

A high-contrast, black and white close-up of a woman's face, focusing on her eye and forehead. The lighting is dramatic, with deep shadows and bright highlights on her skin.

27

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

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MI

Título original

Preguntas para Autobservarme y aprender de mí - 27

Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España

Numero de asiento registral: en trámite

Primera distribución: Enero de 2018

Autores

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

Colaboradores

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

Composición

Yeysseel Santana González

Diseño editorial

Claudia Benlloch Benet

Maquetación e imágenes

Francesca López Escudero



Esta recopilación de carteles y reflexiones publicadas a lo largo del año 2019 en las redes sociales es una contribución al estímulo para descubrir la motivación por vivir atentos al presente. Consideramos a los conocimientos “propios” contenidos en este libro propiedad de la Humanidad, encontrándose acogidos a la licencia Creative Commons, por lo que usted es libre de:

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

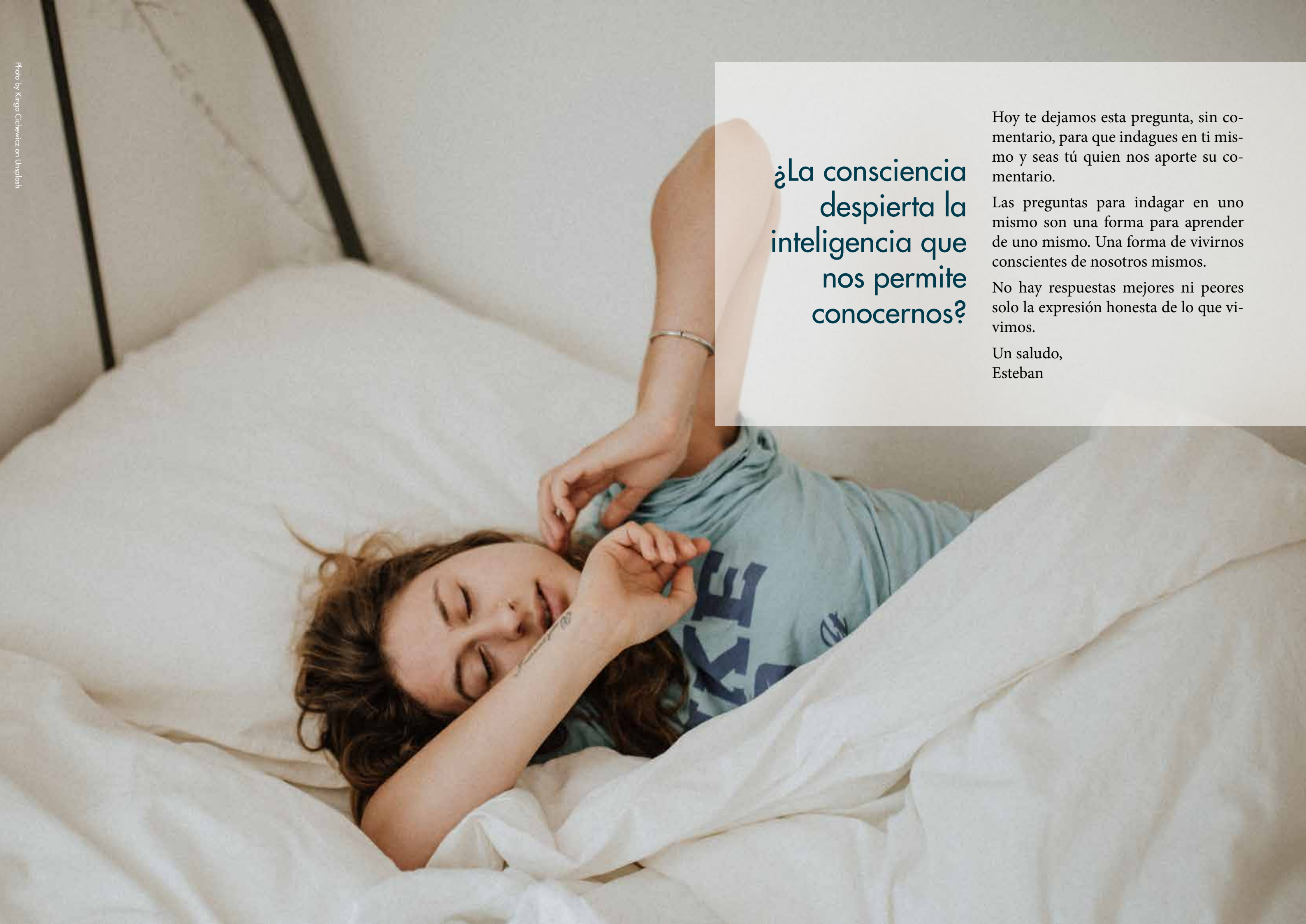
- Reconocimiento - Debe reconocer los créditos de la obra.
- No comercial - No puede utilizar esta obra para fines comerciales.

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



Índice

¿La consciencia despierta la inteligencia que nos permite conocernos?	7
¿Los CONTENIDOS del pensamiento son siempre del PASADO?	9
Soy PRESENTE. ¿Nazco y muero a cada instante?	11
¿La palabra nos comunica?	12
¿Cuando DIVAGO me siento VACÍO?	14
¿Comprendo a qué se debe mi falta de atención?	16
¿La VISIÓN condiciona nuestra ORIENTACIÓN?	18
La PAZ INTERIOR atesora la condición que necesitamos para COMUNICARNOS SOLIDARIAMENTE	21
¿Qué te DISTRAE habitualmente de tu PRESENCIA?	22
¿Confiarías tu vida a alguien como tú?	24
¿La PAZ es cosa de los demás?	26
El mejor presente es estar PRESENTE	28
El genérico de los ansiolíticos es atenderme sin juzgarme	31
¿Meditando? POR QUÉ NO	33
¿Mis elecciones son AUTOMÁTICAS e INCONSCIENTES?	34
¿Soy más que mi presente?	37
¿HACES lo que DICES?	38
¿La BONDAD es un acto de SENSIBILIDAD surgido de la PAZ INTERIOR?	41
¿Vivo RESPONSABLEMENTE la oportunidad de vivir?	42
¿No sé a dónde he de llegar pero siempre estoy apurado?	44
Divagar, ¿me aturde?	46
¿Vivir ausente es darle la espalda a la vida?	49
SATISFACER NECESIDADES nos hace LIBRES, PERSEGUIR DESEOS nos hace ESCLAVOS	51
¿Vivir ensoñando es vivir en un callejón sin salida?	52
¿Vivir ATENTAMENTE es VIVIR en COLOR?	54
¿Tengo libertad interior cuando obedezco a mis creencias?	57
¿No se trata de que quiera atenderme sino de que me atienda?	59
¿La ira me aísla?	60
¿Temer la muerte fracasa la vida?	63
Si quieres superar el SUFRIMIENTO deja de ALIMENTARLO	65
¿Todo lo que siento y pienso es producto de mi CREACIÓN?	67
¿Vivir DEPRIMIDO y ANSIOSO demuestra que vivo en LUCHA conmigo mismo?	69
¿Pensar sobre lo que estoy viviendo me SEPARA de la vivencia?	71
¿Tolero la incertidumbre?	72
¿Presente dejo de sentirme aislado?	74
¿Sólo la consciencia es la escuela de uno mismo?	77
¿Las CREENCIAS MODELAN “la realidad” a su IMAGEN y SEMEJANZA?	78
Sé por vivencia que no tengo paz sin vivir presente	80
¿Por qué vivo con la sensación de tener siempre ASUNTOS PENDIENTES?	83
¿Vivir divagando alimenta mi ansiedad?	84
¿Nacemos, vivimos deseando y partimos?	87
¿Solo podemos ser conscientes del y en el presente?	89
¿Hay CONSCIENCIA fuera del CUERPO?	91
¿Beneficia algo ponernos siempre en lo peor?	92

A photograph of a woman with long, wavy brown hair sleeping peacefully in a bed. She is wearing a light blue t-shirt with a graphic design. Her arms are crossed over her chest, and she is wearing a silver bracelet on her left wrist. The bed has white sheets and a black metal headboard. The background is a plain, light-colored wall.

