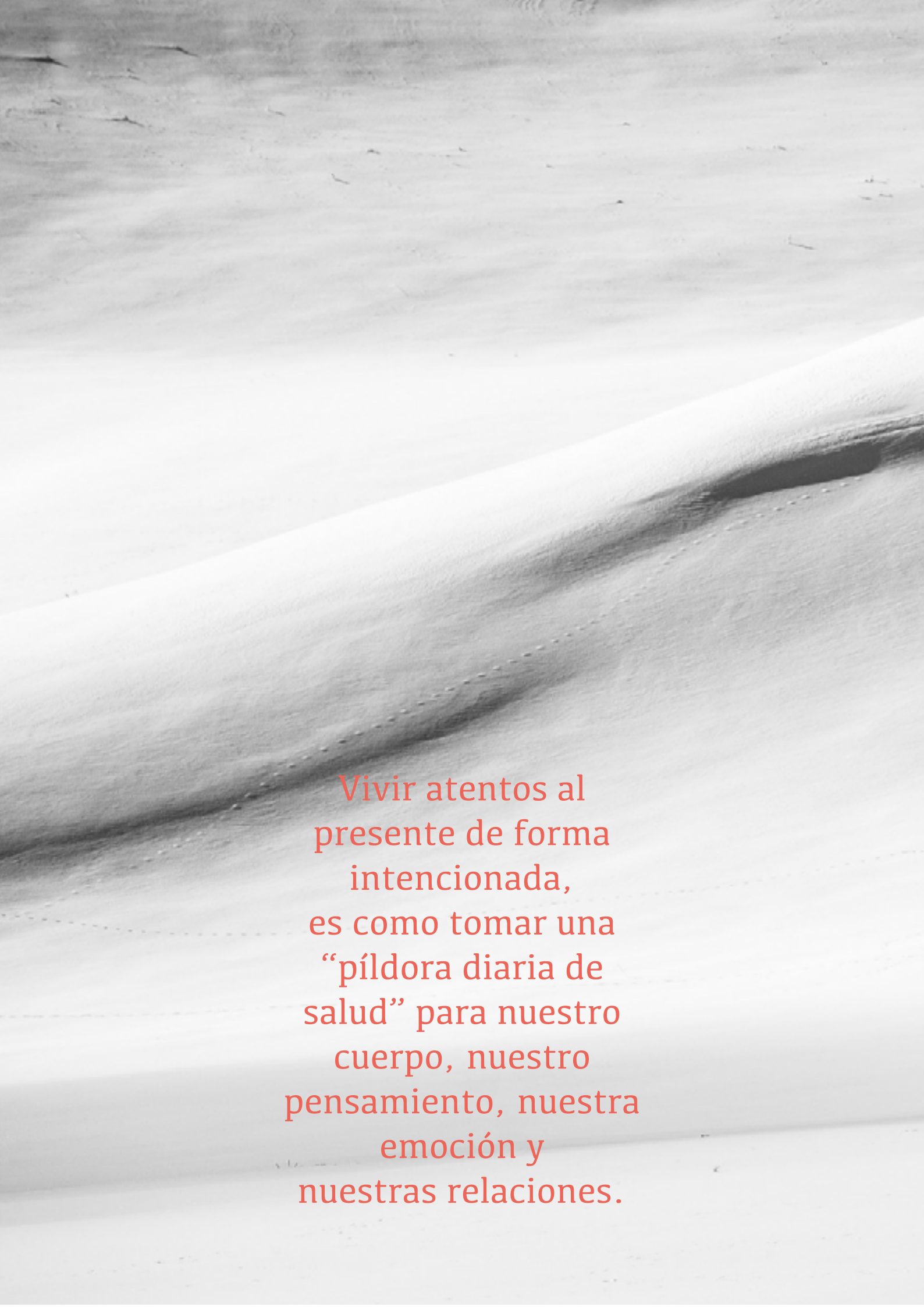
Anabel Ordóñez Lucas



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

¿Las creencias me impiden aprender?	6
¿Nunca recuerdo lo vivido, sino su huella?	8
¿La vida ausente da paso a una búsqueda ansiosa?	10
¿Me resulta fácil conectar emocionalmente con los demás?	12
¿Imaginar la sensación de mi cuerpo es pensarlo, no sentirlo?	14
Observar que siento ¿cambia lo que siento?	16
¿ME SIENTO AQUÍ, ESTOY EN MÍ?	18
¿La PAZ es mi asignatura pendiente?	20
¿Vivo atendiendo para OTRO LADO?	22
¿Vivir el PRESENTE es VIVIR lo que SOY?	24
¿RESISTIRME AL HECHO ME HACE SUFRIR?	26
Para conocerme ¿he de observarme sin juzgarme?	28
¿Soy fiel a lo que SOY?	30
¿Sentirme AMABLE conmigo me MOTIVA a CURIOSAR EN MÍ?	32
¿ME ESTOY MINTIENDO SI CREO EN LA PAZ QUE NO TENGO?	34
Para asumir mi vida ¿preciso atenderla?	36
¿Puedo comunicarme en medio del ruido de mis pensamientos involuntarios?	38
¿Por qué me empeño en defender que en mí hay algo permanente?	40
¿Sostener la Atención al Presente nos compromete con la paz?	42
¿Busco únicamente saborear algo placentero o siento también el placer de saborear?	44
¿La REALIDAD sigue la corriente del presente?	46
¿La PRESENCIA interrumpe el PENSAMIENTO?	48
¿Para VIVIR en PAZ es necesario superar el TEMOR?	50
¿Suelo tener presente que oigo?	52
¿Atenderme sin juzgarme es la forma correcta de conocerme?	54
¿Atender al presente es vivir la vida en tiempo real?	56
Testimonio de la voluntaria argentina Julia Nieves Espinosa	58
¿Autobservarme es verme desde afuera?	60
¿Si mis ACCIONES están condicionadas por mis IMPULSOS viviré una vida IRRESPONSABLE?	62
¿Toda la PAZ vive aquí y ahora?	64
¿Mentirme empobrece mi vida?	66
¿Autobservarse es observar lo que somos?	68
¿El presente es breve y NUNCA ACABA?	70
¿Vivo mi soledad como la trinchera de mi identidad o como el espacio de libertad donde elijo mis respuestas?	72
¿Dónde descubro al presente?	74
¿Vivo atendiendo para OTRO LADO?	76
¿Cómo cambiar nuestros hábitos dañinos?	78
¿Me aburro conmigo mismo?	80
¿El PRESENTE es el MOVIMIENTO de la VIDA?	82
¿Soñar con la Paz no cambia nada?	84
¿Soy las murallas que creo?	86
Contribución de Gloria Ayala Barrera	88
¿El futuro es una fantasía del presente?	90
La condición del fracaso	92
¿Por qué vivo valorando y comparándolo todo?	94



¿Las creencias me impiden aprender?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es un principio abundantemente presente en la naturaleza usar los caminos para proceder a lo que sea que menos esfuerzo o energía nos exigen.

Si queremos saber sobre algo no usamos siempre la investigación personal sobre lo que queremos saber, sino que, preferentemente, le preguntamos a quien creemos que puede saberlo.

Es más, ni siquiera nos inquietamos por confirmar que el consultado efectivamente sepa sobre lo que queremos

aprender. Simplemente nos dijeron que sabía, lo creímos y procedemos a preguntar y confiar que se nos ha dicho la verdad. Todo en corto tiempo, poco esfuerzo y resultado probablemente no efectivo.

Puede haber temas en la vida en que aprender de esa manera puede llegar a ser muy peligroso y dañino. Si quiere saber quien es el mejor jugador de fútbol en el mundo, pregúntele a quien quiera. Pero no haga eso con todo pues, en lo importante, la verdad debe ser reconocida por Ud. mismo o no ha aprendido nada.

En consecuencia, si confía en sus creencias, no puede aprender. La mayor parte de los conocimientos que requerimos para la vida pueden ser comprobados observando la realidad ya sea personalmente o a través de los que investigan sobre ella. Ese es el único camino conocido para tener acceso a la verdad.

Es natural que si Ud. quiere saber, quiere aprender sobre algo, no puede dar crédito a los que CREEN sobre ese algo. Debe necesariamente recurrir a los que conocen la verdad sobre lo que quiere saber. Si no los hay porque se trata de algo que todos ignoramos, pues sólo Ud. puede decidir cómo manejar su vida con esa ignorancia si es que ella tuviera algún efecto en lo que vive.

