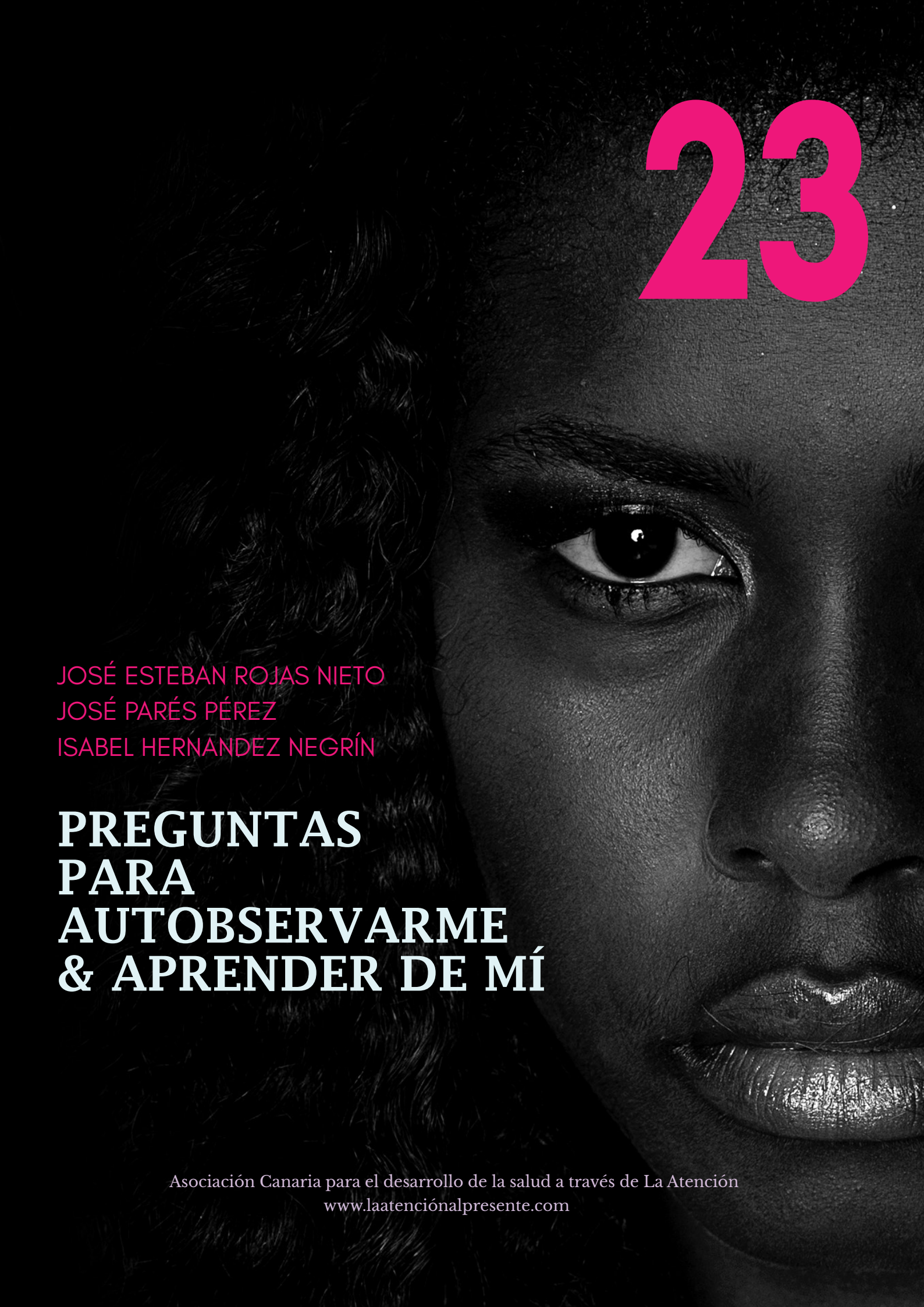




23

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO
JOSÉ PARÉS PÉREZ
ISABEL HERNANDEZ NEGRÍN

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

Asociación Canaria para el desarrollo de la salud a través de La Atención
www.laatenciónalpresente.com

Título original

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí - 23

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

Primera distribución: Enero de 2018

Autores

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

Colaboradores

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

Composición

Yeyssael Santana González, Adriana Rojas Hernandez

Diseño editorial & maquetación

Mónica Delgado Pérez



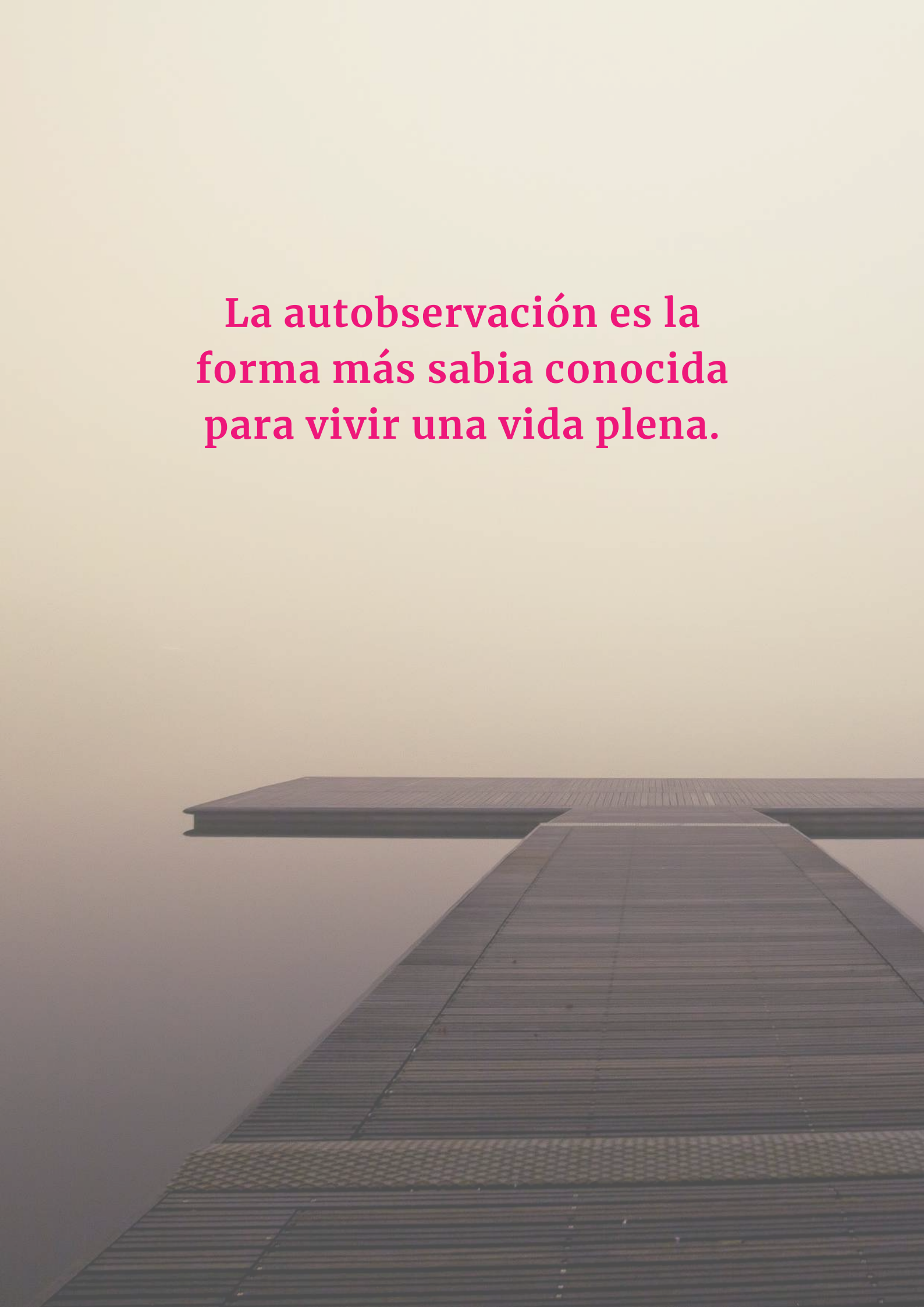
=====

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

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

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

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



¿La PAZ y la Sostenibilidad hablan el lenguaje de las Necesidades?	9
¿La PAZ se expresa desde la SANADORA voz del SILENCIO?	11
La paz interior es gratis pero crearla ¿depende de cada uno?	12
¿La PAZ requiere INTENCIÓN?	15
¿Depender de afuera me debilita?	16
Mi AUTOCONSCIENCIA ¿Es GUARDIANA de mi paz?	19
¿Toda la PAZ vive AQUÍ y AHORA?	20
¿Cuándo somos conscientes?	21
Siembra PAZ atiende al Presente	22
¿Siento rechazo por mí cuando no me gusta cómo soy?	23
¿La clave para vivir en PAZ consiste en ATENDERME INTENCIONADAMENTE y sin JUZGARME?	25
¿CÓMO generar PAZ en un mundo en conflicto?	26
¿Mientras RESISTA lo que SIENTO por mí, no tendré PAZ?	29
Curso solidario “CREA PAZ”	30
¿No hay PAZ en el tiempo psicológico?	32
¿En la adicción a la sumisión al líder o a las ideas estoy renunciando a la libertad de elegir?	33
¿Me estoy mintiendo si crez en la PAZ que no tengo?	34
¿La realida responde a nuestras expectativas?	37
¿Hay VOCACIÓN de CONTRIBUCIÓN en el modelo de vida de la COMPETENCIA?	39
¿Vivimos PROYECTANDO con el PENSAMIENTO la VISIÓN de un MUNDO que solo EXISTE en el que lo PIENSA?	41
¿Vivir divagando oculta la paz y la belleza de mi vida?	43
¿Cuándo intento huir de mis conflictos más me apego a ellos?	45
¿Siento mi identidad como una frontera que me separa de los demás?	46
¿La desorientación por vivir divagando me hace vulnerable a las creencias?	48
La REVOLUCIÓN de las MUJERES	50

¿¿Al VIVIR DESEANDO convertimos a nuestra vida en un MEDIO para conseguir la ensoñada meta?	54
¿El recuerdo es una vivencia presente sobre una huella del pasado?	55
¿En la experiencia de atender al presente puedo encontrar el espacio de mi libertad de elegir?	58
Raramente estamos atentos a nuestra presencia.	60
¿Los SUPUESTOS y CREENCIAS IMPIDEN nuestro APRENDIZAJE?	61
¿La autobservación comienza aprendiendo a escuchar?	64
¿Desatenderme me lleva a sufrir mi ausencia?	67
¿Vivir ausente me insensibiliza?	68
¿Me asusta la inestabilidad que conlleva cambiar de opinión?	70
Sobre el Teatro del Espacio de Representación	72
¿El TEMOR me impulsa a ESCONDERME?	73
¿El apego a mis pertenencias me aísla?	75
¿Cuándo experimento que mis pensamientos y sentimientos se calman, aumenta mi eficiencia y efectividad?	76



PREGUNTAS PARA AUTOOBSERVARME & APRENDER DE MI

WE
CARE

“Tú eres lo que estás buscando”

Filósofo Afgano, autor de “Masnavi” (1258) y
“El libro interior” (1316)



¿La Paz y la Sostenibilidad hablan el lenguaje de las Necesidades?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile



La situación del mundo, de lo que llamamos “civilización”, amerita que busquemos un lenguaje común con el que todos nos entendamos. Usamos lenguajes diferentes no sólo por las palabras que usamos sino en los conceptos a los que deseamos referirnos. Las palabras no son las cosas o lo que pretenden representar. Lo que importa son los conceptos con que describimos la realidad o, al menos, lo que intentamos representar.

Si me quiero referir a la paz que deseamos y necesitamos en nuestra vida vamos a encontrar muchas palabras en miles de idiomas que se refieren a otros miles de conceptos relacionados con ese estado. Todos creemos que estamos hablando de lo mismo si menciono la palabra “paz”. Y nuestras conversaciones y acciones sobre la paz de la que hablamos no llegan a ninguna parte. No logramos entendernos pero nos separamos felices de nuestra reunión o asamblea o lo que sea por la “paz”. Algo semejante ocurre con muchos otros conceptos que para cada uno de nosotros significan lo que nos ocupa en el momento.



Sin embargo, hay una realidad que inspira los conceptos a los que debemos poner atención y que es el de las necesidades no cubiertas. Esa realidad todos creemos entenderlas y es así como la humanidad está llena de creencias, filosofías, ideas políticas, costumbres, religiones, regímenes, etc. que desean imponerse a los demás como poseedores de “verdades mentirosas”. No hablan el lenguaje de las necesidades sino de sus pensamientos y que siempre generan conflictivos.

Sólo la armonía, la coherencia y el sosiego interiores pueden entender el importantísimo lenguaje de las Necesidades del momento presente del mundo. ¿Hasta cuándo vamos a seguir sin entenderlo?

