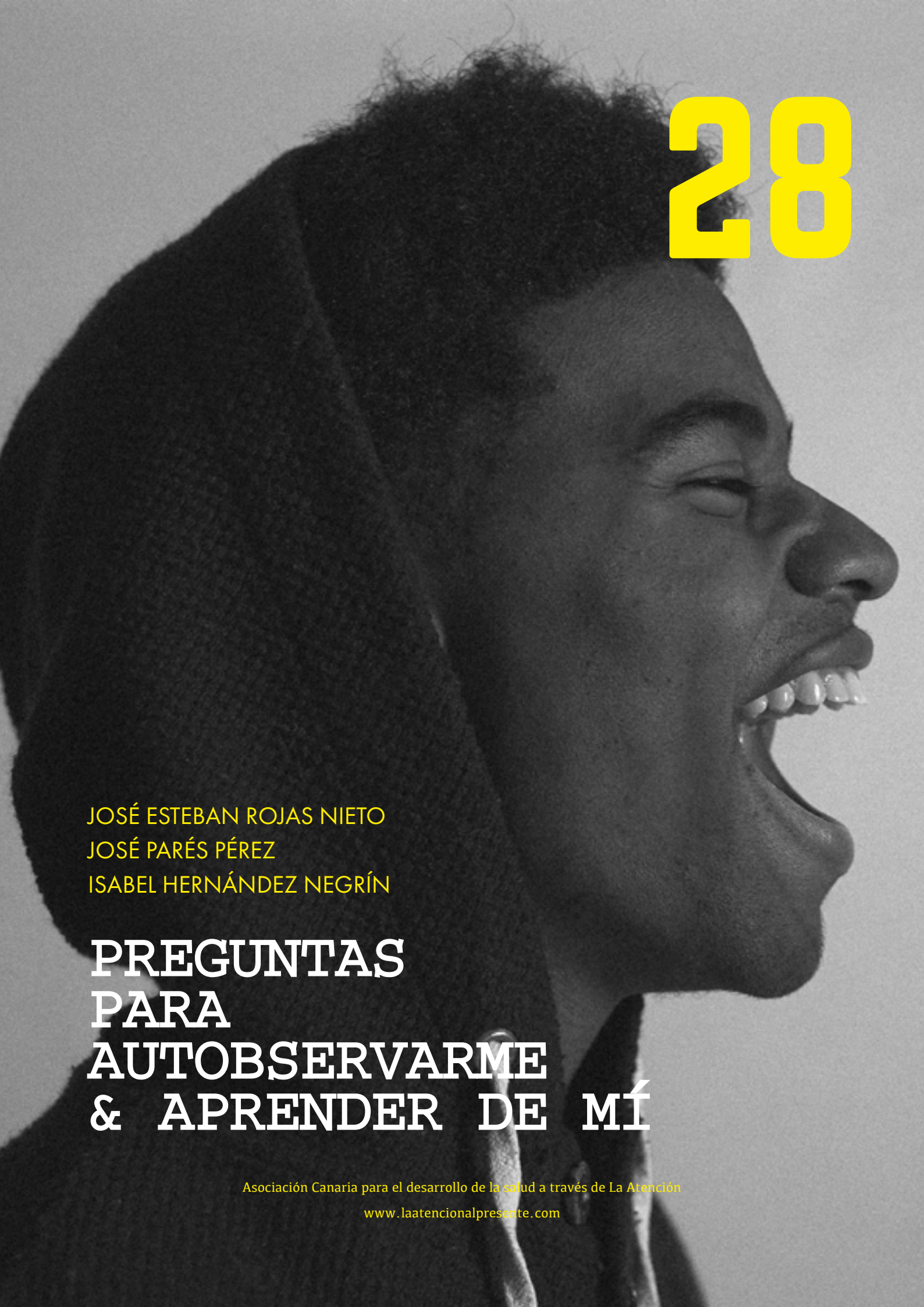


A black and white profile photograph of a man with dark, curly hair, smiling broadly with his mouth open, showing his teeth. The image is the background for the entire page.

28

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO
JOSÉ PARÉS PÉREZ
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

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

Título original

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí - 28

Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España

Numero de asiento registral: en trámite

Primera distribución: Enero de 2020

www.laatencionalpresente.com

Autores

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

Colaboradores

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

Composición

Anabel Ordóñez Lucas, Yeyssael Santana González

Diseño editorial & maquetación

Claudia Benlloch Benet

Imágenes

Anabel Ordóñez Lucas



Ésta recopilación de carteles y reflexiones publicadas a lo largo del año 2020 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

Aprende a permanecer atento a tu PRESENCIA	7
¿El SILENCIO de la MENTE es la QUIETUD del PENSAMIENTO?	8
¿Suelo ponerme ansioso al tratar los deseos como si fuesen necesidades?	9
¿El SILENCIO de los pensamientos es el nido de la PAZ?	11
¿El sentido de la vida se encuentra a cada paso?	12
No comparto...	13
¿El plazo de la vida dura un instante?	14
¿El PRESENTE es CREATIVO?	15
¿CREAREMOS PAZ atrincherados en CREENCIAS?	16
¿SUFRIR es una DECISIÓN ABSURDA?	17
¿Al seguir a otro RENUNCIO a VIVIR CONSCIENTE?	19
¿Hay caminos hacia el PASADO?	20
¿Sentirse en SILENCIO es ESTAR PRESENTE?	21
¿Persigo algún beneficio al MEDITAR?	22
¿A qué me obligan mis creencias?	23
Cuando la ATENCIÓN se hace CARICIA, ¿SE CONVIERTE en CONSCIENCIA?	24
¿Dime si tu vida te ha valido la pena?	25
¿Vivimos ATURDIDOS por el PENSAMIENTO INVOLUNTARIO?	26
¿El SILENCIO INTEGRA?	28
¿Atender al PRESENTE cambia nuestra MIRADA?	29
Vive conjugando lo que HACES desde el NOSOTROS	30
La motivación correcta de la meditacion, ¿es la NO MOTIVACIÓN?	31
¿La PAZ no es ausencia de conflictos sino el vivirlos sin resistirlos?	32
¿El EGO es la MORADA del TEMOR?	33
¿El tiempo es una ilusión del pensamiento?	34
Desear ¿me libera?	35
¿La puerta del cambio interior SOLO se abre desde adentro?	36
¿La autoobservación es la ruta de la CONSCIENCIA?	37
¿La CREENCIA nos condena al CONFORMISMO?	38
¿Las CREENCIAS son HERRAMIENTAS que se TOMAN y se DEJAN?	39
Aprendí que...	40
El altruismo, ¿es una preocupación DESINTERESADA por el bienestar de los demás?	41
Aprende a SENTIRTE sin perder tu atención	42
¿La violencia es conservadora y la PAZ revolucionaria?	43
La memoria vuelve al pasado, UNO ¿NUNCA?	44