¿La consciencia despierta la inteligencia que nos permite conocernos?

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



¿Los CONTENIDOS
del pensamiento
son siempre del
PASADO?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria



Soy PRESENTE.
¿Nazco y muero a
cada instante?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria



¿La palabra nos comunica?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
Las Palmas de Gran Canaria

La palabra nos comunica cuando la usamos con precisión, cuando describe con finura lo que se quiere compartir. La palabra también se emplea para confundir, para alejarse de la realidad, en fin, para engañar y engañarse. Cuando lo que se dice o escribe no está íntimamente conectado con los hechos, con lo palpable y medible, la palabra sólo confunde.

A veces la palabra de usa como la tinta del calamar, para llenar y eludir los silencios que nos descubren, para escapar.

El sonido de nuestra propia voz aleja los temores. Recuerdo alguna película donde hablan o canturrean para escapar del miedo, para olvidar el susto que se tiene en el cuerpo.

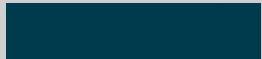
Ahora que en España estamos en un periodo de búsqueda de pactos entre

políticos, se aprecian y se sufren todas estas barbaridades que se hacen usando la palabra. Básicamente se quiere confundir, eludir y engañar. Marañas de trileros que usan la palabra. Si ellos se escucharan...

Sin embargo, podemos hacer un esfuerzo consciente por utilizar las palabras para apoyar lo que es verdadero; para decir las cosas como las siento, las pienso o para explicar lo que hice, tal cual. Defendiendo con coraje el buen uso de las palabras para lo que es significativo, y nunca para esconder lo real.

Alguien dijo que si la palabra no va a mejorar el silencio, mejor callar... y conversar sin palabras con nuestro propio silencio rotundo.

¿Cuando DIVAGO me siento VACÍO?



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El pensamiento divagante te saca de la presencia en ti mismo. Nada de lo que eres es materia de tu observación. Tu mente carece de contenido pues tus pensamientos son involuntarios y descontrolados; tus sentimientos, ignorados y tus acciones inexistentes. Sentirse pleno exige atender al presente.

¿Comprendo a qué
se debe mi falta de
atención?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria



¿La VISIÓN condiciona nuestra ORIENTACIÓN?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

“Las cosas son así!” escuchamos muchas veces. Imaginemos que fuese un padre quien ha dicho tal cosa. El hijo podría responder “Pues yo lo veo diferente y no me parece que sea así”. Y son así para cada visión.

Lo importante de esto es tener claro que la visión es algo aprendido, que no responde a una verdad universal, sino a lo que me ha tocado en suerte por mis circunstancias, y que no hay ningún motivo, fuera de mí, para considerarla la visión verdadera.

Mi visión de las cosas condiciona mi conducta. No te parece? Pero, por otro lado, es solamente una visión. No la única ni la verdadera.

Si tenemos esto claro hemos dado un gran paso hacia el aprendizaje en común. Si no me aferro a mi visión podré llegar a acuerdos y a consensos con

otras personas. Difícilmente encontraré un motivo para discutir defendiendo una posición personal. Esto no significa que no explique los argumentos en los que me baso, pero no habrá motivo para defender a ultranza los míos.

Una visión puede ser cambiada cuando nuestro conocimiento y vivencias avallan que ya no es válida. Aferrarse no es de valientes. De valientes me parece que será cambiar con honestidad cuando se sigue aprendiendo en la vida. Si todo en la vida cambia, como va a ser normal que no cambie una visión? Qué te parece? Una visión es una forma de montar un rompecabezas de acuerdo a cómo aprendí a hacerlo, pero no puedo desechar que haya otras, incluso más inteligentes o abarcadoras. No es posible que yo sea la persona más inteligente del mundo.





La PAZ INTERIOR atesora la
condición que necesitamos para
COMUNICARNOS SOLIDARIAMENTE

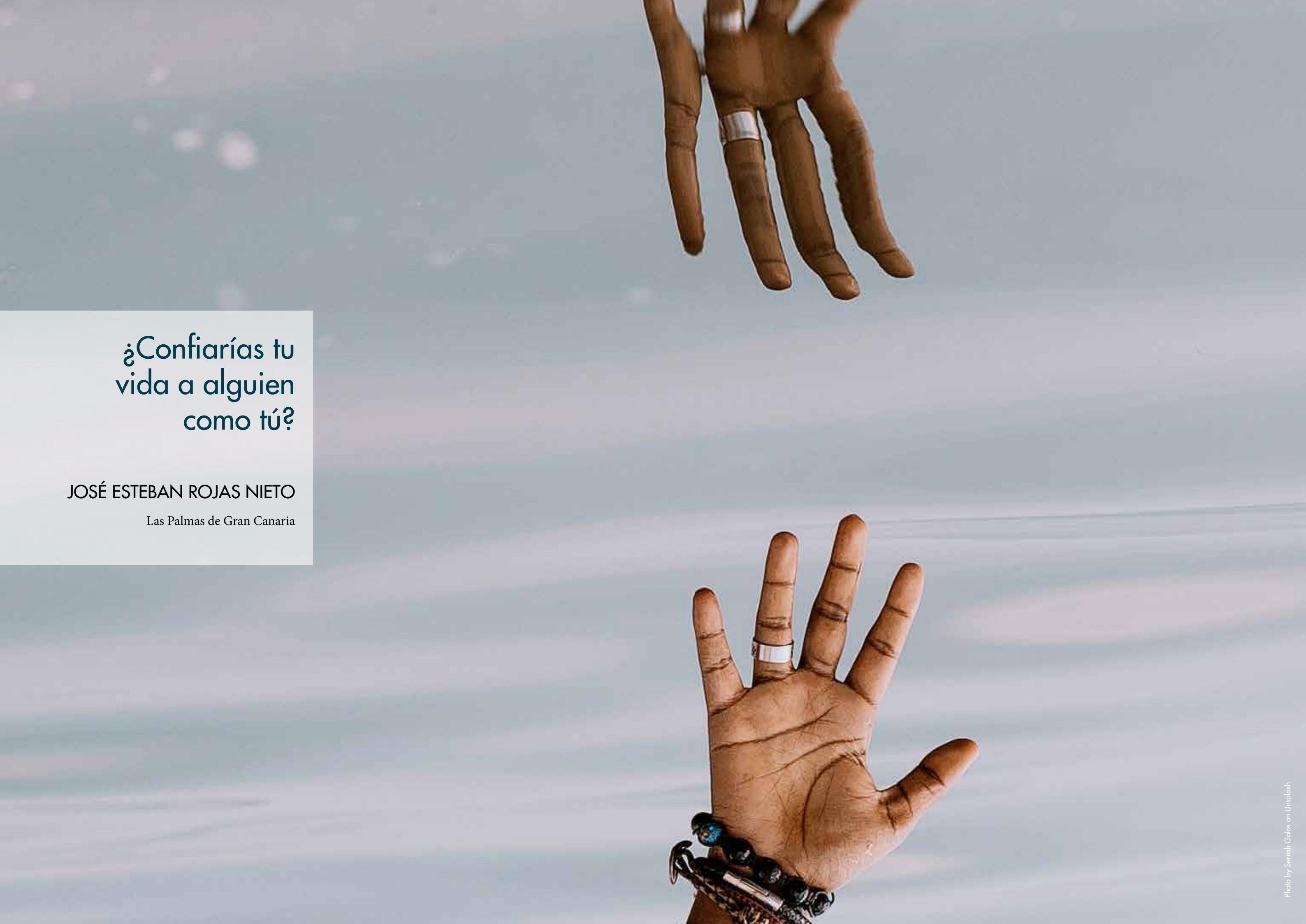
JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