A photograph of a winter forest scene. In the foreground, a calm stream flows through a rocky bed, its surface reflecting the surrounding environment. The rocks are covered in a light layer of snow and moss. The banks of the stream are lined with dense evergreen trees, their branches also dusted with snow. In the background, a steep hillside rises, covered in a thick forest of similar trees. The sky is overcast and grey. A white rectangular box is superimposed over the upper middle part of the image, containing text in a magenta color.

¿La PAZ se expresa
desde la SANADORA
voz del SILENCIO?

La paz interior es
gratis pero crearla
¿depende de cada
uno?





“El verdadero secreto de la vida es estar totalmente involucrado en lo que sea que estés haciendo en el aquí y el ahora.”

Alan Watts



¿La PAZ requiere INTENCION?



¿Depender de afuera me debilita?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Cuánto sabe Ud. de Ud. mismo? Me temo que la respuesta suya ha de estar en la mayoría de las respuestas que se inclinan por referirse a su identidad, profesión, nacionalidad, edad y esas cosas. Pero eso no responde la pregunta. Ud. cree conocerse tanto porque que eso es todo lo que sabe sobre Ud. Corrijo ya que es probable que

conozca muy bien su historia, lo que ha vivido y cómo. Sabe también ciertamente que lo ha pasado muy bien o muy mal en ciertas etapas de su vida. Sin embargo, para ayudarlo, voy a aclarar un poco más la pregunta: ¿sabe Ud. cuánto poder tiene para lograr lo que se propone en su vida?

No lo sabe. Por tanto puedo afirmar con confianza que lo que le ha pasado en su vida ha sido como ha sido porque Ud. nunca intervino para que fuera diferente. Eso significa que la cultura en la que vivió abusó de su debilidad para adecuarlo a sus contenidos. Los temores, los deseos, la codicia, la ansiedad, la angustia, las distracciones, las adicciones, etc. pueden haber sido parte importante de lo que vivió. Una buena parte de su vida transcurrió en su ausencia ya que Ud. no tomó las medidas adecuadas para que aquello no sucediera. Seguramente porque ignoraba que podría haber sido diferente si Ud. hubiera estado presente.

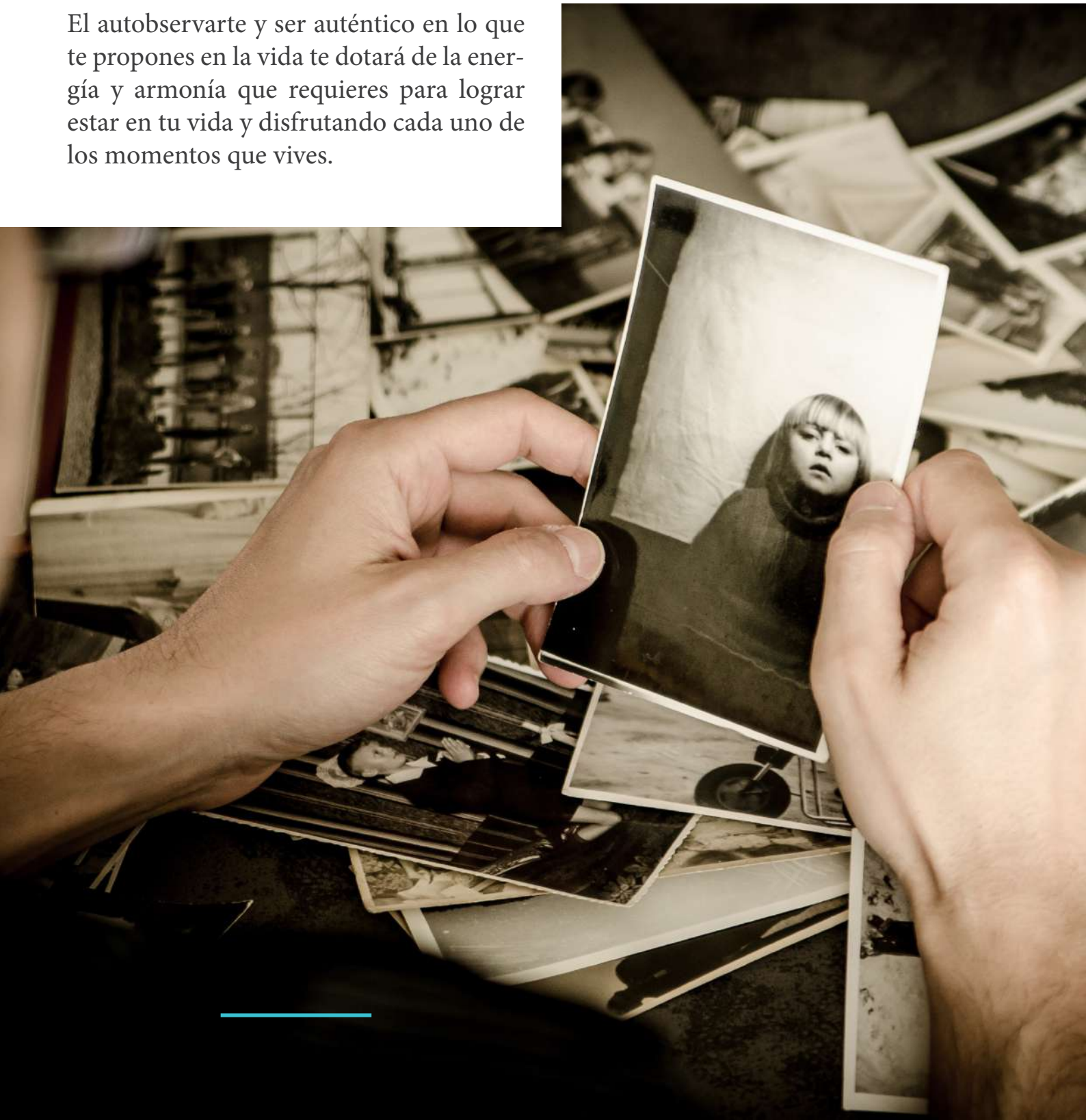
Ignorar que podemos, si nos lo proponemos, dejar de ser víctimas de las costumbres, creencias, filosofías, marketing que presionan nuestras vidas, tiene consecuencias desilusionantes sobre nuestra vida. No estamos satisfechos porque, como consecuencia de nuestros pensamientos, deseos, adoctrinamientos, nos propusimos lo que no estaba presente en nuestras vidas. Vivimos la vida de otros alimentado por los sueños y logros generados por otros.

A la larga esa fuente de metas y propó-



sitos no nos alimenta de la energía que necesitamos para hacer nuestra propia vida. Dependemos de aquello que no soy, de aquello que me es ajeno. El potencial aliento para lograr los propósitos no nos es propio, estamos viviendo vidas de otros y ausentes de nosotros mismos.

El autobservarte y ser auténtico en lo que te propones en la vida te dotará de la energía y armonía que requieres para lograr estar en tu vida y disfrutando cada uno de los momentos que vives.





Mi AUTOCONSCIENCIA ¿Es GUARDIANA de mi paz?



A serene landscape photograph featuring a single, gnarled tree with sparse, golden-brown foliage standing on a small, rocky island in the middle of a calm lake. The tree's reflection is clearly visible in the still water. In the background, a range of rugged, blue-toned mountains stretches across the horizon under a soft, twilight sky. The foreground shows a dark, pebbly shoreline. A white rectangular box is superimposed over the lower-middle part of the image, containing text in Spanish.

¿Toda la PAZ vive AQUÍ y
AHORA?

¿Cuándo somos conscientes?

ESTEBAN ROJAS

La consciencia no es algo innato al hombre; es un recurso que la evolución ha puesto en el proceso de nuestra especie, y cuya puesta en práctica dependen del sentido de RESPONSABILIDAD y la VOLUNTAD de cada individuo

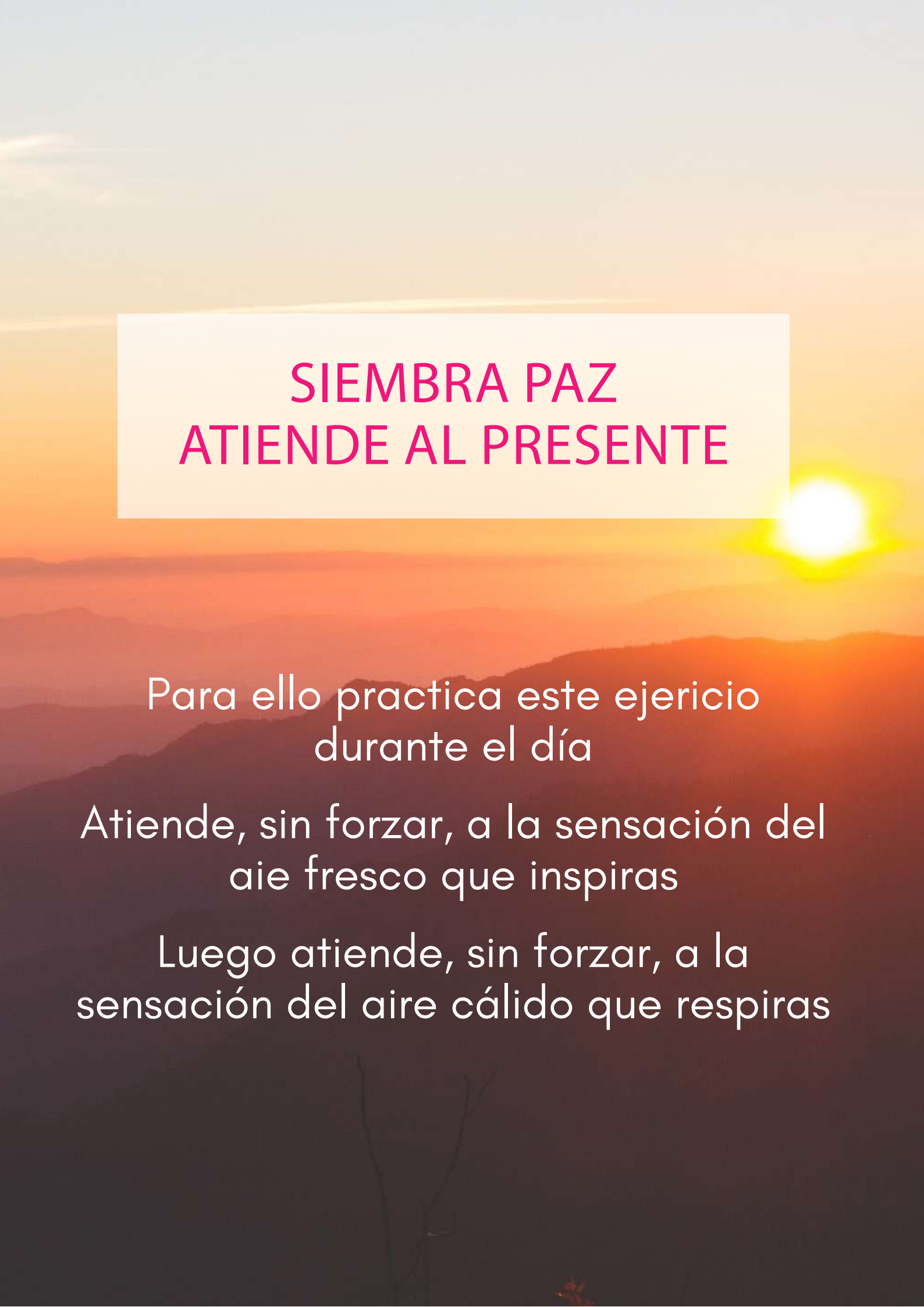
La consciencia del presente nos permite captar la vida que fluye, instante a instante. Todo cambia, presente a presente: nosotros, los demás, las cosas, el clima, la naturaleza, todo. El único denominador común en la experiencia de hacernos conscientes de cada instante que vivimos, es la vida misma, la sensación de la vida que impregna todo lo que atendemos. Por eso, solemos mencionar en nuestro colectivo que el objetivo natural de la consciencia es conectar con la experiencia de la vida, conectar, desde la experiencia personal, con el sistema mayor del que todos formamos parte: la VIDA.

La consciencia del presente activa una poderosa fuerza en el individuo capaz de despertar su responsabilidad y compromiso con la vida. Nos habilita un cauce natural para perfeccionarnos a nosotros mismos, de hacernos capaces de reconocer cuándo una acción va a favor o en contra de la vida. La experiencia consciente del presente nos ofrece la oportunidad de aprehender la experiencia de vivir y de COMPROMETERNOS CONSCIENTEMENTE con la VIDA. Nos ofrece la posibilidad de descubrir cómo mejorar nuestra existencia ALINEANDO nuestros pensamientos, sentimientos y acciones a las condiciones que sostienen la ARMONÍA y el EQUILIBRIO de la vida.

Activar una vida consciente del presente es una RESPONSABILIDAD PERSONAL. Nadie puede hacerme consciente del instante que vivo. Quizás otros puedan inducirme a caer en cuenta de la trascendencia que tiene vivir conscientemente el presente. Podrían motivarme y capacitarme con ejemplos, anécdotas, cuentos, metáforas y muchas explicaciones.