¿Tiene sentido convertirse en la inmovible identidad que pretende nuestro temeroso e imperturbable Yo?	45
¿Atiendo a mis REACCIONES sin JUZGARLAS?	46
Nos pertenecemos	47
¿El consumismo intenta compensar el vivir en el sin sentido?	48
¿Detras del TEMOR ocultamos a la VIDA?	49
¿El SILENCIO no esta VACÍO pues esta LLENO de SENTIDO?	50
JUZGARME , ¿me IMPIDE vivir EMPATÍA por mí o por los demás?	51
¿La CONSCIENCIA de SÍ es una VISIÓN de sí mismo de la MENTE?	52
¿El deseo pretende justificar lo innecesario?	53
¿Cómo hacer desaparecer la muralla imaginaria que me separa de los demás?	54
¿Comunicamos la PAZ en algún idioma?	55
¿Estar en PAZ se vive como un baño de SILENCIO?	56
¿La CURIOSIDAD por uno mismo forma parte de la SENSIBILIDAD de la CONSCIENCIA?	57
¿La ESCUCHA ACTIVA es un ACTO de SILENCIO?	58
¿La BONDAD no se encuentra en la MORAL sino en la ARMONIA de la PAZ?	59
¿La fé convierte en hecho cualquier fantasía en la que creamos?	61
¿La FÉ da crédito a la CREENCIA, sin DEMOSTRARLA?	62
¿La PAZ es CONTAGIOSA?	63
¿ Puedo ser consciente de algo más que de mí mismo?	64
¿RESISTIRSE a lo que nos DISGUSTA de nosotros es como incendiar nuestra casa con nosotros dentro?	65
¿Se precisa menos inteligencia para CREER que para COMPRENDER?	66
Solo las relaciones de TRANSFORMACIÓN nos UNEN. Las de TRANSACCIÓN nos SEPARAN	67
¿El SILENCIO INTEGRA?	68
¿La VIDA como las aguas de un RÍO nunca van para ATRÁS?	69
¿ Los falsos maestros negocian con el temor y el sufrimiento humano?	70
¿La CONSCIENCIA de SÍ es el testigo de la propia EXISTENCIA?	71
¿La GRATITUD nos orienta a la BONDAD?	72
¿La IDENTIFICACIÓN con mis CREENCIAS me IMPIDE VIVIR en LIBERTAD?	73
¿La insolidaridad crea sufrimiento?	74
Hablar sobre la PAZ no la crea	75
¿La COMPASIÓN es RENTABLE?	76
¿Cuando dejo de atenderme me vuelvo ciego, sordo e insensible?	77
¿La SALUD busca al SILENCIO?	78
¿Qué es necesario para ser CONSCIENTE de SÍ?	79
¿Qué experimento cuando soy consciente de mí?	80
Si la CONSCIENCIA pregunta por la PAZ, ¿qué le digo?	81
¿ Vivir atentos es una NECESIDAD?	82



Aprende a permanecer atento a tu PRESENCIA


ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, 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 SILENCIO
de la MENTE es
la QUIETUD del
PENSAMIENTO?


ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

¿Suelo ponerme
ansioso al tratar
los deseos como si
fuesen necesidades?



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Llamamos deseos a cosas varias. Aquí no me voy a referir a ese impulso de tomarme un helado o cosas por el estilo.

Una necesidad se reconoce porque si no se satisface puede causar la muerte (no comer, no beber...) o bien causar gran malestar psicológico que puede acabar tocando la salud.

Al ser humano le mueve mucho la búsqueda de seguridad, de afecto y de

relaciones de confianza, de sentirse capaz, de hacer las cosas que le gustan o le apasionan “porque sí”. Cuando la satisfacción razonable de estas necesidades cojea, y no somos capaces de darnos cuenta de lo que nos sucede, sólo somos capaces de sentirnos mal, aburridos, inquietos. No distinguimos ni nos preguntamos el por qué, pero lo seguro que sí hacemos es buscar como deshacernos de ese malestar.

Así creamos deseos. Deseos que en nuestra imaginación tratan de satisfacer las necesidades, muchas veces, de una forma inadecuada. Así, por ejemplo, si no me gusta nada estar sola, me busco buenos motivos para estar siempre con gente y quizás hasta me convierta en un profesional que me obligue a estar rodeado de personas.

Mi temor a estar solo me empuja, inconscientemente, a congregar personas a mi alrededor a toda hora. Si soy tímido y me cuesta hacer amigos podría intentar la vía de ser inteligente, extravagante, interesante o culto, como para despertar el interés de otros hacia mí. Llevado al extremo del malestar bastantes personas beben demasiado, fuman demasiado, buscan relaciones, son agresivas o se aíslan de todo.

