

A close-up, black and white photograph of a woman's face, focusing on her right eye. The eye is a striking green color. The background is dark and textured, possibly her hair.

24

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO
JOSÉ PARÉS PÉREZ
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
GLORIA AYALA BARRERA

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 - 24

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

Primera distribución: Enero de 2016

Autores

José Esteban Rojas Nieto, José Parés Pérez, Isabel Hernández Negrín, Gloria Ayala Barrera

Colaboradores

Ph.D Jaime Rojas Hernández

Composición

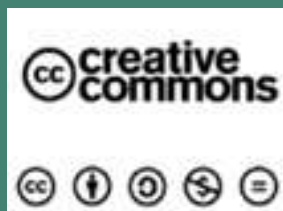
Yeyssael Santana González

Diseño editorial & maquetación

Diana de Bas Ezquerria

Imágenes y maquetación

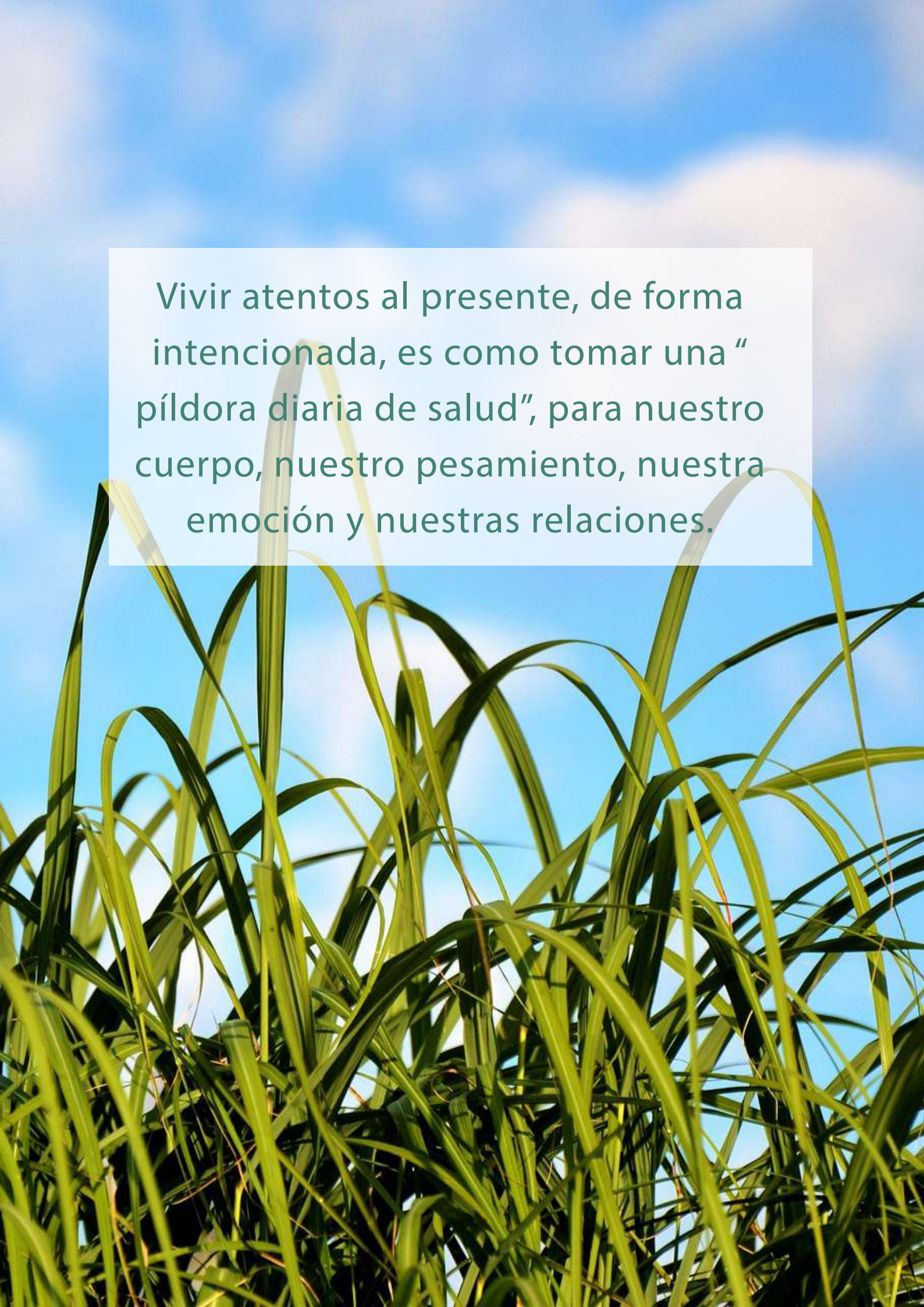
Ana Vázquez Huerta



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

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

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



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

Índice

¿La acumulación nos empobrece?	6
Consideraciones acerca de la necesidad y el deseo	8
¿El deseo crea dependencia?	10
¿Se escucharme en el elocuente silencio de los pensamientos?	12
Consideraciones sobre el vivir creando tiempo	14
Cuando el juez interno esgrime el látigo	16
¿La clave para vivir en paz consiste en atenderme intencionadamente y sin juzgarme?	20
¿El deseo se nutre del anhelo de placer?	22
¿Si me fuerzo a atender logro permanecer atento?	24
¿Creer sin dudar es afirmar sin saber?	26
Consideraciones sobre la ilusión del tiempo	28
Vivir en color	30
¿Me siento presente cuando mi atención se convierte en consciencia de mi mismo?	32
¿Hay un guión que siguen mis pensamientos involuntarios?	34
¿Solo soy en cada paso?	36
¿El apego a nuestras creencias paraliza nuestro aprendizaje?	38
¿El pensamiento limita nuestro aprendizaje?	42
¿La palabra solo nombra la realidad?	46
¿Soy este efímero presente?	48
¿Cómo medir la inteligencia profunda?	50
¿Atender al presente aumenta la efectividad y eficiencia de nuestras decisiones	52
¿Atenderme sin enjuiciarme me hace visible a mí mismo?	54
¿Puedo cambiar deseándolo?	56
¿Mi autoconsciencia es la puerta abierta a la transformación?	58
¿Creer nos cierra los ojos?	60

Índice

¿Vivo con compasión, naturalidad, y solidaridad sin pedir nada a cambio?	62
¿Vivimos priorizando la vida por encima de nuestros intereses?	64
¿La identidad es solo un retrato?	66
¿Es vida la vida ausente?	68
¿El amor nos obliga a irradiar su perfume?	70
¿El genérico de los ansiolíticos es atenderme sin juzgarme?	72
¿Las creencias son algo más que los pensamientos?	74
¿Existe el tiempo?	76
¿Cuando dejo de estar motivado por el temor empiezo a ser dueño de mi mismo?	80
¿Mentirme me aleja de la paz?	82
¿Busco únicamente percibir lo que me place o siento también el placer de percibir?	84
¿El egoísmo pone bajo sospecha a la compasión?	86



¿La acumulación nos empobrece?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Contribución de Isabel Hernández Negrín de Las Palmas de Gran Canaria, España

Para ilustrar esta pregunta, he elegido este cuento sufí:

Dos esclavos

Un sultán iba cabalgando por las calles de Estambul, rodeado de cortesanos y soldados. Todos los habitantes de la ciudad habían salido de sus casas para verle.

Al pasar, todo el mundo le hacía una reverencia. Todos, menos un derviche harapiento.

El sultán detuvo la procesión e hizo que trajeran al derviche ante él. Exigió saber

por qué no se había inclinado como los demás.

El derviche contestó:

– Que toda esa gente se incline ante ti significa que todos ellos anhelan lo que tú tienes: dinero, poder, posición social. Gracias a Dios, esas cosas ya no significan nada para mí. Así pues, ¿por qué habría de inclinarme ante ti, si tengo dos esclavos que son tus señores?

La muchedumbre contuvo la respiración y el sultán se puso blanco de cólera.

– ¿Qué quieres decir? –gritó—.

– Mis dos esclavos, que son tus maestros, son la ira y la codicia

–dijo el derviche tranquilamente—.

Dándose cuenta de que lo que había escuchado era cierto, el sultán se inclinó ante el derviche.

Cuento aportado por contarcuentos.com

Este cuento acaba bien, pero en la realidad es difícil que el que acumula, sea sultán o un sencillo humano de nuestros días, tenga una comprensión tan fulminante de su conducta.

Aquel que acumula ¿lo hace por gusto? ¿sin darse cuenta? ¿por los hijos y por la familia? Si somos honestos, podemos advertir que lo hacemos por un miedo enfermizo. Y eso solo lleva a aislarte de los demás por desconfianza, por intuir que les atrae lo que tú tienes.

La acumulación te hace sentir vulnerable, después de todo. El derviche del cuento era el único que no se enganchaba a deseos de acumulación (dinero, prestigio, poder, relaciones, etc.) y eso lo hacía libre de no inclinarse ante esa tentación.

La acumulación toma forma de codicia y se disimula en el lenguaje con mil palabras con las que se pretende justificar. Pero a mí me parece una versión de enfermedad, producida por el temor a la muerte. En fin ¿crees tú que la enfermedad de la acumulación... nos empobrece?



Consideraciones acerca de la necesidad y el deseo

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

La necesidad, que solo existe en el presente, puede completarse en satisfacción. Sin embargo el deseo, que se proyecta con la esperanza hacia el futuro, nunca. La necesidad que reclama saciar la sensación de sed puede satisfacerse al beber. En cambio el deseo de satisfacer la sed para siempre no puede cumplirse por lo que termina en frustración.

La frustración del deseo desemboca en la ansiedad, la depresión, el enojo con nosotros mismos y la ira que destruye nuestros lazos con los demás.

No hay paz en la persecución del deseo.

El pensamiento compulsivo se mueve constantemente empujado por el deseo

Un saludo,

Esteban Rojas Nieto





¿El deseo crea dependencia?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es corriente que sintamos que no lo estamos pasando muy bien. Las variadas emociones que experimentamos en la vida pueden estar haciendo presa de nosotros. Nos dejamos dominar por la ira ante cualquier estímulo que nos desagrada; nos embarga el desaliento tras errores o críticas sobre nuestro desempeño profesional; transformamos algún dolor en sufrimiento a causa de nuestra falta de aceptación de la realidad de la vida; etc.

En la gran mayoría de esos casos y otros semejantes, es probable que te perca-tes de la fuente de tus malestares pues

puede serte clara. Sin embargo, puede darse que buscas en ti mismo las causas de tus malestares y que no ves claramente su origen.

Esta es la situación cuando estás siendo víctima de un deseo que te domina. Puedes no darte cuenta que estás siendo dominado por un deseo que, normalmente, interpretamos como algo natural y aceptable. Puedes no percatarte que el deseo está produciéndote dependencia. Y de ser así, no nacerá tu intención de atenderte para salir de esa condición negativa en tu vida.

No debes olvidar que todo aquello que te resta de conocerte a ti mismo, por cualquier causa o razón, es un potencial enemigo de tu armonía, coherencia y sosiego. Es importante que tengas muy claro que lo propio es atender nuestras necesidades y que nuestros deseos deben ser cuidadosos y atentamente satisfechos pues nos pueden sacar de la vida plena



¿Se escucharme en el elocuente silencio de los pensamientos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Lo que sea que tu creas que es una ver¿Puede, por favor, ir a su interior en este momento y poner atención a lo que esté sucediendo allí? ... ¿Nada, no percibe nada? Por favor, manténgase un momento ahí e intente escuchar. ... ¿Nada? ... Eso está muy bien!