Quizás todo lo que entienda, a nivel de pensamiento, me parezca algo prometedor y me entusiasme con ello. Sin embargo, a pesar de todos los esfuerzos que hagan los demás, sólo si doy el paso de atender al presente que vivo PODRÉ ACTIVAR mi CONSCIENCIA de la VIDA.



The background of the image is a sunset scene. The sky is a gradient of orange and yellow, with a bright sun on the right side. Below the sky, there are silhouettes of mountains. A white rectangular box is positioned in the upper left area, containing the title text.

SIEMBRA PAZ ATIENDE AL PRESENTE

Para ello practica este ejercicio
durante el día

Atiende, sin forzar, a la sensación del
aire fresco que inspiras

Luego atiende, sin forzar, a la
sensación del aire cálido que respiras

¿Siento rechazo por mí cuando no me gusta cómo soy?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando te das cuenta que no te agrada lo que has sido, aunque sea hace sólo unos segundos, ya no eres así. Ya has dejado de ser eso que no te agradó. Ya fuiste eso y quizá lo vuelvas a ser, pero ya no lo eres cuando te estás percatando de lo que has sido.

El pasado y el futuro no son reales; son productos de nuestra capacidad de pensar, recordar e imaginar. Sólo el presente es real. Eres lo que eres en este instante; ni antes ni después. Estas afirmaciones no son creencias o mentiras piadosas. Así son las leyes conocidas de este universo que somos.

Tienes tu presente como vida siempre disponible. ¿Porqué arruinarla con un rechazo por lo que hice? Basta que te des cuenta que no fuiste como te habría gustado ser y adelante con la vida. Pero atento a la vida en todo momento. Este instante es totalmente NUEVO para ti, se lo que quieres ser. Lo que sabes que es armónico, coherente y pacífico para ti y los demás.

¿A qué mas? La vida siempre puede ser MARAVILLOSA si sabes cómo es eso.







¿La clave para vivir en PAZ
consiste en ATENDERME
INTENCIONADAMENTE y
sin JUZGARME?



¿CÓMO generar PAZ en un mundo en conflicto?

Charla en el Club La Provincia de Las Palmas

Jaime Rojas Hernandez
Dr. en Ciencias Físicas
14 de Octubre
19.00 Horas

Hola, te informamos que la conferencia presencial gratuita que impartiremos en apoyo a la Segunda Marcha Mundial por la Paz y la No Violencia se realizará el:

Día: 14 de Octubre del 2019

Horario: 19:00 horas

Local: «Club La Provincia» Dirección: C/ León y Castillo, 39 bajo, 35.003 Las Palmas de Gran Canaria. España

Tema: «Cómo generar paz en un mundo en conflicto»

www.facebook.com/laatencionalpresente/videos/441064746511635/

1- Introducción: Vivir en un mundo en paz es una tarea que depende de ti y de mí. No es una responsabilidad exclusiva de gobernantes y representantes institucionales.

2- A vivir en paz se aprende, al igual que hemos aprendido a escribir o a conducir.

Pero necesitamos saber cómo hacerlo, qué nos lo impide y qué nos lo facilita.

Hay muchas ideas sobre la paz y muy buenas intenciones al respecto, pero lo esencial es que seamos capaces de comprender, en carne propia, cómo podemos crear paz, empezando por nuestro interior.

3- En este encuentro, presentaremos los avances alcanzados en nuestra investigación formal sobre los factores que permiten (o impiden) alcanzar la paz interior, imprescindible para el bienestar psicológico de todas las personas.

Asimismo, realizaremos una práctica de atención plena junto el público asistente, con el ánimo de descubrir la forma de generar paz dentro de nosotros mismos, como paso previo a la ansiada paz mundial o global.

Como demostraremos, vivir en paz es el resultado de una decisión personal.

¡Te esperamos!

Equipo de La Atención al Presente

“Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención”



A close-up, low-angle shot of a person's hand reaching upwards, palm facing outwards. The hand is in sharp focus, showing skin texture and fingernails. In the background, a rugged, rocky mountain peak is partially covered in snow, creating a bokeh effect. The overall mood is one of reaching for something or seeking peace.

¿Mientras RESISTA lo
que SIENTO por mí,
no tendré PAZ?

¡Inscríbete hoy mismo al **curso solidario** y gratuito de tres sesiones!

“CREA PAZ”

<https://campus.laatencionalpresente.com/course/view.php?id=193>

Éste curso ha sido creado en apoyo a la Segunda Marcha Mundial por la Paz

Equipo de la Atención al Presente

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

Introducción

Vivir en un mundo en paz es una tarea que depende de ti y de mí. No es una responsabilidad exclusiva de gobernantes y representantes institucionales.

A vivir en paz se aprende, al igual que hemos aprendido a escribir o a conducir. Pero necesitamos saber cómo hacerlo, qué nos lo impide y qué nos lo facilita. Hay muchas ideas sobre la paz y muy buenas intenciones al respecto, pero lo esencial es que seamos capaces de comprender, en carne propia, cómo podemos crear paz, empezando por nuestro interior.
¡Que te sea útil!

Equipo de La Atención al Presente

El Equipo de la
Atención al
Presente

contribuye con
3 acciones a la

SEGUNDA
MARCHA MUNDIAL
DE LA PAZ:

1º ¡Al curso solidario y
gratuito de tres
sesiones!

“CREA PAZ”

<https://cutt.ly/xrwySS8>

2º ¡Al lanzamiento del
Libro Digital
titulado:

“El Interruptor de la PAZ”

LINK GRATIS DE DESCARGA:

<https://cutt.ly/3rwyGIN>

3º Conferencia
Presencial en
Las Palmas de Gran
Canaria

**“CÓMO GENERAR
PAZ EN UN MUNDO EN
CONFLICTO”**

Impartida por Jaime Rojas Hernández Doctor
en Ciencias Físicas

Día: 14 de Octubre del 2019

Horario: 19:00 horas

Local: Club La Provincia Dirección:
C/ León y Castillo, 39 bajo, 35.003
Las Palmas de Gran Canaria. España

Tema: Cómo generar paz en un
mundo en conflicto

A close-up, high-angle shot of a person's hands over a wooden table. The right hand holds a yellow pen, while the left hand gestures with fingers spread. Several sheets of paper with architectural drawings and text are scattered on the table. In the background, another person's arm and a wristwatch are visible. The lighting is warm and directional, creating strong shadows.

¿NO HAY PAZ EN EL
TIEMPO
PSICOLÓGICO?



¿En la adicción a la sumisión al líder o a las ideas estoy renunciando a la libertad de elegir?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La existencia de los líderes en la cultura humana es una necesidad y válida exclusivamente en algunas intrascendentes actividades de la vida. Lo mismo se puede afirmar respecto de las ideas normalmente ofrecidas como creencias políticas, religiosas, de tradiciones, pseudo científicas, etc. Ni los líderes ni las creencias son colaboradores válidos para asuntos importantes de nuestras vidas.

Tu vida ha de ser tu propia decisión. Son tus temores, tu pereza, tu ignorancia, tu codicia, tu inseguridad lo que te impulsa a seguir pasos que no son los tuyos. Tu libertad de elegir es una característica humana que nos resulta muy caro despreciar. ¡Qué triste debe ser percatarse al final de nuestros días que seguimos pasos ajenos! Que nada o casi nada de lo que somos en el momento final me pertenece. Que mi itinerario fue el de los mapas inútiles y retorcidos que me ofrecieron.

La presión que debemos soportar con esto de las propagandas lícitas o ilícitas que abundan en los medios de comunicación es enorme. Y si las analizas con atención puedes ver que apuntan precisamente a esos temores tuyos, a tu ignorancia, a tu inseguridad para convencerte que es mejor que los sigas a ellos. Eso nos ha tornado adictos a la sumisión ante cualquier líder o consigna.

Observa con atención esta envenenadora realidad. Te hacen renunciar a ser tu mismo. Obsérvate y pregúntate con valentía por qué razón, causa o circunstancia crees lo que crees, haces lo que haces o piensas lo que piensas. Es muy probable que esa falta de seriedad en asumir tu identidad te acompañe hasta cuando ya sea tarde para conocer tu verdadera vida.

Toma decisiones ahora que te permitan ser tu mismo desde ahora y también el último día.

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



“La pobreza no viene por la
disminución de las riquezas,
sino por la multiplicación de
los deseos.”

Platón







¿La realidad responde a nuestras expectativas?

ESTEBAN ROJAS

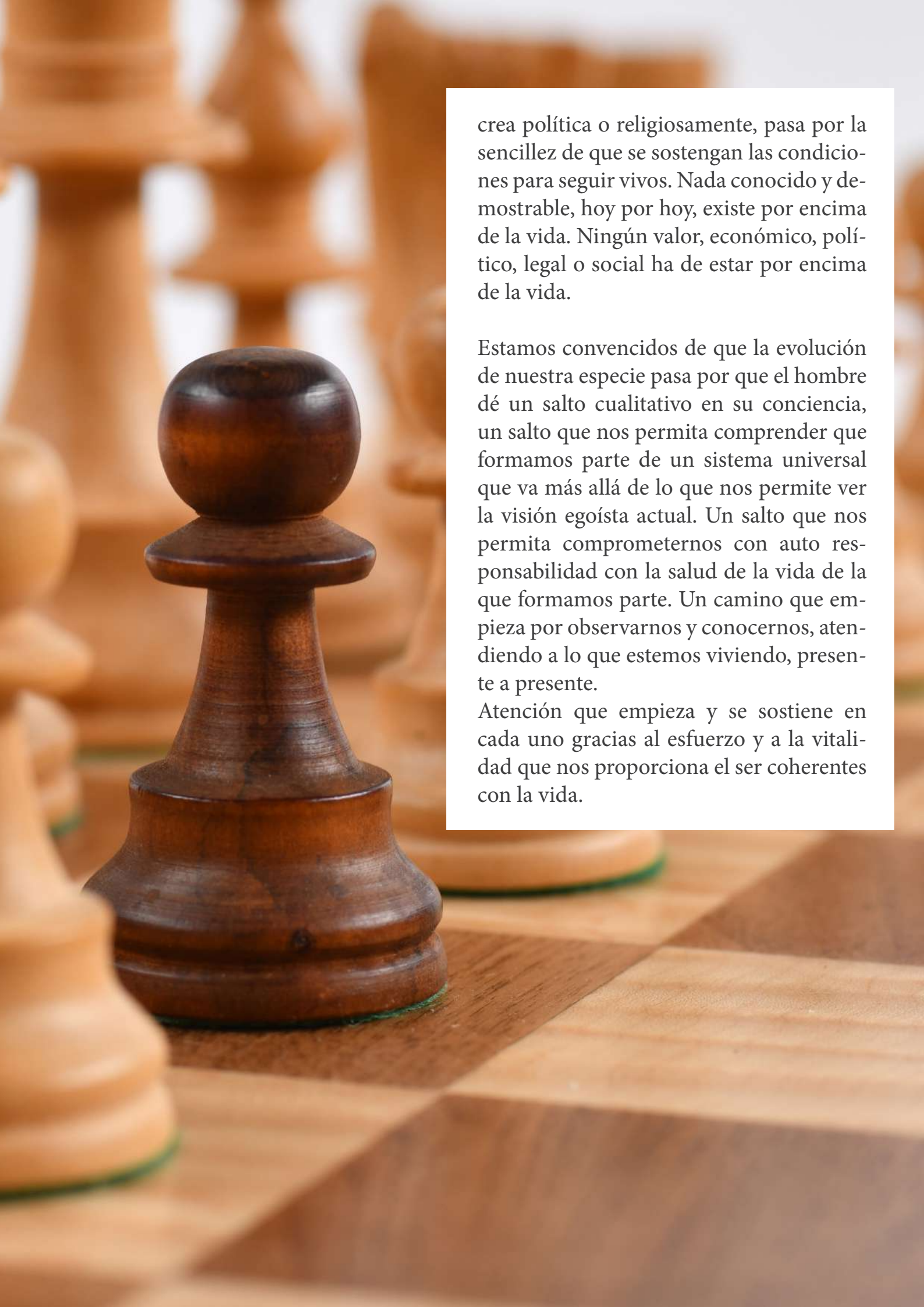
Hemos pretendido imponer una errónea visión de “humanización” en el planeta que nos acoge, modelada a partir de una profunda ignorancia de los principios de la vida. Ingenuamente hemos creído que, porque experimentábamos una fe ciega en nuestros intereses y creencias, la Tierra

respondería a nuestras expectativas.

El cambio climático y sus consecuencias atestiguan el lamentable error de cálculo que contiene este planteamiento.

Nosotros y nuestros hijos heredaremos un planeta que se queja de la ignorancia y la irresponsabilidad del trato que le han prodigado nuestros ancestros y el liderazgo actual del modelo consumista, que pregonan las comunidades más influyentes de nuestra especie.