De esta manera, no conozco el motivo por el que hago lo que hago y muchas veces el camino que elijo no es el adecuado para satisfacer la necesidad y esa inadecuación me lleva a sentir ansiedad, cierta intranquilidad en mi

interior, que me llevará a imaginar otro deseo prometedor para aliviar esa ansiedad.

Confundir necesidad con deseo tiene el castigo de que el deseo no satisface la necesidad y estaremos siempre huyendo de la ansiedad que nos produce ese error.

La cosa es aprender a darse cuenta de los deseos que nos montamos y de las trampas que nos ponemos nosotros mismos.

Hay pocas cosas que nos produzcan temor hasta el extremo de generar fuerte incomodidad o ansiedad. Fíjate cuales son las tuyas y míralas a la cara en lugar de evitarlas y hacer algo para que desaparezcan a cualquier precio. Observa lo que sientes, con calma, sin huir, sin juzgarte, con afecto. Respira y observa.



¿El SILENCIO de los pensamientos es el nido de la PAZ?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿El sentido de la
vida se encuentra
a cada paso?


ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

No comparto...

“No comparto lo que dices pero defenderé hasta la muerte tu derecho a decirlo”.

Voltaire

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



A full-page photograph of a woman in a light blue leotard performing a high kick. She is barefoot and her right leg is extended upwards, with a cloud of white dust or powder trailing behind it. Her left leg is planted on the floor, and her arms are outstretched. The background is dark, and the floor is light-colored. The text is overlaid on the left side of the image.

¿El plazo de
la vida dura un
instante?


ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

¿El PRESENTE es CREATIVO?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

¿CREAREMOS PAZ atrincherados en CREENCIAS?


ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

¿SUFRIR es una DECISIÓN ABSURDA?



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Seguro que todos diríamos que no podemos estar más de acuerdo. Nadie en su sano juicio diría que le gusta sufrir. Todos pensaríamos que es un masoquista. Por eso mismo nunca pensamos que nuestro sufrimiento depende de algo que hacemos nosotros mismos, que depende de una decisión nuestra.

Por eso, siempre que notamos que vivimos un gran conflicto o

preocupación se lo achacamos a algo externo a mí contra lo que no puedo hacer nada.

Así, hay quién cree que sufre porque “He hecho algo mal y me tengo que aguantar”. “Es lo que me toca. La vida es así”. “Que puedo hacer yo si mi pareja es así”, o “mis hijos se han ido y sufro tanto su ausencia!” “Te aseguro que hago todo lo que puedo para perseguir mis deseos pero finalmente no encuentro lo que busco”, “Me siento fatal, mi marido y mis hijos me toman por su esclava”. Ese tipo de comentarios lleva implícito que yo sufro por causa de otros, de alguna circunstancia o de algo de mi pasado.

De esta manera yo no creo ser responsable de lo que me sucede. Esta idea puede darnos un alivio, pero lo malo de esto es que también hace que me crea impotente e irresponsable y, por tanto, me lleva a pensar que yo no puedo hacer nada.

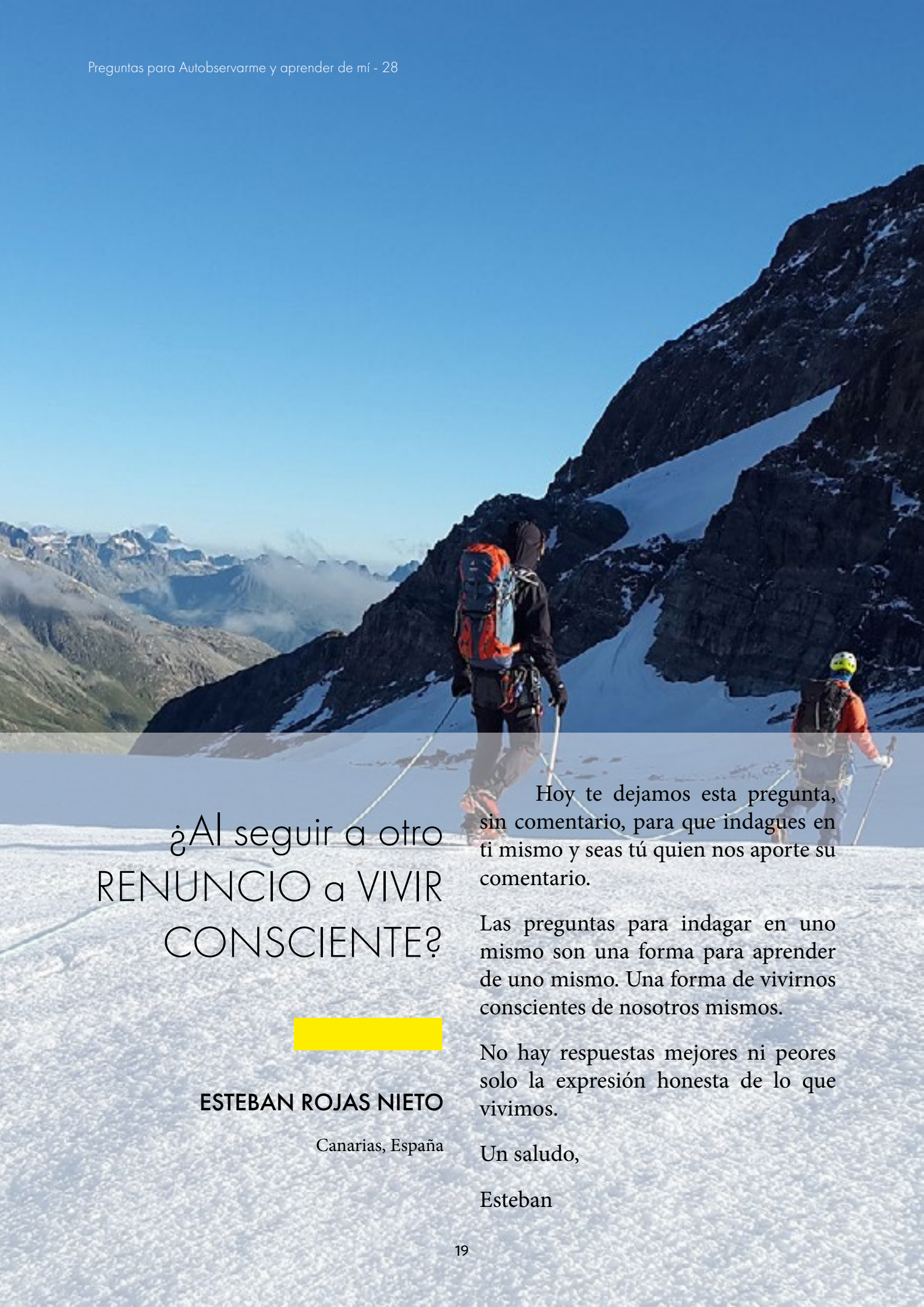
Instalados en esa idea, no podemos ni vislumbrar que la cosa es a causa de una decisión errónea y quizás hasta absurda. Una decisión que me tiene atrapado en un círculo vicioso.