De todas maneras, si observa atentamente su propia vida y sus relaciones, puede fácilmente contestarse sus inquietudes sobre la vida y la forma en que ésta debe ser vivida para su bien y el de todos los que le rodean. La observación atenta y coherente le enseñará muchísimo más que sus creencias, especialmente cuando ellas pueden quitarle sentido a la vida en armonía, coherencia y sosiego.



¿Nunca recuerdo lo vivido, sino su huella?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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 vida ausente da paso a una búsqueda ansiosa?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Muchos no nos damos cuenta de que vivimos un personaje que hemos creado a lo largo de la vida: el gracioso, el responsable, el eficaz, el listo, el cumplidor, la víctima, el comprensivo, el buen amigo, el astuto, el rebelde, el desgraciado, el sumiso, el servicial, etc.

Vestidos del personaje creado vamos disfrazados por la vida y cada uno va estableciendo sus relaciones a través suyo. Frecuentemente, las personas dicen que sienten que su vida está vacía o sin sentido. Y bien podría ser porque al vivir disfrazado detrás de un per-

sonaje, nos olvidamos de nosotros. Lo que sentimos, pensamos o hacemos está siempre ordenado por el personaje al que nos hemos amoldado.

La vida ausente tiene mucho que ver con ese vivir a medias las cosas, no ser enteramente, sino con temores, con ideas sobre cómo debo ser, con aspiraciones a ser algo más o algo distinto a lo que ya soy.

La vida ausente es como cuando uno siente ganas de comer y no para de sentir ese vacío y de sentirse impulsado a buscar alimentos con los que saciarse y acallar el vacío. Así puede uno vivir su vida a medias, con hambre de uno mismo, medio vacío de sí y buscando ansiosamente cosas con las que llenar el vacío. De esta forma las personas pueden hacer cosas que no sirven para llenar el vacío de una vida ausente, pero que le dan alguna satisfacción menor, como comprar compulsivamente, comer demasiado, hacer que le admiren, y tantas y tantas cosas que se hacen como un medio para obtener un pequeño placer que nos llene un instante.

¿No serán la vida ausente, la ansiedad y la búsqueda de placer aspectos del mismo fenómeno?

No me creas. Obsérvalo en ti y comprueba en la vivencia lo que sucede.



¿Me resulta fácil conectar
emocionalmente
con los demás?



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Los seres humanos tenemos un lenguaje universal diferente al lenguaje con que intercambiamos ideas, conceptos, creencias y otros asuntos relacionados con las ideas y los conocimientos. Es nuestro lenguaje emocional que coincide bastante con el lenguaje de los animales.

Nuestro rostro y nuestras actitudes son los principales comunicadores de nuestro lenguaje emocional. Nos basta observar la viveza o laxitud de la estructura corporal y/o el rostro de una persona para saber cómo viene ánimo-

camente al encontrarse con nosotros. Aún en contactos telefónicos, su voz acusa su alegría o viveza como también su desgano o tristeza. En nuestra presencia, específicamente el brillo o pesadez de su mirada acusa también el estado de ánimo en que se encuentra.

La verdad es que no se requiere gran preparación para comunicarnos en este lenguaje emocional entre nosotros los hombres. Nos basta sólo disponer de la sensibilidad suficiente para poner atención a cómo se siente el otro cualquiera sea la forma en que me comunico con él. Esa sensibilidad que surge de nuestra intención de poner atención a cómo se siente cuando tomamos contacto de cualquier manera.

Es más, nos basta muchas saber cuál es su condición de vida en el momento presente, qué condiciones le rodean para poder vislumbrar o imaginar por lo que está pasando. Nos basta que nos informen que hay una guerra en su país, que es un emigrante en la frontera de otro país, que un terremoto o tragedia natural se ha presentado en su región del mundo, para que sepamos y compartamos el sufrimiento que están experimentando. Desde ese momento en que directa o imaginariamente nos hemos comunicado, nuestro diálogo emocional silencioso ha comenzado.

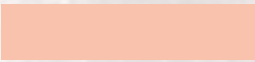
No es poco el alivio que experimenta el sufriente cuando se informa que alguien sabe de su sufrimiento. Muchos lo saben callar estoicamente, pero la gran mayoría de los humanos experimenta algo positivo frente a su dolor cuando se informa que alguien está consciente de lo que está sufriendo. Si podemos llegar hasta él sabemos claramente lo que podemos o tenemos capacidad de hacer; si no podemos llegar a él, medita sobre su sufrimiento y asume parte de tu responsabilidad humana en el conflicto si de los humanos depende.

Quien vive atento a la vida no puede sentirse libre del sufrimiento que afecta a cualquiera de nosotros porque somos UNO.





¿Imaginar la
sensación de
mi cuerpo es
pensarlo, no
sentirlo?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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



Observar que siento ¿cambia lo que siento?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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





¿ME SIENTO AQUÍ, ESTOY EN MÍ?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Si a uno le preguntan si se siente aquí, lo más normal es que responda “Claro, donde voy a estar!”

Sin embargo, esa exclamación no pasa de ser generalmente una idea, algo que resulta lógico pensar. Pero no solemos estar ni aquí, ni en mí. Estamos más bien con la cabeza en cualquier sitio, quizás muy lejos de la sensación de mi cuerpo aquí y ahora. Vivir así tiene sus consecuencias y diría que ninguna es buena.

Pero vamos mejor a buscar esa sensa-

ción de estar aquí y en mí. O, al menos, una aproximación para que vayan practicando en cualquier momento del día.

Seguramente habrás estado alguna vez tumbado sobre la arena de una playa o sobre un prado, en silencio, sin pensar en nada, sintiendo el calor del sol sobre tu cuerpo, quizás sintiendo que los músculos se relajan y que te sale una leve sonrisa y una sensación de bienestar.

Si has vivido eso, tienes un ejemplo en tu propia experiencia que te servirá de referencia para sentir tu cuerpo aquí y ahora y estar en ti en cualquier momento. Porque, a pesar de que la situación no sea la misma y estemos en cualquier otro lugar, tú puedes sentir deliberadamente tu cuerpo, relajarlo y tener una sensación de bienestar.

Ya sé que no es lo normal y que te parece que todo lo que hay alrededor conspira en contra de sentirte así. Error. Siempre puedes hacerlo. Desecha la duda o la idea negativa y HAZLO. Sólo hazlo. No tienes que esperar a estar en un lugar particular o a una hora determinada.

Siente tu cuerpo aquí y ahora, siéntete en ti. Es un primer paso indispensable. Disfruta de la sensación de ti, de tu presencia corporal donde todo cabe.



¿La PAZ es mi asignatura pendiente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No siempre nos vamos a sentir, si nos ponemos atención, como si nos faltara algo que hacer, conseguir o aprender en la vida. Si me autobservo, poniendo especial atención a cómo me siento en el momento presente, es probable que me sienta satisfecho de cómo estoy asumiendo los retos de la vida; no tengo compromisos incumplidos para conmigo mismo o para con mis relaciones; respondo adecuadamente a las demandas de mis amigos y conocidos; nadie me puede exigir explicaciones por la forma en que lo trato; no soy in-

justo en mis decisiones; la rectitud y honestidad en todos los campos son mis características normales; la coherencia entre lo que pienso y hago me define.

El párrafo anterior realmente define a una persona íntegra y competente en sus relaciones.

¿Tiene Ud. alguna observación que hacer respecto de la integridad y competencia del definido allí? ¿Cree o piensa que le falta alguna característica importante a ese personaje?

La Paz es su asignatura pendiente. No podemos afirmarlo porque no se hace referencia a ese aspecto del personaje. Sin embargo, es sencillo deducir que por su rectitud de la que hace gala, que la armonía en sus relaciones se rompe cuando actúa sin tener presente el efecto negativo que la verdad puede provocar en personas que no se conocen adecuadamente.

Es correcto ser recto y exigente, poner límites inflexibles, pedir respeto a la autoridad. Pero la forma de hacerlo ha de ser armoniosa y considerando que no siempre somos responsables de nuestra ignorancia o de la falta de oportunidades que la vida me ha significado.