Cuidémonos de la ignorancia y de las consecuencias de los planes y propuestas surgidos desde ella, aunque se camuflen con apariencia democrática. Nuestra supervivencia, más allá de lo que cada cual



crea política o religiosamente, pasa por la sencillez de que se sostengan las condiciones para seguir vivos. Nada conocido y demostrable, hoy por hoy, existe por encima de la vida. Ningún valor, económico, político, legal o social ha de estar por encima de la vida.

Estamos convencidos de que la evolución de nuestra especie pasa por que el hombre dé un salto cualitativo en su conciencia, un salto que nos permita comprender que formamos parte de un sistema universal que va más allá de lo que nos permite ver la visión egoísta actual. Un salto que nos permita comprometernos con auto responsabilidad con la salud de la vida de la que formamos parte. Un camino que empieza por observarnos y conocernos, atendiendo a lo que estemos viviendo, presente a presente.

Atención que empieza y se sostiene en cada uno gracias al esfuerzo y a la vitalidad que nos proporciona el ser coherentes con la vida.

¿Hay VOCACIÓN de CONTRIBUCIÓN en el modelo de vida de la COMPETENCIA?

ESTEBAN ROJAS

Aunque la vida consciente sólo puede sostenerse desde la responsabilidad personal, no son indiferentes las consecuencias que ésta puede llegar a tener para una comunidad. El salto cualitativo que comportan las actitudes y los comportamientos de una persona cuya visión esté alineada a los valores de la vida va mucho más allá de las simples proporciones aritméticas entre personas conscientes y personas reactivas.

Diez mil años de expansión de la cultura humana nos han traído hasta un mundo globalizado, un mundo donde prima el modelo EGOISTA de la COMPETENCIA, en la que disipamos nuestras mejores y más poderosas energías.

Necesitamos reinvertir esas energías en un modelo donde lo natural sea la CONTRIBUCIÓN, donde nuestras energías, en lugar de anularse, se COMPLEMENTEN. ¿Puede el modelo actual de la sociedad realizar esa transformación? De la respuesta negativa surge una conclusión inevitable: vivimos una crisis en nuestra evolución, que reclama una profunda transforma-

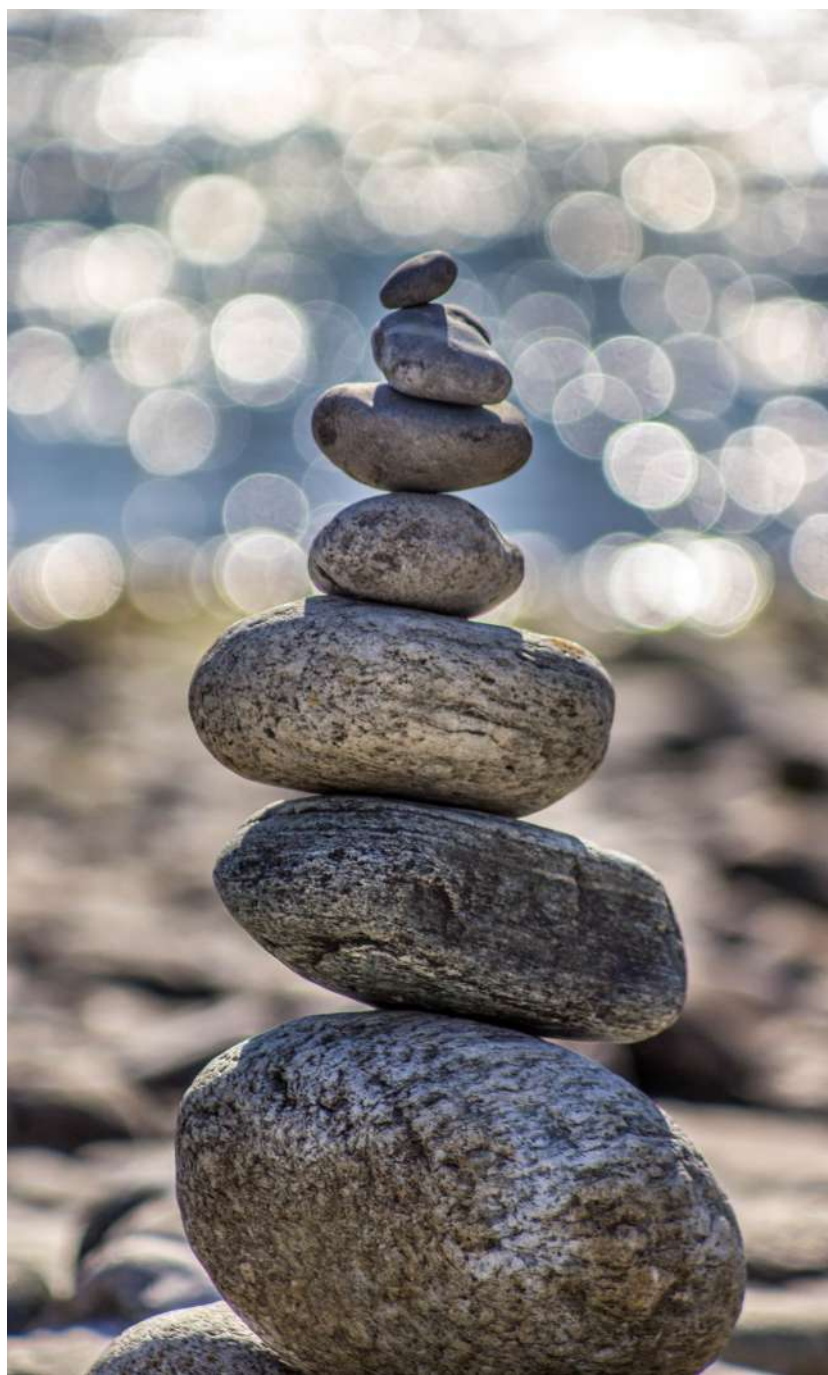
ción del modelo que nos ha impulsado hasta aquí.

No nos cabe duda de que la respuesta a este desafío es: la CONSCIENCIA.

Trabajar con consciencia del presente nos permite captar muchos aspectos de la realidad, que habitualmente se nos escapaban cuando vivíamos en dinámicas básicamente divagantes y reactivas. Muchas de estas novedades nos dieron señales para cambiar. Nos enseñaron dónde estaban los agujeros del techo de nuestro modelo de pensamiento. Nos propusieron cómo asumir los cambios que precisábamos, cambios capaces de aportar innovación técnica de forma alineada con la vida.



Existen muchos y claros testigos de los beneficios de una vida personal consciente del presente: vitalidad, coherencia con los valores de la vida, empatía, alto nivel de atención, buena memoria, buen nivel de comunicación, flexibilidad ante el cambio, disposición creativa y VOCACIÓN de CONTRIBUCIÓN. Todos ellos, cuando terminan aportados a una organización, son capaces de modelar paulatinamente un modelo de visión diferente al de las organizaciones que contaminan a la sociedad y al mundo con la competencia.





**¿Vivimos
PROYECTANDO con
el PENSAMIENTO la
VISIÓN de un
MUNDO que solo
EXISTE en el que lo
PIENSA?**

ESTEBAN ROJAS

Concepción, Chile

Cuando ATRIBUIMOS propiedades a lo percibido nos convertimos en CREADORES de una realidad que existe solo en nuestra imaginación. Convertir esta ilusión en CREENCIA es fuente de accidentes e INCOMUNICACIÓN pues CONFUNDIR nuestra REPRESENTACIÓN del HECHO con el HECHO mismo nos desorienta e impide aprender.

Vivimos INFIRIENDO con el PENSAMIENTO más de lo que percibimos con nuestros SENTIDOS.

Nuestros SENTIDOS NO VALORAN lo que SENTIMOS, es el PENSAMIENTO el que lo hace.

De acuerdo a lo dicho las cualidades del MUNDO que nos representamos, al igual que el de TODAS NUESTRAS CREENCIAS no CORRESPONDEN al MUNDO de AFUERA sino al MUNDO INTERNO. Vivimos PROYECTANDO con el PENSAMIENTO la VISIÓN de un MUNDO que solo EXISTE en el que lo PIENSA.





¿Vivir divagando oculta la paz y la belleza de mi vida?

ESTEBAN ROJAS

Concepción, Chile

¿Se ha preguntado alguna vez qué objetivo tiene o puede tener el pensamiento divagante? Es innegable que usamos voluntariamente o caemos distraídamente en la divagación con mucha frecuencia. No le aporta beneficio alguno y, es más, dependiendo del tema sobre el que está divagando, puede producirle severo daño.

Pero, si todo eso no fuera suficiente, lo más grave es que nos saca de nuestra vida presente. Confío en que ya se ha informado que vivir fuera de nuestra propia vida es la fuente de la mayor parte de nuestro sufrimiento, de nuestras enfermedades, de una vida triste y sin sentido. Vivir fuera de nuestra presencia no es vivir.

Le basta unas sencillas prácticas que nos muestran lo que es vivir en nuestra pre-

sencia para que comprenda de inmediato lo que se está perdiendo con vivir ausente. Son dos condiciones absolutamente diferentes. A poco de iniciar su práctica de la vida atenta notará que nada de lo que afronta merece su distracción ya que cuando está atendiendo al presente y experimenta armonía, coherencia y sosiego. Su balance permanente de lo que su atención le informa le permite permanecer en el estado que se encuentra sin reaccionar como antes frente a lo que le desagradaba, dolía, enojaba, deseaba, etc. Su vida es ahora, siente la paz y la alegría de la vida.

Cuando vive divagando ya sabe lo que se pierde: la paz y la alegría de la vida. Así como es relativamente fácil perderlas por sus reacciones ante la realidad de la vida, lo es también lograrlas mediante la práctica de su atención al momento presente.

Si la divagación es lo que cree Ud. le está privando de vivir su vida, cámbiela por ejercicios simples de poner atención a lo que siente. Deje de pensar cuando puede hacerlo y dedique unos minutos a sentir su respiración, su cuerpo, lo que oye, lo que ve, lo que come, las caricias a sus hijos, etc. Tiene miles de oportunidades para cambiar su vida en este momento.



“No podemos elegir
nuestras circunstancias
externas pero siempre
podemos elegir como
responder a ellas.”

Epicteto de Frigia

¿Cuándo intento huir de mis conflictos más me apego a ellos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Te voy a pedir una cosa: ¡Ahora no pienses en un elefante blanco! ¿Lo has logrado? Casi todos pensamos inmediatamente en un elefante blanco. Aun cuando ha terminado la broma, vuelve a aparecer ese gracioso animalito en tu imaginación.

Huir de los conflictos tiene esa misma cualidad, que no desaparecen. Parece que vienen pegados a mí con un super-pegamento.

Recuerdo que mi abuela me pedía que deshiciera los muchos enredos que se hacían en el hilo de coser. A veces eran muy grandes, como una pequeña pelota de hilos de varios colores. Pueden estar seguros de que yo desesperaba al poco tiempo. Quería terminar rápido con esa tediosa tarea que me ponía nerviosa y con ganas de salir corriendo de allí. Cuando fui ya algo mayor, un día puse toda mi atención en ese “conflicto” de hilos, como si fuera lo más importante de mi vida, sin lamen-



tarme, sin enjuiciar, sólo estaba en lo que estaba, aflojando el enredo para poder ir sacando hilos hasta que todo quedó bellamente ordenado! Que alegría sentí.

Y ahora recuerdo que la alegría no llegó al final, sino desde el mismo momento en que decidí cambiar la actitud, atender y no huir.

¿Siento mi identidad como una frontera que me separa de los demás?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El hombre es una manifestación del universo muy diferente al resto de las manifestaciones toda vez que su capacidad de pensar le genera conflictos que no siempre sabe manejar. Se podría decir que ha transformado el miedo natural de su instinto de conservación en temor.

Perogrullo? No, el miedo es lo que sentimos frente a un peligro real y presente. El temor es lo que sentimos por un pensamiento sobre un peligro imaginado y no presente.

Introducción necesaria la anterior puesto que los temores, incluido el más fuerte de todos que es el temor a la muerte, son la fuente de nuestros conflictos. La identidad que nos construimos es el muro que levantamos para separarnos de todo aque-

llo que nos atemorice y sentirnos seguros siendo partes de un club, grupo, sociedad, iglesia, nacionalidad o lo que sea.

Es muy probable, a causa de nuestra forma ausente de vivir lo que somos, que no creamos lo dicho. Es tan pertinente y aceptable en la cultura en la que nos desenvolvemos, pertenecer o vernos como pertenecientes a grupos humanos prestigiosos en algún campo, que nos cuesta ver nuestro temor en ello. Hay que desarrollar una fuerte honestidad interior para aceptar esta realidad en nuestro comportamiento provocado por el temor a no ser identificado como nos gustaría.