Lo que sucede es que Ud., gracias a mi invitación de ir a su interior está algo sorprendido, sin pensamientos aún e intentando escuchar. Ha escuchado el elocuente silencio de los pensamientos. Un silencio que puede ser profundo si no lo perturban ruidos exteriores del espacio en que Ud. está leyendo esto y pone

su atención en esos ruidos. De otra manera, si no atiende a esos ruidos exteriores, es el profundo y elocuente silencio de los pensamientos.

Si Ud. está interesado en escucharse, autobservarse, esta es la condición para lograrlo. Sin pensamientos y si los hubiere, dejarles pasar y volver a la sensaciones sin calificar ni juzgar.

La elocuencia de este momento es enorme. Esa nada sentida es Ud. Si duró algún tiempo significa que está en sosiego. Que logra mantener su atención en lo propuesto. Sus pensamientos no lo dominan en este momento. Sus sensaciones sólo lo informan pero no lo distraen. Y aún cuando aparezcan pensamientos, sólo logran informarle cuáles son temas pendientes que debe atender.

La elocuencia alcanza a hacerle sentir la armonía y el sosiego que quizá no disfruta fuera de estos momentos. Sentirá el sabor de la paz. En esos momento está Ud. con la persona que más le ama y probablemente, si la frecuenta, le podrá mostrar lo que no le gusta de Ud. mismo. Aprenderá sobre su esencia, sobre lo que realmente somos y qué hacemos aquí.

Lo corriente es que dejemos que nuestros pensamientos controlen nuestras vidas. Pero estos pensamientos no son buenos consejeros. Están contaminados con los temores, deseos, egoísmo, mentiras, creencias de una cultura que nos está llevando hacia la oscuridad, hacia la no-Vida.



Consideraciones sobre el vivir creando tiempo

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Las Palmas de Gran Canaria, España

El pensamiento que es una herramienta extraordinaria proporcionada por la evolución, está viciado en su uso por un modelo heredado por vía de la educación que ha ligado la vida humana a la ilusión del tiempo.

La mayor parte de nuestros pensamientos siguen la dinámica de aferrarnos a las experiencias del ayer para luego proyectarnos hacia lo que imaginamos está por venir. Del pasado al futuro y del futuro al pasado discurre la vida en un pendular ininterrumpido.

Las emociones acompañan cada acto imaginativo dando realismo, calor y color al espejismo. Poder evocar el pasado o prever el futuro a través del pensamiento

a fin de aprender de nuestras experiencias o para ayudarnos a organizarnos proactivamente, no justifica vivir adheridos emocionalmente a la dinámica divagante que crispa nuestro pensamiento.

Este estado alterado de la imaginación nos desubica respecto al presente. Terminamos prestando mayor atención a lo que imaginamos que a lo que estamos viviendo en cada instante. Las emociones que acompañan a las imágenes del pasado y del futuro y que dan contenidos a nuestra divagación llegan a resultar en muchos casos más determinantes en nuestras reacciones que las emociones justificables a los estímulos que nos llegan del exterior.

Esto explica muchas respuestas que damos y que otros encuentran desproporcionadas. En su generación han gravitado más las emociones asociadas a imágenes internas que no las emociones asociadas a las imágenes que construimos a partir de lo que percibimos con los sentidos que nos conectan al exterior.

Evocando a Calderón de la Barca diríamos que desde esta forma de vivir...» la vida es sueño...», sueños de pasado y de futuro alejados de la única realidad donde la vida es un HECHO: el presente.



Cuando el juez interno esgrime el látigo

GLORIA AYALA BARRERA

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si no estoy atenta a mis reacciones automáticas, a esa costumbre (habitual) de juzgarme y compararme con los demás... a la baja, seré capaz de continuar machacándome constantemente, sin soltar un solo ¡ay! (¿Ay-ala, mi apellido, vendrá de ahí?)

Nos comparamos (involuntariamente, la mayoría de las veces) porque nos han enseñado a hacerlo (y continúan hacién-

dolo). Es el modo que utilizamos para “comprobar” que tenemos “toda la razón” al decirnos que no hemos estado «a la altura», que no somos “tan afortunados” como fulano o mengano, que no lo hemos sabido hacer completamente «bien» y, lo que es aún más común, que somos un “desastre”, “incapaces” de mejorar, puesto que “no podemos” cambiar y no tenemos “tiempo” de conseguir “algo que nos falta” porque somos “demasiado viejos”.

¿Demasiado viejos? ¿No será, más bien, que somos demasiado «irresponsables» o demasiado «infantiles», echándole la culpa a la edad, al carácter, a la mala suerte o a la propia incompetencia? Pues no. Eso sería ¡seguir juzgándonos, látigo en mano!

¡Pero es lo que aprendimos! ¿Qué sentido tendría castigarnos porque $5 \times 2 = 10$? ¡Ninguno! Pues autolimitarnos con “opiniones” es exactamente lo mismo.

Observarnos requiere un COMPROMISO: el de hacerlo “AQUÍ Y AHORA” y de una forma distinta, es decir, “con AMABILIDAD”.

Significa atendernos en-el-preciso-momento-que-estamos-viviendo-y-sintiendo ¡ni antes ni después! Esto nos traerá paz. No, no nos librará del dolor, cuando aparezca, (un fallecimiento de alguien cercano, un despido, una ruptura...) pero sí nos permitirá atravesarlo con serenidad. Sin sufrir (trayéndolo a la mente sin cesar para revivir lo ocurrido).

Pensar acerca de lo que “vamos a” experimentar, o sobre lo que “hemos” experimentado, es, nuevamente, lo ya aprendido. De este modo, nos asustamos, “anticipando” lo “difícil” que va a ser tal o cual experiencia, cuánto vamos a “sufrir” cuando ocurra aquello que tanto tememos... o “calificamos” a posteriori (con un 4 o un aprobado raspadillo) lo vivido para poder “confirmar” lo “estúpidos”, “patéticos” o “flojos” que “fuimos”.

Esto de la ATENCIÓN AL PRESENTE consiste, querido amigo/querida amiga, en mirarnos ATENTAMENTE mientras-estamos-experimentando-lo-que-sea, con el máximo RESPETO, sin juicios ni prejuicios, sin etiquetar ni valorar eso-que-estamos-sintiendo/viviendo.

Cuando valoramos lo que nos acontece como bueno/malo, feo/bonito, nuevo/viejo, útil/inútil, maravilloso/terrible, exitoso/ruinoso... (Hay que ver cuántos adjetivos manejamos) estamos aplicando un criterio dicotómico aprendido. Y, en este mundo terrestre, al igual que en el emocional, no hay únicamente blancos y negros. Existen infinitos matices como el gris perla, el gris marengo, el gris ártico, el gris visón y, además, una enorme paleta de fantásticos (otro juicio, lo sé) colores.

¡Feliz/Sereno presente!







¿La clave para vivir en PAZ consiste en atenderme inten- cionadamente y sin juzgarme?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Cómo nos sentimos cuando nos juzgan?

Aunque tengamos una autoestima sólida, no solemos quedarnos indiferentes ante una crítica.

Nuestra educación, en general, se ha basado en el premio y el castigo. Así que, para evitar un castigo, solemos «tragar» muchas cosas. Para la mayor parte de las personas, el hecho de escucharse a sí mismas (sin juzgarse automáticamente) es un descubrimiento.

Los juicios suelen entrañar cierta violencia y quien los hace, los ha sufrido a su vez en su infancia o juventud; por ello, ahora, los traslada a los demás.

Por su parte, quien los recibe se siente castigado y percibe esa violencia, en for-

ma de amenaza, de rechazo y de no ser merecedor de afecto o protección.

Para vivir en paz hemos de incluir una percepción directa sobre los hechos, sin filtros, y evitando los juicios previos, tanto sobre mí como, sobre todo, acerca de los demás.

Cuando yo dejo de ser un severo juez conmigo, permito que aflore todo lo que he escondido bajo la alfombra. Lo puedo observar, entonces, sin críticas y lo puedo integrar y comprender... para pasar a otra cosa. Eso libera una energía que retorna seguidamente en forma de paz.

Es curioso, pero cuando dejo de juzgarme ¡hago lo mismo con los demás!

¿Te has dado cuenta?





¿El deseo se nutre del anhelo de placer?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando se está recorriendo un camino cuesta arriba se hace casi siempre a paso lento lo que da oportunidad de observar con un mayor grado de atención las dificultades del camino que se están superando y el esfuerzo que debe hacerse para no caer y poder seguir avanzando. No se mira la meta, se mira el paso que se está dando y la sensación interna que lo acompaña. Es la forma más segura y agradable de avanzar. Nada de lo avanzado ni de lo que falta por avanzar se entromete en la alegría de caminar. La vida tiene esa curiosidad: todo camino hecho de esa manera, con alegría y atención, es un avanzar. Hay otra forma de estar, de ser, de consumir la bella vida y, curiosamente,

es la forma mayormente seleccionada: resistirse a los pasos que son cuesta arriba, que en algún grado no son agradables, que aún en grado menor, involucra renunciar a algo de lo que se tiene o a lo que se teme.

Al cansancio, aburrimiento por el trabajo, se agrega enojo o molestia provocada por cualquier situación que acompaña los rutinarios pasos en la vida. Es más sensato sentarse a autoobservarse para decidir que el paso que se da en cada momento es el adecuado. Lo más importante de lo que se hace en la vida es dar el paso que toca dar con la debida atención. Cuando algo nos perturba resulta incomprensible obstinarse en sentarse, con los ojos cerrados o frente a la distracción habitual, sin atención a lo que le mantiene fuera de la vida, fuera de la verdadera vida, la vida atenta, esa vida en que tan poco se vive. ¿Los pasos anteriores no fueron bien dados? No importa, el que importa es el que está a punto de dar. No se obstine en padecer por la vida. Póngase de pie, abra sus sentidos y a avanzar con alegría. Un sinónimo de renuncia a la vida es muerte.



¿Si me fuerzo a atender logro permanecer atento?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Ponerte atención a lo que vives al igual que todo aquello que te propongas hacer, ha de ser una actividad que sientes como conveniente o necesaria para ti y no impuesta por mandamientos, costumbres o reglamentos. No debes forzarte a hacer nada que no te agrade. El complejo estado en que te encuentras si estás en esas condiciones es un estado de violencia y jamás llegarías a lograr algún provecho de lo que haces en esas condiciones. Por el contrario, generarás una actitud negativa frente a esa actividad.

Cuando se trata de practicar la atención al presente como una forma de lograr una actitud positiva y alegre frente a la vida que somos, estás de antemano destruyendo esa posibilidad si practicas forzándote a practicar.

Carece de sentido, para explicarlo aún más claramente, que si vas a practicar la atención al presente porque buscas lograr armonía, coherencia y sosiego en tu vida, te presiones a ti mismo para lograrlo. La atención al presente es vivir ahora la armonía, la coherencia y el sosiego y no mañana o en un tiempo más. La práctica consiste en vivir este momento como quieres vivir toda tu vida.

Forzarse a hacer cualquier actividad es hacerla sin atención. Nuestra paz interior es incompatible con la ausencia de libertad.





¿Crear sin dudar es afirmar sin saber?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

La humanidad ha avanzado mucho gracias a las investigaciones científicas. Nadie duda de que un científico va a afirmar algo sin haberlo comprobado antes varias veces.