¿Qué te DISTRAE
habitualmente de tu
PRESENCIA?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

The background of the entire page is a photograph of two hands reaching towards each other against a soft, pastel sunset sky. The top hand is a darker-skinned hand with a silver ring on the ring finger, reaching down. The bottom hand is a lighter-skinned hand with a silver ring on the ring finger and a beaded bracelet on the wrist, reaching up. The hands are positioned in the upper and lower right quadrants of the image, creating a sense of tension and longing.

¿Confiarías tu vida a alguien como tú?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

¿La PAZ es cosa de los demás?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria



Estamos muy acostumbrados a pensar que la paz es cosa que deben arreglar exclusivamente los políticos. A ellos podemos criticar y culpar cuando estalla algún episodio de violencia externa o un enfrentamiento más serio o una guerra que hace saltar nuestra paz social por los aires.

Por otra parte, también actuamos como si fueran los demás lo que de roban la paz; una paz que parece que me pertenece por derecho y que algún caradura o desalmado se la lleva y me deja con un gran desasosiego. En este caso son personas próximas a mí las que no dejan vivir en paz.

O sea, mayoritariamente solemos pensar que la paz depende de los políticos o de “los demás”.

Sin embargo, pregúntate si eso es realmente así. Ya sé que siempre decimos que qué puedo hacer yo contra una guerra. La paz no es solo la ausencia de guerras.

Quizás podríamos prestarnos atención o escucharnos para indagar sobre el origen de la falta de paz y del origen de la paz, pues es posible que el origen o la falta de paz tenga sus motivos en nuestro interior.

Cuando creo a pies juntillas que tengo razón ¿puede ser que esté sembrando el conflicto?

Cuando me creo superior a otros ¿puede ser que esté sembrando el conflicto?

Cuando me cierro a los hábitos y creencias de otros ¿puede ser que esté sembrando el conflicto?

Cuando no me doy ni cuenta de que tengo prejuicios frente a muchas cosas ¿puede ser que esté sembrando el conflicto?

Cuando me apoyo en creencias y no en hechos ¿puede ser que esté sembrando el conflicto?

Cuando no trato a los demás como quiero ser tratado ¿puede ser que esté sembrando el conflicto?

Todo lo que hacemos que siembra conflictos es potencialmente origen de brotes violentos cuando lo llevamos a escala social.

La ignorancia sobre nosotros mismos es fuente de conflictos. Cuando llegamos a ver que tenemos el poder de sembrar la paz dentro de nosotros, percibimos, a la vez, el impacto que tiene nuestra conducta personal sobre la paz que podemos también sembrar alrededor de nosotros.

La paz no es cosa de los demás. Todos empujamos con nuestra ignorancia o nuestra sabiduría en favor o en contra de la paz.

Pregúntate ¿hacia dónde empujas tú?

El mejor presente es estar PRESENTE



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Estoy de acuerdo, el mejor regalo que nos podemos hacer es estar presentes en nuestra vida.

Cuando no lo estamos vivimos como dormidos, no hay atención real a lo que sucede o me sucede. La mente está invadida por pensamientos intrusos y erráticos que con frecuencia me vuelven loco, provocan tensión y hasta estados de ánimo... sin que me dé ni cuenta. Eso es vivir dormido.

Pero si decido vivir despierto, con los ojos bien abiertos hacia dentro y hacia

fuera, no dejándome llevar por los pensamientos incesantes ni cayendo en la sugestión de sus ensoñaciones, podré elegir vivir de una forma en la que tomo las riendas de mi vida. Eso quiere decir, que me siento capaz y no impotente, que tengo dirección y sentido y no voy a la deriva de lo que aparezca, que sé que puedo acompañar con ecuanimidad las circunstancias agradables o no agradables y no sucumbir al desánimo a al entusiasmo ingenuo y reactivo.

¿No te parece un buen presente?





El genérico de
los ansiolíticos
es atenderme sin
juzgarme

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

¿Meditando? POR QUÉ NO

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

La palabra meditación tiene varias acepciones. A veces la empleamos como un sinónimo de analizar y pensar cuidadosamente algo antes de sacar una conclusión o dar una respuesta. Nosotros vamos a quedarnos con el significado que habla de la auto-observación de los procesos internos. Aunque suene raro, se trata de aprender a ser consciente del origen de nuestro condicionamiento, de eso que nos lleva a sufrir.

Y, entonces ¿por qué no dedicarnos con entusiasmo y curiosidad a este tipo de meditación? ¿No sería bueno y saludable conocer lo que nos hace sufrir?

Para meditar hace falta prestar atención de forma abierta y para ir aprendiendo podríamos empezar por atender a las

sensaciones corporales, al caminar, a la respiración, a la postura corporal, a la tensión muscular en alguna situación, a la aparición de emociones o pensamientos. Y, eso sí, sin quedarnos enganchados a todo eso que aparece, sin alimentar lo que quiera que se cruza por la mente. No vamos a quedarnos atrapados en pensamientos o emociones, o a lamentarnos de algún dolorcillo o tensión muscular. Sólo observaremos los procesos internos, como a la distancia.

A que ya no te parece tan extraño? Anímate a practicar, seguro que no te causa ningún daño!

¿Mis elecciones son AUTOMÁTICAS e INCONSCIENTES?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria



¿Soy más que mi presente?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

¿HACES lo que DICES?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

¿La BONDAD
es un acto de
SENSIBILIDAD
surgido de la PAZ
INTERIOR?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria



¿Vivo RESPON- SABLEMENTE la oportunidad de vivir?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria



¿No sé a dónde he de llegar pero siempre estoy apurado?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Ir apurados parece ser el signo de estos tiempos. Y ¿a dónde vamos?

¿qué es tan importante? ¿No será que la prisa se ha convertido en un hábito?

¿Qué tiene la prisa que nos atrae tanto? ¿Será que la ansiedad de fondo que sentimos nos parece que realmente estaos haciendo cosas importantes? No debemos olvidar que la adrenalina del que va realmente apurado tiene un punto de adicción; es una forma de sentirse vivo; vital, con energía.

¿Qué pasará si nos detenemos? ¿Si caminamos más despacio, por propia intención? ¿Quieres hacerlo?