Tras un profundo autoconocimiento gracias a la autoobservación podemos llegar a entender lo que somos y manejar nuestra identidad armoniosa y coherentemente.



¿La desorientación por vivir divagando me hace vulnerable a las creencias?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Mientras no entendamos que la capacidad de dejar de sufrir está en nosotros mismos, y sólo en nosotros mismos, seremos víctimas de cualquier fuente exterior interesada en que le sigamos. Lo que sucede es que ignoramos que el sufrimiento es producto de nuestros conflictos internos. Y estos, a su vez, son creados por nuestros propios pensamientos.

¿No me cree? Déjeme ponerle algunos ejemplos ya que el que entienda esto es la fuente de la solución a su desorientación frente al sufrimiento.

Si ha sufrido hace poco la pérdida de un ser querido es absolutamente natural sentir el dolor que ello nos significa. Sin embargo, si Ud. se deja llevar por los recuerdos que acuden a su mente entrará en un proceso conflictivo que le hará sufrir. No es que deba olvidar a su ser querido;

se trata de no dejarse llevar por la divagación. La fuente de su sufrimiento es la incerteza de lo que ha pasado con su ser querido. Esa vida ha terminado como pasa con toda manifestación de vida en nuestro universo. Las creencias le han dado la base para esa incerteza. Cualquier otro pensamiento distinto de la realidad que podemos observar es la fuente de su desorientación y sufrimiento.



Otro ejemplo. Ha tenido un evento inevitable que lo hace temer una situación económica difícil en su futuro.

No la tiene ahora sino que presupone que se presentará en su futuro. El temor por aquella difícil situación a futuro se apodera de sus pensamientos ya que cree que, a su edad, ya nadie le dará oportunidades para sobreponerse. El imaginado problema que se producirá en su futuro se apodera de sus pensamientos y no encuentra la forma de salir de esta situación. Ud. Ignora completamente que está siendo víctima de sus propios pensamientos. Su presente es bueno y sólo ha imaginado su problema en el futuro pues cree que nada surgirá en su vida que evite lo que teme. Su desorientación nace de su divagación por sus creencias o dudas sobre su propia capacidad. Si se atiende y pone atención a su presente se dará cuenta que su temor se refiere a algo que no existe.

Espero que estos ejemplos le ayuden a comprender que siempre hay que vivir la realidad, los hechos presentes y no lo que las creencias le hacen imaginar o ilusionar. Viva atento a su presente y se ahorrará su inútil sufrimiento. Las creencias son nada más que eso: creencias.





La REVOLUCIÓN de las MUJERES

ESTEBAN ROJAS

El hallazgo más sorprendente que hemos descubierto en estos 7 años de difusión solidaria y gratuita sobre los beneficios de la Atención al Presente, es que el 92 % de nuestras casi 100.000 seguidoras en las redes, son MUJERES de entre 35 y 65 años. En nuestros viajes a Congresos y eventos afines, hemos constatado que las mujeres son siempre una destacada mayoría.

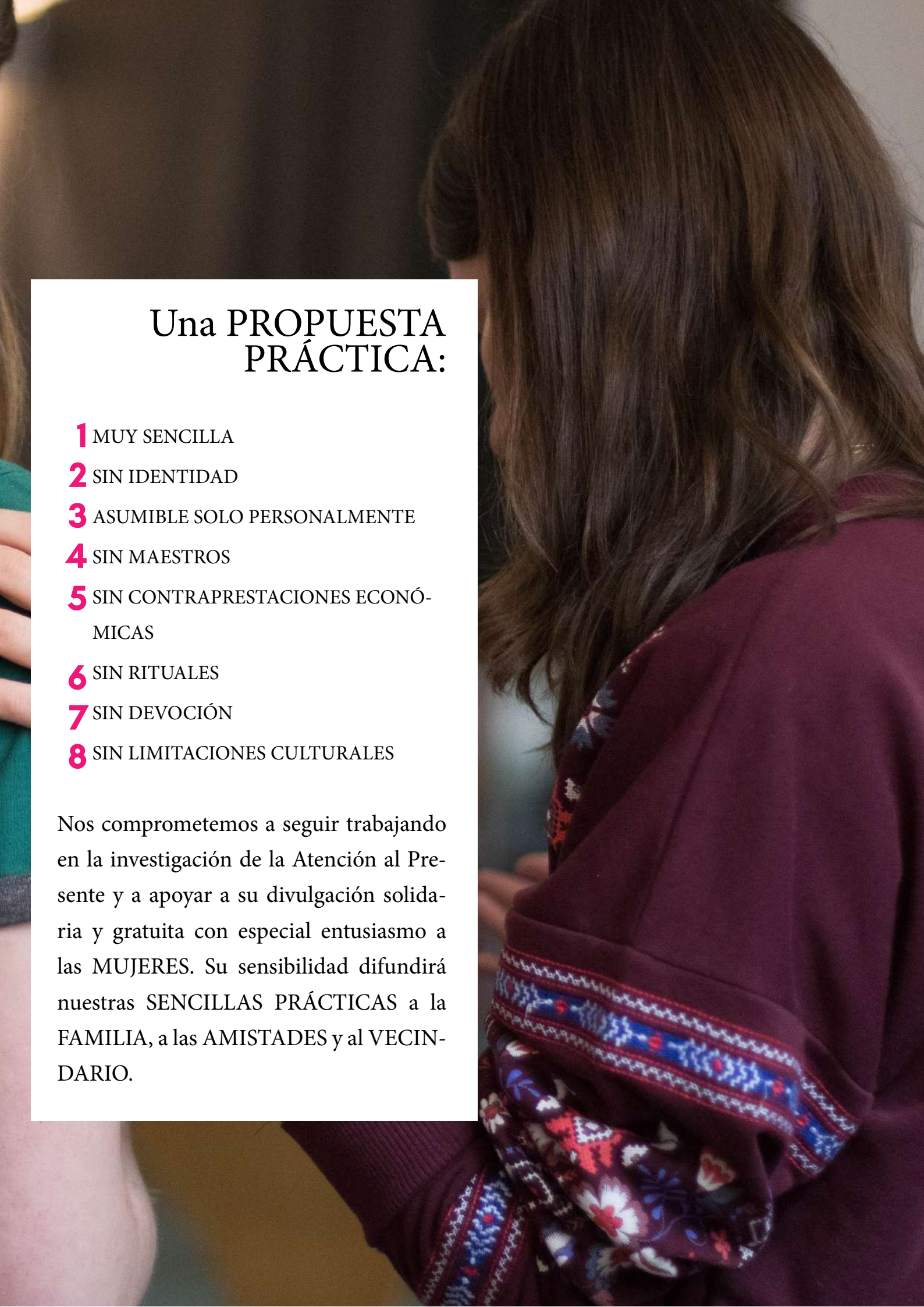
Parece que la SENSIBILIDAD que requie-

re el DESPERTAR DE la CONSCIENCIA está más cerca de las NECESIDADES y MOTIVACIONES de las mujeres. Pues veamos si PODEMOS APRENDER de este contundente HECHO e impulsar una propuesta SENCILLA para DESPERTAR la CONSCIENCIA y ayudar a RETROCEDER el SUFRIMIENTO HUMANO.

Una PROPUESTA PRÁCTICA:

- 1 MUY SENCILLA
- 2 SIN IDENTIDAD
- 3 ASUMIBLE SOLO PERSONALMENTE
- 4 SIN MAESTROS
- 5 SIN CONTRAPRESTACIONES ECONÓMICAS
- 6 SIN RITUALES
- 7 SIN DEVOCIÓN
- 8 SIN LIMITACIONES CULTURALES

Nos comprometemos a seguir trabajando en la investigación de la Atención al Presente y a apoyar a su divulgación solidaria y gratuita con especial entusiasmo a las MUJERES. Su sensibilidad difundirá nuestras SENCILLAS PRÁCTICAS a la FAMILIA, a las AMISTADES y al VECINDARIO.



3 Ejercicios para despertar la CONCIENCIA de MÍ, la CONCIENCIA sobre el OTRO y la CONCIENCIA sobre la NATURALEZA

Practica regularmente estos 3 sencillos ejercicios al despertarte y al acostarte durante 3 minutos cada uno.

Sin embargo más importante es que los incorpores a tu vida cotidiana y lo practiques mientras pretendes ESTAR EN ARMONÍA CONTIGO MISMO ó COMUNICARTE con alguien, ó tomar una decisión que AFECTE a la VIDA o a la NATURALEZA.



1 Ejercicio para despertar la CONCIENCIA de MÍ ACUNÁNDOME

Atiendo a la SENSACIÓN de mi respiración al tiempo que ACUNO mis brazos.

2 Ejercicio para despertar mi CONCIENCIA sobre el OTRO/A

Atiendo a la SENSACIÓN que SIENTO por el OTRO/A sin juzgarlo ni valorarlo/a. Si lo JUZGO no me distraigo y continúo SINTIENDO lo que SIENTO por ÉL o ELLA.

3 Ejercicio para despertar mi CONCIENCIA sobre la NATURALEZA

Atiendo a la SENSACIÓN que SIENTO por la NATURALEZA sin juzgarla ni valorarla. Si la JUZGO no me distraigo y continúo SINTIENDO lo que SIENTO por ELLA.



¿AL VIVIR DESEANDO convertimos a nuestra vida en un MEDIO para conseguir la ensoñada meta?

ESTEBAN ROJAS

Cuando hacemos planes encandilándonos con el futuro deseado perdemos conciencia del presente y con ello inevitablemente el sosiego y la paz interior. Es necesario recordar que para recuperar el sosiego y la paz interior es preciso recuperar la atención intencionada de lo que estamos viviendo.

Hacer planes en la vida es algo justo y necesario. Lo que no es justo ni necesario es confundir el hacer planes con perder la conexión con nuestra vida presente. Hacer planes, atentos a lo que estamos viviendo, nos orienta, desde el sosiego, a la satisfacción de necesidades. Las necesidades y su correspondiente satisfacción solo pueden vivirse en el presente.

En cambio hacer planes, desatentos a lo que estamos viviendo, nos empuja desde



la ansiedad, a encadenarnos al insatisfactorio espejismo del deseo. El deseo a diferencia de la necesidad es incapaz de producir o completarse en satisfacción.

Al perdernos en el deseo convertimos a nuestra vida en un medio para conseguir la ensoñada meta. Por esta razón no solemos experimentar plenitud. El deseo sitúa a lo importante que es la meta fuera del momento actual, en el futuro. De esta manera damos más importancia a nuestras metas que a la vida misma, y terminamos viviendo la vida en un estado de indiferencia, ensimismamiento, ensoñación e insensibilidad.

¿El recuerdo es una vivencia presente sobre una huella del pasado?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Podemos aprender de lo que hemos vivido... de eso se trata. Los recuerdos son como una película que queda grabada a nuestra disposición. Pueden ser eventos corrientes, buenos o desagradables. A todos ellos acudimos en algún momento. A veces con la intención de evocar algo, pero

la mayoría aparecen en el momento actual por asociación involuntaria con algo que está sucediendo. Esa huella del pasado, se ve llamada tratando de servir de referencia para el día de hoy, en el que quizás está sucediendo algo que parece similar.