Pero así como nos hemos creído esa idea, puedo dejar de creerla. Así como me he acomodado a sentirme no-responsable de sufrir, puedo prestar atención a mis creencias, a los hábitos que me mantienen en el sufrimiento, a los beneficios que me trae no cambiar

nada. Hay que tener coraje para corregir una decisión errónea o absurda, pero es la única manera de salir de ella y el primer paso es quedarme muy atento a lo que hago, a lo que pienso y a lo que siento mientras sufro y no alimentarlo. Le damos demasiado valor a lo que creemos y pensamos y puede ser totalmente absurdo.

Es fácil sentirme ahora culpable por sufrir, por la mala decisión, por mi resistencia a cambiar. Esto no es saludable. Lo hecho, hecho está. Para no caer en ese nuevo sufrimiento de la culpa, necesitamos atender sin JUZGARNOS, siendo amables con uno.

Es importante darnos cuenta de que si sufrimos es porque algo no estamos haciendo bien. Puede que esté manteniendo un conflicto dentro de mí al que no doy una salida por miedo. Debemos atender a eso que sentimos y hacemos, porque puede tratarse de la consecuencia de una decisión absurda. Lo bueno es que siempre tiene arreglo! Dejar de sufrir está a la distancia de una decisión! Presta atención a tu sufrir y duda!



¿Al seguir a otro RENUNCIO a VIVIR CONSCIENTE?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, 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

¿Hay caminos hacia el PASADO?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

A person is shown in profile from the chest up, facing right. Their hands are clasped together in a prayer position, held up towards the right side of the frame. The background is a bright, warm sunset or sunrise, with a large, glowing sun partially obscured by the person's head and hands. The overall color palette is dominated by warm tones of orange, yellow, and red. The person's face is in shadow, while their hands are highlighted by the bright light.

¿Sentirse en
SILENCIO es ESTAR
PRESENTE?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿Persigo algún beneficio al MEDITAR?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

¿A qué me
obligan mis
creencias?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



Quando la ATENCIÓN
se hace CARICIA, ¿
SE CONVIERTE en
CONSCIENCIA?


ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

A scenic landscape featuring a forested mountain, a lake, and a flying eagle. The mountain is covered in dense evergreen trees and partially shrouded in mist. A large eagle with a white head and yellow beak is in flight against a cloudy sky. The foreground shows a calm lake reflecting the surrounding greenery, with a rocky shoreline and a fallen log in the water.

¿Dime si tu vida
te ha valido la
pena?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

¿Vivimos ATURDIDOS por el PENSAMIENTO INVOLUNTARIO?



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Puede que muchos de nosotros creamos que no. Sin embargo, esta maquinita que tenemos sobre los hombros, sí, esa, no para de pensar de forma automática. Sin que nadie se lo pida ella se toma muy en serio su trabajo y desde que encuentra alguna sensación de alarma empieza a buscar soluciones para bajar la tensión o la ansiedad que nos produzca el asunto. Otras veces no le hace falta que exista

una preocupación y se enreda con algún recuerdo de algo que nos sucedió sea agradable o desagradable.

Tanto es así que a todos nos ha pasado estar en un autobús y pasarnos de nuestra parada por estar “pesando en las musarañas”. Estábamos divagando sin un aparente objetivo.

Esto no suele llamarnos la atención. Es lo normal. A esto solemos llamarlo pensar, aunque sea, más bien, un pensar sin intención. Este “pensar” nos sucede, no lo pensamos nosotros porque queremos. Es nuestra maquinita que cuando no tiene nada mejor que hacer, se dedica a inventarse el trabajo y no para.

Algo que acompaña a este “pensamiento-que-sucede” es que siempre va acompañado de algunas emociones o sentimientos y, como las preocupaciones suelen ocuparnos más que lo lindo que nos pasa, las emociones y sensaciones suelen ser de ansiedad, temor, urgencia por resolver cosas, etc. Seguro que usted ya lo sabe bien.

Esto resulta que nos aturde, nos atrapa la atención, nos atrapa en un estado de ánimo que puede ser perturbador e incluso poco útil si lo que urge es resolver algo. Pero nos aturde en cualquier caso.

Pues sí, todos vivimos al ritmo del pensamiento involuntario. Fíjese

usted lo que le sucede mientras lee esto ¿Cuántas veces se la distraído por algún pensamiento? Recuerde bien.