Sin embargo, cuantos no solemos afirmar cosas sin tener muy claro que sea cierto. Sobre todo en los últimos 20 años, gracias a la velocidad de la información aparecen con toda rapidez bulos acerca de cualquier cosa, estamos dispuestos a creer lo que nos cuentan siempre que sean afines a mis creencias. Si soy de derechas y hablan de la corrupción de algún personaje de izquierdas, no hace falta que me lo demuestren; estoy dispuesto a comprarlo. Lo raro sería que de inmediato pida que me den datos fehacientes de que eso es

así; donde se publicó; cual es la fuente de la noticia; que documentos lo avalan; estarán manipulados?

Crear sin dudar siempre es muy fácil; mucho más fácil que dudar y cuestionar la veracidad de un comentario. Así, convertimos muchas ideas en sólidas creencias, sólo por la pereza de no cuestionarlas antes de tragármelas. De esa pereza salen las creencias más disparatadas o ingenuas, como, por ejemplo, que la huelga a la japonesa existe; que la muralla china se ve desde el espacio; que la tierra es plana y que está en el centro del universo.

Aunque no reconozcamos nuestras propias ingenuas creencias, si somos capaces de extrañarnos de las creencias de pueblos o personas muy distintos. Así, nos parece extraño que alguien crea que una enfermedad está producida por un mal espíritu o que otros entran en contacto con su dios tras bailar incansables durante horas. Eso nos parece raro y hasta increíble. Pero no somos capaces de fijarnos un poco en nosotros y observar todo lo que creemos y nunca nos hemos detenido a verificar.

Y cuidado, que tenemos creencias sobre cualquier cosa, empezando por lo que creo de mí, y siguiendo por todo tipo de cosas hasta el origen de la vida. Parece que de todo tenemos que “saber”, que nos resistimos a detenernos y preguntarnos si eso que creemos puede ser un error, una falacia, una mentira, una interpretación sesgada o malintencionada, un anacronismo.

Nos gusta estar seguros de todo y, por eso, preferimos creer que sabemos. Nuestro temor a la incertidumbre nos lleva a aceptar creer en aquello que nos produce una firme seguridad de saber cómo son las cosas.

Pero ... podemos estar equivocados. Mejor no ser perezosos y cuestionarnos todo eso que decimos creer y saber. Nos encontraremos más ligeros y dispuestos a aprender más en lugar de creer más.

¿Recuerdas cuando a una pregunta nuestra sobre el por qué de algo, nos respondían “porque sí”? Había que creer y no preguntar. ¿Será que nos hemos acostumbrado a base de “porque síes”?





Consideraciones sobre la ilusión del tiempo

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

El tiempo es un concepto de duración del movimiento que sirve para medir el desplazamiento en el espacio. Es útil para medir el desplazamiento de un avión alrededor del mundo y saber dónde se encuentra si vuela a cierta velocidad. Nos sirve para saber que corresponden a 2.000 vueltas de la Tierra alrededor del Sol, los 2.000 años que nos distancian del nacimiento de Jesucristo. Lo que valoramos, en ambos casos, es el movimiento del avión o de la Tierra y como va transformándose lo que nos rodea como manifestación de movimiento. De esta forma el tiempo es simplemente una forma de comprender la noción de movimiento.

Sin embargo no es el concepto de tiempo como movimiento el que ha marcado y aun determina la historia humana, si no otro tipo de tiempo, al que damos en llamar tiempo psicológico.

Cuando nos planteamos cambiar en algo que nos disgusta, cuando nos planteamos convertirnos en algo distinto a lo que somos no estamos hablando del tiempo del movimiento, estamos haciendo referencia al tiempo psicológico.

Nos planteamos dejar de ser lo que somos para premiarnos a nosotros mismos y convertirnos en lo que queremos llegar a ser.

Aunque las metas de mejora son razonablemente necesarias para cualquier persona, organización o sociedad y no estamos dudando de su importancia, es importante llamar la atención que detrás de la mayor parte de las propuestas de cambio se esconde a nuestros ojos un serio problema al que responde el tiempo psicológico: la negación de lo que somos y de la vida presente.

Todo lo que pensamos e imaginamos responde a lo aprendido en el pasado, por lo tanto cuando proyectamos un cambio lo hacemos condicionados por una sensación de la vida y de nosotros mismos que en realidad ya no existe.

El sistema del pensamiento se estructura en base a los datos proporcionados por nuestras experiencias del pasado, por lo tanto si nos planteamos ¿Quiénes somos?, el pensamiento nos responderá con una imagen que no es de hoy, es del pasado.

Nuestra atención se focaliza en el pensamiento que nos interpreta con sus recuerdos del pasado y no en las sensaciones que nos transmiten nuestros sentidos en el momento presente.

Imaginar el pasado que queremos cambiar orientados al futuro que nos promete lo que deseamos alcanzar, nada tiene que ver con el tiempo de la física o el tiempo del movimiento, tiene que ver con el tiempo que crea el pensamiento o tiempo psicológico.

La vida de la mayor parte de los seres humanos discurre en el estado de fantaseo del tiempo psicológico que vive comparando pasado a superar con futuro ansiado. Atrapados en él se pierde la capacidad de atender al presente, que es donde discurre el movimiento real de la vida. Atrapados en él cerramos el paso al flujo de novedades y cambios que nos propone el presente condicionados por la identificación con las interpretaciones soportadas en las creencias que arrastramos del pasado. Atrapados en él se pierden la creatividad y el verdadero sentido del cambio que solo discurren en el presente.



VIVIR EN COLOR

LIDIA SÁNCHEZ CALERO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hace bastante tiempo tomé la determinación de dejar de fumar. Lo hice apoyada por mi médico de familia.

Su ayuda y sus ánimos me estimulaban y animaban en cada visita, reforzando mi acertada decisión.

En una de esas consultas le comenté que si bien estaba contenta con mis avances, me preocupaba la posibilidad de subir de peso (cosa que nunca ocurrió, por si alguien está pensando en comenzar una vida más saludable).

Y es que el sabor que tenía la comida había cambiado, volviéndose más sabrosa y estimulante a mí paladar, lo más simple era... sumamente exquisito.

Su comentario al respecto fue no solo acertado, sino que me dio una perspectiva diferente.

“Lidia (me dijo) es que antes comías en blanco y negro. Y ahora....¡Comes en color!”

Cuando vives con la atención centrada en el presente es como esta metáfora, pasas a vivir de blanco y negro a VIVIR Y SENTIR EN COLOR.

La ATENCIÓN INTENCIONADA a lo que estás haciendo o sintiendo hace que todo sin excepción sea nítido, estimulante, es como ver en 3D sin la necesidad de gafas especiales, pero sí con una mirada diferente, atenta, intencionada, amable.....

Ayer en un momento determinado tenía sed. Sujeté la botella de agua (no pesaba en exceso) y tomé la tapa para abrirla (las pequeñas líneas del tapón me facilitaban la apertura) y comencé a llenar mi vaso (el agua subía mientras yo atentamente la miraba), el agua hacía el mínimo ruido correspondiente (lo suficiente si le prestas atención), por último la bebí (refrescante calmaba mi sed y aliviaba mi garganta).

ESTO ES VIVIR Y SENTIR EN COLOR!!

Como lo sé?...Porque lo que relato lo he vivido, observado y sentido. Porque cuando estoy en piloto automático se me pierden todos estos y otros detalles. Mi experiencia se torna en blanco y negro.

Si bebo (siguiendo el ejemplo) y mis pensamientos y atención están en otra cosa, simplemente NO ESTOY.

Cuando estás presente y atento/atenta intencionadamente a lo que sientes y vives, te acompañas en la experiencia, y eso, es tu vida, eso es VIVIR EN COLOR.





¿Me siento presente cuando mi atención se convierte en consciencia de mi mismo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Primeramente, no solemos reconocer que Solemos ser conscientes de aquello sobre lo que dirigimos nuestra atención. Esto parece de perogrullo, pero reconocer esto también valida lo contrario. Es decir, si no presto atención a algo, no soy consciente de ello. Ya sea de un sonido del ambiente o de un elefante que pasa junto a mí, si no dirijo mi atención a ello, para mí es como si no existiera.

Además, ponemos atención a aquello que la atrae.

Pocas veces soy yo quien dirige mi atención a algo con total intención.

Nuestra atención, en su nivel más básico, se orienta hacia los estímulos llamativos del ambiente, a fin de determinar su peligrosidad para nosotros.

Como creemos que los peligros solo pueden venir de fuera, rara vez dirigimos la atención hacia nosotros mismos, salvo cuando algo nos molesta o nos duele (señal de peligro o malestar).

A pesar de que pocas personas lo hagan, cuando con toda intención dirigimos la atención hacia nosotros, hacia nuestro mundo interno, con regularidad y ganas de conocer y aprender, entonces, comenzamos a ganar sensibilidad sobre nuestro interior, comenzamos a entrever la trastienda de nuestra conducta y, por tanto, empezamos a conocernos mejor.

El hecho de prestarme atención hace que sea mucho más consciente de lo que me sucede, por dentro y por fuera. Y eso hace que acabe obteniendo una buena conciencia de mí mismo, o sea, consigo sentirme presente en mi vida.

Esto tiene grandes consecuencias que no sé si alcanzas a ver, pero que te invito a experimentar y comprobar.

Para hacerlo, puedes empezar a atender a tus sensaciones corporales, bien sea a tus pies al caminar, a la respiración, a las sensaciones de la superficie de la cara, de tu espalda o a tu postura corporal... a lo que quieras; y que lo hagas con regularidad.

No lo sabrás ;si no lo compruebas por ti mismo!





¿Hay un guión que siguen mis pensamientos involuntarios?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Esta es una muy esclarecedora pregunta toda vez que frente a su tremenda importancia si tenemos interés en nuestra propia vida, requiere de una autoobservación intensa y constante.

Corrientemente no tenemos idea sobre el contenido de nuestros pensamientos involuntarios. Caemos en ellos sin buscarlos, por distracción y, al no darles mayor importancia, se suceden sin nuestra intervención. No nos interesa sobre qué versan y qué importancia pueden llegar a tener.

Sin embargo, estos pensamientos involuntarios muy frecuentemente tienen gran importancia en nuestra vida y deben ser observados si tenemos algún interés en nuestro bienestar. Nacen inspirados en cómo nos sentimos, qué nos inquieta o molesta, qué nos produce ansiedad de nuestro futuro cercano o lejano, que dolor nos acompaña en el presente.

Es evidente que es importante para nosotros determinar qué es lo que provoca nuestros pensamientos pues en ellos está la semilla de nuestro sufrimiento. Los pensamientos suelen seguir el guion de lo que nos duele o molesta. Esto cobra gran importancia si se considera que los pensamientos afectan a nuestras emociones de la misma forma que lo hace la realidad que experimentamos.





¿Sólo SOY en cada PASO?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No somos lo que fuimos ni lo que seremos, somos lo que somos en el momento presente. Nuestras creencias, nuestro apego a nuestros recuerdos, nuestros temores a no lograr una imagen que los demás admiren y respeten nos hacen asumir una identidad que nos da una impresión de fortaleza y confianza.

No somos lo que sabemos, lo que hacemos ni lo que pensamos que somos. Lo que somos es lo que tu consciencia, tu saber de ti mismo en este momento. El darte cuenta como te sientes en el momento presente eres tú. Ser es la esencia de la vida.

Este momento es tu vida. Este paso es lo que eres. Olvida lo que fuiste o por lo que pasaste. Despreocúpate de lo que serás o por lo que podría pasarte en el futuro. Los recuerdos del pasado y los temores o ansiedades por el futuro son las cadenas que nos hacen trastabillante e inseguro el caminar. La vida es oscura o por lo menos nublada cuando no disfrutas de la Luz de ti para ti mismo. Cada paso requiere estar iluminado para que tu caminar sea en armonía, coherencia y sosiego.

