



26

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO
JOSÉ PARÉS PÉREZ
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

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

Título original

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí - 26

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 Ezquerro

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 pesamiento, nuestra emoción y nuestras relaciones.

Índice

¿Soy el libro de mi vida?	6
Observarnos tal como somos	8
¿El egoísmo sueña fronteras?	10
¿El sufrimiento es la manifestación de la violencia destruyendo la vida?	12
¿El tiempo es una ilusión del pensamiento?	14
Sören	16
¿Vivir el presente es vivir lo que soy?	20
¿Merezco sufrir?	22
¿Al no estar presente me desoriento?	26
¿Existe el temor si no lo sentimos?	26
¿La diferencia entre reaccionar y responder?	28
¿La consciencia vive de instante en instante?	30
¿La palabra, sin presencia, me mantiene ausente?	32
¿Cuántas veces río al día?	34
¿La presencia interrumpe al pensamiento?	36
¿Existe para ti aquello que no ves aunque lo mires?	38
¿El cuerpo es el escenario de todas nuestras vivencias?	40
Sören	42
¿Atender a la SENSACIÓN de la respiración tranquiliza el pensamiento involuntario?	44
¿La identidad es la huella digital de lo que soy?	46
¿La realidad está siempre presente?	48
David Bohm	50
Cuando vivo el presente percibo sin retener	52
La BONDAD no es una META sino un acto de UNIDAD INTERNA	54

Índice

¿Los juicios del piloto automático están bajo nuestro control?	56
Soy mi propia medicina para la PAZ	58
¿Mientras me mienta no podré mantenerme atento a mi mismo?	60
¿Estar consciente es ESTUDIARSE A SI MISMO?	62
¿El amor es la unión con todo?	64
¿Soy fiel a lo que soy?	66
¿La CURIOSIDAD por mi mismo me ayuda a mantener la A al P?	68
¿Si el cambio no depende de mi impulsarlo me hará sufrir?	70
¿Lo importante no es creer sino ajustarse a los hechos?	72



¿Soy el libro de mi vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando enfrentamos nuestra vida, desde muy pequeños iniciamos un proceso de aprendizaje que no se detendrá hasta nuestros últimos momentos. Un proceso de aprendizaje que, dependiendo de la atención que ponemos a cada momento, será de tipo defensivo o expansivo.

Para explicar la diferencia entre estos dos estilos de formación que recibimos de la vida, considero muy oportuna la pregunta que se plantea en esta reflexión: ¿Soy el libro de mi vida?

No escribes nada en el libro de tu vida cuando te dejas llevar por los mecanismos automáticos con que nos dotó la naturaleza. Si algo que recibes desde tus sentidos no te agrada simplemente manifiestas tu desagrado porque tienes una tendencia a defenderte y a conseguir que las cosas sean como a ti te gustan. Consideras que actuar así es lo que corresponde hacer pues tu mismo eres tu prioridad y lo que el otro sienta por tu reacción no es importante. De modo que no estás aprendiendo nada nuevo respecto de lo que la vida se ha ofrecido. No tienes nada que anotar en el libro de tu vida. Vives fuera de tu vida sólo reaccionando defensivamente a lo que la vida te trae.

Por el contrario, haces anotaciones permanentemente en el libro de tu vida cuando pones atención a lo que vives y expandes tus posibilidades en todas las áreas de la realidad que enfrentas en la naturaleza y en tus relaciones con los demás. Viviendo atento al momento presente vas a renacer momento a momento y tu vida y el libro de tu vida se llenará de aprendizajes matizados por tu armonía, coherencia y sosiego.





Observarnos tal como somos,
momento a momento da pie al
agradecimiento de vivir en una
explosión que convierte a la “vida
que fluye” en una experiencia
fascinante, “La Aventura de Vivir”.

Esteban Rojas





¿El egoísmo sueña fronteras?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Sé que a muchos les parecerá raro, pero la atención es un pilar fundamental para una vida saludable y plena.

No se trata del tipo de atención que salta de una cosa a otra, como un resorte ingobernable que va enfocando a cada cosa que sobresale de lo normal, como un sonido llamativo, un gusto horrible o extraordinario, algo muy bello o lo contrario, algo raro, etc. Este tipo de atención no requiere de mí ningún esfuerzo, pues ella se va detrás del estímulo de forma automática.

Aquí nos preguntan sobre crear la atención. Eso suena a que soy yo quien dirigirá la atención, es decir, que, aunque ella salte de aquí para allá, la redirigiré a dónde yo precise que esté. Esto es sencillo, pero requiere de nuestra responsabilidad, de nuestra intención renovada para que la atención se dirija a donde nos interesa.

Y ¿a qué nos interesa atender? A nosotros mismos. Y ¿para qué? Para saber más de nosotros y entender por qué somos como somos, para aprender a querernos y reconciliarnos con tantas cosas que solemos tener guardadas porque duelen o dolieron y que siguen pesando en nuestra vida. Atender y observar todo eso nos lleva a aprender, mejorar y cambiar.