¿Vivo atendiendo para OTRO LADO?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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

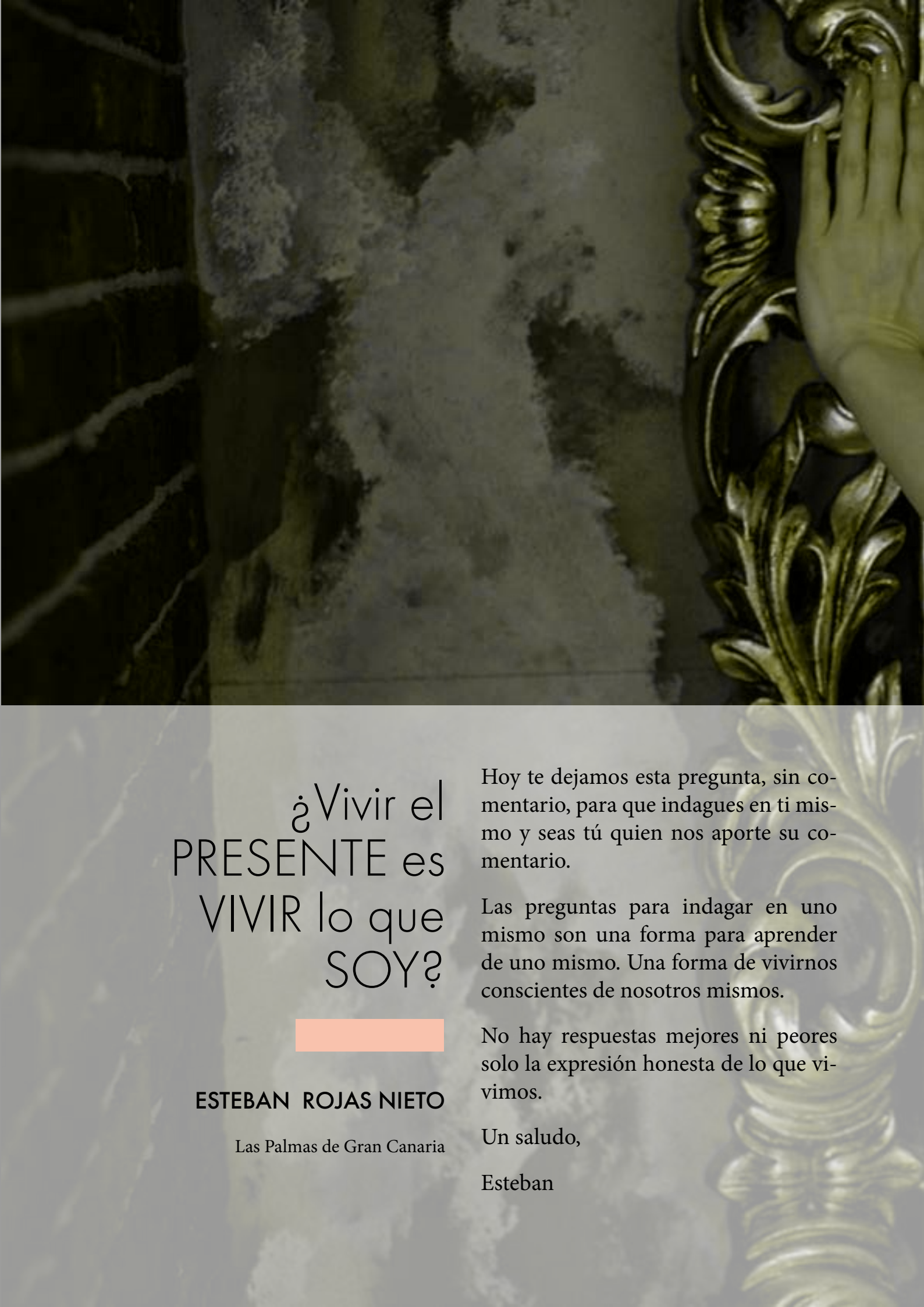
Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

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

Un saludo,

Esteban





¿Vivir el PRESENTE es VIVIR lo que SOY?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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





¿RESISTIRME AL HECHO ME HACE SUFRIR?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

¿Sabrías decir cuántas veces al día te estás resistiendo a lo que te pasa o a lo que sientes? Quizás estas tan acostumbrada a resistirte que ya no te llama la atención, lo haces de forma automática por lo que no te das ni cuenta.

Si ponemos algún ejemplo tal vez caigas en cuenta:

Cada vez que me lamento, suelo estar resistiéndome a lo que sucede. Por ejemplo, ME LAMENTO de no haber hecho o dicho algo; de haber tomado cierta decisión; de no haber estudiado cuando era niño; de haber perdido el autobús; de tener un trabajo que queda lejos de mi casa; de un jefe que me dis-

gusta; de sentirme sólo; de tener un trabajo poco estable; de sentirme despreciado; de sentir que no me tienen en cuenta; de estar aburrido o triste; de tener que vivir en otro país; de cómo es la gente de ese país; de no tener ciertas cosas que me gustarían, etc., etc., etc.

¿Reconoces en alguno de estos ejemplos cómo se siente uno cuando se resiste a un hecho consumado? No estamos hablando de si los hechos son en sí mismos positivos o negativos. Los hechos son los hechos, lo que hay, y es posible que no dependa de mí cambiarlos, pero yo sí puedo darme cuenta de la actitud que estoy adoptando frente a ellos y decidir inmediatamente cambiarla. Eso es posible y eso pone una diferencia grande en mi calidad de vida, porque resistirme a los hechos, me hace sufrir.

La mayoría de las veces, tener una buena vida no depende de lo que nos sucede, sino de cómo decidimos interpretar lo que nos sucede.

¿Cuál es tu decisión?



Para conocerme ¿he de observarme sin juzgarme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El proceso de autobservarnos consiste en ser conscientes de lo que experimentamos en nuestro interior. Es un intento por retratarnos íntimamente. Darnos cuenta de cómo reaccionamos frente a las situaciones a que nos expone la vida. Esas reacciones están definidas por múltiples fuentes, tanto genéticas como adquiridas de las vivencias que hemos almacenado en nuestra memoria desde nuestra concepción.

Es muy corriente que no nos hayamos interesado nunca por hacer ese retrato de nosotros mismos. Sin embargo, no es difícil comprender que si no nos conocemos atinadamente, podemos y de hecho sí somos víctimas de nuestras reacciones que nos llevan a resistirnos

frente a lo que no nos agrada. Esos rechazos nos llevan a no aceptar la realidad que nos toca experimentar. Nos resistimos a vivirlo que nos toca con la consiguiente generación de sufrimiento por lo experimentado.

Lo que descubrimos al levantar nuestro retrato interno no es nada más de lo que nos ha tocado vivir y no cabe juicio alguno sobre ello. Es primordial que nos acesptemos tal como somos. La tarea de intentar cambios a la forma en que reaccionamos es con toda seguridad infructuosa y por lo tanto la búsqueda de cambiar nuestra forma de reaccionar frente a la vida es una desilusionante pérdida de tiempo. Estaríamos errando el camino hacia la eliminación del sufrimiento que nos trae la vida.

Lo que en realidad tenemos que hacer al conocer y reconocer nuestras reacciones es vivir atentamente para evitar que cobren realidad cuando estén a punto de presentarse o moderarlas cuando se manifiesten.

El proceso de autobservación se hace con el exclusivo objetivo de conocernos y en ningún caso el de juzgarnos porque, fuera de rechazarnos a nosotros mismos por cómo nos descubramos, no tenemos responsabilidad alguna sobre ello y es una búsqueda que muchos emprenden sin ningún éxito. Trátate con amor y verás como aprendes a amar a los demás.





¿Soy fiel a lo que SOY?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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

¿Sentirme
AMABLE
conmigo me
MOTIVA a
CURIOSSEAR EN
MÍ?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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





¿ME ESTOY MINTIENDO SI CREO EN LA PAZ QUE NO TENGO?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

A veces creo que soy una persona tranquila porque me fijo en algún rasgo aislado de mí. Pero puede que, a pesar de que externamente uno parezca en paz, no sea así. Las personas de aspecto tranquilo, que hablan poco, que no se enfadan, no son explosivas o se muestran comprensivas... parecen estar en paz.

Puede que esa persona aparentemente tranquila, crea ella misma que está en paz. Puede que ella misma confunda ciertos rasgos con estar en paz. Uno mismo puede confundirse y hasta auto-engañarse.