Te invito a que hoy, con toda tu intención, camines o hagas tus cosas con una velocidad más baja. Sólo eso. Te olvidarás y empezarás a correr! Pero cuando te des cuenta, baja la velocidad y aprecia lo que sientes.

Hazlo ya!



Divagar, ¿me aturde?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Un pensar quieto y controlado es una de las características humanas más desarrolladas y que nos diferencia en algún grado de la mayor parte de los animales. Los procesos cognitivos de nosotros los animales varían enormemente en su grado de complejidad, desde la simple observación y memorización en las especies menos desarrolladas hasta el complejo pensar de los humanos. El poner atención a algunos de los procesos cognitivos que podemos desarrollar, es a su vez también un proceso cognitivo. Pero no siempre el poner atención a lo que percibimos y experimentamos acompaña a esos procesos cognitivos.

Por otra parte, tras los procesos cognitivos habituales, aparecen los procesos emotivos y el hacer. Por ejemplo, cuando por lo que nos han dicho, una vez entendido, se presentan nuestro enojo y la reacción o acción correspondiente. A todo ello también nos es posible poner nuestra intencionada atención.

El proceso de pensar, exclusivo de nosotros, es el que mayormente tiene vida propia y puede devenir en una cadena interminable de ideas, reales o inventa-

das, y emociones que se apoyan entre sí para generar y mantener la divagación. Divagar es quedar atrapado, porque no les ponemos atención, en una secuencia de procesos cognitivos generados y comandados por el pensamiento.

Sólo cuando sales o te sacan de la divagación te puedes dar cuenta cuán abstraído estabas en ella. Te das cuenta en ese momento que estabas totalmente poseído o abrumado por la secuencia del pensamiento. Es posible que recuerdes muy poco de lo pensado, si es que recuerdas algo.

Lo más frecuente es que permanezcas en ese estado de forma totalmente inconsciente o sin ninguna capacidad de acción.

Si dentro de la temática de tu divagación flota algo que te perturba o te duele, además del aturdimiento, pasas molestos momentos de sufrimiento o pérdida de paz que fácilmente puedes evitar si aprendes a poner atención a tu actividad interior.

¡No te dejes aturdir por ti mismo!



¿Vivir ausente es darle la espalda a la vida?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

SATISFACER NECESIDADES nos hace LIBRES, PERSEGUIR DESEOS nos hace ESCLAVOS

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Cuando sentimos sed, un impulso nos orienta a buscar agua y en cuanto bebemos quedamos satisfechos y no pensamos más en el agua hasta que de nuevo sentimos sed. Así nos sucede con toda necesidad. Podemos ver esta misma conducta en los animales.

A los seres humanos, la cosa se nos complica, porque somos capaces de imaginar y anticipar situaciones futuras. Esa capacidad no es en sí un problema, más bien es un don. ¿Pero qué sucede cuando ese don se pone al servicio del temor? Que empezamos a imaginar que algo malo puede pasar: que mi novia me puede dejar; que si no estoy fuerte o guapo no llamaré la atención de las chicas/os; que si no saco las mejores notas perderé uno de mis atractivos; que si no llego a ser rico, no seré apreciado socialmente; que si no fuera simpático... etc.

¿Te das cuenta de que hay un temor detrás de cada cosa imaginada? ¿Y qué pasa cuando nos decimos este tipo de

cosas? Que comenzamos a desear ser el más fuerte del gimnasio, ser más atractiva/o, ser más eficaz, ser más rica, más inteligente o reconocida, etc.

Toda esa sarta de deseos están espoleados por temores y por eso mismo nos esclavizan. El temor es un saco sin fondo, que siempre nos tendrá corriendo delante de su sombra. Para huir de la ansiedad que nosotros mismos nos producimos, creamos imágenes en las que esa ansiedad desaparece. Pero como lo que no desaparece es el temor, la ansiedad nos acompañará todo el camino... hasta que quizás miremos al temor a la cara y dejemos de crear imágenes con deseos compensatorios.

Como decíamos al principio, satisfacer una necesidad es liberador, pero intentar satisfacer un deseo siempre esclaviza.

¿Puedes observar situaciones así en ti? Observa en tu vida lo que es un deseo y lo que es una necesidad.

¿Vivir ensoñando es vivir en un callejón sin salida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

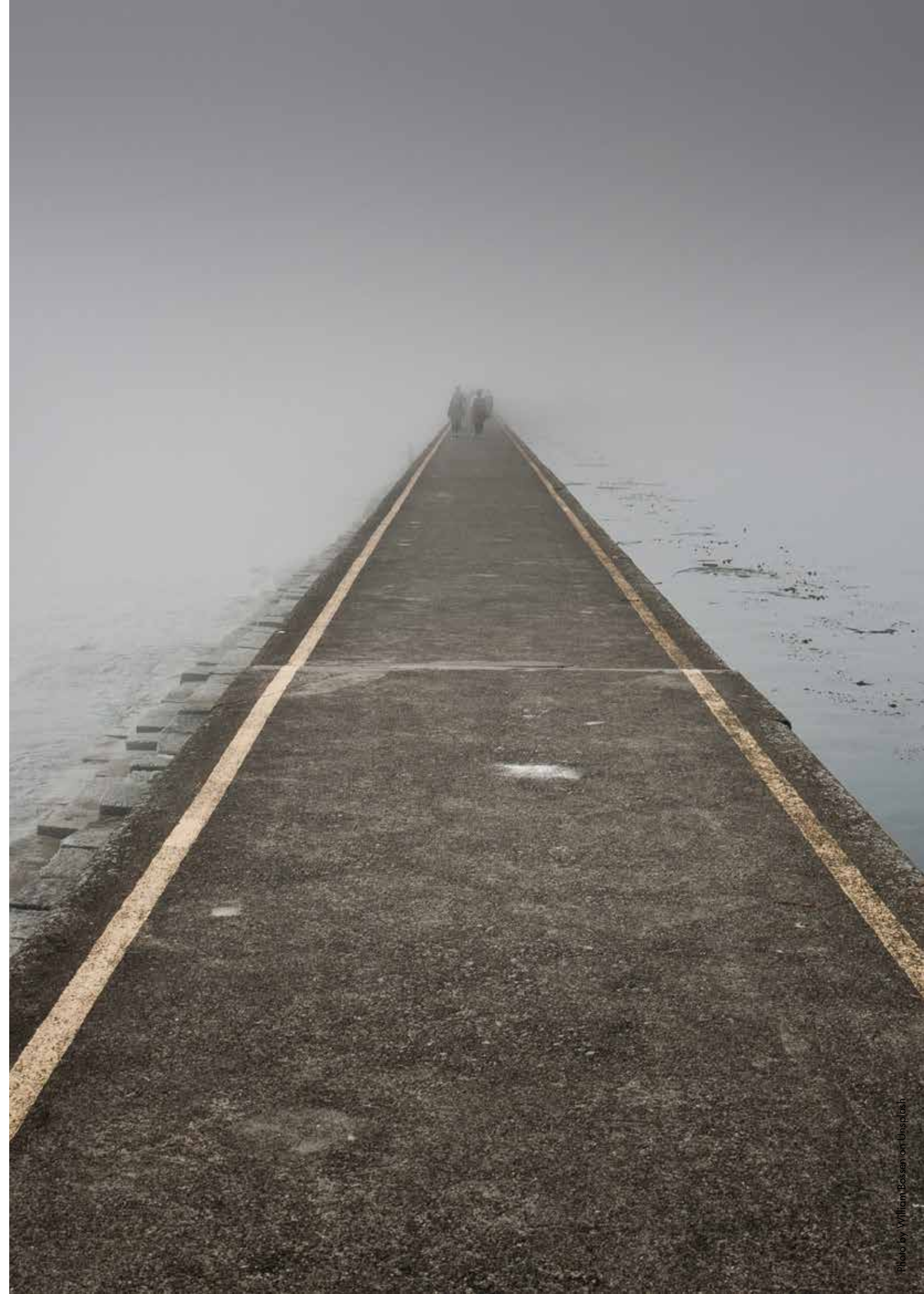
¿Qué es ensoñar? Según la RAE, ensoñar es un sinónimo de CONTAR. Sin embargo, en esta circunstancia, creo que el sinónimo más adecuado es CONTARME. Pasarse el tiempo contándonos a nosotros mismos sueños o proyectos para nuestro futuro. Es probable que pasemos muchos períodos de tiempo ensoñando o imaginando lo que sería de nosotros si se dieran tales o cuales circunstancias en nuestra vida.