Así que, sí, soy responsable de crear la atención que se enfoque sobre mí mismo. Nadie lo puede hacer por mí, de la misma manera que nadie puede caminar o comer o respirar por mí.

Si no lo hago yo ¿quién lo va a hacer? Si no soy yo quien abra las ventanas de mi vida para que entre luz y aire nuevo ¿quién lo va a hacer? ¿Cuándo lo voy a hacer? No te postergues, ¿eres importante para ti?





¿El sufrimiento es la manifestación de la violencia destruyendo la vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Aunque no lo crea el sufrimiento nos lo autoprovocamos. El sufrimiento nos lo generamos porque no aceptamos las realidades de la vida. El dolor es algo que nos resulta muchas veces inevitable pues es algo natural en la realidad que somos. También los temores, la ansiedad, la angustia, la ira, los deseos, etc., son otras fuentes de nuestro sufrimiento.

En todos los casos el sufrimiento proviene de que no sabemos aceptar las realidades y limitaciones de nuestra existencia.

Nos permitimos resistirnos a lo que nos acontece y eso es violencia contra nosotros mismos pues nos produce sufrimiento.

Nos dejamos llevar por nuestros anhelos y deseos y sufrimos cuando no podemos lograrlos.

Cuando algo nos molesta sobremanera nos airamos haciéndonos daño físico y psíquico a nosotros mismos creyendo que con ello afectamos a los que nos hicieron enojar.

El miedo y el temor de futuro que mantenemos siempre presentes gracias a nuestras creencias y pensamientos repetitivos, no hacen más que hacernos sufrir en el presente por asuntos inexistentes sólo en nuestra mente.

Todo esto y mucho más de larga enumeración no es sino una manifestación de la violencia que nos hace perder la vida de que disponemos.

El duelo prolongado es algo que ciertamente la persona que has perdido no deseaba para ti. La muerte es parte de la vida. El dolor que una separación de quien amamos es algo que no podemos evitar y que por lo tanto debemos aprender a aceptar su realidad.

Si vives atento a tu momento presente dejas de generarte sufrimiento pues aprendes a aceptar la realidad que nos toca vivir. Ponerte atención es amarte y cuidar de tu salud y tu vida.





¿El tiempo es una ilusión del pensamiento?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

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

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

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

Un saludo,

Esteban





El estado actual del mundo y de la vida en general es de enfermedad. Si yo fuera un doctor y me pidieran mi opinión, les diría “Creen silencio.”
Sören Kierkegaard





¿Vivir el presente es vivir lo que soy?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

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

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

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

Un saludo,

Esteban





¿Merezco sufrir?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Muchos nos han repetido que la vida es un valle de lágrimas, pero creo que nadie en su sano juicio crea que merece sufrir. Sin embargo, muchos creen que el sufrimiento que sentimos es porque algo hemos hecho y lo hemos hecho mal. Además, lo hemos hecho mal desde que nacimos.

Con estas directrices es difícil llegar a pensar que sufrir no es necesario ni sano. Y así llegamos a pensar que uno merece tal cosa como sufrir ese castigo.

Otro aspecto que puede apoyar la idea de que merezco sufrir, es que sufrir es muy fácil y no sufrir parece estar reservado a personas muy especiales, lúcidas, sabias, inteligentes o espirituales y santas.

Yo creo que lo que tenemos es falta de formación para no sufrir y un exceso de entrenamiento para sufrir. Es así de sencillo. Estamos acostumbrados a sufrir por temer ser rechazados, por temer quedar solos, por temer al abandono, por temer a la enfermedad o a la muerte y al propio sufrimiento. Sí, también sufrimos por temor a sufrir! Hay que ver cómo lo complicamos todo.

Si te fijas ¿por qué sufrimos en todos esos ejemplos? ¿No será porque queremos huir de esas situaciones? Porque nos resistimos a lo que nos sucede: una enfermedad, una pérdida personal, un trabajo ingrato, una pareja que se va, unos pensamientos o sentimientos que me amargan, etc. Siempre que nos negamos a aceptar lo que ya es un HECHO consumado sufrimos. No por el hecho, sino porque nos resistimos pensando no merecerlo.

Nadie te ha mandado una plaga para que sufras. Quizás seas tú mismo quien está poniendo algo de su parte para poner la situación más desagradable. Quizás, temes, quizás no aceptas lo que hay, quizás no te quieres lo suficiente, quizás tienes creencias erróneas que se vuelven contra ti, quizás no aceptas la incertidumbre propia de la vida, y tantas y tantas cosas más. Todo eso que nace en nosotros o que aprendemos como temor, prejuicios, valoraciones muy parciales, querer controlar todo, odiar algo de nosotros, nos llevan a sufrir y son un buen material para que puedas observar cómo te afectan y te llevan a sufrir.

Aquí te dejo algunas pistas para que las observes en ti, porque tú no mereces sufrir si tú, con honestidad, no quieres.