La experiencia que pudiste acumular con todos y cada uno de tus pasos anteriores de nada te sirven si el paso presente es en la oscuridad y la desdicha. Si tu paso presente es en esas condiciones, no tienes idea de a donde te conduce porque no estás poniéndole atención.

Cuando se camina de esa manera, a ciegas y sin atención a lo que eres, no has aprendido aún a caminar. Aprende a caminar en la vida, poniendo atención a cada paso que das. Aún en el supuesto que sabes hacia donde vas con tu vida, cada paso dado con atención te informará sobre lo que eres y el camino se iluminará sin que te lo propongas. Sólo debes caminar atento a que eres cada paso que das.



¿El apego a nuestras CREENCIAS paraliza nuestro aprendizaje?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Grsn Canaria, España

Cuándo ya creo que sé algo ¿me dan ganas de seguir aprendiendo sobre eso?

Lo más normal es que no sienta ya interés en algo que creo que conozco. Veamos, cuando creo que conozco a mi pareja, a mis hijos, familiares, compañeros de trabajo, etc. ¿Sigo interesado en conocerlos? Puede que me interese por determinados aspectos de ellos: que estén bien, que estén saludables, etc. pero no por conocerles. Esto es muy diferente. Yo creo que ya les conozco, que lo sé todo de ellos. ¿Qué me van a contar que yo no sepa? La mayoría de esas cosas que digo que sé, son

suposiciones que hice en algún momento y circunstancia. De ello saco una conclusión y ya creo saber cómo es fulanito.

Nuestro cerebro necesita etiquetar lo antes posible todo lo que toca y para ello saca conclusiones y las toma como creencias seguras. Así, busca conocer el terreno en el que se mueve, lo que cree bueno o mal para sí, porque eso le dará seguridad y oportunidades de salir adelante.

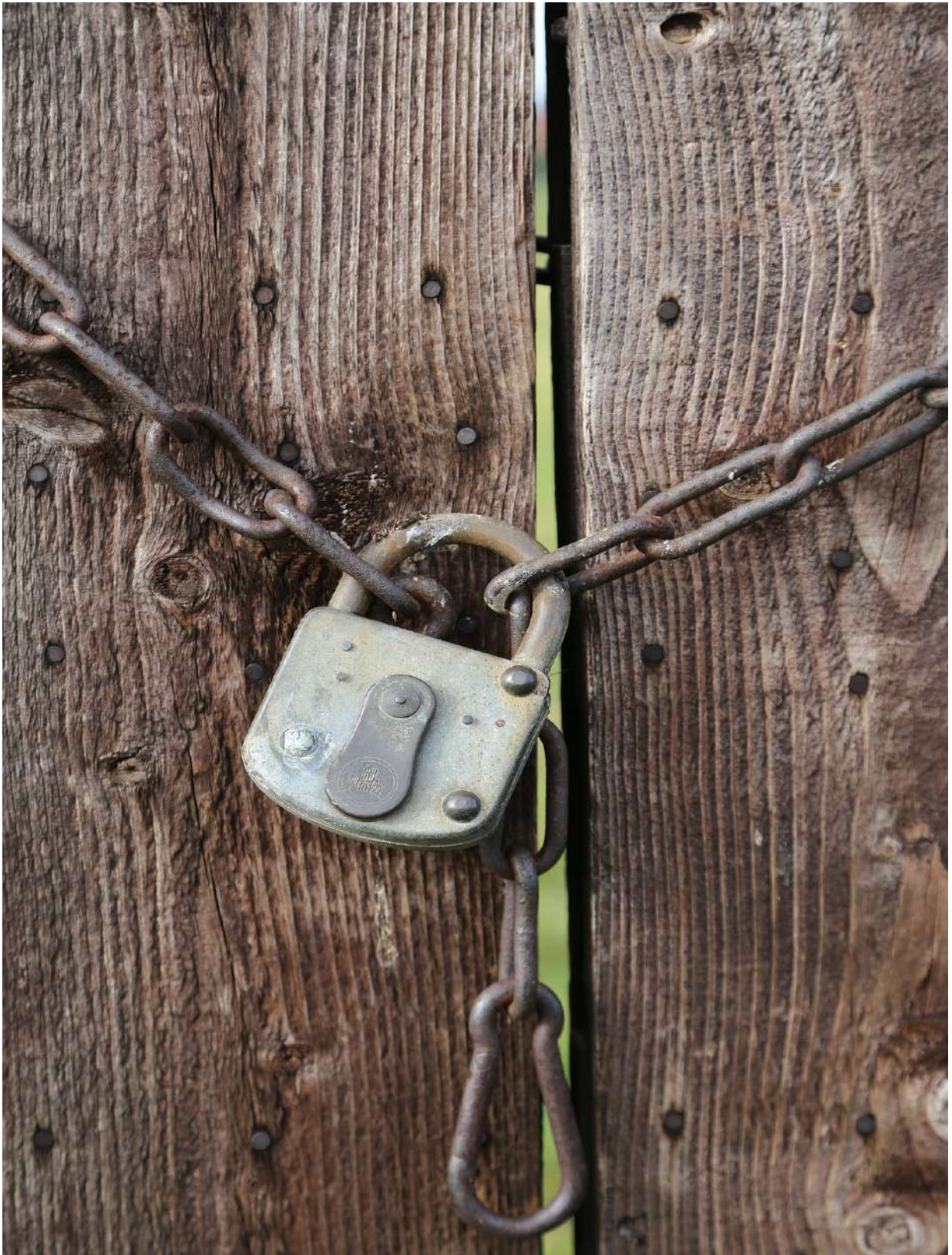
Sin embargo, debo observar que cuando ya tengo una creencia sobre cómo es algo o alguien ya me cierro la posibilidad de seguir aprendiendo sobre eso. ¿Si ya lo conozco para qué seguir curioseando?

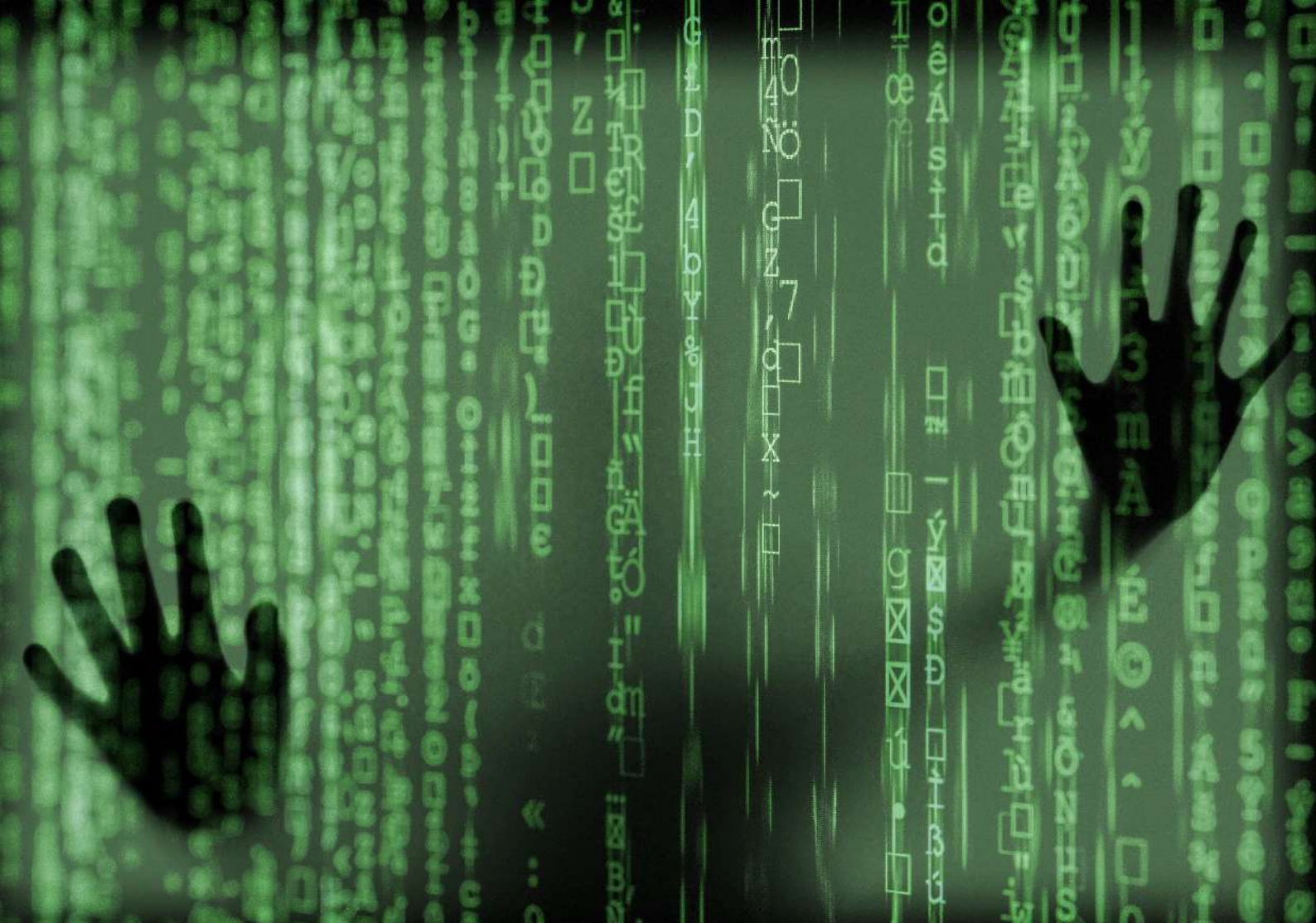
Si somos honestos y aceptamos que creemos mucho más de lo que realmente sabemos, se nos abre una oportunidad de volver a observar e indagar y aprender sobre lo que creía que tenía tan claro... y puedo darme cuenta de cuan equivocado estaba en muchos casos o de cuanto ignoraba.

Cuantas más creencias mantenemos, más rígidos nos volvemos y menos estamos dispuestos a aprender.

Estar siempre atento al apego a nuestras creencias, nos brinda la posibilidad de seguir aprendiendo y comprendiendo. La actitud abierta que requiere el aprendizaje constante nos lleva a disfrutar de todo, a no aburrirnos, a verlo todo con ojos nuevos y dispuestos a cambiar.

Se ha establecido una regla: “Está prohibido subir por la escalera y quien lo intente se expone a una represión por parte del resto del grupo”. Para salir de nuestras conductas automáticas, es muy recomendable observar, poner en tela de juicio, cuestionar nuestras creencias, eso que llamamos con convicción “cómo deben ser las cosas” o “la conducta correcta”, etc. Puede que esas creencias y conductas aprendidas nos estén constriñendo o enrareciendo nuestras relaciones o la forma de ver el mundo en el que vivimos. Nos gusta sentir que lo que creemos es cierto, pero lo que creemos también nos oculta la realidad amplia que nos negamos a ver o aceptar porque no encaja en nuestras creencias. La defensa de las creencias ha generado y genera grandes calamidades a la humanidad. Mejor estar atentos a lo que creemos!





¿El pensamiento limita nuestro aprendizaje?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Consideraciones acerca de un concepto de conciencia

Apelamos al concepto de conciencia aun sabiendo que sus innumerables definiciones, que revelan nuestro profundo desacuerdo e ignorancia sobre la naturaleza humana, podrían prestarse a más de un malentendido. Al adoptar su uso, entre nosotros, lo hicimos buscando la sencillez y contundencia de su experiencia en el marco exclusivo del tiempo presente. De esta forma consideramos a la conciencia como a la experiencia vivida en el presente, capaz de dar sentido a lo que per-

cibimos a través de nuestros sentidos y merced a la que valoramos el alineamiento de nuestras intenciones y conductas con el respeto a la vida.