Ahora le propongo que en el día de hoy atienda a ese fenómeno tan habitual y tan desapercibido, pero que tiene gran influencia en cómo nos sentimos en cada momento. No te defraudará hacerlo. Descubrirás algo y ganarás en conciencia de ti, que siempre es más saludable que perderse en divagaciones. Suerte!



¿EL SILENCIO INTEGRA?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿Atender al
PRESENTE cambia
nuestra MIRADA?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

Vive conjugando lo que HACES desde el NOSOTROS



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



La motivación correcta de la meditación, ¿es la NO MOTIVACIÓN?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

¿Qué significa motivación?

Una de sus acepciones es: *Cosa que anima a una persona a actuar o realizar algo.*

Efectivamente, cuando decimos que no nos motiva, queremos decir que no nos mueve, no nos anima a hacer algo.

Entonces, si algo nos anima, nos mueve, ¿podríamos decir que actuamos llevados por el impulso de llegar a algo distinto de mi situación actual?

¿Has escuchado eso de que meditar tiene que ver con estar “aquí y ahora”?

¿Tiene eso que ver con estar motivado por llegar a otro lado, a otro estado, a otra forma de sentirme?

¿No parece contradictorio estar “Aquí y ahora” y querer llegar a otro estado?

Si meditar tiene que ver con estar “aquí y ahora” ¿cómo podría estar meditando con la intención de llegar a otro estado? ¿Quizás meditar implica no intentar estar motivado por llegar a nada distinto de lo que hay en ese momento?

Pregúntatelo tú mismo/a. No hay nada como la propia experiencia para comprobar.

¿La PAZ no es
ausencia de
conflictos sino el
vivirlos sin resistirlos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

¿Existe la vida sin movimiento, sin conflictos, sin contraposición de intereses? ¿Existe la lucidez absoluta, el conocimiento fino, la ecuanimidad plena como para no perder nunca la tranquilidad?

Eso parece bastante difícil. Lo que sí vivimos con total seguridad es el

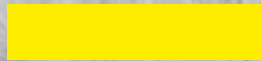
conflicto, la irritación, la insatisfacción, la disconformidad.

Nuestras vidas están llenas de todo eso y es normal. Sin embargo, podemos hacer que también sea normal el hecho de no resistirnos a eso que sentimos y, por el contrario, usarlo para comprender lo que nos pasa. Y desde que comprendo por qué estoy sintiendo inseguridad, enfado, desanimo, frustración, celos o envidia, y tantas cosas más, la paz comienza a hacerse su espacio dentro de mí.

Así que quizás la paz no sea un estado permanente y lo que necesitamos hacer de forma continua es ser conscientes de lo que nos pasa y comprenderlo, sin culparnos, como puedo ver un hecho sin valoración de bueno o malo.

Pruébalo en tu vida, en cada momento, de forma permanente. Nadie lo va a hacer por tí.

¿El EGO es la MORADA del TEMOR?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿El tiempo es una ilusión del pensamiento?



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Piensa en algo que te gusta mucho y que desees que se repita cuanto antes. Imagínalo con todos los detalles que puedas. Hazlo ahora.

Ahora piensa en algo que ya sucedió. No importa si fue agradable o desagradable. Recuérdalo lo más vivamente posible. Hazlo ahora.

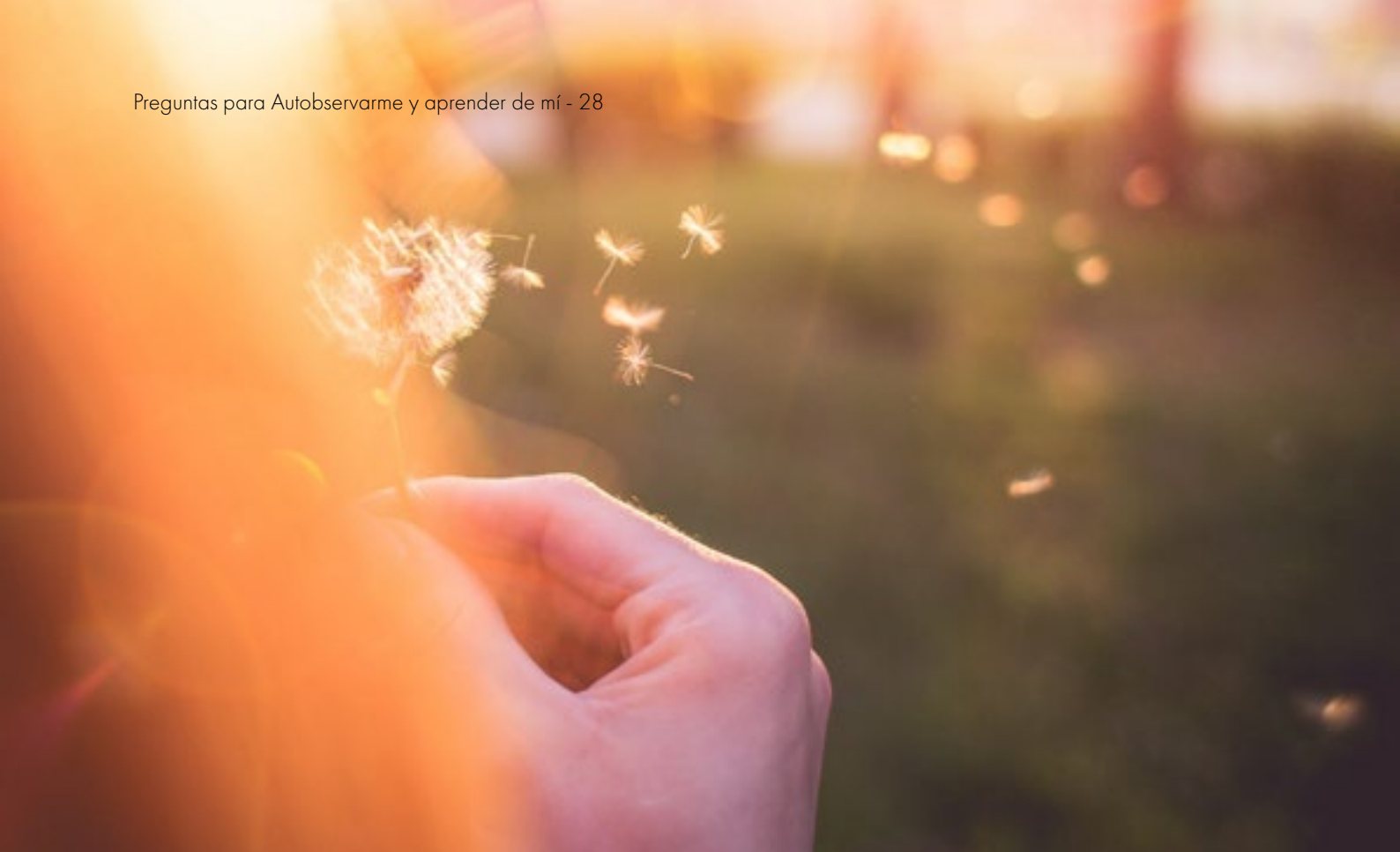
Prueba a no pensar. Para eso vamos, por ejemplo, a contempla algo. No importa que sea un zapato o un árbol. Contéplalo; no pienses sobre ello. Hazlo ahora.