¿Al no estar presente me DESORIENTO?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Les voy a contar un cuento real. El otro día estaba una amiga sentada en un banco admirando un paisaje. La noche anterior había dormido mal y a pesar de estar contemplando aquel paisaje tan hermoso, los pensamientos entraban y salían de su cabeza por miles, como un vendaval. Ella se daba cuenta de eso, pero, sin embargo, la inercia del cansancio y la divagación prevaleció. ¿Saben que pasó? Se descubrió levantada del banco y caminando hacia su casa pensando en comer algo. Se detuvo y empezó a reírse mientras se daba cuenta de que las reacciones y hábitos inconscientes habían tomado el mando y la estaban llevando a hacer algo que a “ellos” les pareció lo importante en ese momento.

Esto fue una situación real y muy concreta de cómo los hábitos e impulsos más básicos, y por tanto inconscientes, toman el mando de nuestra vida siempre que estamos desatentos. Esto sucede a todos los niveles de la vida, desde lo más grosero y fácilmente observable a lo más sutil y casi subliminal. Nos enfadamos, nos entusiasmos, nos decidimos, nos deprimimos, nos asustamos, nos envalentonamos, reaccionamos bien o mal ... y no sabemos cómo llegamos a eso!

No te creas que lo de mi amiga no te pasa a ti. Nos pasa a todos y en casi todo momento.

No me creas, obsérvalo en ti durante el día de hoy.





¿Existe el temor si no lo sentimos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuando hablamos de temor, nos referimos al temor psicológico, ese que se acompaña de imágenes que anticipan catástrofes que aún no existen.

No nos referimos a que nos de miedo una culebra.

Solemos estar acostumbrados a sentir temor y a quedar sumidos en lo que nos depare. Sus consecuencias devastadoras son las de un torbellino: anula nuestro pensamiento racional, altera los sentimientos, amplía las emociones de ira o ganas de salir corriendo y esconderse, se pierde la claridad de

acción. Me puede dar náuseas o dolor por tensión muscular. En fin, nos deja la casa del revés.

Cuando el temor aparece, sentimos todo eso de forma automática y reaccionamos también de forma automática como ante cualquier peligro real.

Lo cierto es que los temores son peligros IMAGINADOS y por lo que tienen que ver con nuestra imaginación más que con la realidad.

Entendiendo esto, lo que podemos hacer para salir de a poco del torbellino de la imaginación, es observar las sensaciones reales que está teniendo mi cuerpo. No vamos a alimentar los pensamientos agobiantes. Vamos a decidir prestar atención a la respiración, a las tensiones, observar como es esa sensación, esas emociones, esos impulsos que sentimos aquí y en este preciso momento. Lo observamos como quien lleva una lupa.

Si no siento el miedo como un monstruo que me subyuga, entonces me puedo liberar de él, porque es un producto de mi imaginación que me bombardea con preocupaciones exageradas.

Atiende a las sensaciones sin dejarte sugestionar por el temor. Tu eres más que eso, y depende ti actuar de otra manera frente a tu propia imaginación. Ella solo podrá contigo si tú la dejas y no haces nada.

La atención es la luz que puede ayudarte a recuperar tu centro y dejar de bailar con los fantasmas de la imaginación.





¿La diferencia entre reaccionar y responder?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Había una vez un filósofo que daba una de sus conferencias. Al finalizar, cuando casi iba saliendo del lugar, un hombre que visiblemente enojado se abrió paso entre el público, le increpó diciéndole que sus charlas no servían para nada más que para agrandar su ego. El filósofo lo escuchó y lo miró a los ojos y le respondió con honestidad que no estaba seguro, que lo indagaría más tarde. El hombre que lo increpó quedó algo desconcertado.

En esta anécdota ¿Cuál es la reacción y cuál es la respuesta?

Las reacciones tienen mucho de defensivo, de origen desconocido, muchas son agresivas, a veces os salvan de peligros.

Pero lo peligros no son necesariamente reales y simplemente nos salen como un exabrupto incontrolado que lanzamos para defender la idea que tenemos de nosotros mismos. Cuando alguien daña nuestra imagen, reaccionamos como el calamar dispara la tinta para escabullirse en la confusión.

Las respuestas, sin embargo, son algo más pausado. Uno se toma tiempo para saborear lo que le pasa por dentro ante una situación. No salta a la primera, ni a la segunda. Si uno atiende a lo que está sucediendo, la reacción no tiene cabida, porque uno no está culpando a nadie de haberle ofendido. Uno puede ser ecuánime y no ser presa de una montaña rusa de emociones alocadas y egocéntricas.

Las reacciones son muy sencillas de reconocer. Todo el día estamos reaccionando: a una palabra, a una mirada, a un comentario, a una acción... No lo pensamos, sólo nos sale. Nos sale el lamentarnos, insultar, criticar, envidiar, sentir celos, despreciar, justificar, etc., etc. Todo eso son reacciones. Las conocemos bien. Nos cuesta no reaccionar como lo hacemos.

Las respuestas nos resultan mucho más desconocidas. Exigen un esfuerzo de observación honesta y desapasionada. Exigen no estar apegado a creencias sobre uno (soy listo, bueno, responsable, muy comprensivo, el mejor trabajador, inteligente, ...) y sí a estar dispuesto a observar sin juicios y a aprender de cada momento aceptando descubrir todo tipo de cosas sobre uno mismo, con buen humor.