Uno mismo, entonces, cree que es una persona pacífica, o en paz consigo mis-

ma y con los demás. Y que cuando se altera es por culpa de los demás. Podemos confundir los gestos externos con el estado interno de una persona e incluso de nosotros mismos.

Podemos tener en el interior pequeñas o grandes luchas entre cosas que pensamos y cosas que sentimos o deseamos. O que nuestra conducta se contradiga con nuestras creencias, emociones o pensamientos. La existencia de contradicciones no es de por sí dañina, salvo que ni nos demos cuenta de lo que nos sucede por dentro y no seamos, por ello, capaces de comprender, aprender y dar salida a esas contradicciones.

Dado que habitualmente no nos prestamos mucha atención, y, menos aún, a lo que nos pasa por dentro, solemos no estar en paz. Es como tener la casa siempre revuelta, sin barrer y con la luz apagada. Que no sabemos lo que pasa en esa casa que somos nosotros y preferimos creer que todo está bien y que estamos en paz.

¿Eres consciente de tu estado interno? ¿Sabes lo que sientes y de dónde viene? ¿Crees que lo que sientes es a causa de los demás? ¿Estás en paz o solo te gusta pensar que sí?

Está en tu mano acabar con la ignorancia sobre uno mismo. Cuestionar todo eso que damos por sentado, es un gran paso hacia la paz de verdad.



Para asumir mi vida ¿preciso atenderla?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Todos los momentos de nuestra vida son únicos. Nuestra vida es permanentemente fresca y cambiante. Nunca viviremos dos instantes idénticos. En cierto sentido somos siempre sorprendidos por la vida. La vida raramente es rutinaria.

Si por un momento consideraras que tu vida es rutinaria es porque no le estás poniendo atención. Puede que lo que vives hoy sea semejante a lo que viviste ayer. Pero eres tú el que ha cambiado de ayer a hoy; no eres el mismo de ayer. Lo vivido entre ayer y hoy te

ha mostrado que ya no eres el mismo. En tu memoria se ha almacenado todo lo que viviste de ayer a hoy.

Puede que a ti lo que estás viviendo ahora te parezca muy similar a lo que viviste ayer. Pero sólo ahora tienes la oportunidad de vivir algo diferente y el ayer ya no existe. Cada instante de tu vida es distinto al anterior en tu potencialidad de crecer o, al menos, en tu decisión de dejar de sufrir si lo has estado haciendo.

Madura claramente lo que te acabo de mostrar: si estás sufriendo por la causa que sea, estás siendo víctima de tus pensamientos. Estás manteniendo en tu pensamiento un dolor, una angustia, un deseo, etc. Pues bien, el próximo instante que estás a punto de vivir puede abandonar ese pensamiento poniendo atención a una sensación cualquiera y tu sufrimiento habrá desaparecido de tu presencia. No lo has olvidado ya que eso es muy difícil, más bien imposible, sino que tu atención ya no está en él sino en la sensación que elegiste.

Esto es ponerse atención intencionadamente y que la práctica robustecerá. Si te atiendes a ti mismo de esta manera verás que existe una forma simple y de resultados comprobados para asumir nuestras propias vidas a la forma que más sentido nos dé.





¿Puedo comunicarme en medio del ruido de mis pensamientos involuntarios?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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 me
empeño en
defender que
en mí hay algo
permanente?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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





¿Sostener la Atención al Presente nos compromete con la paz?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Cuando alguien no presta atención va tropezando con todo en su camino. Crea cierto caos alrededor. Se molesta con los demás si protestan por su falta de atención, y no comprende por qué se molestan. Camina un poco ciego, tratando de reaccionar como puede a las cosas que se le acercan. Esto me recuerda a Mister Magoo, un personaje de dibujos animados de hace unos 50 años que era muy miope y le pasaba de todo, comprendía las cosas de una formas muy particular y ocasionaba muchos accidentes, sin darse ninguna cuenta. Iba dejando a su paso un reguero de problemas, cosas rotas, situa-

ciones cómicas y personas molestas con él.

Cuando se sostiene la atención a uno mismo en cada momento, es como dejar de ser miope. De repente uno puede ver por qué hace lo que hace (por inseguridad, temor), o siente lo que siente (envidia, celos, deseos), ya no echa la culpa a los demás de sus errores o malentendidos, pone una óptica amable con los errores de los demás, porque es capaz de ver también los suyos, no busca personas perfectas ni persigue ser perfecto. Ya se encuentra bien así como es. Cuando este tipo de cosas suceden, el puzzle de mi vida se coloca en su lugar, y la paz deja de ser una quimera para ser una realidad en mí mismo, con la que me siento comprometido como la única forma de vida que merece ser vivida.

Observar tu vida con honestidad y buen humor, vale la pena! Se ve todo más claro.



¿Busco
únicamente
saborear algo
placentero o
siento también
el placer de
saborear?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La maravilla de conocernos a nosotros mismos y atendernos en el momento presente nos permite disfrutar de esa condición primordialmente humana de ser conscientes de lo que experimentamos. Se trata de un disfrute que los que no lo han experimentado no pueden entender sólo una descripción. Va más allá de la sola consciencia de experimentar una sensación agradable. Es una forma de ser o estar que no tenemos costumbre de experimentar y te llena de paz, armonía y coherencia.

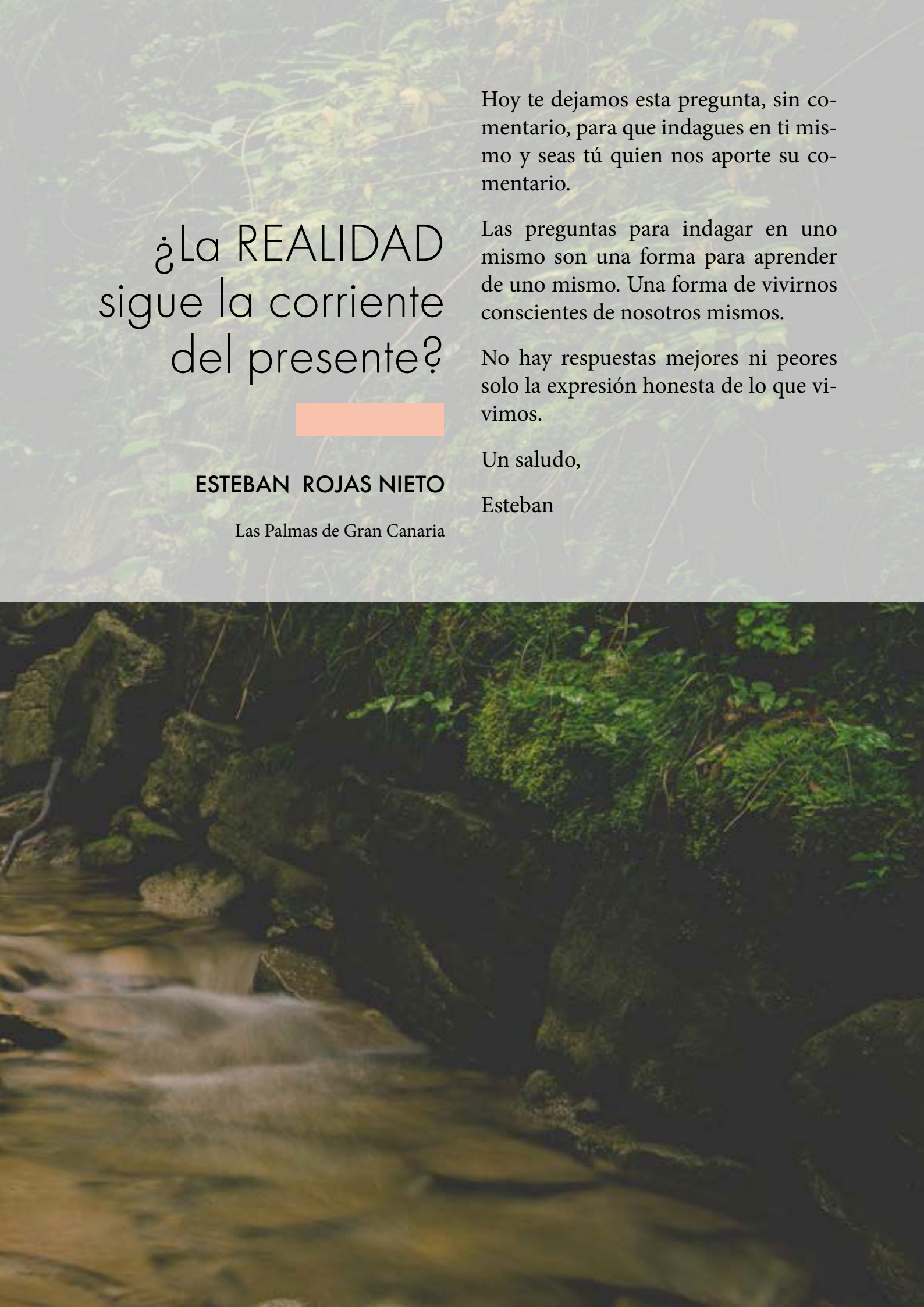
Algunos animales y la mayor parte de nosotros experimentamos con frecuencia el darnos cuenta que estamos saboreando algo que comemos o bebemos. Experimentamos el volver a saborear un sabor que ya tenemos re-

gistrado en nuestra memoria. Se trata de que tenemos consciencia de que estamos reconociendo un sabor que nos agrada. Se trata de un estímulo externo que reconocemos y que nos agrada disfrutar.