Al localizar la experiencia de la consciencia en el presente la diferenciamos de los procesos de los pensamientos, cuyos juicios y valoraciones siempre se nutren de los estímulos que ya han pasado. Desde este punto de vista la experiencia de la consciencia nos permite aprehender el presente mientras que las valoraciones del pensamiento nos permiten evaluar e interpretar algo que ya es pasado.

Circunscribir la experiencia de la consciencia al instante de la vida reduce la distorsión que proporcionan las creencias a los pensamientos. Aunque nadie dude de la esencial contribución del pensamiento a la evolución humana, éste siempre está supeditado a los sistemas de creencias, por lo que funciona muy bien dentro de sus límites pero resulta un factor de resistencia cuando lo que se precisa cambiar es el sistema mismo. Cuando precisamos interpretar lo que sucede para tomar una decisión, utilizamos al pensamiento para sacar nuestras conclusiones. Lo cierto es que en general desconocemos otra forma de actuar. Mientras los resultados que obtengamos sean proporcionados a nuestras necesidades y expectativas, todo funcionará bien.

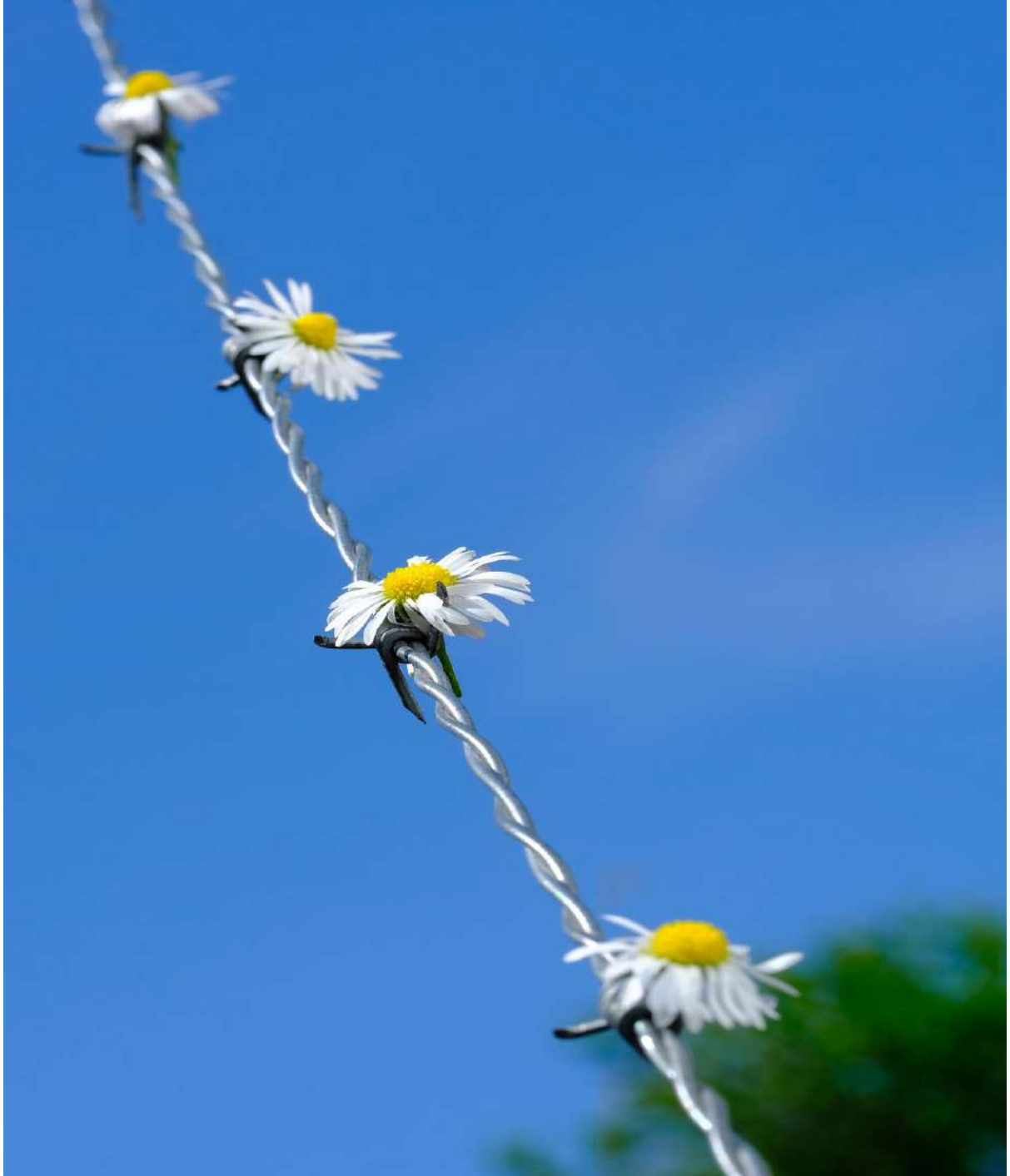
Mientras funcione el sistema de creencias que modela nuestra forma de interpretar las experiencias, aparentemente no habrá problema. La dificultad surgirá cuando nuestro sistema sea incapaz de proporcionarnos un enfoque acertado, y nuestras decisiones más elaboradas y bien intencionadas se demuestren incapaces para producir los resultados que necesitamos. Aquí el pensamiento se mostrará como una herramienta limitada, demasiado condicionada como para proporcionarnos una visión más amplia y novedosa. Aquí surge como imperiosa necesidad asumir la poderosa fuerza transformadora que desencadena la consciencia del presente.

Atender al instante que vivimos, sin juicios de pensamiento, aunque para mucha gente constituya algo inhabitual o desconocido, es una experiencia verdaderamente extraordinaria. Nos permite captar la experiencia misma de lo que vivimos con profunda atención, lejos de la distracción permanente de las divagaciones que acompañan nuestra vida. Cuando nos planteamos un cambio de modelo o de sistema, realmente no le estamos reclamando un cambio a la vida real, pues en ella el fluir del cambio no se detiene jamás; lo que realmente pretendemos plantearnos es un cambio en la forma de pensar que nos impide representarnos la realidad de forma ajustada, perjudicándonos y confundiéndonos.

Atender al presente nos permite aprehender la realidad que estamos percibiendo. Cuanto más centrada y clara sea nuestra atención a lo que vivimos, mayor será nuestra consciencia de la experiencia misma. Podremos captar y representarnos la experiencia que llega a nuestros sentidos con mayor posibilidad de comprender la experiencia en sí, más allá de la interpretación condicionada con la que el pensamiento la interpreta. En la estremecedora sencillez de lo que acabamos de describir reside una de las mayores oportunidades para la transformación de las personas y las organizaciones. En la práctica diaria del desarrollo de la conciencia del presente, podemos encontrar una fuente de flexibilidad ante el cambio y de innovación natural, pues esta práctica nos permite captar lo que el pensamiento modelado por las creencias es incapaz de percibir

Un saludo,

Esteban





¿La PALABRA sólo nombra la realidad?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La palabra no es la cosa a que se refiere. Esta es una verdad enorme y debería sernos claramente comprensible de nuestra vida cotidiana.

La importancia de su comprensión no reside en el mundo físico donde es fácilmente comprobable su veracidad. En el mundo de nuestras experiencias psicológicas, dada la mayor dificultad para comprender su veracidad, solemos creer o ilusionar de que la palabra es la realidad. Normalmente no hemos vivido realmente, por ejemplo, la tristeza aunque frecuentemente decimos estar tristes. La alegría, mencionando otro ejemplo, no es esa manifestación de risa provocada por ocurrencias con cierta comicidad.

Ciertamente hemos experimentado la verdadera alegría que es una intensa emoción de conformidad con todo como consecuencia de nuestro sosiego.

Es muy frecuente que tengamos la ilusión de que sabemos a lo que las palabras, por ejemplo, culpa, ira, envidia, rencor, sufrimiento, odio, amor, empatía y otras, aluden. Sin embargo, probablemente rara vez hemos experimentado la realidad a que esas palabras sólo nombran.

La atención a nuestro presente, especialmente a lo que sentimos y percibimos, es la forma de enterarnos sobre la realidad que es vivir esas experiencias internas en nosotros. Cuando trabajamos en las prácticas de atención al presente y de autoobservación debemos ocuparnos de poner intencionada atención a lo que sentimos y no a lo que pensamos (la palabra) que tenemos intención de atender.



¿Soy este efímero presente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No podemos afirmar que somos lo que fuimos ayer ni que somos lo que seremos mañana. Esas realidades imaginadas por nuestra tremenda capacidad intelectual no existen sino sólo allí donde son creadas. No somos lo que vivimos ayer ni lo que aún no hemos vivido. Sólo somos este efímero presente.

A muchos esto le puede sorprender porque en realidad vivimos vestidos de una identificación que nos auto asignamos y no nos agrada sacarnos esos vestidos por temor a que nos vean “desnudos” y

luciendo lo que somos en el momento presente. Instante a instante de nuestras vidas somos lo que somos en cada instante: lo que siento, pienso o hago. Nuestra vida es en cada instante lo que la nutre, sostiene y da ... como la rosa.

La rosa no sufre anhelando ser maravillosa ni lamentándose cuando dejó de serlo.

Lamentablemente nosotros sufrimos por los deseos y por los recuerdos porque tenemos esa capacidad de imaginar tiempos que no existen. Si nos preparamos para aprender a vivir en el presente, nuestra vida sería totalmente diferente. Nada es más pleno para nuestra especie que hacer que todos y cada uno de los instantes que vivimos sea como nosotros decidamos. Momento a momento siento y acepto la realidad que enfrento si no la puedo cambiar y construyo la armonía y el sosiego con coherencia. No es una quimera, es una maravillosa forma de vivir la vida, nuestra efímera presencia aquí.





¿Cómo medir la Inteligencia profunda?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Han quedado totalmente obsoletas todas las formas pasadas de medir el grado de inteligencia que presentamos los seres humanos. La capacidad mental de que disponemos tiene tantos tipos de manifestaciones que si se quiere desarrollar una escala para clasificarnos dudo mucho que llegaríamos a un acuerdo sobre cual es la mejor forma de hacerlo.

Como cada uno de nosotros enfrentamos el universo a nuestra propia manera, no queda más que medir sólo la intensidad de la intención con que pone atención a lo que sea que la persona decida que es lo suyo.

No me pueden medir con números si vibro con la desigualdad entre los seres humanos.

No me midan con mi perfección en las actividades físicas si vibro con estudiar la materia en su más íntima naturaleza. Si me gusta la vida sibarita y el conversar mucho, no me mida en mi capacidad artística. Si estoy frecuentemente interesado por mi mundo interior, no me mida en mi capacidad para relacionarme.

No cabe duda que en todos los casos predominaría la intensidad de nuestra intención para poner atención a lo que vivimos en cada momento. No importa para qué parecemos estar dotados por este complejo universo del que formamos parte temporalmente. La profunda inteligencia se mide en aquello que he descubierto que es lo importante para hacer plena mi vida. La manifestación de la inteligencia es saber disfrutar de mis capacidades para hacer mi vida llevadera aceptando lo que la vida me presenta.

No importa a qué nos dediquemos en la vida si lo hacemos con satisfacción y alegría aun dentro de las limitaciones con que la realidad nos ha dotado. De lo contrario no he elegido inteligentemente mi actividad.