Y tú ¿reaccionas o respondes? Fíjate bien, no te precipites!





¿La consciencia vive de instante en instante?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

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

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

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

Un saludo,

Esteban





¿La palabra, sin presencia, me mantiene ausente?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

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

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

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

Un saludo,

Esteban





¿Cuántas veces río al día?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Cuando has logrado vivir en armonía, coherencia y sosiego tu vida se llena de la verdadera alegría, esa alegría que nace de vivir amando y amándote.

Amar es una condición vital en que predomina el que no estás buscando nada para ti mismo pues te sientes pleno. Actúas, bajo las suaves manos del amor, conduciéndote hacia donde pueden necesitarte. De hecho, si estás abrazado por el amor a ti mismo y su consecuente amor hacia los demás, te das y entregas para que todos podamos reír contigo.

Cuando ríes, tienes una magnífica oportunidad para observarte y conocerte. ¿Porqué ríes? ¿Te estás mofando de alguien? ¿Te han contado algo realmente cómico? ¿Te sientes extraordinariamente alegre? ¿La vista del juego de un niño o de una mascota te ha parecido hermosa? ¿Has percibido el éxito de alguien tras un enorme esfuerzo personal?

Imagino que percibes con claridad que la risa en tus labios es el resultado de una vida en que te atiendes con tranquilidad y claridad y, como consecuencia de ello, tu ceño está permanentemente dispuesto para reír, que es el rostro de la paz interior.

Si no es así, te puedo asegurar, que si te observas, te encontrarás dominado por pensamientos, recuerdos, ansiedades, temores y todos provocados por ti mismo pues no te prestas atención. Como ves te es enteramente posible darte cuenta en forma sencilla cuando has borrado la risa de tus labios por dejarte llevar por los conflictos creados por el pensamiento. Has cambiado tu vida de alegría por aquello que algunas creencias inventaron: un infierno. Y eso no existe, tu te lo estás permitiendo en tu vida por falta de claridad en tus decisiones de vida.



¿La PRESENCIA interrumpe al PENSAMIENTO?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

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

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

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

Un saludo,

Esteban





¿Existe para ti aquello que no ves aunque lo mires?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

El pez no se da cuenta del agua, aunque esté rodeado por ella.

Tenemos una idea de cómo son las cosas. Lo que se sale de ella nos incomoda o directamente no lo vemos. No vemos aquello que no esperamos ver o que no queremos que suceda.

De tal forma puede estar gestándose una guerra, pero no veremos nada hasta nos bombardeen la casa. Así, contra toda evidencia, los hay que dicen que el cambio climático es una mala inven-

ción de los científicos. De la misma manera dicen de los indígenas americanos que al ver sobre el mar los barcos de los españoles, como no era algo totalmente extraño para ellos, no los tomaron en cuenta, no los vieron.

En el terreno de los fenómenos internos personales sucede que aquello que no admitimos en nuestra foto de lo que “debe ser”, no somos capaces de verlo. Esa inflexibilidad para ver lo extraño viene dada, con frecuencia, por la inflexibilidad de creencias que nos hace ver un mundo adecuado a nuestra imagen y no como lo que realmente es.

Muchos hemos conocidos unos padres que no ven que su hijo es gay, aunque todos los vecinos lo tengan claro hace años. No se ríen, porque a todos nos pasa eso todos los días. Todos los días juzgo involuntariamente a todos según mis propios y limitados criterios y espero que el mundo sea sólo eso que yo veo.

Somos muy miopes con lo que no nos interesa o nuestras creencias no admiten y ese hábito silencioso nos lleva a situaciones conflictivas con otros, nos arrincona en una visión única y por ello nos impide aprender y estar abiertos a una realidad que no para de cambiar.

Resumiendo: Lo que no veo, no existe. Lo que existe es sólo lo que veo. La realidad es lo que veo. ¿Te parece normal? ¿Eres capaz de reconocer esto no solo en otros, sino también en ti?

Atrévete a observarte y averiguar! Y ríete mucho!





¿El cuerpo es el escenario de todas nuestras vivencias?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Todo lo que experimentamos en la vida se manifiesta en nuestro cuerpo y nuestra mente. Si vivimos conflictos, ellos se manifestarán en la pérdida de nuestra paz y en la consecuente aparición de enfermedades. Si vivimos sosiego y armonía, nuestra salud marchará estupendamente y estaremos siempre preparados para el mantenimiento de excelentes y productivas relaciones con nuestros semejantes.

Está ampliamente comprobando que la mayor parte de nuestras enfermedades de nuestro cuerpo se originan en nues-

tra mente. La forma en que nos tratamos a nosotros mismos es el origen de tensiones y cambios hormonales que pueden ser causa de posteriores desequilibrios con efecto sobre nuestra salud.