Lo que no es frecuente en los humanos y es imposible en los animales, es tener consciencia de que estamos saboreando y disfrutando del placer que eso nos produce independientemente de lo que estemos saboreando. Permanecemos en una actividad interior que, a diferencia del pensamiento, nos hace sentirnos uno con todo, en armonía y sosiego. En esos instantes no hay tiempo, sólo SER.

Se trata de lo mismo que experimentamos cuando nos dejamos arrobar por un paisaje, una melodía, una pintura, un aroma, una suavidad. Estás en eso y en nada más en tu eterno presente. Prefiere SENTIR; el PENSAR genera conflictos.





¿La REALIDAD sigue la corriente del presente?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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 PRESENCIA interrumpe el PENSAMIENTO?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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





¿Para VIVIR en PAZ es necesario superar el TEMOR?



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Veamos ¿cómo se siente uno cuando tiene miedo? ¿Hay paz, hay sosiego, hay reflexión? No creo. Si sentimos miedo será porque hemos detectado algo que consideramos una amenaza, física o psicológica, y sentiremos como nuestro cuerpo se prepara para una agresión o para correr o esconderse y evitar la amenaza. Hay de todo menos paz.

En lo puramente psicológico, si siento temor no hay paz interior, silencio mental. Hay un bullir de la imaginación que anticipa posibles problemas y

prepara sus correspondientes respuestas.

Quizás usted se pregunte ¿pero cómo se manifiesta el temor psicológico en la vida cotidiana?

- ✓ ¿Ha sentido temor a que algo importante no salga como espera?
- ✓ ¿Ha temido que falleciera una persona muy querida y próxima?
- ✓ ¿Ha temido hacer el ridículo más estrepitoso delante de sus compañeros?
- ✓ ¿Ha perdido el sueño por temor a recibir un mal diagnóstico en una prueba clínica?
- ✓ ¿Ha pensado alguna vez que preferiría morir rápido a sufrir una dolorosa enfermedad?
- ✓ ¿Se resiste a pensar en su propia muerte?

Si muchas de sus respuestas han sido afirmativas, usted sabe lo que se siente a causa de un temor psicológico (imaginario). Si es así, ha sentido temor a la incertidumbre, a la soledad/abandono, al rechazo de los demás, a la enfermedad, al sufrimiento y a la muerte.

Y ya sabe que no hay paz cuando los temores se manifiestan como reacciones automáticas ante los pensamientos e imaginaciones sobre amenazas.

Así que cuando pierdas la paz ¿qué puedes hacer? Podrías observar qué estas temiendo que puede pasar. Muchas veces somos ciegos a esos temores, por lo que es necesario detenerse un poco y observar lo que sentimos, que suele ser una reacción de ansiedad más o menos fuerte. Observa qué temas y observa cómo se manifiesta en tu cuerpo todo eso. Luego déjalo que pase y toma la decisión más coherente posible si hay algo que requiere tu atención para solucionar algún problema.



¿Suelo tener presente que oigo?



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La mayor parte de nuestra vida la pasamos viviendo en piloto automático. En otras palabras, interpretamos toda sensación que llega a nuestros sentidos gracias a un recuerdo que tenemos de lo que sentimos como algo que ya conocemos y reaccionamos de una u otra manera dependiendo del agrado o desagrado que lo recordado nos produce. De todo ello surge una acción de aceptación o de rechazo de lo sentido. Todo ese veloz proceso descrito para representar nuestras permanentes actuaciones en la vida, carece totalmente

de nuestra atención, de nuestro darnos cuenta de lo que hemos hecho. Estamos muy bien entrenados para actuar de esa manera porque toda la vida hemos actuado así.

Sin embargo, hay un gran problema en esta simple y continua forma de actuar nuestra. Lo que penetra en nuestros sentidos, no es percibido tal como es ahora que lo estoy recibiendo. Tan pronto lo reconozco entre mis recuerdos, dejo de percibirlo. Y lo que sigue en el proceso es lo que creí haber percibido. Es decir, cuando veo de esa manera realmente no veo, cuando oigo de esa manera realmente no oigo, etc.

No es complicado percatarse de las consecuencias negativas que esa forma de actuar como autómatas tiene para la vida. La vida y la realidad son permanentemente cambiantes. En lo más profundo de la realidad, hasta las rocas no tienen dos instantes iguales. Todo es permanentemente cambiante, sobretodo la vida.

Por tanto, la forma coherente de actuar es poner siempre atención a la sensación que recibimos en el presente. Si estoy oyendo, por ejemplo, asegurando que estamos realmente oyendo en el momento presente.

Esta forma de percibir la realidad, tener presente que estamos sintiendo lo que es, tiene efectos tremendamente clarificadores de nuestra forma de vivir y las consecuencias que eso tiene en múltiples actividades humanas:

En primer lugar, al percibir atentamente percibo lo que es más ajustadamente a su realidad presente.

En segundo lugar, me deja meridianamente claro que lo percibido es lo percibido por mí que aún puede diferenciarse en alguna forma de la realidad percibida.

Adicionalmente suelo seguir adelante con una valoración de lo percibido y en tal caso si lo hago atento a mí mismo tengo absolutamente claro que la valoración lograda es mi propia valoración y que podría no tener relación alguna con la realidad bajo valoración.

Esta última consecuencia de tener presente que soy yo el que percibo lo percibido es de tremenda importancia para darnos cuenta que las valoraciones y juicios que engendramos sobre otros, para bien o para mal, son solamente NUESTRAS, en ningún caso la realidad.



¿Atenderme sin
juzgarme es la
forma correcta
de conocerme?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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





¿Atender al presente es vivir la vida en tiempo real?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es un hecho de fácil comprobación que vivimos nuestra vida fuera de nuestro tiempo presente. Los recuerdos tanto dolorosos como agradables nos hacen vivir frecuentemente en el pasado lamentando o añorando lo que nos ha sucedido respectivamente. Otra buena parte de nuestro tiempo lo vivimos anhelando lo que deseamos ser o tener en el futuro o ansiosos de que suceda lo que tememos.

Toda esta forma conflictiva de vivir es producto de nuestros pensamientos. Tenemos una enorme tendencia a de-

jarnos llevar por ellos. Es tanto que si siquiera nos percatamos cuando estamos siendo víctimas del conflicto que nos crean. Consideramos que esa es la forma en que debemos vivir. Y no es así. Nuestros pensamientos nos sacan del presente de nuestras vidas.

La única forma de vivir la vida en tiempo real es poner nuestra atención a lo que hacemos en cada momento, es decir, vivir atendiendo al presente. Si solemos dejarnos llevar por nuestros pensamientos, debemos practicar la atención al presente que consiste en que con frecuencia ponemos atención intencionada a lo que hacemos o sentimos en el presente. Eso nos enseñará el camino hacia el abandono de los pensamientos divagantes que tanto daño nos producen.



Testimonio de la voluntaria argentina Julia Nieves Espinosa



JULIA NIEVES ESPINOSA

Buenos Aires, Argentina

Buen día, quiero compartir mi experiencia tanto personal como de otras personas (niños) con quienes aplique la exploración consciente del cuerpo:

1. Testimonio personal: hace varios años conozco la técnica y llegué a la conclusión que solo con la práctica continua se pueden observar sus beneficios. Admito que es un proceso largo entender la intención de la misma. Resumo en los siguientes ítems: 1- Ser consciente de mi cuerpo total y parcial, que solo uno se acuerda de él ante un dolor y/o enfermedad.
2. Consciencia de los diferentes movimientos en el cuerpo (zona abdominal- zona tórax) que se generan la

respiración diafragmática.