Fuera de ser una natural pérdida de tiempo, si ese es el caso, no cabe duda, que no estamos satisfechos con lo que nos está dando la vida. E incluso es probable que usemos el período de ensoñación como una alternativa a nuestro sufrimiento o una actividad defensiva frente a nuestra falta de claridad sobre lo que la vida es.

Todos alguna vez hemos comprobado que la vida no es siempre dulce y

sin dolor. De ambos momentos hay en toda vida. Aquellos que parecen poseer todo lo que podríamos estar ensoñando pasan momentos terribles por el temor que padecen a perder lo que tienen.

El ensoñar con una vida distinta y mejor no te lleva a ningún lado. Camina tu camino con la confianza de que este paso, el presente paso, es el más importante y dalo. Tu eres magnífico y no tienes por qué mirar con vergüenza o envidia a nadie. Somos todos iguales en nuestra esencia, en lo que es importante. En tu interior tienes en tu presente toda la posibilidad de disponer de los elementos que le dan verdadero valor a nuestras vidas. Nadie te supera en tu capacidad para lograr armonía, coherencia y sosiego. Si buscas estos frutos en tu vida, camina tranquilo ya que estás en el camino abierto hacia tu verdadera vida de hoy y de tus herederos mañana.



¿Vivir
ATENTAMENTE es
VIVIR en COLOR?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria



¿Tengo libertad
interior cuando
obedezco a mis
creencias?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria



¿No se trata de que quiera atenderme sino de que me atienda?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

¿Recuerdas las veces que has tratado de cambiar algún hábito como dejar de fumar, comer menos, dejar de morderte las uñas, no enfadarte, etc? ¿Cuántos de ellos has logrado cambiar? Puede que alguno, como no.

La mayoría de las veces cuando no logramos algo es a causa de una formulación errónea. Un amigo decía que tenía mal emplazada la imagen de lo que quería. Veamos si soy capaz de explicarme.

Cuando quiero lograr algo puedo simplemente pensar en ello, intentarlo, anhelarlo... A ese planteamiento le falta algo, pues esto se queda en una idea en la cabeza, y muchas veces, las ideas no son suficientes para llegar a la acción. Sabemos que la idea es buena, que sería estupendo lograrlo... pero no pasa nada. La pereza, la inercia, siempre vence a la idea que pretende ir contra los hábitos.

Si realmente necesitamos lograr algo, será necesario bajar de la cabeza, pasar por el corazón y bajar a la acción, sin darle a la cabeza la más mínima oportunidad de resistirse.

Pasar de pensar a hacer, sin piedad, sin excusas. Dejar de escuchar los argumentos de la pereza y el hábito y hacer lo que me parece que es bueno. Mientras alimentes sólo la idea, esta será débil. Alimenta tu convencimiento y ponte a la acción.

Así pues, cuando entiendo que atender a mí mismo es bueno, que me conviene, debo estar emocionalmente convencido (estar motivado por mí mismo) y pasarle esa fuerza a la acción y prestarme atención. No necesito pensar e intentar atender. Sólo necesito hacerlo aquí y ahora, ya mismo.

Si no es ese el problema, quizás no sepas cómo proceder. Te diré, no pienses y atiende. No juzgues y atiende a lo que quiera que hagas. No te justifiques y atiende a lo que tienes entre manos. Si estás leyendo esto, date cuenta de que lees, siente tu cuerpo mientras lees, sin pensar en nada. Si estas lavando un pimiento préstale toda tu atención a su tacto, al agua, sin pensar en nada mas, Hazlo, hazlo y hazlo! No lo pienses más, no lo intentes, solo hazlo.



¿La ira me aísla?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Imagino, respetado lector, que has experimentado momentos de ira. Todos lo hemos experimentado alguna vez aunque haya sido en grados menores.

Por lo tanto, tiene algún sentido indagar sobre ese momento. Te invito a ello, ya que he podido comprobar lo bien que nos hace el observarnos en “ese tipo” de momentos.

¿Consideras que cuando estás en ese estado, tienes interés en compartir con alguien?

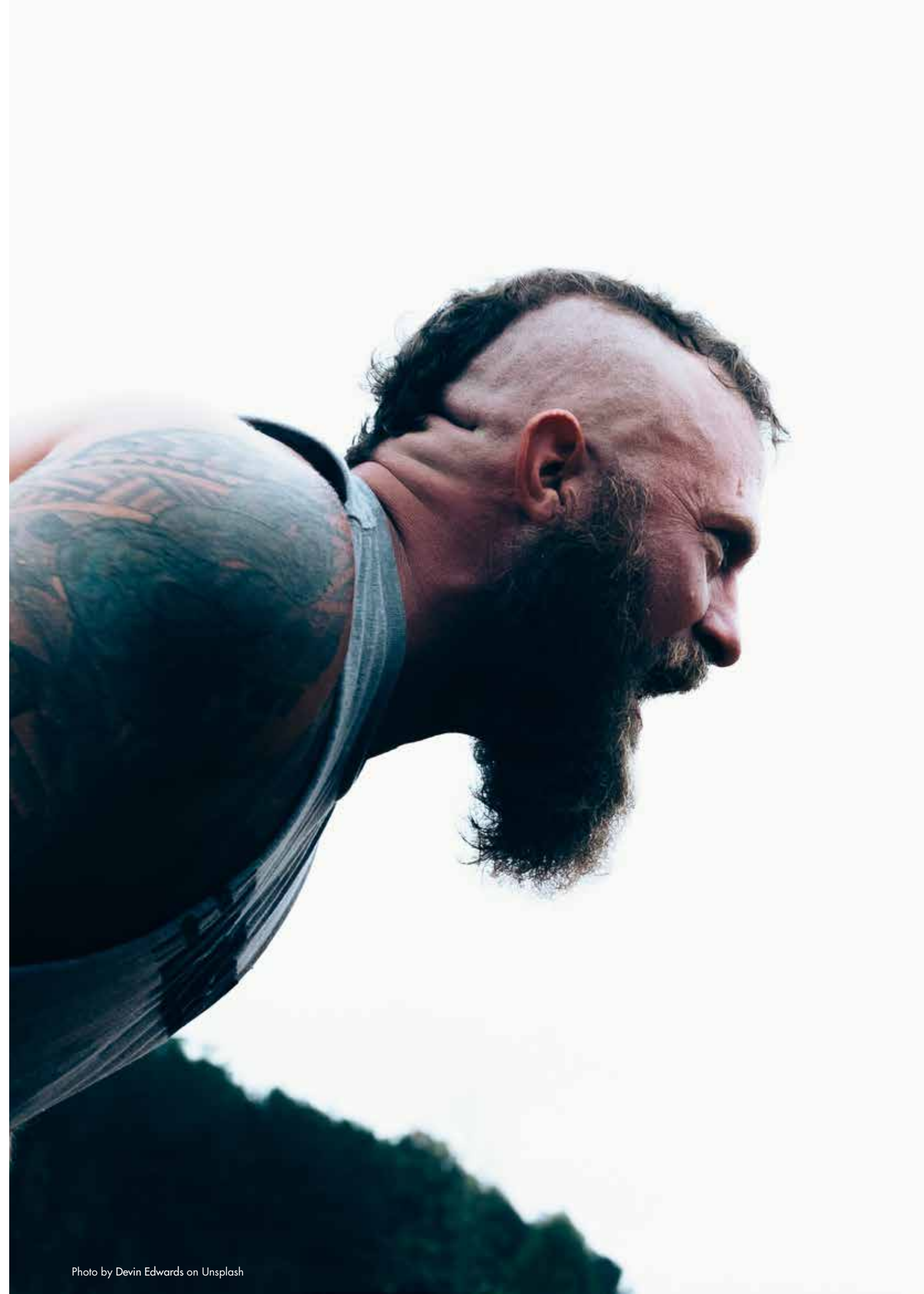
El compartir es experimentar el agrado de estar junto a alguna persona y sentir su presencia. Compartir es estar presente en ti para intercambiar con otros lo que somos.