Está comprobado por la ciencia que la profunda inteligencia aquí mencionada te lleva a entender lo que esencialmente somos y a practicar el verdadero AMOR con todos y nacido del AMOR a ti mismo porque te has atendido en la vida; estuviste presente en tu vida, sin importar el tiempo en que lo hayas hecho.

Todo camino puede ser andado si lo descubro inteligentemente.



¿Atender al presente aumenta la efectividad y eficiencia de nuestras decisiones?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Nuestra existencia es parte de la energía del universo manifestada en la escala de la vida. No es indistinto lo que hagamos con ella. El espacio de nuestra existencia constituye la oportunidad fascinante de contribuir a la evolución de forma consciente y responsable, cuidando con amor la creación única e irrepetible que somos nosotros mismos así como la del universo que nos incluye.

Ser responsables con nuestra existencia implica aprender a usar responsablemente la energía de nuestra vida, un recurso que malgastamos a «manos llenas» divagando y perdiendo nuestra atención al presente.

Enfocar la vida desde la perspectiva de la energía puede brindarnos un claro panorama para atender las diferentes manifestaciones de la vida. Por ejemplo los bloqueos emocionales impiden la libre circulación de la energía, pudiendo llegar a derivar en enfermedades.

Comprender la vida como un sistema de circulación de la energía nos propone concebir a la inteligencia del mismo vinculado a su capacidad de que la energía circule por el sistema. Se estima que solo utilizamos el diez por ciento de nuestros recursos cerebrales. Abrir el sistema a las nuevas potencialidades aumentará nuestra capacidad e inteligencia para integrarnos conscientemente a la oferta de la vida.

Enfocar la atención al presente, a la vida que discurre, aumenta la efectividad de nuestras decisiones pues despejamos la distorsión que aportan los pensamientos alterados que acompañan a la divagación.





¿Atenderme sin enjuiciarme me hace visible a mí mismo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Si estoy dispuesto a observarme, lo que debo hacer es ponerme atención. Tengo que sentir que yo soy importante para mí. La verdad es que si yo no me quiero, si no tengo interés por mí, mi vida no es vida. Es algo que es difícil imaginar, pero sucede.

Desde pequeños aprendimos a querer todo para nosotros. El crecer nos enseñó que la vida consiste en convivir ya que sólo no podría sobrevivir. Todo ello nos encierra en una demanda exclusiva de lo material porque creemos que eso, lo material, es lo único que nos puede proporcionar placer y satisfacer nuestros deseos.

Lo que hemos aprendido es que queremos disponer de todo lo que nos dé satisfacción y nos quite el miedo y el temor ante lo que nos pueda suceder. Pero detrás de todo ello, no me he descubierto a mi mismo. Puedo estar, en el mejor de los casos, disfrutando de lo material pero estoy envuelto por el temor a perderlo; disgustado porque rechazo con frecuencia lo que inevitablemente me trae la vida; porque quisiera tener más influencia sobre lo que hacen y piensan los demás; etc. Lo material no sólo no me llena, adicionalmente me saca de mi presencia, del estar consciente de que no lo estoy pasando bien.

Puede que me de cuenta que no lo paso bien pero culpo de ello a los demás y no a mí mismo.

Atiéndete a ti mismo, no al que posee todo lo que teme perder, sino al que lo está pasando mal. Ese eres tu realmente, no tus cosas materiales, tus títulos o tu poder; ese que está molesto consigo mismo porque siente temor, porque quiere aún más, porque quiere ser exitoso, etc.

Pero trátate bien, ámate, no te enjuicies porque estás tan equivocado. Sólo así te encontrarás cara a cara contigo mismo. ¡Inténtalo!



¿Puedo cambiar deseándolo?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Sólo cada uno puede operar el cambio. Sin embargo, creo necesario tocar un punto: el deseo de cambiar. Es necesario tener clara la diferencia entre el cambio que se produce espontáneamente cuando me comprendo en profundidad y el deseo de cambiar. Desear cambiar algo en mí, implica que hay algo de mí que no me gusta, o sea, que rechazo y es a mí a quien rechazo. Cuando mi actitud es de resistencia, de no aceptación, hay tensión o contradicción o malestar. Y es eso lo que quiero eliminar. Un cambio real no puede ser para eliminar nada y, menos aún, para eliminarme yo.

Un ejemplo: cuando hay humedad en una pared de tu casa, no sirve de nada que sólo maquilles el interior de la pared colocando

piedra o baldosas bonitas. La humedad seguirá detrás y al poco tiempo vuelve a aparecer. Tendremos que ver de dónde sale la humedad, tener paciencia, indagar sin tensión hasta que encuentres el motivo de la humedad. Entonces, estará claro lo que debes hacer y la humedad desaparecerá. Se producirá el cambio que querías, pero no de forma superficial. Tuviste que hacer un trabajo previo y el cambio apareció como el resultado de ese trabajo.

Si algo cambia en ti deberá ser el resultado colateral de un proceso serio contigo mismo. Ese proceso implica que prestes atención intencionada a aquello que sientes o piensas y que te produce malestar. La actitud que te ayudará a profundizar es la de no valorar o censurar lo que observes en ti, la de acoger y acompañar lo que sientes y piensas, sin querer cambiar nada.

Cómo un testigo imparcial que indaga con curiosidad en cada instante. Sí, eso sólo puedes hacerlo tú. Si lo haces con la actitud adecuada, quizás, el cambio aparezca. Pero no persigas el cambio.

Sólo observa si lo que piensas, lo que crees, te está causando tensiones innecesarias. Tú puedes hacerlo, si tienes clara la intención.

Un saludo

Esteban



¿Mi autoconsciencia es la puerta abierta a mi autotransformación?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El estar presente en mi vida es mi autoconsciencia. Se trata de vivir la vida atentamente.

Es paradójico pero si no ponemos atención a lo que sentimos, hacemos o pensamos en el momento presente estamos ausentes de nuestra vida. Lo más frecuente es que seamos víctimas de nuestro pensamiento divagante sobre el pasado o el futuro y que no nos demos cuenta de nuestras reacciones ante lo que nos trae el presente. Tenemos formas automáticas de reaccionar frente a lo que percibimos y de esas reacciones no somos conscientes.

Vivir en piloto automático nos significa que cometemos permanentemente los mismos errores ante ciertos estímulos. Dicho de otra manera, no tenemos ninguna chance de aprender de nuestros errores pues los cometemos una y otra vez sin percatarnos de ello. ¿Cómo podríamos, en consecuencia, transformarnos para crecer?

Sin atención a lo que experimentamos y que nos produce dolor y sufrimiento no vamos a entender jamás que el sufrimiento nos lo estamos provocando nosotros mismos. Culpamos a otros y nos quejamos de lo que nos pasa producto de nuestra distracción. Si somos conscientes entenderemos que la solución de nuestros malestares está en nosotros mismos, paso fundamental para encontrar el camino hacia el término del sufrimiento que nos autoprovocamos.

No cabe duda alguna que la autoconsciencia es la puerta abierta a nuestra auto transformación. Y la única forma de lograrla es vivir atentos al momento presente..





¿CREER nos CIERRA los ojos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Para quien no lo sepa, está científicamente estudiado y demostrado que no deseamos saber la verdad, que nuestro cerebro no va orientado a saber y conocer la verdad de la realidad interna o externa.

Quizás por eso nos resulta tan fácil creer. Cualquier creencia (religiosa, política, personal, social, científica...) nos ofrece una forma de entender el mundo y una forma de actuar. Aunque unas creencias puedan parecer y ser más coherentes que otras, no dejan de ser un producto enlatado que evita que sigamos cuestionándonos todo en todo momento. Al contrario, ya nos lo dan todo pensado y, en muchos casos, el hecho de pensar y actuar por tu cuenta se considera

una traición o una herejía, y eres desterrado, apartado, borrado de la lista, excomulgado, desheredado o lo que proceda.

Aunque el asumir creencias comunes en una sociedad es en ciertos casos algo práctico, porque hace más fácil el acuerdo y el trabajar en una misma dirección de manera regular, no dejamos de pagar un precio alto, el de nuestro medianamente libre albedrío. El encorsetamiento en unas creencias amarra las alas de las personas y no deja que se desarrollen más que en la dirección marcada por la creencia. Eso impide que podamos explorar, experimentar, equivocarnos y acertar, aprender por nosotros mismos, conocer el mundo y a nosotros, que es también una de las grandes necesidades que anidan en todos.

A veces, da miedo salirse del caminito trazado por la creencia, por el hábito, sea el que sea, pero que rico es eso!

No me sentiré capaz de vivir en paz por mí mismo. Siempre estaré lamentándome y rechazando lo que siento. No hay atajos. No hay maestros fuera de mí que hagan lo que yo no hago. Yo seré el maestro cuando pare y haga lo que es preciso hacer. Y yo, en el fondo, lo sé.





¿Vivo con naturalidad, compasión y solidaridad sin pedir nada a cambio?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Las actitudes frente a la vida y los estados de ánimo que se nos generan están íntimamente relacionados. Normalmente somos muy conscientes del cómo nos sentimos pero no lo somos tanto del cómo nos tratamos a nosotros mismos y a los demás.

Con frecuencia llegamos muy adelante en la vida sin plantearnos una pregunta clave como la que nos convoca. Estamos tan acostumbrados a las relaciones de transacción, esas que mantenemos para intercambiar bienes o servicios, que no se nos ocurre o, más bien, muy poco se nos ocurre que podemos dar sin pedir nada a cambio.

No vivimos de esa manera que nos indica la pregunta en cuestión. Pero especialmente porque no estamos atentos a cómo vivimos ya que nuestras intenciones y nuestra atención están sobre otros asuntos.

Si realmente te interesara cómo estás llevando tu vida, tu primera reacción será el poner atención a lo que vives en el momento presente. Se trata de que te des cuenta de lo que sucede contigo. Que estés presente en tu propia vida.

Cómo vives ausente de tu vida no puedes contestar esta pregunta porque lo ignoras todo respecto de ti. A lo mejor vives de esa manera y no te habías enterado. O quizá tu creas que vives de esa manera porque de vez en cuando haces limosnas.

Si estás leyendo esto con atención e interés es seguro que estás atento a tu presente en este momento. Es el momento entonces de profundizar tu atención y observarte para sentir si no puedes ser algo más dadivoso, compasivo y no tienes otras intenciones al ayudar. ¡Quédate un rato más en tu presencia y contéstate esto! Es muy importante.

Debes saber que el vivir atento a tu vida genera un cambio completo en tus actitudes frente a la realidad que nos corresponde vivir. Y, aunque a primera vista pareciera ser una actitud egoísta el atendernos a nosotros mismos, resulta ser todo lo contrario. Cuando te amas y te conoces por la atención que te dedicas, descubres tu relación con todo y todos y la compasión y solidaridad son el producto natural de tu apertura hacia la vida toda.



¿Vivimos priorizando la vida por encima de nuestros intereses?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

La vida es algo de lo que todos “sabemos”, aunque desconozcamos las leyes que la animan, aunque seamos incapaces de describirla conceptualmente, aunque no logremos analizar su estructura y representar cabalmente su complejidad; todos la experimentamos y tenemos una idea sobre ella, todos tenemos una sensación asociada a ella, y nadie desconoce su importancia, aunque la mayor parte de las personas no sepan reconocer su prioridad.

La Historia humana es esencialmente una cronología de la incapacidad del hombre para priorizar la vida por encima de sus intereses egoistas. Guerras, asesinatos, geno-

cidios, esclavitud, explotación del hombre y la naturaleza, forman parte de un largo etcétera que permite hacer un retrato del bajo nivel de la madurez humana respecto a su responsabilidad con la vida.