3. Descubrimiento de la diversidad de sensaciones (antes inexploradas), ej. temperatura (pies-manos); tensiones (contracturas en lugares específicos) , cosquilleo (en las palmas manos- pies), roce ropa (medias, pantalón, remera), como también la ausencia de sensaciones en ciertos lugares.
4. Registro de mis distracciones (pensamientos, emociones, ruidos externos)
5. Aumento de la capacidad de redirigir mi atención...sin culpas, con benevolencia, la estamos entrenando.
6. Comprobación de un antes y un después de la práctica : relajación física, claridad mental,
7. Comprensión que esta práctica trasciende la intención de registrar la sensaciones, se logra otros beneficios: mentales, emocionales, actitudinales.
8. Convicción de saber que es una gran herramienta, que la tengo siempre a mano (con o sin audio
9. Desarrollo de la voluntad, solo con la práctica continua se logra beneficios.
10. Personalmente considero que la variable tiempo de duración del ejercicio es muy importante tenerlo en cuenta...pues al no estar acostumbrados...genera resistencia, aburrimiento, desanimo. Que está bien detectarlos pero debemos saber que ello no invalida la técnica, sino que es un desafío personal para trabajarlo.

Testimonios de niños: (mi experiencia fue con niños de 10 a 12). Sabemos que los mismos por su naturaleza son inquietos, por lo tanto esta práctica debe ser lo más breve posible al principio y en la postura sentada. Además de tomar consciencia de las sensaciones de sus cuerpos, previamente con los ojos abiertos, tocamos, observamos las diferentes partes del cuerpo. Algunos niños manifiestan que les dan ganas de dormirse, uno les debe aclarar, que al darse cuenta pueden abrir los ojos por unos segundos o hacer un leve movimiento consciente

En cuanto al tiempo, a mi criterio las prácticas deben ser graduales, ej, 5, 10, 15 minutos. Les causa mucha curiosidad cuando “sienten “ al finalizar, que el cuerpo pareciera que se funde con el piso, como el “sentir “ el movimiento del abdomen, estomago”.

Saludos a todos, especialmente en este día. Atte. Julia





¿Autobservarme es verme desde afuera?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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 mis
ACCIONES están
condicionadas por
mis IMPULSOS
viviré una vida
IRRESPONSABLE?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

La mayoría de nuestras acciones son como el hipo. No podemos controlarlas ni impedir las, simplemente suceden, aparecen cuando “quieren” y poco sabemos del por qué de su aparición. No es que tengan voluntad propia, pero a falta de un capitán en el barco de nuestra vida, los impulsos y hábitos siguen sus propias inercias.

Inercia. Eso es lo que habitualmente nos mueve. La inercia tiene profundamente construido su carril automático, independiente de mi voluntad. Muchas veces la inercia y la voluntad chocan y suele ganar la inercia.

Es por eso por lo que nuestra vida pue-

de ser irresponsable, porque realmente no tomamos decisiones significativas, sino que seguimos impulsos e inercias, sin prestar mayor atención al origen de nuestra conducta.

Nuestra voluntad suele tener tan poco que decir, que podríamos decir que no somos responsables de lo que hacemos, pero por ello tampoco somos libres para hacer, porque nos dejamos gobernar por la inercia, el camino fácil.

Para salir del carril de las inercias hace falta que uno, de forma deliberada y consciente, quiera ser responsable de sus respuestas. Para ello emprenderá un camino importante a contra-corriente, pero, a la vez, a favor de su libertad. Libertad de los condicionamientos de una vida y responsable de mi propio crecimiento interno y felicidad.

¿Qué tan responsable eres de tu vida? ¿Gana la inercia o la voluntad serena? ¡Observa antes de decir nada!



¿Toda la PAZ vive aquí y ahora?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Hoy son muchos a los que les toca vivir apresuradamente, siempre saliendo de un sitio para llegar a otro. Con la cabeza en lo que sucederá más tarde, o incluso dentro de años. Por ejemplo: Los padres previendo el futuro de sus hijos, buscan ya buenos colegios para el recién nacido. Averiguan qué estudios harán más rentables sus esfuerzos cuando crezca. Piensan que con todos esos desvelos que tienen hoy, están garantizándole un futuro y una vida en paz y segura. Y quizás olviden que es momento de cambiarle el pañal o lle-

varlo a dormir, expresarle afecto o ser claro y ponerle límites. No hay paz en esa manera de vivir. No hay paz cuando no estamos enteramente, con todos nuestros sentidos, en el lugar y en el momento en el que estamos.

Metidos en ese trajín, con frecuencia, nos falta dedicar una comunicación real a tiempo. En lugar de atender la necesidad que tiene un hijo, a los padres les parece mejor seguir insistiendo que dedique su tiempo a estudiar, que deje amigos no convenientes, que deje sueños poco rentables. Siempre pensando en el futuro podemos olvidar el momento presente, lo que está viviendo el hijo ahora, en este instante único, que puede tener mucha importancia y lo dejamos escapar sin dar la respuesta precisa.

Ese ejemplo, podemos aplicarlo a nosotros. Muchas veces vivimos tan despistados del momento presente, que damos más importancia a lo urgente y obligatorio que a lo importante que precisa una respuesta meditada y con calma. A veces postergamos atender aspectos importantes de la propia vida y con ello permitimos que la paz se escape entre los dedos.

Confundimos lo urgente con lo importante y postergamos lo importante para atender lo que nos parece urgente. Eso nos quita la paz.

Lo importante está todo aquí y ahora. No quiero decir que no haya que planificar, pero la planificación no debemos confundirla con la ensoñación o la imaginación con la que compensamos nuestros problemillas.

La paz es el resultado de estar presente en el momento que vivimos, con sus luces y sus sombras, observándolas y comprendiendo lo que sucede en mí y en los demás, que es lo importante y la base sobre la que se despliega mi camino.

Si la paz no está ahora en tu vida, no la busques en el futuro. La paz está precisamente en el abrazar este momento, que es la vida, lo que hay y no mirar para otro lado. La paz está aquí y ahora. Sólo ahí. Lo me creas... prueba a verlo en tu vida.



¿Mentirme empobrece mi vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

En la vida no siempre las cosas se dan como a mi me habría gustado que se dieran. Es posible que te hayas dado cuenta que no eres como a ti te habría gustado ser lo que te produce reacciones de rechazo de ti mismo. Con cierta frecuencia reaccionas de forma airada ante lo que te hacen o ante lo que te ha sucedido. En estos casos y muchos otros similares, tus reacciones demuestran que te estás engañando a ti mismo porque no te aceptas como eres o no aceptas las situaciones como se te presentan.

vSi no te aceptas como eres empiezas a vivir fuera de ti; tu vida se torna una búsqueda permanente de algo que no eres. Cuando rechazas las condiciones en que suceden las situaciones ante ti, culpas a los demás porque lo que percibes no te agrada.

Siempre serás el centro de tu vida, pero la vida puede no ser como te gustaría. Te mientes a ti mismo si crees que rechazando lo que te desagrada, imitando a los que admiras, despreciando a los que no te atienden o no se amoldan a tus gustos, etc. Mentirte de esa manera empobrece tu vida. No es una vida en armonía ni coherente.

No te das oportunidad alguna de vivir tu propia vida. Tu crecimiento como persona debe estar necesariamente sustentado sobre tu realidad. Una vida rodeada permanentemente de conflictos es una pobre vida.



¿Autobservarse es observar lo que somos?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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 breve y NUNCA ACABA?

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 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.



¿Vivo mi
soledad como
la trinchera de
mi identidad o
como el espacio
de libertad
donde elijo mis
respuestas?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Vivir en soledad es una alternativa para nosotros los humanos. Sin embargo, lo que haces con tu vida depende del objetivo que persigas con tu provocada soledad.

Lo más frecuente es una vida en soledad producto de los temores a no lograr ser lo que me identifico ser. Si le tengo temor a los que no son como yo soy o quiero ser, entonces me atrinche-ro, cierro las fronteras que dan acceso a mi vida. Si quiero ser el más poderoso en la sociedad humana, me armo y ataco ante cualquier indicio de poder en otros. Si mi estándar de vida requiere lo que no tengo, me apodero de lo que necesito. Sólo me asocio con aquellos que tienen los méritos que yo exijo para compartir.