¿Te has dado cuenta de que mientras estabas leyendo y haciendo lo que te propuse, tu mente viajó al pasado y al futuro o se quedó en el presente?

“El pasado”, es sólo el nombre que le damos al conjunto de imágenes basadas en eventos ya sucedidos.

“El futuro” es el conjunto de imágenes que grafican cosas que deseamos que sucedan.

¿Te das cuenta de que tanto el pasado como el futuro son un invento del pensamiento? ¿Sólo un coctel de imágenes a las damos un cierto sentido? ¿O quizás te parece que existen fuera de tu pensamiento?



Desear ¿me libera?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Desear es una de los más grandes y frecuentes errores que podemos cometer en la vida. Desear es pensar que no tenemos algo y vivir para conseguirlo. En otras palabras, nuestra mente nos convence que nos falta algo que deseamos en este presente y nos transporta al próximo futuro para actuar ahora con objetivos en el futuro.

Salimos de nuestra vida presente y aceptamos lo que sea para lograr algo en el futuro. El deseo nos aprisiona en un presente que no podemos disfrutar.

El deseo nos hace poner las prioridades en el futuro y descuidar completamente la alegría de vivir el presente. Escorriente que por lograr lo deseado vivamos el presente con sufrimiento, desarmonía, deshonestidad y perturbados. Cuando somos víctimas de los deseos hemos ciertamente comprobando la futilidad del logro y la aparición de un nuevo objeto de deseo. Desear se transforma en un estilo de vivir.

Puedo tener planes de futuro pero vivir en el presente manteniéndome en armonía, coherencia y sosiego mientras la vida me lleva hacia lo planificado.



¿La puerta del
cambio interior
SOLO se abre
desde adentro?


ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, 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 autoobservación es la ruta de la CONSCIENCIA?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

¿Autoobservar es ensimismarme? ¿Es vivir embelesado en mis cosas, en mis pensamientos?

Claro que no, todo lo contrario.

¿Observar es pensar? No.

Cuando observo realmente ¿pienso al mismo tiempo? ¿Eres capaz de observar sin pensar nada sobre lo observado, sin hacer ninguna

valoración? Compruébalo. Hazlo.

¿Podemos aprender sobre algo sin observarlo atentamente y anticipando conjeturas/juicios/opiniones sobre ello?

Cuándo creo que lo sé todo sobre mi ¿qué puedo aprender? ¿Me estoy dando una oportunidad para cuestionarme y comprender?

Sólo la observación limpia de mí puede ser la base de la ampliación de la conciencia que tenga de mí y sólo esto puede dar paso a comprender -sin prejuicios ni resistencias- lo que sucede dentro de mí.

La autoobservación y la ampliación de la conciencia van necesariamente de la mano. Esto no encierra nada misterioso o mágico. Misteriosas parecen las cosas que no comprendemos, pero aquí se trata de observarnos y comprender.

¿La CREENCIA nos condena al CONFORMISMO?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Cuando digo “yo creo que...” esto implica que estoy haciendo una suposición, es decir, que no conozco hasta el punto de tener total seguridad acerca del tema que sea.

Sin embargo, hay creencias que tomamos como verdades confirmadas, aunque no nos demos cuenta.

Puedo dar por verdadero que soy inteligente, torpe, incapaz de algo, listo, ingenuo, atractivo, etc. ¿Es eso necesariamente cierto?

Haz el experimento y piensa en cómo eres tú según tú. Toma nota de bastantes características tuyas que consideres que tienes; tanto positivas como negativas. Luego trata de ver comprobar, cuestionar si eso es así. Pregunta también a otras personas que te conozcan bien. Trata de ser honesto y verifica si tus creencias sobre ti son bastante acertadas y si hay creencias que no se mantienen. Seguro que las habrá...sospecha si no encuentra ningún descuadre.

¿Qué sucede cuando yo tomo mis creencias por cosas ciertas?

Al creer que la cosa es como creo, ya no dudo ni siento curiosidad y además me conformo con ella. Mi conducta se moldea a través de eso que creo (aunque sea falso).