No podía ser de otra manera considerando el escaso interés que ponemos en el efecto de nuestras reacciones físicas o psíquicas ante lo que nos toca vivir. No podemos ignorar que nuestra ira, por ejemplo, tiene efectos severos sobre nuestra alegría de vivir. Por un largo rato, aún en nuestra ignorancia, si he tenido un arranque de ira seré un escenario vivo de la ira. Del mismo modo, si he estado atento y he tratado con bondad y dadivosamente a un necesitado que me ha hablado en la calle, por mucho rato disfrutaré del amor y el sosiego que esa vivencia mía me ha producido.

La vida es así. El cómo nos sentimos le da forma a nuestra vida. Soy lo que soy en el momento presente. El ayer ya no existe y el futuro nunca llega. Si llega, es presente. Y lo que somos es como nos sentimos, lo que estamos experimentando en el momento presente. Soy lo que siento, pienso o hago ahora. Estamos siempre sobre el escenario representando la obra de lo que somos en cada presente.

No te mientas, eres lo que estás viviendo ahora.





“solo la persona que puede permanecer esencialmente en silencio puede hablar esencialmente, puede actuar esencialmente. El silencio es interioridad... La orientación del silencio hacia el interior es la condición para una conversación cultivada”.

Sören Kierkegaard





¿Atender a la SENSACIÓN de la respiración tranquiliza al pensamiento involuntario?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si fijas tu atención en algo transitorio, te frustrarás por que el pensamiento al igual que el agua del río no puede detenerse. Precisamos una referencia clara y fija para no vernos arrastrados por los pensamientos involuntarios de los que intentamos alejarnos y que nos producen ansiedad. La respiración es un buen objeto de atención pues ocurre en el presente y nos conecta con él. Es una referencia sencilla y habitual; contamos con ella para sostener nuestra vida; es fácil de encontrarla y atenderla no requiere de la participación del pensamiento.

La atención a la respiración tranquiliza al pensamiento involuntario y nos produce

sosiego

Centra tu atención en la sensación del aire que entra y sale observando al movimiento natural de tu respiración, sin controlarla, sin forzarla, dejándola que discurra a su ritmo.





¿La identidad es la huella digital de lo que SOY?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Dirías que tu huella digital es lo que tú eres? Seguro que no; te parecía ridículo pensar eso. Tú eres mucho más que tu huella.

La identidad es un conjunto de rasgos personales, educativo y culturales, junto a hábitos de varios tipos que nos caracterizan. Además ¿tú has elegido tu identidad? Si alguien te atacara con el argumento de que mides menos de 1,60 cm ¿no te parecería de locos? Y si te maltrataran por tener ideas diferentes a otro ¿no te parecería de locos?

Creo que eso te parece fácilmente una locura porque todo eso no lo has elegido realmente tú, son accidentes del camino que tú no buscaste. Es accidental el país donde naciste y creciste, la educación que recibiste o la

familia que te protegió, los amigos que había en el barrio o el cole, los estudios que hiciste o no hiciste, tu aspecto físico, tus reacciones, tus sentimientos e ideas, tus capacidades e inteligencias, lo que te pasó en la vida y sobre todo cómo te lo cuentas tú..., es todo accidental. Todo eso y más, poco a poco, empieza a coger el sabor de lo que creo que soy, mi identidad, la huella por la que me reconozco.

¿Soy eso? Si nunca siento la curiosidad de esta pregunta, esa identidad, esa especie de imagen superficial de mí, la confundiré conmigo misma. Si, por fortuna, soy tocada por la curiosidad, puede que descubra que eso es solo la punta del iceberg, algo que no es lo que soy, sino un envoltorio accidental.

Lo raro de esta identidad es que a veces me engancha con alguna de mis facetas y la valoro como fantástica o buena u horrible. Y ahí empieza el problema, que no es otro que el valor que yo le dé a eso. Puedo darme horror mi estatura pequeña, mi pelo rizado, mi timidez; puedo experimentar orgullo por mi inteligencia, mi cara bonita, mis dotes deportivas, mi éxito académico, etc.

Todas esas facetas que valoro de alguna manera son potencialmente factores por los que competir o por los que amargarme, que también es competir. Temo ser rechazado por “su culpa”, o temo perder la ventaja que me dan.

Que gracia tiene engancharnos a factores identitarios y compararnos por sobresalir socialmente a través de ellos. ¿Es que soy solo eso? La identidad es solo una huella muy superficial de lo que soy. Descúbrelo, se curioso!





¿La REALIDAD está siempre PRESENTE?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

La realidad está siempre a nuestro alcance.
¿Lo crees?

Me pregunto por qué discrepamos sobre muchas cosas. Si viéramos la realidad tan fácilmente ¿no deberíamos ver todos lo mismo frente a la misma situación? Sin embargo, suele haber diferencias. ¿Es que alguien se equivoca? ¿Está la realidad a nuestro alcance?

¿No será que miramos la realidad con un velo de nuestro personal barniz educativo, cultural y de experiencia? Y ¿no es todo ese barniz algo que tengo grabado en mi memoria? ¿Cosas del pasado?

La realidad está siempre presente. Sin embargo, los velos, los filtros individuales, cuando no somos capaces de apreciar que existen, no nos dejan ver lo que hay. Solo vemos nuestros pensamientos o recuerdos sobre lo que se nos presenta. Ante una situación o un estímulo, siempre buscamos cómo calificarla, incluso antes de saber lo que realmente es. Es una primitiva forma de saber cómo responder asociando con recuerdos o enseñanzas del pasado.