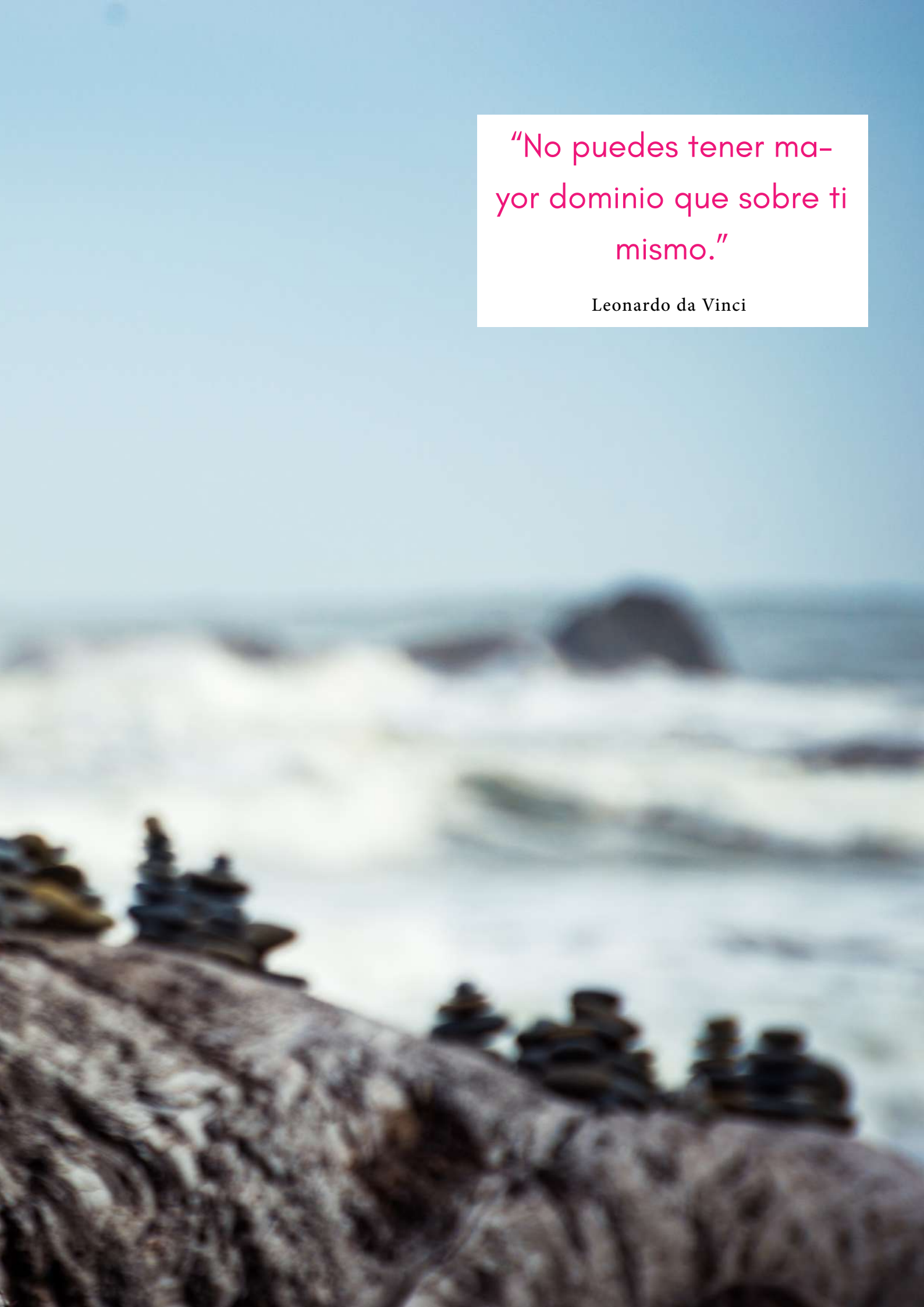
Sin embargo, no dejan de ser huellas del pasado. Quizás en aquel momento fue algo importante, por bueno o por desagradable, pero debemos ser conscientes, cuando esto sucede, de que las cosas no se repiten tal cual y que la situación de hoy no será la misma externamente o quizás yo no soy el mismo y eso debo tenerlo claro para poder sentirme libre de la carga emocional de un recuerdo que acude para ofrecer su ayuda.

Ser consciente, darte cuenta de que eso sucede a cada paso, da libertad aquí y ahora, pues las huellas del pasado que se hacen presentes no tienen por qué ser una solución hoy. Tu memoria no te “obliga” a que repitas tu historia, pero tu ignorancia e inconsciencia de esto que hemos mencionado, sí puede llevarte a repetir errores o vivir quimeras por vivir reaccionando enredado en el pasado.

¡Permanece despierto y no te enredes!







“No puedes tener mayor dominio que sobre ti mismo.”

Leonardo da Vinci



¿En la experiencia de atender al presente puedo encontrar el espacio de mi libertad de elegir?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es fuerte decirlo, pero la vida dormida que llevamos, viviendo fuera de nosotros mismos, no nos da espacio para disfrutar nuestra libertad de elegir. Vivimos reaccionando en forma automática porque ni siquiera se nos ocurre que podríamos elegir nuestra reacción. Es probable que no nos demos cuenta que la forma en que reaccionamos nos afecta a nosotros y a la gente potencialmente víctima de nuestras reacciones.

La experiencia de atender al presente, a nuestras reacciones, es algo que deberíamos haber aprendido desde pequeños en base a una educación que nos mostrara en cada instante nuestra libertad de elegir nuestras reacciones. Nuestras inclinaciones naturales de temor a perder el amor de nuestros padres no eran las más adecuadas. Es sabido que desde pequeños somos víctimas de ese temor. El comportamiento difícil mediante acciones que sabíamos les molestarían, no tenía otro objetivo que el de conseguir que nos pusieran atención. Y de esa forma aprendimos a llamar la atención de los demás hacia nosotros con acciones no siempre agradables para los otros.

Llamar la atención de los demás es la motivación predominante de nuestro accionar. No aprendimos a ponernos atención a cómo nos sentimos con lo que nos trae la vida. Corrientemente somos un atado de sufrimientos, ataques de ira, decepciones y desilusiones, angustia, temor, culpa y otro sinnúmero de molestias que nos separan de la vida en armonía, coherente y en sosiego. Sin embargo, no somos libres para elegir nuestras reacciones que son la fuente de esa atado que soportamos. Para muchos la vida se presenta como algo insoportable e inútil, una experiencia absolutamente basada en la ignorancia y el temor consecuente.

Aprende ahora a ponerte atención puesto que tú eres lo más importante que te ha pasado en tu vida. No sigas perdiendo tu vida. Si aprendes a darte cuenta de cómo te estás sintiendo de instante a instante, gozarás de la libertad para elegir tus respuestas ante la vida. En ti está toda la sabiduría que requieres para lo que solemos llamar la felicidad.



Raramente estamos atentos a nuestra presencia.

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Pasamos la vida acompañados de un ruido de fondo producido por el incontenible flujo de nuestros pensamientos involuntarios.

La dolorosa incomodidad que nos produce éste ruido nos afecta y condiciona tanto mental como emocionalmente, predisponiéndonos a vivir de forma conflictiva las situaciones que se nos presentan en la vida cotidiana.

La alteración que nos produce este ruido perturbador es fuente de infelicidad y sufrimiento. Perdemos energía; flexibilidad; tendemos a ver las cosas negativamente; nos enojamos fácilmente, perdiendo habilidad para manejar los retos de la vida.

En alguna oportunidad éste incómodo ruido se detiene proporcionándonos una sensación de alivio. En otras ocasiones buscamos aliviar el dolor que nos genera en el alcohol, la comida, el sexo u otras actividades que me ayuden a anestesiarlo.

El ruido interno que nos provoca la divagación no solo nos irrita sino que nos hace estar a disgusto con nosotros mismos.

Por lo dicho practicar la higiene mental al vivir atentos intencionadamente al presente es una responsabilidad personal con la propia salud y por extensión con la de todos.



¿Los SUPUESTOS y CREENCIAS IMPIDEN nuestro APRENDIZAJE?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

La práctica del diálogo nos ofrece la posibilidad de observar nuestros pensamientos y aprender a reconocer los supuestos o creencias que impiden nuestro aprendizaje personal y el de la comunidad. Los supuestos o creencias que impiden nuestro aprendizaje personal y el de la comunidad suelen estar en la base de nuestros comportamientos y son difíciles de reconocer, pues nos identificamos con ellos. Creemos que somos lo que pensamos, aunque estos pensamientos no se sostengan en una base sólida.

En la identificación con los supuestos es donde reside la raíz de los conflictos personales y los de la comunidad, Aceptar los supuestos que detectamos, nos desidentifica de ellos y de los conflictos asociados. En el ejercicio del diálogo, cuando detectamos un conflicto, podemos reconocer que éste está ligado a la identificación con un supuesto. Al aceptar esto, el pensamien-

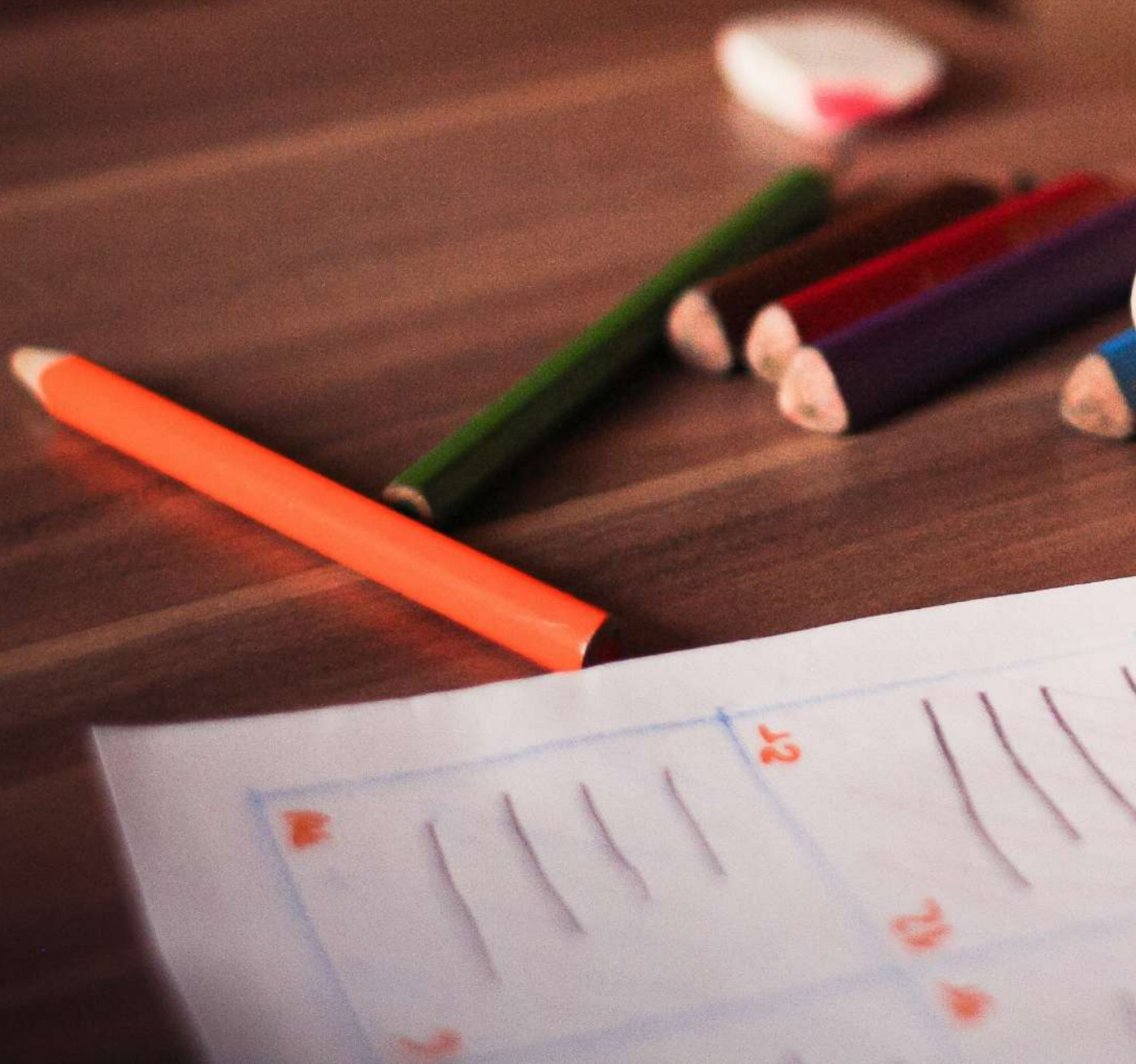
to pierde fuerza permitiéndonos ser más creativos y menos reactivos.

Los supuestos o creencias modelan nuestra forma de pensar e interpretar lo que percibimos. Si no los detectamos, los supuestos, o creencias, impedirán nuestro desarrollo personal y el de la comunidad. Necesitamos superar los supuestos para capacitarnos y hacer aquello que necesitamos realizar.

La divagación nos hace perder contacto con la realidad. Y esta desconexión de la realidad facilita que el pensamiento nos lleve a confundir nuestras creencias o supuestos con la realidad. La divagación activa el mecanismo del engaño por el cual confundimos a la realidad con la interpretación que hacemos de ella. Por eso es fundamental, si pretendemos detectar nuestros prejuicios, el mantenernos “atentos al presente”. Pues al mantenernos “atentos al presente” conectamos con la realidad.

Al reconocer y aceptar un supuesto, asociado a algo o a alguien, abrimos un espacio que nos permite observar la realidad con ojos nuevos.

El aprendizaje que surge al detectar y superar los supuestos que nos impiden aprender, cambia nuestra percepción del mundo y nuestra relación con él. Al cambiar nuestra percepción del mundo y nuestra relación con él, contribuimos a nuestra coherencia y armonía personal.