Hemos avanzado espectacularmente en conocimientos y tecnología en los 10.000 años que conforman la historia de nuestra especie; sin embargo el comportamiento de las “civilizaciones” que surgen de su proceso sigue esencialmente un enfoque alienado de la vida. La vida que nos importa es la que se subordina a los intereses de la creencia en boga. Así se puede terminar justificando cualquier cosa.

Es vastísima la crónica de los horrores en que hemos incurrido, producto de la inmadurez producida por nuestra ignorancia al no saber priorizar la vida por encima de nuestros intereses.





¿La identidad es solo un retrato?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

A lo largo de nuestro viaje por la vida vamos forjando una identidad. Por ella adquirimos una conciencia de ser uno mismo y a la vez diferente de los demás. A lo largo de esta forja las personas nos enfrentamos a este dilema: parecernos a los demás para que nos acepten y el impulso de ser distinto y autónomo.

La identidad finalmente la vamos construyendo a base de elementos que recogemos de los ámbitos que transitamos: la familia, la historia familiar, la escuela, los grupos adolescentes, las amistades más íntimas, el paso por ámbitos de estudios o trabajo, de aficiones y actividades que dan dirección a la propia vida. A través de esta construcción de la identidad se busca el sitio en el mundo y el sentido que damos a la vida. Esto es de vital importancia para una buena salud.

Es importante darnos cuenta de que nuestra identidad puede estar construida con solidez o ser frágil, pero siempre se trata de una imagen que tengo de mí, con la que me identifico en cada momento. Esta imagen va moldeándose a través del contacto que tengo con el mundo.

Si en la escuela yo sacaba buenas notas, guardo de eso un sentimiento y una valoración de mí. Si yo no me sentía especialmente querido en casa, guardaré otra valoración de mí. Y así vamos recogiendo valoraciones que componen una imagen de mí en la que me reconozco.

Sin embargo, ese retrato que hice de mí es un retrato de valoraciones muy personales y epocales, que pueden y deben ir variando y enriqueciéndose al ganar conciencia sobre ellas, sobre su origen y peso, y sobre su vigencia en este momento.

Sin embargo, solemos ser inconscientes de la fuerza de nuestra imagen, y esto nos lleva a conductas para darle brillo o ponerla a salvo si sentimos que algo /alguien la puede dañar. Defendemos una imagen o queremos engrandecerla y para eso empleamos mucha energía.

Por más que esa imagen, esa identidad, tenga una función orientadora para la vida de cualquiera, necesitamos ser conscientes de lo que esa imagen contiene y de hacia dónde nos lleva. Solo así puedo darme cuenta del peso que le estoy dando a ciertos aspectos de mi identidad, que quizá no los merezcan y me libere de la carga que ello supone.

La identidad es como un retrato que construyo y cambio a lo largo de la vida, aprovechemos para conocerlo y pintarlo de una forma equilibrada.





¿Es vida la vida ausente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Quién dijo en qué debía consistir la vida humana? ¿Alguna vez en la historia de la humanidad el hombre ha sido realmente como ha sido concebido? ¿Ha tenido en alguna época de la humanidad el hombre la oportunidad de ser realmente libre? ¿Somos ahora realmente libres? ¿Algunas poblaciones nativas que hayamos conocido mostraban un hombre tan libre como los animales que viven libremente?

Somos en realidad lo que la sociedad quiere que seamos. Hay un algo que nos domina y nos hace ser lo que ese algo necesita. Si ese algo necesita enriquecerse y ser poderoso, nosotros tenemos que ayudarlo a que así sea. En otras palabras, somos como títeres movidos por algo o alguien que necesita de noso-

tros. Este algo, que algunos llaman “el sistema”, nos usa para lograr sus propósitos. Su slogan es: se como yo te necesito y serás feliz. Y eso llega a construir la cultura del dinero que consiste en que debo estudiar para ganar dinero y usar la vida gastando todo el dinero que ganaste. Si no tienes dinero no eres nada.

¿Dónde está la libertad para ser lo que yo desee? ¿Cuándo se produce el disfrute de una vida con verdadera alegría nacida del vivir con sentido? ¿Cómo puedo experimentar una relación de transformación si eso no figura en los cánones de la cultura? ¿Porqué el Amor se reemplaza con la conveniencia? ¿Porqué la vida del noconsumidor es despreciada por los agentes de la salud y la vida de los niños, de los países noalineados, no protegida y quizá aplaudida? ¿Cómo es posible que los titulares de este sistema nos llamen la atención porque los ancianos estamos viviendo más tiempo de lo que ellos desean?

Esto es una vida fuera de la vida. ¿Considera que seguir los patrones del sistema para una vida así de ausente de la vida es vivir?

Vive tu vida tan presente en ella como te lo permitan los barrotes que intentan conducir tu vida. Vive este momento junto a ti. Lo demás es realmente ausencia de vida.





¿El amor nos motiva a irradiar su perfume?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

El amor del que quiero hablar hoy contigo no es el amor de pareja, ni entre padres e hijos o amigos. No es un amor en relación con alguien o algo.

Me refiero a un estado en el que me percibo de una manera ligera, expansiva, sosegada, sin apegos, sin conflictos, sin deseos... pero sobre todo sin temor. Como si pudiera morir en este instante y me diera igual.

Cuando no estamos gobernados por el temor, entonces, no nos sentimos atados a nada: ni a mi pareja, ni a mis hijos o padres, ni a mis títulos, ni a mis comodidades, ni a mis propiedades, ni a lo que fui.

Ya sé que alguien seguramente está pensando que si no me siento “atado” a todo eso

es que no quiero a esas personas. Falso. Las puedo amar de verdad, porque estar atado por temor o por apegos reflejos, no es amor, es una especie de coacción de las circunstancias a las que yo “decido” plegarme. Estoy apegado a personas o cosas porque es una manera de sentirme bien, pero nunca por amor. Hay interés. Esto del interés no es ni bueno ni malo. Lo digo solo por ser claros y entender la diferencia.

Se ama porque sí sólo cuando no exijo nada a cambio, cuando no temo que esa persona o cosa mañana no esté más junto a mí, cuando no temo que los hijos sigan su camino y no el que yo quisiera...

Cuando alguien se encuentra en ese punto, el amor se puede percibir en el aroma de sus acciones, como una relación que no pone condiciones, que no quiere atarme ni atarse a nada ni a nadie, pero que a la vez está con todos. Eso sólo sucede cuando no hay temor en el interior y eso no sucede por azar. Yo sólo lo he visto cuando existe la intención activa de ir en esa línea a pesar de que aceche el temor tras alguna esquina.

No es fácil esto, porque va en contra de una parte de nosotros mismos que demanda seguridad y para sentirse seguro quiere poseer relaciones y cosas valiosas para sí.

Sin embargo, agarrarse a algo o alguien en busca de seguridad no deja de ser una ilusión. Así que, porque no tirarse a la piscina y ver qué pasa. Sólo así podríamos hablar del amor con conocimiento de causa.





¿El genérico de los ansiolíticos es atenderme sin juzgarme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Puedo haber cometido un gran error en mi pasado, pero eso carece de toda importancia frente al error que cometemos en el presente si vivimos recordando aquel error y, especialmente, si nos juzgamos por haberlo cometido. Eso sí que es un error grande pues arrastramos permanentemente en nuestro presente un recuerdo que ya no es realidad.

Del mismo modo actuamos cuando nos dejamos llevar por la ansiedad frente a algo que podría eventualmente suceder.

Toda culpa que nos adjudicamos es violencia contra nosotros mismos. Destruimos nuestro presente y nadie, ni siquiera yo mismo, tiene derecho a destruir nuestro presente ya que es todo lo que tenemos y somos.

La forma natural de librarnos de la ansiedad provocada por la culpa, la inquietud, la congoja, la tristeza y un sinnúmero de otras experiencias que vivimos a causa de nuestro pensamiento sobre el pasado o el futuro, es atender a nuestro presente y sin juzgarnos. Si nos tratamos con amabilidad, nos libraremos de todo aquello que no inquieta.

Práctica atender a las sensaciones de tu presente con amabilidad y sin juicio.





¿Las CREENCIAS son algo más que PENSAMIENTOS?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Las creencias son certezas sobre la valoración o el significado de algo. Las vivimos como verdades que nos sirven para interpretar con el pensamiento lo que percibimos a través de los sentidos. Las creencias no representan la verdad de lo que percibimos, solo nuestra estimación de la verdad. Las creencias son un mapa de cómo vemos la realidad, nunca la realidad. No representan ni siquiera lo que llega a nuestros sentidos, solo nuestra interpretación de lo percibido a través de ellos. Vemos de acuerdo a lo que creemos. Las creencias son útiles en la medida que nos sirven para orientarnos en la vida, respecto a la naturaleza, a la vida, a los demás y a nosotros mismos. Toda nuestra plataforma de conocimientos esta soportada en un sistema de creencias.

Las creencias las hemos ido adoptando, a lo largo de nuestra vida, a partir de las ideas que nos fueron proponiendo nuestros padres, parientes, vecinos, amistades, maestros, o de lo que escuchamos en la radio o leímos en la prensa.

Las creencias básicas adoptadas en nuestra infancia no son fruto de nuestra propia maduración, han llegado a nosotros inducida por otros, desde afuera de nosotros hacia adentro de nosotros. Al repetirlas las terminamos haciendo nuestras y han terminado integrándose en nuestro mapa de creencias con el que interpretamos lo que creemos ser y lo que creemos que son los demás y las cosas que creemos conocer. Para evolucionar en lo personal es esencial observar, sin enjuiciar nuestras creencias, conocerlas, asumirlas y comprenderlas especialmente aquellas que nos generan conflictos con nosotros mismos, con la naturaleza, la vida y con los demás. De esta forma empezamos a conocer nuestra naturaleza básica, lo que somos realmente, ya que nosotros no somos nuestras creencias.

Las creencias afectarán a nuestras relaciones con nosotros mismos, con los demás, con la sociedad y con la naturaleza. Influirán en nuestra salud física, emocional y de pensamiento. Serán determinantes para el desarrollo de nuestro sosiego, creatividad e inteligencia.

Cuando imaginamos que una experiencia confirma la idea que teníamos, pasamos a creer en ella, para a integrarse en nuestro mapa de creencias. Si logra asentarse firmemente en nosotros, probablemente terminemos rechazando cualquier experiencia que no coincida con ella. Cuestionar muchas de nuestras creencias puede terminar desestabilizando nuestro sistema de orientación, nuestra brújula de significado personal, nuestro mapa mental. Por eso es tan difícil cambiar algunas de nuestras creencias. Cambiarlas puede implicar transformar nuestro mapa de creencias.

Toda imagen conlleva una orientación a la acción. Si imaginamos una flecha que señala hacia la derecha de nosotros, la tonicidad de nuestros músculos seguirá esa dirección resistiendo, más leve o intensamente, dependiendo de las circunstancias, el ir hacia la izquierda. De la misma manera las imágenes soportadas en nuestras creencias actuarán como visiones que darán orientación a nuestros actos. El lenguaje de las palabras, poderoso vehículo de la comunicación humana, responde al mapa de nuestras creencias, reforzándolas.

No somos, en nuestra naturaleza profunda, ni lo que hacemos, ni lo que sentimos, ni lo que pensamos, en nuestra vida divagante. Pensamiento, sentimiento y acción responden a la dirección de nuestras creencias y nosotros somos infinitamente más y distintos, a las creencias que orientan nuestras circunstancias de vida. No somos nuestras creencias. El cambio, que solo puede llevar a cabo cada uno consigo mismo, consiste en avanzar hacia la comprensión de lo que somos, a partir de observar lo que vivimos sin juzgar, sin distorsionar lo que vemos, para poder comprender lo que somos realmente. Este avance en términos de comprensión, armonía y coherencia depende de la ampliación de la conciencia que surge al asumir la íntima responsabilidad de vivir atentos al presente.