El inconveniente es que así nunca tenemos una percepción directa de lo que hay. Eso quiere decir que no la asocio, juzgo, opino, valoro con mis criterios de siempre, sino que solo observo lo que hay en ese mismo instante. Observando sin esperar nada de ello, sin anticipar lo próximo que puede suceder.

La realidad está siempre a nuestro alcance. Y vale la pena estar presente en ella. Depende de tu decisión de hacerlo así.



Nuestra meta es aprender de todas nuestras experiencias, ya sean agradables o dolorosas, bellas o repulsivas.

Uno de los principios más importantes de la meditación es que, si nos lo proponemos, podemos hacer de toda experiencia un buen maestro.

Lo primordial es que aprendamos de nuestras experiencias.

David Bohm





Cuando vivo el presente percibo sin retener

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Vivir siendo consciente del momento presente tiene sus características, y son ellas las que consecuentemente nos permiten desprendernos del temor, del egoísmo y del apego a lo que nos da seguridad.

Vivir de esa manera implica vivir intencionadamente atento a mí, a mis conflictos, mis emociones, pensamientos y demás eventos míos... sin emitir juicios sobre mí, sobre los demás o sobre la situación. Esto ya propone el no quedar enganchado en las situaciones, o sea, que no me quedo con nada: no me quedo con tu enfado, con tu irritación, con tu entusiasmo, con tus celos, con sus sueños, con su sufrimiento, etc. No siento que eso

tenga que ver conmigo, sino con quien lo está experimentando. No retengo nada de eso dentro de mí, no me dejo arrollar por todo eso, ya sea agradable o desagradable. No me identifico con ninguna reacción, sea tuya o mía.

Cuando alguien es capaz de “vivir atento” de esa particular manera no se le quedan pegadas las reacciones de otros, aunque le tenga afecto, aunque le vaya a ayudar. No pretenderá quedarse con nada de los demás, en absolutamente ningún los sentidos.

Lo mismo con cualquier otra cosa, no quiero retener un pasado agradable, unos hijos que crecen, algún ser querido que ya no está, alguna imagen mía del pasado donde estaba más favorecido o más joven o en mejores circunstancias. Puedo estar en todo tipo de situaciones pero sin querer retener nada ni material ni inmaterial.





La BONDAD no es una META sino un ACTO de UNIDAD INTERNA

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Muchas personas han sido educadas u orientadas a cultivar ciertas virtudes, como la bondad, la honradez, la misericordia, etc. No suele decirse cómo hacerlo; como mucho les dicen que tengan a alguien como referencia a imitar. ¿Es posible imitar la conducta de alguien bueno para llegar a ser bueno?

Parece que imitar la conducta visible, externa, es posible, pero si por dentro no hay bondad, no es tan fácil que la bondad aparezca de forma natural.

La bondad, así entendida, se convierte en una meta, algo a conseguir en algún momento futuro, si cumplo con algunos preceptos y condiciones en mis acciones, sin evitar cumplirlas o engañarme para incumplir. Si

no cumplo adecuadamente aparece el sentimiento de culpa por no haber hecho lo que “debía” para llegar a la meta.

De esta manera estamos generando más violencia interna: porque no nos creemos buenos y porque, además, no cumplimos y nos desviamos en nuestros actos.

Las virtudes “de toda la vida” no se cultivan porque sí. Nadie nos puede ordenar vivir de acuerdo a ellas, porque eso implica reprimir sin comprender, sin amor, lo que nos impide sentir bondad o cualquier otra virtud.

Cualquier virtud sólo aparece cuando no nos maltratamos a nosotros mismos con imposiciones o metas de “llegar a ser”. Puede sentir bondad cuando no hay violencia en mi interior. Cuando yo no me odio a mí mismo, cuando no estoy en mi propia lucha interna, entonces, me surge no odiar e incluso sentir amor hacia otros. Pero para eso he de empezar conmigo, he de dejar de hacer juicios que siempre me condenan o me justifican por los pelos. Los juicios (pensamientos valorativos) suelen llevar un cierto grado de violencia que no nos deja sentir paz y sin paz no hay unidad interna, que es de donde surgen las llamadas virtudes, entre ellas la bondad.

Así que no persigamos “llegar a ser...”. Mejor será no enjuiciarnos con violencia y observar con amabilidad y buen humor para comprendernos y poder liberarnos de la pesada carga de las contradicciones internas. Después de caminar ese camino ya vendrán otras cosas. Pero no se pueden saltar los peldaños de 4 en 4. Tómatelo con toda calma. Cada paso es un instante, el primero y el último en ese momento, no hay que correr tras metas.



¿Los juicios del piloto automático están bajo nuestro control?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Los juicios del piloto automático se manifiestan según el patrón de la dualidad de los opuestos, bueno-malo, alto-bajo, blanco-negro, etc.