¿La autoobservación comienza aprendiendo a escuchar?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

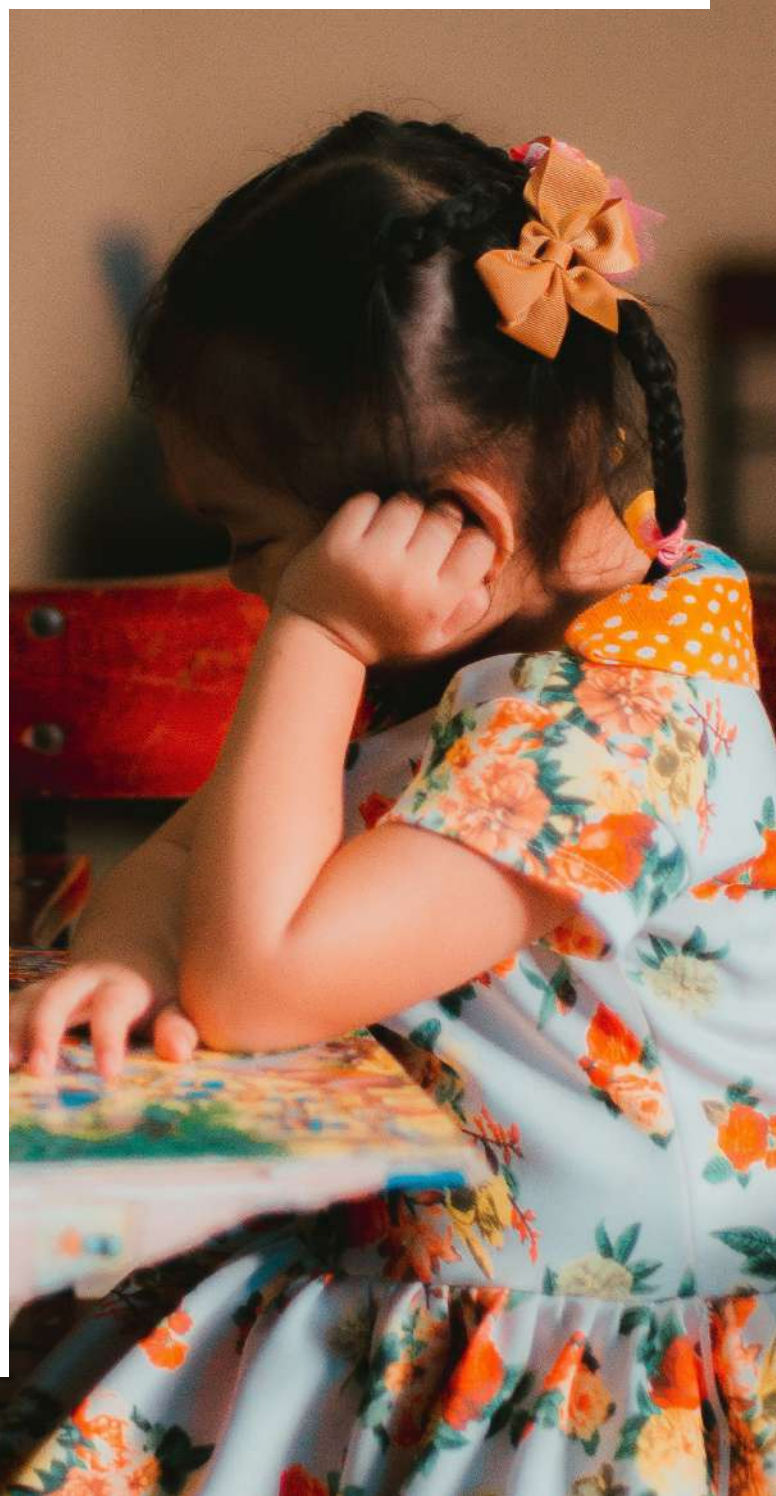
Concepción, Chile

Si quieres reparar un artefacto defectuoso en tu hogar debes comenzar por observar piezas y partes y, de ser posible, escucharlo para poder determinar el origen de un ruido extraño o en qué momento deja de operar convenientemente.

Con frecuencia nuestras vidas alcanzan ese estado de “mal funcionamiento” porque reaccionamos malamente a la realidad que enfrentamos, nos asaltan pensamientos compulsivos o repetitivos, deseamos con ansiedad que se produzca algo en nuestras vidas, no nos atrevemos a tomar decisiones que son importantes y otras condiciones en que llegamos a perder la armonía y nuestro sosiego. Nuestras actuaciones se transforman en actitudes incoherentes y dañinas para nosotros mismos y para los demás.

Cuando “funcionamos mal” en la vida no existen responsabilidades externas a nosotros. La vida es dura y muchas veces

dolorosa. No podemos desconocer esa realidad. Por tanto, la responsabilidad de nuestro “buen funcionamiento” es nuestra. La vida debe vivirse en armonía, coherencia y sosiego. De otro modo, es cualquier cosa menos vida. Todos sin excepción podemos dar testimonio que la vida sin esos tres elementos es una vida perdida en el sufrimiento.



En esas circunstancias, como buenos artesanos de una buena vida, debemos autoobservarnos para descubrir qué nos pasa, qué anda mal con nosotros. Y esa autoobservación requiere silencio interior para podernos escuchar qué hacemos, sentimos o pensamos cuando la vida nos trae desafíos. Esto sucede más frecuentemente de lo que se imagina. Todo lo que percibimos momento a momento desde nuestro interior o desde el exterior de nosotros es sometido a nuestro escrutinio. Lea las siguientes palabras que escribiré y autoobsérvese para determinar su escrutinio inmediato. (Ésta es una práctica recomendada de autoobservación).

Agua, miel, incendio, mariposa, cuchillo, cascada, basura, metralleta, negro, poema, viento, amor, osezno, aluvión, dinero.

Ud. ha escuchado en silencio su voz interior. Su pensamiento al “escuchar” estas palabras alimentó a su sistema emocional y es posible que en todas ellas haya sentido una emoción positiva o una negativa que sólo Ud. podría explicarse. Ese proceso es Ud. escuchándose.

Desde el exterior recibe también enorme cantidad de sensaciones que traen su propio mensaje frente al cual Ud. reacciona

de múltiples maneras posibles. Potencialmente disponemos de tiempo para observar nuestra reacción antes de actuar según lo que automáticamente nace en nuestro interior. Nuestra autoobservación hace posible que nosotros pongamos atención a la reacción automática que invita a la acción. Eso es escuchar, poner atención a lo que nos llega desde el exterior a fin de decidir la forma de reacción que tendremos.

El sólo hecho de observar y determinar cuál es nuestra potencial reacción automática ante las realidades de la vida no sólo hace posible que evitemos cada vez que se nos presenten reacciones negativas y desagradables para nosotros mismos y para los demás. Adicionalmente a ello veremos disminuir la fuerza y frecuencia de nuestras reacciones reñidas con la armonía, la coherencia y la paz.



“Existo como soy,
eso es suficiente.”

Walt Whitman



¿Desatenderme me lleva a sufrir mi ausencia?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria



Muchas horas del día las pasamos enredados en pensamientos, recuerdos, diálogos mentales que no controlamos. Simplemente estamos embobados en ellos. Estamos ausentes de nuestra vida. Como si estuviéramos viendo la TV dentro de la cabeza la mayor parte del día. Nos tragamos todo lo que esos pensamientos traen, y no suelen ser cosas positivas, sino algún tipo de preocupación, o simples tonterías que vamos asociando por el camino.

Además, cada pensamiento trae una emoción aparejada y, dado que divagamos casi todo el día, también nos invaden emociones que no controlamos y que simplemente se presentan... y nos las tragamos sin darnos ni cuenta. Esta forma de vivir nos hace tomar cualquier rumbo.

Como la TV de mis pensamientos se conecta sola, es como si yo fuera, en buena parte, algo ajeno a mi vida. A veces decimos: Mi vida está vacía. Pero ¿de qué?

Diría que está vacía de mí. De mi atención, de mi conciencia, de mi intención consciente, de mi sentido en el vivir, de la dirección que quiero darle. De todo eso estoy ausente y entonces, muchas veces, alguien dice desconsolado “mi vida está vacía”... y no entiende que todo depende de sí mismo. Podemos decir que estamos deprimidos o insatisfechos, cuando sólo estamos distraídos.

No se comprende que es necesario ser consciente y tomar las riendas de la propia vida interna. Eso es lo primero, porque es lo que te da fortaleza, alegría, poder sobre ti, pasión en lo que haces, tranquilidad ante las adversidades y paz interior... y compañía... de uno mismo.

¡Todo lo demás viene por añadidura!

Cuestiónatelo.



¿Vivir ausente me insensibiliza?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Cómo anda tu sensibilidad?

Te pregunto porque la sensibilidad es algo que despierta en nosotros sólo cuando ponemos atención a las cosas que realmente importan en la vida. Precisamente así se puede reconocer una persona que vive ausente de su vida: nada que no lo afecte en lo personal le parece asunto al que deba poner atención. Se trata, en consecuencia, de una persona altamente insensible.

Puedes averiguar mucho sobre ti mismo si te informas cuán sensible eres frente a los asuntos que realmente importan para la vida tuya y especialmente la de los demás. Para ello hazte una serie de preguntas que te dirán cuán sensible eres a la problemática que enfrenta una parte no despreciable de la sociedad que hemos formado. Estas preguntas pueden ser tu punto de partida.

¿Tienes algún interés en darte cuenta cómo te sientes y porqué?

¿Te importa cómo te tratan los demás?

¿Te importa cómo tratas a los demás?

¿Qué opinión tienes sobre la forma en que nos tratamos habitualmente?

¿Has puesto atención alguna vez a la forma en que tratamos a los niños cuando hacen alguna travesura propia de su edad?

¿Crees que ello tenga alguna importancia?

¿No crees que las personas que contribuyen a la formación de los niños ameritan ser las personas más honorables de la sociedad y las mejor preparadas para su función?

¿Te parece aceptable que en el mundo mueran diariamente 30.000 niños menores de 5 años por el hambre y la falta de higiene?

¿Te has preguntado por la diferencia que hay entre conocimiento y sabiduría?

¿Te interesaría conocer la diferencia

entre los ingresos del 10% más rico y el 10% más pobre de tu país?

¿Te has preguntado porqué crees que hay diferencia entre la razón de tu existencia y la de una bella flor, una colorida ave o un simpático animal?

¿Crees que tu propia existencia tiene un sentido mayor que la de aquellos otros seres?

¿Has sido capaz de percatarte que frecuentemente tu capacidad de pensar te produce conflictos interiores?

¿Te has percatado que cuando observas un bello paisaje o disfrutas del oleaje marino te olvidas de tus malestares interiores?

¿Te has preguntado porqué pasa eso?

¿Consideras que has descubierto todo tu poder interior para vivir plenamente?

¿Me asusta la inestabilidad que conlleva cambiar de opinión?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El ser humano debería estar permanentemente preparado para cambiar de opinión. Las opiniones que tenemos suelen venir, en el mejor de los casos, de nuestros conocimientos. Sin embargo, estos son siempre limitados además de que normalmente opinamos sin tener todos los antecedentes necesarios, es decir, sin tener los conocimientos necesarios. Creemos que sabemos algo.

Es entonces totalmente natural que debamos estar preparados para cambiar de opinión frente a lo que observamos de la realidad. O, si hemos sido sabiamente cautelosos, nos informamos antes de opinar.

Permanentemente sabemos de realidades que antes ni siquiera podíamos imaginar. ¿Sabía Ud., por ejemplo, que el latido de nuestros corazones nos caracteriza? Un bebé de reciente nacimiento se tranquiliza

frecuentemente sólo al sentir el latido del corazón de su madre. Se dispone de hechos que muestran que un niño que perdió su madre al nacer, se calma cuando sujeto en brazos por varias personas, lo hace cuando lo lo sostiene quien dispone del corazón trasplantado de su madre. Asombro, bastedad, increíble por su belleza!

Podría citar miles de asuntos de reciente revelación por la ciencia y que han contribuido al logro de reemplazar creencias de todos tipos muy acendradas en el humano.

La vida es tan maravillosa que, cuando estamos presentes en ella real y cabalmente, permanecemos abiertos a descubrir y admirar todas y cada una de sus manifestaciones. Las creencias nos encadenan y nos producen temor ante lo desconocido. SOMOS MARAVILLOSOS y eso es todo lo que necesitamos saber para vivir admirándonos de nuestra grandeza.

La vida es maravillosa; no atender a su belleza hace surgir nuestra inestabilidad y negatividad.



Sobre el Teatro del Espacio de Representación.

El CUERPO es el Teatro del Espacio de Representación de TODAS las PERCEPCIONES de los SENTIDOS y de TODAS las REPRESENTACIONES derivadas de las PERCEPCIONES.