¿Existe el tiempo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Negarse a sí mismo es una indudable fuente de perturbación y sufrimiento. Pues eso es lo que hacemos cuando perdemos «la atención a la sensación presente de nosotros mismos» para interpretarnos desde los «ojos del pensamiento» que nos miran desde las sombras del pasado ya desaparecido.

Al perder la atención al presente y volcarnos a soñar un futuro que nos redima del pasado que queremos superar, rehuimos la responsabilidad de asumir las raíces de los problemas del pasado que nos perturba. Una responsabilidad que solo se puede asumir y resolver con atención al presente. Nadie duda de ésta siniestra dinámica.

La mayor parte de la gente ha terminado por reconocer a la experiencia de pasado y futu-

ro como si fuesen algo natural, como si existiesen más allá de su propio pensamiento.

Atender el presente nos da la posibilidad de asumir lo que nos está ocurriendo aceptando los problemas que le acompañan. Centrarnos en el presente nos permite profundizar y conocer la raíz de las dificultades sin caer en su negación al buscar su compensación en sueños de futuro.

Cuando ciframos nuestros planes de cambio en la dinámica del tiempo psicológico, los motivos que nos impulsan son compensatorios. Bajo este modelo no es posible cambiar los problemas que el modelo genera.

Soñamos las metas rehuyendo la raíz de los problemas que precisamos superar, por lo que en realidad conservamos nuestras dificultades y en muchos casos terminamos por multiplicarlos.

Cualquier cambio efectivo ha de superar la raíz de los problemas, no compensarlos.

Seguramente la especie humana antes de evolucionar su comunicación por intermedio de la palabra tenía una capacidad de percibir lo que le rodeaba, útil para su supervivencia pero con una conciencia pobre y difusa. Fue el desarrollo del lenguaje y la elaboración creciente de conceptos el que impulsó al ser humano a ordenar su experiencia y a desarrollar su conciencia sobre sí mismo y su entorno. Es a través del lenguaje, que distorsionamos lo que percibimos, poniendo distancia entre lo que hemos captado a través de nuestros sentidos respecto a lo que nos terminamos representando en nuestra conciencia.

Es con el lenguaje que el hombre crea su concepto del tiempo y del espacio buscando referencias que le permitan ordenarse respecto al desplazamiento de aquello que le resulta importante a lo largo de su existencia.

Los conceptos de pasado, presente, futuro y eternidad se han desarrollado durante miles de años de nuestra historia como coordenadas que han servido para ajustar los sistemas de creencias de cada época. Así el concepto del tiempo determinado, sin opciones de los griegos, dio cabida a la idea del destino de un hombre atrapado por lo inevitable de los ciclos que se repiten interminablemente en el Universo.

Judíos y cristianos convierten al tiempo en una escala de la peregrinación de la vida hacia el futuro de la redención y dan cabida a la visión de la esperanza como norte de su cultura.

Newton, ayuda a construir una visión del tiempo donde podemos controlar los resultados por considerarlo una magnitud predecible. Lo convierte en un valor matemático, absoluto y

objetivo, que discurre uniformemente a través del tic tac del reloj, donde todos los minutos son iguales, uniformes y predecibles.

El «tiempo del reloj» representa una visión mecánica del mundo donde el movimiento de los planetas o los eclipses se vuelven predecibles en un Universo determinado y en orden.

Es un concepto del tiempo repetitivo, sin opciones, ni espacio a la creatividad.

Einstein describió al tiempo y al espacio como a la cuarta dimensión de la realidad y aclaró que el hombre es el arquero del Universo, el que pone la flecha del tiempo, y que la distinción entre presente, pasado y futuro es solo una ilusión humana.

«Gente como nosotros», dijo, «que cree en la física, sabe distinguir que el pasado, presente y el futuro es solamente una ilusión persistente»

Un saludo

Esteban







¿Cuándo dejo de estar motivado por el temor empiezo a ser dueño de mí mismo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Quizás esta pregunta suene rara. Puede no entender que el temor le motiva a hacer muchas cosas en su vida, pues solemos creer que lo que hacemos es consecuencia de reflexión y meditación y que no tiene nada que ver con el temor que sienta ante algo concreto.

Eso es lo que creemos, pero ¿es eso realmente así? Es difícil caer en cuenta, entre otras cosas, porque no lo decimos con las palabras justas. Veamos un ejemplo sencillito. Cuando salimos de casa puede que nos miremos al espejo y comprobemos si todo está en orden: la ropa, el pelo, la impresión general, etc. ¿Qué sentiremos si salimos de casa y, ya tarde, nos damos cuenta de que llevamos el pelo revuelto, la ropa mal combinada y

los zapatos de estar en casa? Puede que uno se sienta algo avergonzado, pensará que le están mirando, que tiene un aspecto ridículo. ¿Qué es lo que teme? No ser aceptado, ser rechazado por las personas de tu comunidad. Yo no me digo que temo el rechazo. Me digo otras cosas menos duras, pero en el fondo está ese temor.

Esto es solo un ejemplo sencillo, pero muchas de las cosas que hacemos en el día tienen que ver con un cierto temor de fondo. Los miedos a amenazas reales y los temores psicológicos son algo útil, pero nos cuesta admitirlos porque tener miedo siempre ha sido algo vergonzante. Recuerda que el miedo a una serpiente o araña te puede salvar la vida (aunque muchas de ellas no sean venenosas); el temor a no ser aceptado en un grupo puede poner tu vida en peligro, pues sobrevivir solo es siempre más complicado para un animal comunitario como el ser humano. Estos temores han hecho que nos amoldemos a las condiciones y reglas del grupo y esto nos facilita la vida aunque nos cueste ceder algo de nuestra soberanía personal. Amoldarse; adaptarse al molde que se nos impone desde pequeños.

Te propongo que observes cómo los temores psicológicos influyen en tu conducta y hacen que te acomodes a lo que es aceptable para el grupo, la familia, los amigos, los compañeros de trabajo. Fíjate cuando tratas de no causar malestar, o de caer bien, o de pasar desapercibido, o de ser el simpático, o de ser considerado un trabajador responsable, un amigo confiable, etc. Luego, observa qué perderías si no te amoldaras en cada caso. ¿Qué consecuencias tendría? ¿A qué temes en cada situación?

Si te das cuenta de todo lo anterior, podrás ver los temores que motivan tu conducta y quizás te sientas liberado de ellos. Esos temores y toda la cadena de condicionamientos que manejan nuestra conducta sin darnos cuenta, son las barreras que nos sujetan y las únicas de las que considero básico liberarse y ser dueño de uno mismo.



¿Mentirme me aleja de la Paz?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Son muchas las cosas que nos perturban en la vida. Las emociones básicas del ser humano son de todos los tipos. Muchas de ellas no nos agrada experimentarlas pero disfrutamos sentir aquellas que nos hacen sentirnos bien. Conocemos el sufrimiento, el temor, la ira pero también hemos conocido el sosiego, la alegría, la plenitud.

La vida se convierte frecuentemente en un balancín entre esto y aquello. Pero nosotros tenemos la posibilidad de maniobrar ese balancín si aprendemos a atendernos en nuestro quehacer, sentir y pensar.

Una de las fuentes más frecuentes de desbalance se presenta cuando nos preocupamos exageradamente de la imagen que queremos dar de nosotros mismos. Perdemos la paz cuando nos avergonzamos del temor que nos lleva al egoísmo y procuramos parecer dadivosos con los necesitados. Si reconocemos la verdad que nos mueve nos daremos cuenta que el balance está claramente en otro punto y no donde indica la aguja de tu actitud. Te das cuenta de la mentira y vives con vergüenza, sin paz.

Amas a tus hijos pero los castigas cuando te molestan o no logran tus expectativas!

Lo que te ofende de lo que te hacen o dicen de ti, ¿estás seguro que no lo mereces?

Cuando logras sentir y controlar las emociones que te desagradan surgen aquellas que te llenan la vida de sentido, que no es otra cosa que vivir en sosiego.

¡No te mientas, concóctete!





¿Busco únicamente percibir lo que me place o siento también el placer de percibir?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La actividad de nuestra psiquis es algo más compleja de lo que imaginamos corrientemente. Gran parte de la vida está capacitada para darse cuenta, percibir, cuando está experimentando el placer o dolor por sus sensaciones de agentes exteriores.

Los humanos, en cambio, al menos desde hace unos 4000 años, estamos capacitados para percibir adicionalmente el placer de estar percibiendo. Es decir, tenemos la capacidad de autopercebirnos; de darnos cuenta de nuestra actividad interior a la forma de sensaciones, pensamientos, reacciones, emociones, etc.

Tenemos un almacenamiento enorme de información en nuestras memorias pero a gran parte de ella no tenemos un acceso voluntario. Se suele llamar a ello nuestro inconsciente. Esa información, aunque nos sea desconocida e inalcanzable si nos lo proponemos, suele tener gran influencia en muchas actividades mentales de las que si podemos llegar a ser conscientes.

Nuestros pensar, sentir, percibir y reaccionar a los estímulos externos e internos son normalmente afectados por ese inconsciente, influencia que no siempre nos es conocida. Pero siempre podemos ser conscientes de esas actividades nuestras si nos lo proponemos.

Podemos, por ejemplo, disfrutar de una puesta de sol en el mar porque para nosotros constituye una preciosa imagen gracias a nuestra sensibilidad frente a la belleza. Pero adicionalmente podemos disfrutar del hecho de que estemos percibiendo esa belleza. Puedes disfrutar no sólo de la belleza sino también al darte cuenta como estás disfrutando al observarla.

Si atiendes a tu presente, si estás presente en tu vida puedes disfrutar doblemente de aquello que te place y del placer de estar atento a lo que sientes.



¿El EGOISMO pone bajo sospecha a la COMPASION?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Sobre el egoísmo y la compasión todos tenemos nuestras ideas. Seguro que sabemos lo que es cada una. Aun así, creo interesante dar una vuelta alrededor de esto.

¿Hay alguien que no se pueda llamar egoísta? Muy pocos podrían decirlo. En el ser humano hay muchos impulsos y uno de ellos es el de salvarse a un mismo y luego el resto.

Pero el egocentrismo es algo más amplio. Yo diría que es una forma de posicionarse en el mundo, donde yo soy el centro, todo pasa por mí, defendiendo mis opiniones, mis creencias, mi conducta, mis hábitos, mi grupito, mi familia, mi imagen, mi reputación. Todo lo que hago pasa por sacar algún provecho para uno.

Además confundo mis puntos de vista con la verdad o la realidad. Esto último es muchas veces indetectable. Como es lógico, si creo que mi punto de vista es la realidad misma, no soy capaz de ver otra cosa, no soy capaz de cuestionarme.

El hecho de esperar algún provecho de nuestros actos, nos indica que la compasión tiene poco espacio en este estado interno. La compasión se caracteriza por la incondicionalidad, por no esperar provecho propio de lo que se hace.

Este comentario no pretende que alguien se sienta mal por ser egoísta. Más bien pretende que podamos descubrir esa forma de girar siempre sobre nosotros mismos, de reafirmarnos a cada paso. Si te parece que tú no lo haces... solo tienes que observarte con buen humor y sin culpa. Seguro que descubres algo interesante que te haga sonreír.



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

www.laatenciónalpresente.com