El proceso de la ira te lleva a intentar desahogarte, dar a conocer tu desagra-

do por lo que sea que lo haya generado. Y esa manifestación no es algo agradable para ti ni para nadie que perciba ese estado tuyo.

Es probable que la ira sea un resabio muy lejano de nuestra evolución y hasta derivado de etapas anteriores al humano. Se trata de una reacción defensiva que intenta atemorizar a quien generó ese estado.

¿Coincides con lo planteado? Si es así pregúntate cuál puede ser el fruto, si buscas alguno, de ese tipo de reacción en el estado actual de la evolución humana. ¿Consideras que es el camino para conseguir algún efecto positivo? ¿No te parece más bien una reacción animal?





¿Temer la muerte
fracasa la vida?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

Si quieres superar el SUFRIMIENTO deja de ALIMENTARLO

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Para muchas personas que creen que sufren irremisiblemente esta frase puede sonar a insulto. ¿Cómo me pueden decir que soy yo quien alimenta mi sufrimiento?, dirían. Entiendo que cuando se ignora el origen del sufrimiento propio a cualquiera le parece que es víctima de algo que está fuera de su alcance. Uno siempre cree que sufre por algo ajeno que le afecta.

Sin embargo, solemos ser nosotros los que alimentamos el horno del sufrimiento. ¿Cómo? Podemos hacer varias cosas para no dejar de sufrir: darle vueltas y vueltas en la cabeza a preocupaciones sin tomar decisiones sobre qué hacer; darle una importancia tremenda a ciertas cosas; creer que siempre tenemos razón; creer que es correcto y digno sufrir; acostumbrarse al rol de sufridor y beneficiarse de ello de algún modo; interpretar los

hechos a mi favor en lugar de ver la realidad, y un largo etc.

Si aceptamos y nos resignamos a sufrir, está escrito que así será. Sin embargo, también tenemos otra opción. Puedo dudar de lo adecuado de mis acciones, puedo tomar una decisión y cambiar esa conducta, cambiar mi forma de encarar los acontecimientos y mi propia vida.

Para dejar de alimentar el sufrimiento, ese dolor psicológico, es preciso habernos dado cuenta de que lo hacemos y de cómo lo estamos haciendo y del momento en que lo estamos haciendo. Y eso sólo sucede cuando decido prestar atención a mi vida y dejar de ir a la deriva de lo que me suceda.

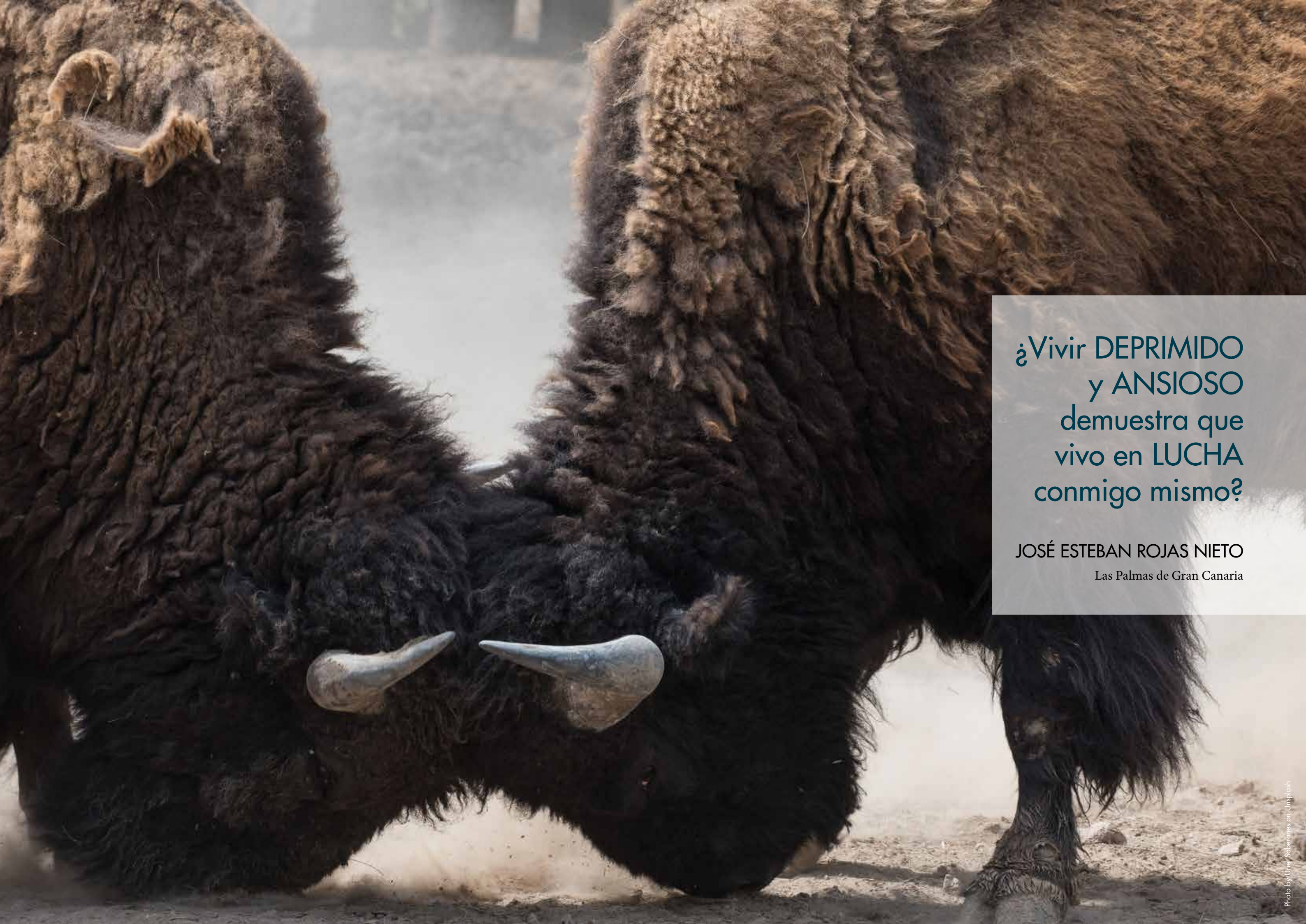
El dolor es irremediable, pero el sufrimiento es opcional. Tú decides.