Esa soledad del temor encierra sufrimiento permanente. Debo vivir cuidándome por todos mis costados. No se conoce la alegría de vivir, sólo el sobresalto y el enfrentamiento. Me aísla para conseguir aquello que carece totalmente de sentido para la vida humana.

La otra soledad, generalmente no perniciosa, es vivir en el espacio de libertad para elegir las respuestas a los desafíos de la vida. Ese espacio es difícilmente concurrido por otros puesto que tanto los desafíos como las respuestas a estos desafíos son diferentes para cada uno de nosotros. La verdadera libertad para elegir respuestas ante la vida exige independencia y soledad. Tu problema no es como mi problema y, por tanto, no me preguntes lo que debes hacer. Conócete y obsérvate y sabrás qué hacer con tu vida.



¿Dónde descubro al presente?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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





¿Vivo atendiendo para OTRO LADO?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Todos estamos acostumbrados a prestar una suerte de atención refleja a hechos externos: Ese ruido, esa carcajada, olores que sobresalen, personas que nos llaman la atención, situaciones que nos interesan por algún motivo, algo que nos sorprende, etc.

Compruebe usted que todo esto a lo que cotidianamente prestamos nuestra atención, son estímulos que LLAMAN nuestra atención de manera refleja y son externos a nosotros.

Es la típica atención de un estado de-

fensivo; atendemos a lo que supera un umbral que podría indicar que algo peligroso o anormal está sucediendo. Defensivo o auto-protector.

Así podemos pasar la vida. Aunque nos parece que actuamos de forma voluntaria, según criterios claros y meditados, actuamos como lo hace cualquier animalito que está alerta por si acaso surge algo “malo”.

Cuando decimos que atendemos hacia otro lado, nos queremos referir a que no atendemos hacia dentro de nosotros, que es dónde se gestan las acciones que finalmente exteriorizamos. Cuando vemos solo lo que trasciende al exterior, nos perdemos la parte más importante, el origen de todo. El origen de nuestro malestar y también el de nuestra felicidad.

Si alguna vez se ha planteado que quiere ser feliz, no se imagine que la a serlo haciendo lo que hace siempre. No pierda el tiempo. Tendrá que dirigir su atención hacia dentro, con curiosidad, con amabilidad y afecto por usted. No como un juez severo que ahora va a escrutar todo lo que hago mal. Error, así no. Obsérvese con el mismo cariño y buen humor con los que mira a un niño muy pequeño, porque usted es como un niño pequeño, pues emprende un camino aún desconocido para usted.

¡Disfrute de la ruta, no mire para otro lado y no se pierda el paisaje interno! Un mundo a descubrir y a disfrutar.



¿Cómo cambiar nuestros hábitos dañinos?

GLORIA AYALA BARRERA

Las Palmas de Gran Canaria

Buenos días a todos/as

Solemos pensar que lo que nos ocurre a nosotros es más cruel, terrible o injusto que lo que le sucede a los demás. Nos obsesionamos con el pasado, con lo que pudimos haber logrado, con lo que no supimos ver, con lo que dejamos escapar...

Lo curioso es que sabemos que bucear melancólicamente en el ayer no sirve para nada, como tampoco ayuda proyectarnos en un futuro difícil, oscuro o desagradable.

Pero no hay que fustigarse ahora por esos pensamientos que van de aquí para allá, hacia atrás y hacia adelante

en el tiempo, porque la tendencia natural de la mente es precisamente esa: divagar. Todas las mentes lo hacen.

Lo que sí está en nuestra mano es hacernos conscientes del momento presente, del aquí y ahora, para detener ese cacareo inútil y dañino, que puede arrastrarnos hasta hacernos sentir realmente mal. ¿Cómo? Centrándonos en la respiración. En el aire que entra y sale. Y si nos distraemos con nuevas preocupaciones, no pasa nada. Volvemos a concentrarnos en la inspiración y la espiración. Las veces que haga falta.

Con la práctica diaria, nos despistaremos menos y seremos capaces de meditar con más facilidad. ¿Para qué? Para sosegar nuestras neuronas, nuestras emociones y nuestros propios pensamientos. Para sentirnos mejor, mucho mejor.

El estrés excesivo, la ansiedad, la negatividad y la depresión son, la mayoría de las veces, la consecuencia del pensamiento automático desordenado y autodestructivo, fruto de viejas creencias y de aprendizajes erróneos.

Ninguna pastilla o creencia milagrosa nos hará cambiar de hábitos. Solamente nuestra conciencia. Nuestro compromiso. La decisión firme (pero amable) de cambiar nuestra manera de ver la vida, consiguiendo con ello observarla con unos ojos nuevos: que no juzguen, no comparen y no opinen. Con una mirada serena capaz de aceptar lo inevitable y comprender lo prioritario diferencia es abismal.

Un fuerte abrazo

Gloria



¿Me aburro conmigo mismo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Ha intentado alguna vez pasar un rato con Ud. mismo? ¿Qué cómo se hace eso?

La verdad es que no es extraña la pregunta toda vez que raramente nos ponemos atención a nosotros. Quizá Ud. crea que está permanentemente con Ud., pero realmente no es así. Ud. está donde está su atención, está viviendo aquello de lo cual es consciente.

Es algo muy corriente que nuestra atención esté muy lejos de nosotros en el tiempo; en el pasado cuando recordamos o rumiamos algo vivido en el pasado o en el futuro cuando nos inquieta algo que creemos que nos puede suceder. Y en el supuesto que estemos poniendo atención a algo que es presente, con toda seguridad estamos valorando, criticando, resistiendo, de-

seando o disfrutando lo que estamos percibiendo desde nuestro exterior. Y lo único relacionado con nosotros allí son nuestras reacciones automáticas sobre lo percibido y que, como su nombre lo indica, no necesitan de nuestra atención.

Supongamos que Ud. decide ponerse atención a Ud. mismo para ver de qué se trata ya que no lo ha hecho antes intencionadamente. Quizá lo ha intentado antes y no supo qué hacer. Quizá sienta además temor de ir allí como resultado de su ignorancia lo que le provoca ansiedad. Por estas o por otras razones, no tiene buenas referencias de lo que puede experimentar. En tal caso, no es de extrañar que no lo haga y lleve una vida sin atención a su propia vida. Y cuando está solo se aburra.

¿Qué lo que ha hecho en realidad cuando ha puesto intencionadamente atención a sí mismo?

Ha empezado a enumerar los pensamientos que cruzan por su cabeza y, en el mejor de los casos, ha ido nombrando las cosas que ve, oye o siente. Si ha permanecido allí, lo más corriente es que caiga en una divagación o secuencia de pensamientos derivados unos de otros. Es natural que se aburra.

Descubrirá su vida si aprende realmente a ponerse atención en el momento presente y permanecer en su presencia. Para iniciar esta práctica ponga intencionadamente su atención en lo que siente para estar seguro de permanecer en el presente. Puede seleccionar su respiración, lo que ve, lo que oye, etc. No nombre lo que está sintiendo, mantenga simplemente su atención en lo seleccionado. Si se distrae, pues es seguro que le va a suceder, no se moleste con Ud. Vuelva con tranquilidad a la sensación seleccionada. No tiene importancia su posición, el lugar, la duración. Ud. decide cuándo, dónde y cómo se pone atención.

Estar en su presencia es la actividad más importante que como humanos debemos llevar a cabo si valoramos nuestra vida.



¿EL PRESENTE es el MOVIMIENTO de la VIDA?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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





¿Soñar con la Paz no cambia nada?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Estamos acostumbrados a reclamar a otros que las cosas cambien: que no haya guerras, que no se maltrate, que haya paz. Hay profesionales de la paz. Hay organizaciones, fundaciones y programas gubernamentales enfocados a que la paz sea una realidad.

A pesar de eso el ser humano no ha dejado de darse golpes para arreglar las cosas como le parece que debe ser. Desde los niveles menos agresivos hasta las grandes luchas siempre hay dos o más visiones de como “deben

ser las cosas” que calientan el conflicto. Puedo conquistar tu voluntad o puedo conquistar tu territorio, pero el impulso que me mueve es el de conquistar algo que considero legítimo para mí. Puedo creer que mi opinión es la correcta y que debo imponerla. Puedo creer que mi país necesita disponer de más agua o petróleo o pastos y convengo a muchos para conquistarlo por la fuerza.