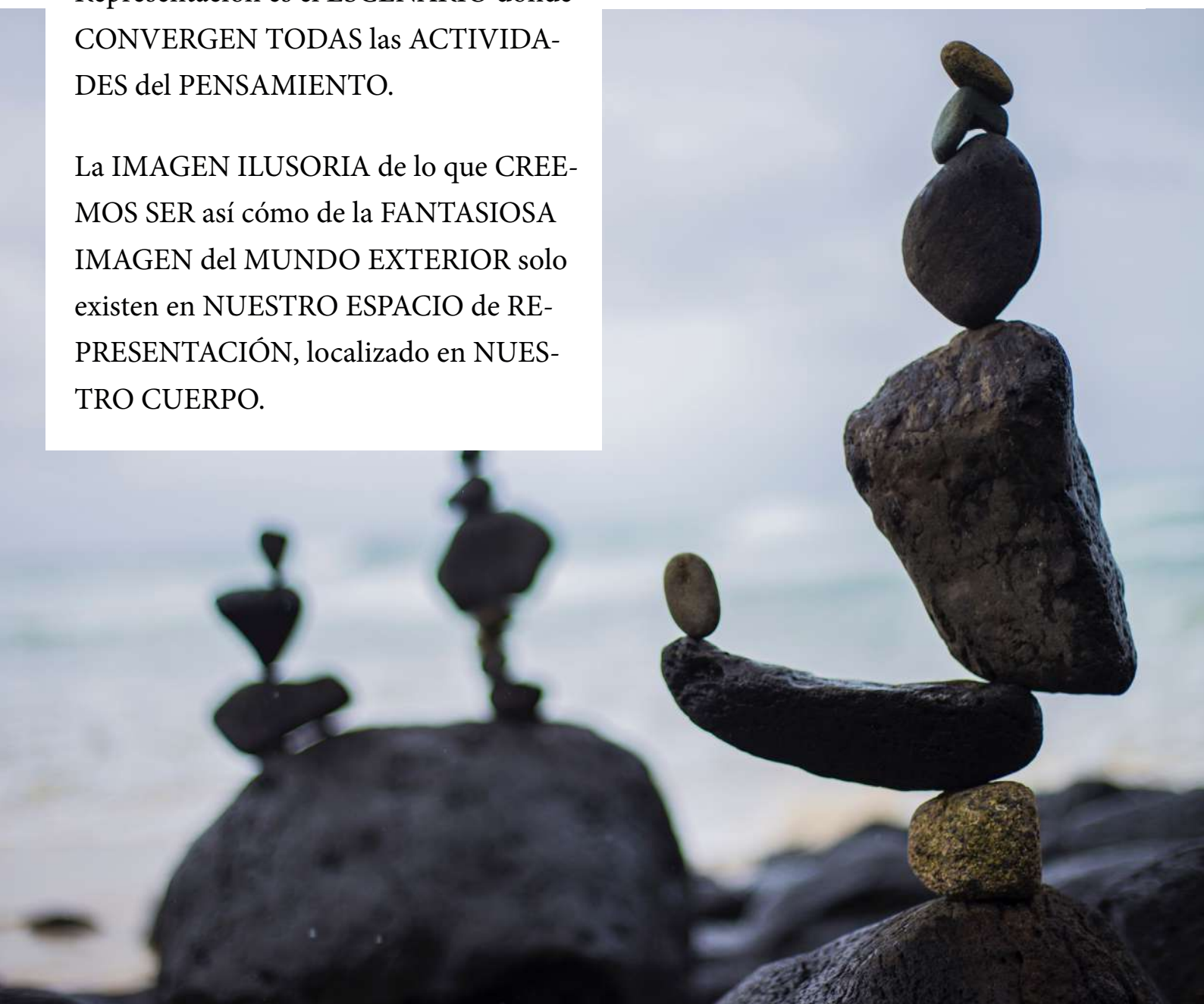
El CUERPO cómo Teatro del Espacio de Representación es el ESCENARIO donde CONVERGEN TODAS las ACTIVIDADES del PENSAMIENTO.

La IMAGEN ILUSORIA de lo que CREAMOS SER así cómo de la FANTASIOSA IMAGEN del MUNDO EXTERIOR solo existen en NUESTRO ESPACIO de REPRESENTACIÓN, localizado en NUESTRO CUERPO.

No tenemos NINGUNA CONEXIÓN DIRECTA con el MUNDO EXTERIOR. Solo sabemos del MUNDO EXTERIOR a PARTIR de lo que PERCIBIMOS de él, a través de NUESTROS SENTIDOS. Con ellos CONSTRUIMOS en El Teatro del Espacio de Representación una IMAGEN VIRTUAL del MUNDO EXTERIOR.

Un saludo

Esteban Rojas





¿EL TEMOR me impulsa a ESCONDERME?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

El impulso de esconderse cuando uno se siente en peligro se plasma en la vida de diferentes maneras y en diferentes ámbitos. Se me ocurren unos cuantos ¿y a ti?

A veces una persona está iracunda y agitada y puede ser por temor (la mejor defensa es un buen ataque). Otras veces la sensación de fragilidad es tan grande que queremos desaparecer.

Otras veces, podemos estar descontentos con algún aspecto personal y, por temor al rechazo, lo escondemos o lo camuflamos.

También, por temor a decepcionar, no aceptamos que somos ignorantes de algo, y esto nos impide aprender. Para esconder la ignorancia pretendemos saber de todo y explicarlo todo. Esto lo hacemos de una manera tan refleja que muchas veces no nos damos cuenta de que inventamos más de lo que conocemos.

En otras ocasiones, me escondo simplemente no asistiendo a situaciones que me producen emociones poco agradables y que me hacen sentir fragilidad. Evito, así, ir a fiestas y otras reuniones sociales o laborales que pueda evitar.

Son pocas las personas que, aun sintiendo temor, se tiran a la piscina. Eso podemos hacer todos, tirarnos a la piscina sin dar tanta importancia a las alarmas de peligro. Al fin y al cabo, no es nada saludable jugar al escondite toda la vida!



“El hombre que se educa es aquel que aprende a aprender.”

Carl Rogers

¿El apego a mis pertenencias me aísla?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Aunque no lo aceptemos y no lo deseemos, necesitamos de los demás. Dependemos unos de otros. Somos interdependientes porque no podemos proporcionarnos todo lo que la vida nos demanda. Somos porque otros han sido.

Por tanto, aislarnos de los demás es algo que no nos es natural y suele obedecer a una reacción de rechazo de lo que vivimos. Si nos observamos cuidadosamente podremos descubrir, con cierta facilidad, qué es lo que no aceptamos o tememos de los demás y darnos cuenta que es nuestra responsabilidad el resolver la situación.

Una de las razones más comunes de nuestra tendencia a aislarnos de los demás es el apego que sentimos a lo que nos pertenece. Es un temor a perder lo que nos pertenece.



Es fácil darse cuenta que es una actitud que quizá generamos cuando pequeños, pero que no hemos tenido oportunidad de sopesar y modificar de mayores.

¿Cuándo experimento que mis pensamientos y sentimientos se calman, aumenta mi eficiencia y efectividad?

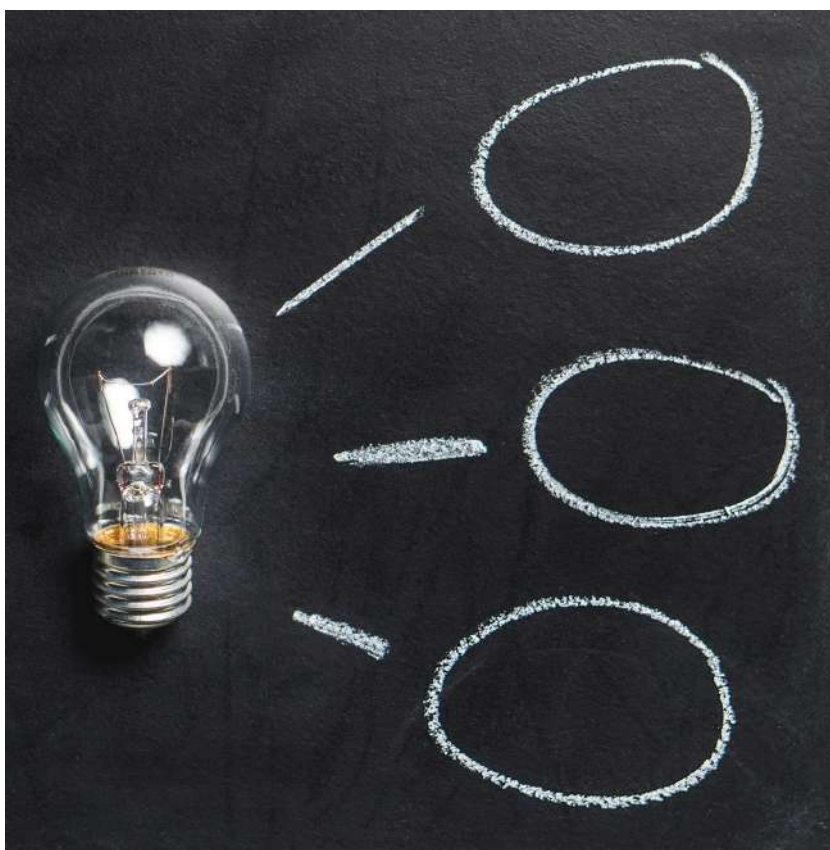
ESTEBAN ROJAS

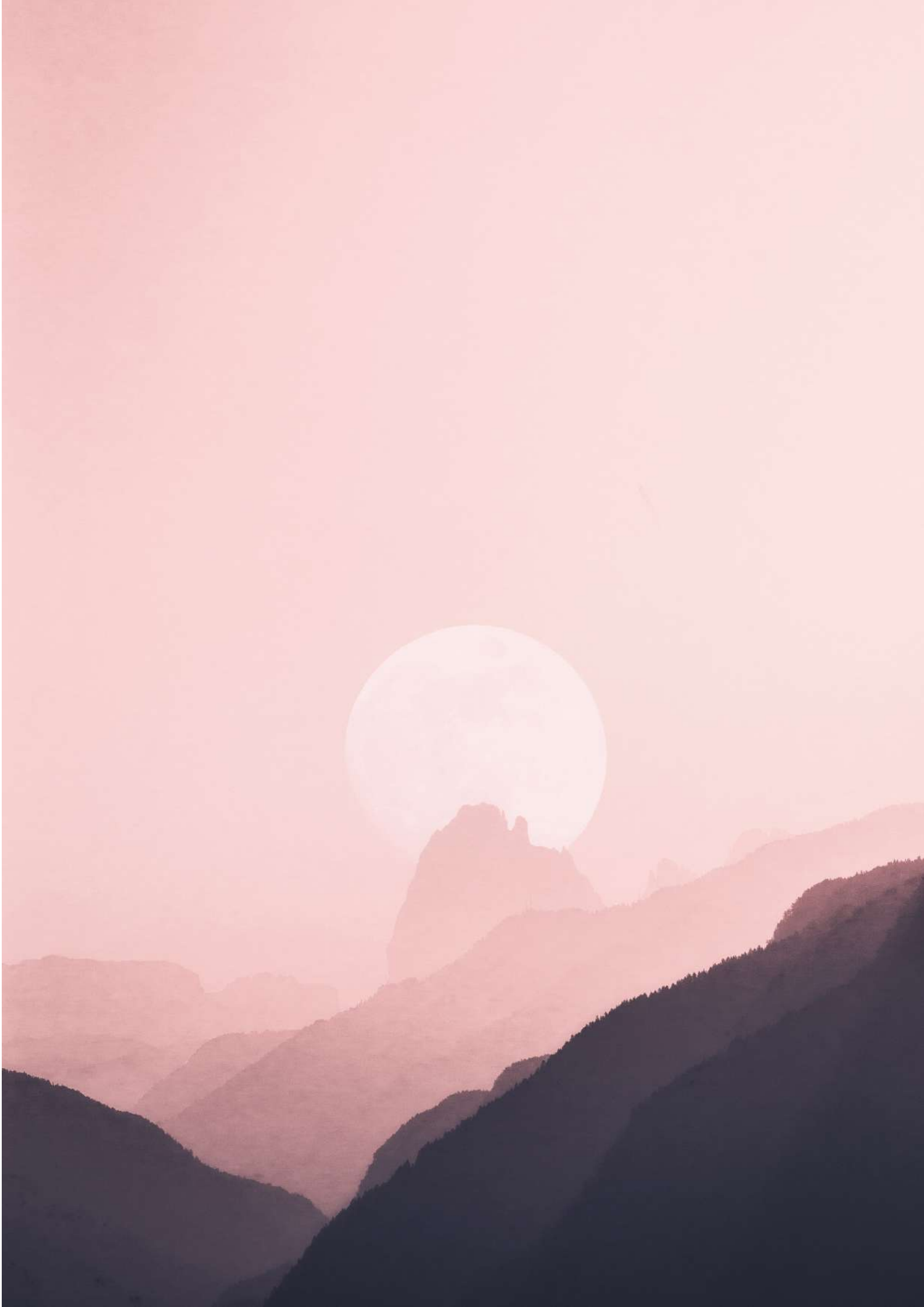
Cuando experimento que mis pensamientos y sentimientos se aceleran, la ansiedad hace estragos en mí y mi vida me pasa desapercibida, perdiendo la oportunidad de vivir el presente.

Para calmarme puedo practicar, durante unos minutos, el siguiente ejercicio

Camino lentamente, compasando mis pasos al ritmo de mi respiración

Cuando experimento que mis pensamientos y sentimientos se calman, aumenta mi eficiencia y efectividad. Puedo atender al presente y vivir con plenitud el instante que estoy viviendo.







Asociación Canaria para el desarrollo de la salud a través de La Atención
www.laatenciónalpresente.com