El peligro de los juicios del piloto automático es que demoniza lo que rechaza y diviniza lo que desea fanatizándonos en conductas AUTOMÁTICAS de defensa, censura, intolerancia e inseguridad que modelan al EGO.

EGO que sostiene la ILUSORIA VISIÓN de que SOMOS INDEPENDIENTES y estamos SEPARADOS de los demás, de la naturaleza y del mundo que nos rodea.

Los juicios del piloto automático no están bajo nuestro control.





Soy mi propia medicina para la PAZ

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

No hay falsas puertas para la PAZ

Si busco la PAZ fuera de mí alimentaré mi violencia por lo que llevaré mi violencia al mundo que me rodea.

Hasta que no deje de resistirme a lo que vivo viviré en conflicto.

Hacerme CONSCIENTE de MÍ, PRESENTE a PRESENTE, me permite encontrarme con la PAZ.

No hay falsas puertas para la PAZ

Mientras resista lo que siento por mí, no tendré PAZ...

...y para lograrla NECESITO CONOCERME atendiendo a mis REACCIONES sin JUZGAR-LAS

Soy mi propia medicina para la PAZ





¿Mientras me mienta no podré mantenerme atento a mí mismo?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Nuestra mente puede poner atención a una sola tarea entre hacer, pensar y sentir. Podemos realizar algunas de estas actividades simultáneamente con otras, pero algunas serán realizadas en forma automática, es decir, sin participación intencionada de nuestra atención. Podemos pensar con intención mientras comemos, caminamos o hacemos una tarea repetitiva ya aprendida; podemos sentir con intención mientras realizamos cualquier actividad.

No podemos sentir y pensar simultáneamente. Pasamos de una a otra de estas dos

actividades con gran facilidad intencionada o distraídamente. El pensar tiene una característica interesante pero peligrosa: recurriendo a la memoria y a la capacidad de análisis de nuestro cerebro, puede pasearse por el tiempo y situarnos en cualquier lugar. Nos permite imaginar y ensoñar como también, temer y ansiar. El pensar nos saca de nuestra realidad en el momento presente.

Hay una completa participación en estas actividades creativas de nuestro cuerpo emocional. Nuestra emociones acompañan a nuestra imaginación al igual que si estuviéramos sintiendo lo imaginado.

Esta es nuestra realidad. El pensamiento puede crearnos serios conflictos emocionales. Ante el dolor podemos llegar al sufrimiento; ante el deseo podemos llegar a la ansiedad; ante el temor podemos llegar a la angustia.

Y todo eso porque hemos decidido pensar o porque nos dejamos llevar por el pensamiento compulsivo o divagante. Nos estamos mintiendo porque ni el recuerdo ni lo temido existen aquí y ahora.

Ni la ensoñación ni la esperanza son reales. En el mejor de los casos son “mentiras piadosas” que nos sacan del presente y casi siempre, como producto de nuestras creencias.

La única forma de evitarnos esos conflictos generados por nuestro pensamiento es vivir atentos intencionadamente a nosotros en el aquí y ahora. Y la forma de lograr eso es atender a lo que sentimos y si nuestra actividad profesional es pensar, pues atender también a la presencia del pensamiento en el momento presente. Sin proponérselo, por esta vía, dejaremos de mentirnos, cosa que hacemos con más frecuencia de lo queremos aceptar.





¿Estar consciente es ESTUDIARSE A SI MISMO?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

“Conócete a ti mismo” era el aforismo inscrito en el pronaos del templo de Apolo en Delfos, Grecia. Hace mucho tiempo de eso.

Es un criterio que se consideró de lo más necesario para la formación y la sabiduría de las personas. Más tarde esto queda olvidado y sustituido por algo más sencillo cómo seguir lo que dicen otros. Siempre es más fácil, lleva menos esfuerzo y uno es más aceptado por el grupo que cuando uno es un rarito que se interesa por su propio conocimiento.

¿Eso para qué sirve? ¿Para qué sirve conocerse? Y sobre todo ¿cómo empiezo?

Para conocer cualquier cosa seguro que estás de acuerdo que hay que prestarle mucha atención, abrir bien los ojos, los oídos y sobre todo el oído interior para observar lo que sucede dentro de esa casa que es nuestro cuerpo con todo su movimiento interior.

Sin esta atención regular e intencionada sobre mí no hay manera de ser consciente de lo que me mueve, de mis creencias, impulsos, reacciones...

Sólo con darme cuanta estoy dando un paso enorme para habitar mi vida y no vivir como zombi, sino consciente y libre del peso de todo tipo de sombras del pasado.

Tomate a ti mismo como un libro interesante que vale la pena leer disfrutándolo. Estudia ese libro. Es el primero que necesitaríamos estudiar en nuestra vida. Pero nunca es tarde!





¿El amor es la unión con todo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¡Qué poco sabemos sobre el amor! Se trata de una vivencia tremendamente ignorada que, sin embargo, todos juramos experimentar.

Lo que la gran mayoría de nosotros confundimos con el amar es el querer.

Hablemos solamente sobre el Amor.

El amor, cuando lo experimentamos realmente en nosotros, apunta sus luces sobre todo lo que es. Es darnos para que todo sea.