Si crees que eres torpe para bailar ¿no tratarás acaso de evitarlo?

Si crees que eres inteligente ¿no amoldarás tu conducta a esa creencia?

Todos nos conformamos, moldeamos y limitamos por nuestras creencias. ¿Acaso no valoras el mundo y a ti mismo a través de tus creencias?

¿Cuántas creencias crees que tienes? Intenta distinguirlas. Tenemos muchísimas, casi para cualquier cosa.

Indaga y cuestionate. Te sorprenderás.

¿Las CREENCIAS son HERRAMIENTAS que se TOMAN y se DEJAN?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

¿Qué es una creencia? Una idea. ¿No te parece que una creencia o una idea son muy volátiles? ¿Una idea es como el barro, al que puedo moldear como se me ocurra o pueda? Fíjate cómo surgen tus ideas y cómo las descartas también.

Cuando una idea se convierte en creencia ¿qué sucede dentro de uno?

Imagina que crees que la tierra es plana

y algo lo desmiente ¿qué pasa dentro de ti?

Imagina que creías que alguien te quería mucho y eso se desmiente ¿Qué sientes?

¿No te parece que las cosas que creemos hacen que nos sintamos con cierta seguridad? ¿Qué control y conozco algo o alguien?

Las creencias ¿nos ofrecen seguridad? ¿Nos damos cuenta de eso en nosotros?

¿Nos resulta desagradable perder la seguridad, el control de lo que sea? Pues sí.

¿Será por eso que luchamos por nuestras creencias sin saber por qué lo hacemos?

Observa todas esas pequeñas cosas que, para ti, se convierten en creencias.

Una vez que seas consciente de alguna, verás que podrás “dejarla” y no sentirás la necesidad de defenderla ni de lo contrario. Es una herramienta de la evolución humana y como tal hemos de tomarla y valorarla. Y nunca a ciegas.

Aprendí que...

“Aprendí que en la vida no se puede dar marcha atrás, que la esencia de la vida es ir hacia adelante. La vida, en realidad, es una calle de sentido único.”

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

Agatha Christie





El altruismo, ¿es
una preocupación
DESINTERESADA por el
bienestar de los demás?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



Aprende a
SENTIRTE sin perder
tu atención



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿La violencia es
conservadora y la
PAZ revolucionaria?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



La memoria vuelve al pasado, UNO ¿NUNCA?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿Tiene sentido
convertirse en la
inconmovible identidad
que pretende
nuestro temeroso e
imperturbable Yo?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿Atiendo a mis REACCIONES sin JUZGARLAS?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

Nos pertenece

“Nos pertenecemos los unos a los otros y la vida buena es la que refleja esta verdad”.

Alan Ryan



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España





¿El consumismo
intenta compensar
el vivir en el sin
sentido?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿Detras del TEMOR ocultamos a la VIDA?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿El SILENCIO no
esta VACÍO pues
esta LLENO de
SENTIDO?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



JUZGARME ,
¿me IMPIDE vivir
EMPATÍA por mí o
por los demás?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿La CONSCIENCIA
de SÍ es una
VISIÓN de sí mismo
de la MENTE?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿El deseo
pretende justificar
lo innecesario?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿Cómo hacer
desaparecer la
muralla imaginaria
que me separa de
los demás?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿Comunicamos la PAZ en algún idioma?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿Estar en PAZ se vive como un baño de SILENCIO?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, 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
unos mismo forma parte
de la SENSIBILIDAD de
la CONSCIENCIA?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿La ESCUCHA
ACTIVA es un ACTO
de SILENCIO?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

¿La BONDAD no se encuentra en la MORAL sino en la ARMONIA de la PAZ?



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Hablando rápido, lo moral es lo que la sociedad nos ha enseñado que es aceptable hacer. ¿Acaso no nos han dicho que hay que ser bueno? ¿Acaso no nos han recriminado alguna vez que hemos actuado de forma egoísta o agresiva?

¿Actuamos a veces en función de lo que es aceptable socialmente? Es habitual que prefiramos ser tenidos por “buena gente”. Sin embargo ¿es esa conducta

–guiada por la moral– originada en la paz interior? No necesariamente. Muchas veces podemos decir que tiene su origen en la conveniencia, en la educación, en la tradición o las creencias. Eso es algo independiente de mi propio estado. Se trata de influencias externas que moldean mi conducta.

¿La paz interior se origina en factores externos? ¿Puede depender de factores externos? Sin duda que muchas veces se confunde si fue antes el huevo o la gallina, pero eso es solo porque no nos observamos lo suficiente. Si nos observamos lo tendremos claro.

¿Cuándo alguien se mueve defensivamente, se ofende con facilidad, es sensible a las opiniones de otros, se enfada ante las frustraciones, etc, puede haber armonía o paz en su interior? Más bien, no.

¿Cuándo mis estados son independientes de opiniones, creencias o éxitos o fracasos, puede haber paz en mi corazón? Es muy probable.

¿No será que si estoy en paz conmigo a la vez puedo expresar bondad, porque no me siento amenazado por nada o nadie? ¿No será que si estoy en paz conmigo, las conductas de los demás me resultan comprensibles y no censurables a priori?

Busca dentro de ti cómo es la cosa contigo. A veces nos decimos “buenos”

y lo que pretendemos es no buscarnos problemas con los demás, amén de otros motivos. Sin embargo, es saludable darnos cuenta del origen de nuestra conducta.

No te creas lo que leas aquí.
Compruébalo. Obsérvalo en ti.