¿Todo lo que siento
y pienso es producto
de mi CREACIÓN?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria



¿Vivir DEPRIMIDO
y ANSIOSO
demuestra que
vivo en LUCHA
conmigo mismo?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

¿Pensar sobre lo que estoy viviendo me SEPARA de la vivencia?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Suele suceder que cuando uno pregunta a otra persona “qué sientes...” en lugar de responder lo que se siente, se termina rápidamente pensando, analizando o enjuiciando lo que se siente o hablando sobre la situación que me hace sentir de esa manera.

Ya sea por falta de costumbre, por evitar hablar de mis sentimientos, por no sentirme vulnerable o por lo que sea, lo cierto es que prefiero pensar sobre lo que siento antes que sentir íntimamente y acompañar lo que siento.

A veces vivimos emociones que nos desagradan y para evitar ponernos sensibles, o llorar o parecer frágiles, preferimos evadirnos mediante la racionalización. Así no entro de lleno en la vivencia.

Esa forma de actuar puede volverse hábito y al no pararme a sentir todo lo

que me suscita esa situación, me pongo a pensar y hablar de otros aspectos de la misma, menos de lo que yo he vivido, sobre todo si es desagradable.

Esto lo hacemos sin conciencia de lo que sucede, pero ahí podemos darnos cuenta de que el pensamiento nos aleja de la inmediata realidad. El pensamiento habla de algo que ya paso o de algo que creemos que sucederá, pero raramente pensaremos al mismo tiempo que vivimos y sentimos plenamente la vivencia de mismo instante.

Quizás esto te parezca raro, pero sólo tienes que comprobarlo en tu propia experiencia. Observa si, cuando hablas / piensas de una vivencia, la estas sintiendo como si estuvieras observando en silencio y sin pensar.

¿Tolero la incertidumbre?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La incertidumbre nace del no saber lo que pasará después de este momento. Por lo general, nos perturba seriamente ignorar el futuro. Lo que sea que emprendamos tendrá siempre un cierto grado de incertidumbre, incertidumbre sobre la perduración de lo que somos, poseemos o amamos.

Nuestro apego a lo que somos, poseemos o amamos genera en nosotros el temor a perder aquello a lo que estamos apegados. El temor a la muerte nace de ignorar lo que sucede tras ella puesto que nos hemos apegado a la vida. Es claramente innecesario referirse al apego a nuestras posesiones y a las personas que decimos amar.

Disponemos de dos frentes para trabajar la incertidumbre: observar nuestros apegos y vivir atentamente en nuestro presente. Vivir con atención intencionada el momento presente nos ayudará a valorar ese instante como la única forma de estar presentes en nuestra vida. Y de allí a valorar tu armonía, coherencia y sosiego, hay un solo paso.

Ese estilo de vida hará posible la observación de tus apegos lo que, no cabe duda, se verán de mucho menos valor que tu armonía, coherencia y sosiego, valores que pierdes cuando no toleras la incertidumbre.



¿Presente dejo de sentirme aislado?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria



¿Sólo la consciencia es la escuela de uno mismo?

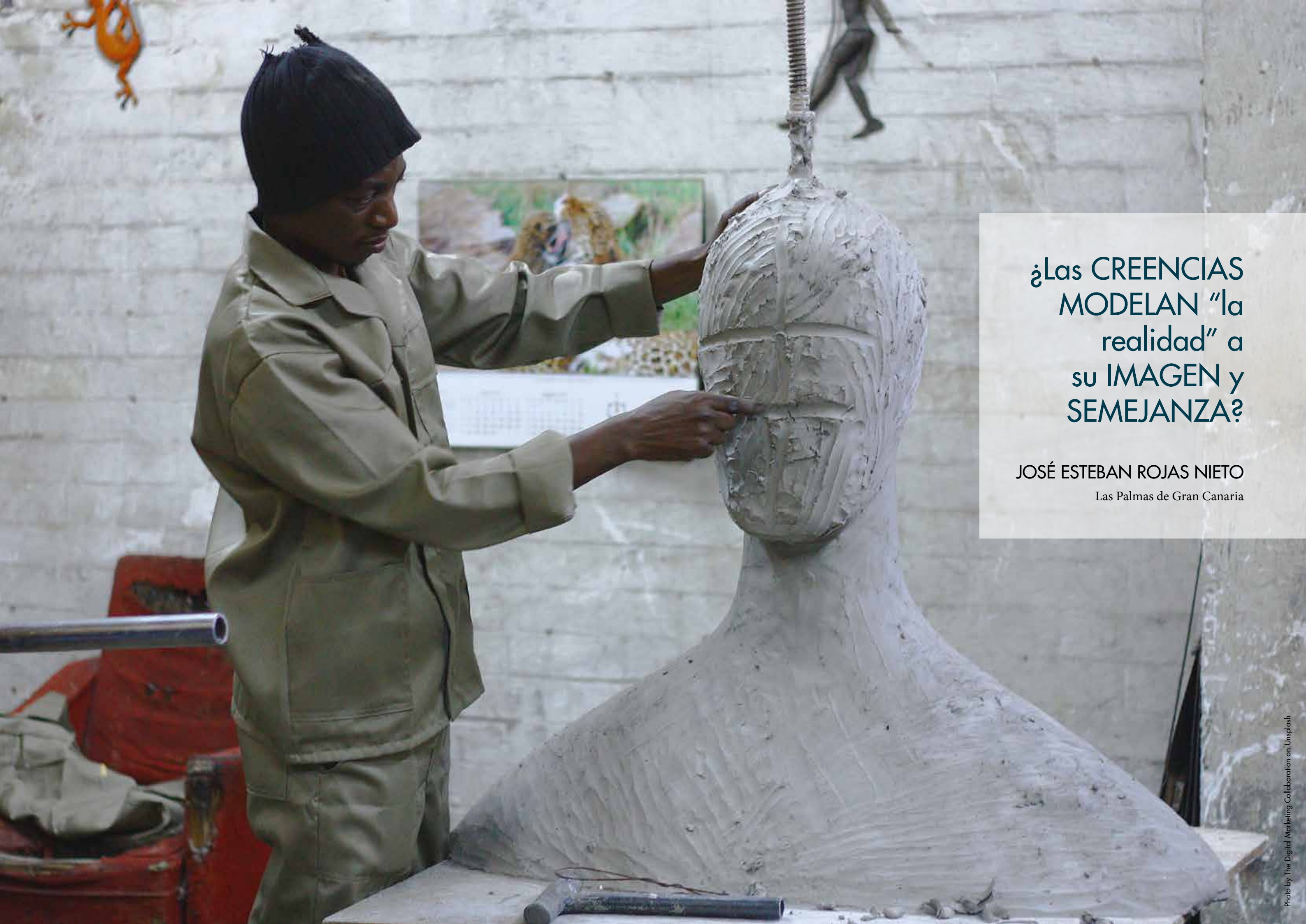
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Una persona que no es consciente de lo que mueve su conducta, es cómo un barco a la deriva. Siguiendo la similitud, podríamos decir que seríamos como un barco que aún teniendo radar, información meteorológica y sensores que le avisen de su estado, no tiene ordenador de abordaje que analice todas las señales para ofrecer la dirección adecuada. De esta manera, el barco se encuentra indistintamente con tormentas o días de calma, con estados internos buenos o catastróficos, pero sin tener cómo gobernar todo eso, sino, más bien, siendo bambolearado por las olas o sufriendo la calma chicha. Siempre a merced de los elementos. Sin voluntad propia.