Es de muy difícil definición como pasa con todo lo simple y fundamental de nuestra existencia, de la esencia de lo que somos. Soy porque alguien amó. El amor genera vida al darse. Negarse implica ausencia de vida.

El amor es la unión con todo lo que es. La vida es una cadena de eventos amorosos. Ya en la más pequeña de las partículas que conforman la materia que nos constituye encontramos la base de la unión para el equilibrio que genera la vida. Allí ya está presente la armonía como cimiento de la vida. Nosotros somos porque la vida es. Si comprendes lo que eres, no puedes sino amar todo lo que explica la vida.

El amor está tan alejado de los pensamientos, recuerdos, experiencias, costumbres, religiones que debe ser aprendido como un arte. Si no profundizamos en la esencia del amor y no lo practicamos en nuestra cotidianidad, se nos hace muy complejo experimentarlo. Si amo de verdad lo que sea, lo amo todo; amar de verdad es una actitud interior que no conoce diferencias.

Si amo protejo, acompaño, aliento lo que digo amar.





¿Soy fiel a lo que soy?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

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

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

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

Un saludo,

Esteban





¿La CURIOSIDAD por mí mismo me ayuda a sostener la A al P?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Normalmente tenemos una percepción de nosotros mismos a través de la que nos reconocemos. Decimos “soy Isabel” y “siempre me he sentido así”. Me siento como algo ya conocido que no despierta más curiosidad: “Yo soy así”.

A partir de ahí, se acabó la curiosidad. Igual que la curiosidad por todos mis conocidos, que ya los tengo super-estudiados. A veces, ni siquiera lo desconocido me motiva a observar con curiosidad para conocerlo.

Sin embargo, quizás fortuitamente, un día sucede algo que me hace ver que no me siento tan seguro de mí y que estoy haciendo

aguas. Ya no me vale simplemente esa afirmación de “Soy así” para salir de la dificultad.

Hemos sido afortunados, porque una crisis, un shock, nos puede hacer parar la máquina y sentir que necesito profundizar más en mí. A veces lo hacemos sólo con el fin de salir del agujero, pero es bueno igualmente tener que mantener la curiosidad que nos lleva a estar atentos a descubrir aspectos ignorados que hay dentro de nosotros y también lo que no funciona.

La atención intencionada y sin juicios y la curiosidad saludable nos mantiene en un estado de alegría por encima de las dificultades o apremios de la vida.

Si no hay atención y curiosidad fina sobre nosotros, pronto caemos en la rutina y el aburrimiento, que no es otra cosa que el estar ausente de mí, la distracción y el abandono del cuidado y la dedicación con los que debo tratarme.

Atender y curiosear adecuadamente en mi interior me da paz, pero también produce paz en mis relaciones, en mis reacciones, y, eso, bien vale el aprendizaje. Es un trabajo bien invertido.

Invierte en ti! Es lo único que no te dejará nunca y de lo único que eres responsable primero y último





¿Si el cambio no depende de mí impulsarlo, me hará sufrir?

JOSÉ PARÉS PÉRZ
Concepción, Chile

Hay muchas cosas que nos gustaría cambiar en nuestras vidas porque no somos felices. A veces no nos sentimos satisfechos con lo que hemos logrado en nuestras profesiones o no ganamos suficiente dinero a pesar de lo bueno que somos en lo que hacemos.

Solemos decir, a los amigos los elejimos nosotros pero no a la familia y llevamos una vida distante de nuestros padres y hermanos. Efectivamente en nuestras vidas surgen muchas actitudes, formas de actuar y de ser, condiciones de salud, país, sexo, raza o situación económica de la familia en que nacimos

y muchas otras que no están a nuestro alcance cambiar.

Todo eso que en mayor o menor grado nos gustaría cambiar, cuando no estamos suficientemente atentos a la vida y a lo que somos, nos puede afectar sin remedio. La no aceptación, el rechazo o resistencia a las condiciones de vida que nos tocó en suerte vivir, nos hará sufrir. Se va a tratar de una vida perdida.

Tenemos que entender que si no me es posible impulsar un cambio en mi vida, eso no tiene porqué hacernos sufrir. La vida es maravillosa en cualquier condición si te aceptas tal como eres. Se trata de vivir de una forma en que, lamentablemente, no nos enseñan a vivir. Toda expresión de vida es maravillosa cuando se vive en las condiciones naturales de armonía, coherencia y sosiego.

¿Porqué entonces hay tan poca gente feliz?, te puedes estar preguntando. La respuesta es más simple de lo que esperas. Porque nos dejamos llevar por el temor, el apego, la codicia, la soberbia, el rencor, etc. Por lo menos en la forma de vida occidental, los estilos de vida nos entrenan en esas condiciones. Y nos convertimos en maestros de una vida demandante de éxito y dinero.

Acepta tus condiciones de vida que no puedes cambiar y práctica la atención a lo que vives que te ayudará a traer a tu vida lo que realmente importa: armonía, coherencia y sosiego.

¿Lo importante no es creer sino ajustarse a los hechos?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

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

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

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

Un saludo,

Esteban





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