¿La fé convierte en
hecho cualquier
fantasía en la que
creamós?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿La FÉ da crédito a
la CREENCIA, sin
DEMOSTRARLA?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

¿La PAZ es CONTAGIOSA?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿ Puedo ser
consciente de algo
más que de mí
mismo?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿RESISTIRSE a lo
que nos DISGUSTA
de nosotros es como
incendiar nuestra casa
con nosotros dentro?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿Se precisa menos
inteligencia para
CREER que para
COMPRENDER?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



Solo las relaciones de
TRANSFORMACIÓN
nos UNEN. Las de
TRANSACCIÓN nos
SEPARAN

ESTEBAN ROJAS NIETO

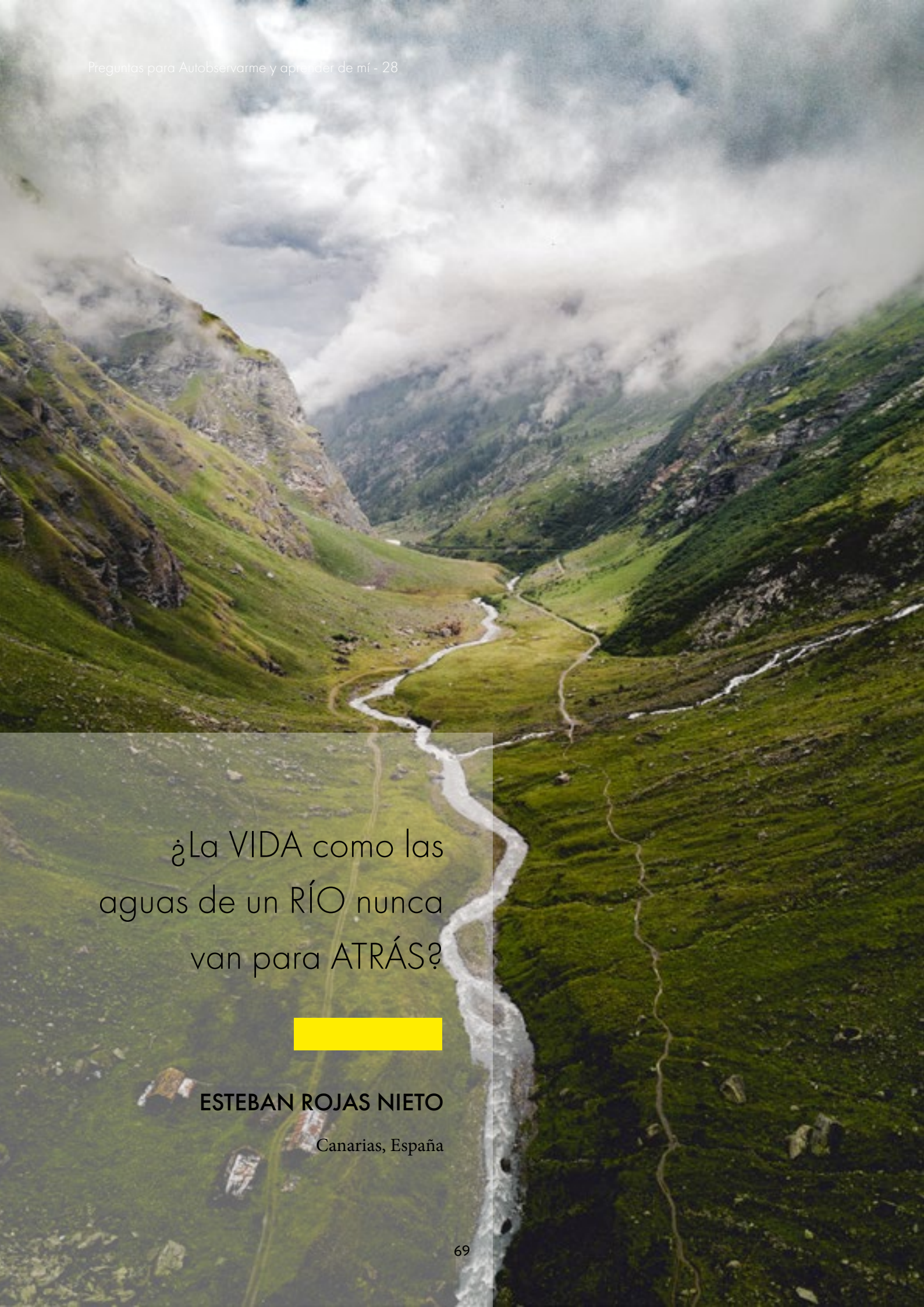
Canarias, España

¿EL SILENCIO INTEGRA?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿La VIDA como las
aguas de un RÍO nunca
van para ATRÁS?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿ Los falsos maestros
negocian con el
temor y el sufrimiento
humano?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿La CONSCIENCIA
de SÍ es el testigo de la
propia EXISTENCIA?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

¿La GRATITUD nos orienta a la BONDAD?


ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, 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 IDENTIFICACIÓN
con mis CREENCIAS
me IMPIDE VIVIR en
LIBERTAD?


ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿La insolidaridad
crea sufrimiento?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



Hablar sobre la PAZ no la crea



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿La COMPASIÓN es RENTABLE?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿Cuando dejo de
atenderme me vuelvo
ciego, sordo e insensible?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿La SALUD busca al SILENCIO?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿Qué es
necesario para ser
CONSCIENTE de SÍ?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



¿Qué experimento cuando soy consciente de mí?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



Si la CONSCIENCIA
pregunta por la PAZ,
¿qué le digo?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España

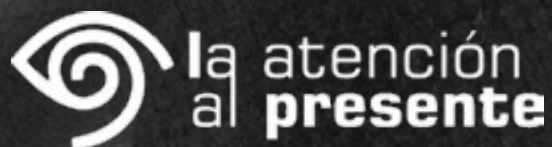


¿ Vivir atentos es una NECESIDAD?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Canarias, España



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

www.laatencionalpresente.com