Sin embargo, cuando se es consciente del “tiempo” que reina dentro y fuera de uno y por qué, la persona gana fuerza, vitalidad y siente el poder y la responsabilidad de tomar decisiones.

Y no importa si las decisiones son las mejores, porque estará aprendiendo sobre sí mismo. La consciencia de sí es la mejor escuela porque las referencias están dentro de uno. Cuando no somos conscientes de nuestro mundo interno, solemos buscar las referencias fuera, las copiamos de otros y la mayoría de las veces no son las que nos llenarían la vida de satisfacción.



¿Las CREENCIAS
MODELAN “la
realidad” a
su IMAGEN y
SEMEJANZA?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria



Sé por vivencia que
no tengo paz sin
vivir presente

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

¿Por qué vivo con la sensación de tener siempre ASUNTOS PENDIENTES?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

¿Te ha sucedido que un día llegas a casa y no tienes nada que hacer? ¿Sientes que puedes sentarte en un sillón cómodo y no hacer nada? ¡Inmediatamente aparece una voccita a la que se le ocurren un montón de cosas pendientes que podrías hacer ahora que estás a punto de descansar!

El mundo del HACER. Siempre tenemos muchas cosas que hacer y, si no las tenemos, las inventamos.

¿Qué pasa si estas un buen rato en un sofá sin hacer nada, ni ver TV, ni leer, ni

jugar, ni chatear, ni dormir...n-a-d-a? Nos sentiremos obligados a hacer algo. ¿No te lo crees? Pruébalo.

No aguantamos estar con nosotros mismos, es mucho mejor tener o inventar muchas cosas pendientes que me tengan entretenido y distraído hasta el día que me muera.

Te invito a que hagas el experimento y observes lo que sientes y cómo reaccionas. Puede que descubras algo interesante!

¿Vivir divagando alimenta mi ansiedad?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Una de las actividades más frecuentes de la mente humana es el pensamiento reiterativo sobre algún asunto que atrae su atención. Los recuerdos o los temores son los aportadores más corrientes de temas para ese pensamiento reiterativo o divagación.

Nuestro sistema emocional funciona indistintamente cuando experimentamos un estímulo vía nuestros sentidos o cuando proviene de nuestros recuerdos o pensamientos. Por ejemplo, el enseñar vivencias pasadas despertará la misma emoción que el vivirlas nuevamente.

Por tanto, si bien podemos estar preparados para las experimentar emociones como tristeza, dolor, ansiedad, angustia, temor de forma ocasional, no estamos preparados ciertamente para el sufrimiento que nos produce la reiteración permanente de esas emociones. Nuestra preparación para la vida impli-

ca que aceptamos que el dolor, la ansiedad, el miedo surjan ocasionalmente en nuestras vidas. La aceptación de aquello como manifestaciones de nuestra realidad implica que abandonamos la divagación sobre sus causas.

Esa preparación pasa por estar atentos a la vida que vivimos en el momento presente privilegiando, en todas las ocasiones en que sea factible, el sentir sobre el pensar. Incluso cuando el pensamiento no llega a ser repetitivo o divagante, suele ser el elemento conflictivo de nuestros estados de ánimo.

Obsérvese y verá que lo planteado es siempre como descrito. Haga un pequeño esfuerzo por recordar el último mal rato que experimentó y verá como cambia su estado de ánimo. O si lo prefiere recuerde por un momento algo especial y agradable de sus últimas vacaciones y verá el cambio inverso.



A black and white photograph of a man with dark, curly hair, wearing a dark shirt. He is holding a thick stack of US dollar bills over his face, with his fingers visible gripping the edges. The background is a textured, mottled grey.

¿Nacemos, vivimos deseando y partimos?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

¿Solo podemos ser conscientes del y en el presente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

En realidad no puedo ser consciente de algo fuera de este instante, porque no existe otro. Yo no existo en otro.

Por ello sólo puedo observar lo que está sucediendo aquí y ahora. Puede ser consciente de lo está haciendo, que usted puede ahora mismo ser consciente de que está leyendo, o de que está distraído. Sólo soy consciente de lo que está sucediendo en este preciso instante.



¿Hay
CONSCIENCIA
fuera del CUERPO?

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

¿Beneficia algo ponernos siempre en lo peor?

GLORIA AYALA BARRERA

Las Palmas de Gran Canaria

Hay que ver cómo nos impacta lo negativo...

Nos faltan manos, a la mayoría de nosotros, para comentar en las redes o por “WhatsApp” la gran epidemia global que nos amenaza, la última violación sufrida a causa del machismo, o lo “difícilísimo” que está encontrar trabajo si eres mayor de 50...

¿Somos verdaderamente conscientes del modo en que estamos alimentando al imperio de las noticias negativas, difundiendo miedo o creyendo, erróneamente y por comodidad, que no hay nada que se pueda hacer? ¿Seguro que no encuentras nada que puedas hacer? ¿Te has parado a “sentir” si eres tan “impotente” como para no ser capaz de variar el curso de los sucesos? ¿Sirve de algo que nos quejemos sin descanso?

¡Sabemos que no!

Preocuparnos no ayuda, ni jamás ha ayudado. Lo que ayuda es “hacer” algo al respecto, es decir, “ocuparnos” ahora, en el presente, que es cuando podemos operar.

Frente a la emergencia climática, hagamos pequeños gestos individuales como reciclar, desenchufar, reutilizar, regar... porque únicamente sumando esos gestos personales, mejorará la situación.

¿Coronavirus letal? De acuerdo, es una epidemia internacional, pero intentemos echar un cabo, cuidémonos y evitemos contagiarnos.

¿Agresiones, maltrato, robos y vandalismo? Nadie está libre de ello, desde el principio de nuestra vida en comunidad.

Podemos, y debemos, denunciar si somos testigos de algún caso y, por supuesto, predicar con el ejemplo ante los más pequeños, enseñándoles a respetar, a buscar la propia manutención con un trabajo digno, sea cual sea, ya que todos son útiles y necesarios... A ser honrado se aprende observando a otros que ya lo son.

En lugar de dejarnos llevar por mensajes apocalípticos, que circulan en forma de lemas, vídeos, audios y alarmas mediáticas... respiremos profundamente y veamos qué acción podemos llevar a cabo para paliar, o cambiar, eso tan “terrible” que puede pasar en el futuro.

Si es posible hacer algo, adelante. Y si no, como dice el conocido proverbio... ¿para qué apurarse?

Un abrazo y feliz fin de semana, compañeros.



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

www.laatencionalpresente.com