La anhelo o la idea de la paz, ¿es la paz? ¿Es soñar con la paz suficiente para que sea una realidad? Soñar con la paz, no es sino un pensamiento, una idea, una creencia, un anhelo. A veces este anhelo aparece tras un conflicto grande o pequeño, porque, quizás, estamos demasiado cansados para seguir luchando o hemos llegado a un callejón sin salida. Soñamos con la paz, pero no porque hagamos algo realmente profundo, revolucionario, dentro de nosotros que nos lleve, por añadidura, a estar en paz por dentro y por fuera.

Qué sería antes, ¿estar en paz por dentro o estar en paz por fuera?

¿Qué es necesario para estar yo en paz por dentro y por fuera?

¿Qué necesito hacer para que la paz deje de ser un sueño y se encarne en mi vida?



¿Soy las murallas que creo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No existe separación alguna entre las manifestaciones de este maravilloso universo. Por el contrario, existe una afectación inevitable entre todo lo que es. Sólo la ignorancia de esta realidad consigue que imaginemos que estamos separados y actuemos erradamente. Pero puedo ignorarlo, imaginarnos separados, actuar erradamente pero eso no cambia la realidad.

Somos seres del universo absolutamente interdependientes. Soy porque otros son. Existimos porque el universo es en este momento como es. Todos

y cada uno hacen lo suyo para que yo haga lo mío. Nada y nadie está de más. Lo que somos es el resultado de lo que hay y de lo que no hay.

Hay temor en nuestras mentes porque hay temor en otras mentes. Si no hubiera temor en las otras mentes no tendrías a qué temer y el temor no sería parte de la realidad. Lo inventamos y existe. Ahora el temor nos hace temerosos y buscamos protegernos.

Pero no hay protección posible pues no puedes separar lo inseparable. No te queda más remedio que identificarte a ti mismo como separado de lo que temes. Pasas a ser las murallas que te separan de lo que temes. Te conviertes en los muros que creas con tus temores.v



Tantos sueños por alcanzar...

GLORIA AYALA BARRERA

Las Palmas de Gran Canaria

Estamos acostumbrados a ilusionarnos, a pensar en lo felices que seríamos si encontrásemos un buen trabajo, si ganásemos un premio jugoso o si viviésemos en tal o cual lugar paradisíaco...

Casi todo lo que imaginamos que traería más dicha a nuestra vida suele ser algo externo, utópico, que no depende de nosotros y que está fuera de nuestro alcance, por lo que es bastante improbable que se materialice.

Por lo general, la posibilidad de que estos sueños se hagan realidad es... más bien escasa.

Lo sabemos, sí, pero nos encanta creer en lamparitas o varitas mágicas, como cuando éramos pequeños.

Sin embargo, podemos convertir nuestras expectativas en «preferencias», eligiéndolas en función del grado en que podemos «intervenir» para conseguirlas. Entonces... la cosa cambia.

Si quiero conocer gente, por poner un ejemplo, tendré que asistir a determinados eventos, relacionarme con los demás, ofrecerme para echar una mano o contactar con quienes compartan algunas de mis aficiones.

Si me quedo en casa, dándole vueltas a lo mucho que me gustaría tener nuevas amistades, pero no muevo un dedo, ni hago ningún cambio en mis hábitos, ¡me quedaré como estaba!

En cambio, si «tomo conciencia» de lo que deseo para mejorar mi situación actual, y pongo en ello «toda mi atención», podré saber si lo que quiero es algo «que puedo conseguir» o es uno de mis «autoengaños».

Cuando estamos verdaderamente despiertos, no perseguimos falsas ilusiones; nos planteamos pequeñas metas, asumibles y realistas; nos ponemos en marcha para tratar de alcanzar un objetivo que, honestamente, sabemos que nos va a hacer mucho bien, pero jamás dejamos en manos de otros, del azar o del universo infinito el hecho de sentirnos más satisfechos.

Es responsabilidad de cada uno de nosotros procurarnos todo aquello que nos haga sentir a gusto con nosotros mismos y con la vida. Lo sabemos.

Como sabemos, igualmente, que para que cambie una situación dada, hemos de ponernos a ello.

¿Empezamos ahora?

Gloria Ayala Barrera



¿El futuro es una fantasía del presente?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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 condición del fracaso



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Normalmente quiero ser feliz. No me interesa tanto cómo, pero no quiero sufrir.

Siguiendo ese camino, me dejo encandilar por mis propios pensamientos: quiero ser feliz; quiero ser buena persona; rico; amado; admirado,... Y hago caso a estos pensamientos que me sirven de orientación.

Hago cosas, muchas cosas, para ser feliz: cursos varios de yoga, meditación de varios tipos, danza del vientre; voluntario en hospitales; viajar a lugares

exóticos. Hago muchas cosas con la idea de ser feliz, o al menos, con la esperanza de ahuyentar una vida tediosa, poco significativa, poco plena para uno.

Cuando las cosas no salen como deseamos, nos creemos nuestros relatos llenos de pensamientos engañosos como: “la verdad es que lo intento!; me acuerdo muchas veces de que quisiera ser feliz!; incluso leo libros sobre ello!”. Con esto intentamos mantenernos a flote con palabras.

A la felicidad no se llega, es un efecto colateral que aparece tras poner en orden la propia vida interior. Para arribar a esto es necesario fracasar, es decir, sentir profundamente que lo hecho hasta ahora no ha servido para estar en paz.

La condición del fracaso es aquella que aparece cuando, cansado ya de hacer lo mismo, reconoce que lo que hace no ofrece salida y se cuestiona todo lo que, hasta ahora, le ha servido de referencia y abandona la rutina para explorar una actitud diferente, que permita la creatividad y la emergencia de una visión y un posicionamiento integral diferente en la propia vida.

Y esto no es una tarea intelectual. No se trata de dejar unas ideas y apropiarme de otras. Se trata de reconocer que he pisado fondo y de detenerme a prestar atención a lo que siento, a lo que creo, a lo que opino, a lo que hago y cuestionármelo desde la raíz, sin sentimientos de culpa o de haberme equivocado.

En este sentido “fracasar” es algo deseable, es desvestirme de lo viejo para dar paso a una renovación. No hay renovación sin este tipo de fracaso. No puedo simplemente ponerme ropa nueva sobre la vieja a la que tengo tanto apego. Sería como hacer cursos muy prometedores de autoconocimiento, pero sin encarar mis temores, apegos y rutinas. Algo no termina de encajar nunca.

Por eso quiero hoy dejarles este asunto del fracaso, del cansancio de lo viejo que hay en mí, pues es el primer escalón para una vida auténtica y significativa.



¿Por qué vivo valorando y comparándolo todo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La razón profunda de nuestra práctica habitual de juzgar y opinar sobre lo que sentimos y percibimos fuera y dentro de nosotros debemos buscarla autobservándonos cuando lo hacemos.

Como es tan frecuente podemos observarnos con facilidad pero como nos parece tan natural hacerlo, no es sencillo descubrir la real fuente de esa actitud.

Lo he logrado en más de una oportunidad y he podido notar que no me agrada que otros tengan éxito mientras

mi autoevaluación no es muy alta. He podido notar que esto sucede independientemente de si coincidimos con el otro en lo que hacemos. Se da de todas maneras el resentir que otros sean exitosos.

Adicionalmente la razón de mis juicios, críticas o comentarios surge del desagrado que me produce lo que veo en el otro ya sea por su actividad, su forma de ser o su actitud de momento.

Es descarnado el resultado pero necesario para una vida en relación con armonía y sosiego.

Sabido cual es la verdadera razón de mi disposición a valorar y comparar lo que observo en la vida, estoy en el camino de corregir ese aspecto de mis relaciones. A continuación, si realmente dispongo de la motivación para modificar aquello que es fuente de conflictos propios y ajenos, el cambio se iniciará y robustecerá mi interés por vivir la vida con atención.

El porqué actuamos de una forma o de otra en la vida es siempre algo que sólo la autobservación puede proporcionarnos. Las razones pueden ser sustancialmente distintas en unos y otros casos. El camino hacia el cambio pasa por un auténtico interés en conocernos y poner la atención intencionadamente en aquellos aspectos que la requieren.



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

www.laatencionalpresente.com