



6

JOSÉ PARÉS PÉREZ

CARLOS HERRERO OSÉS

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO

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 - 18

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, Carlos Herrero Osés

Colaboradores

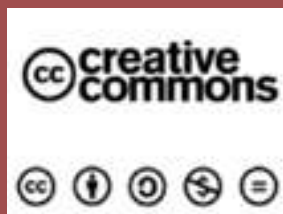
Ph.D Jaime Rojas Hernández, Ph.D Domingo J. Quintana, Enrique Oropesa

Composición y selección de imágenes

Mirian Calleja Monreal

Diseño editorial & maquetación

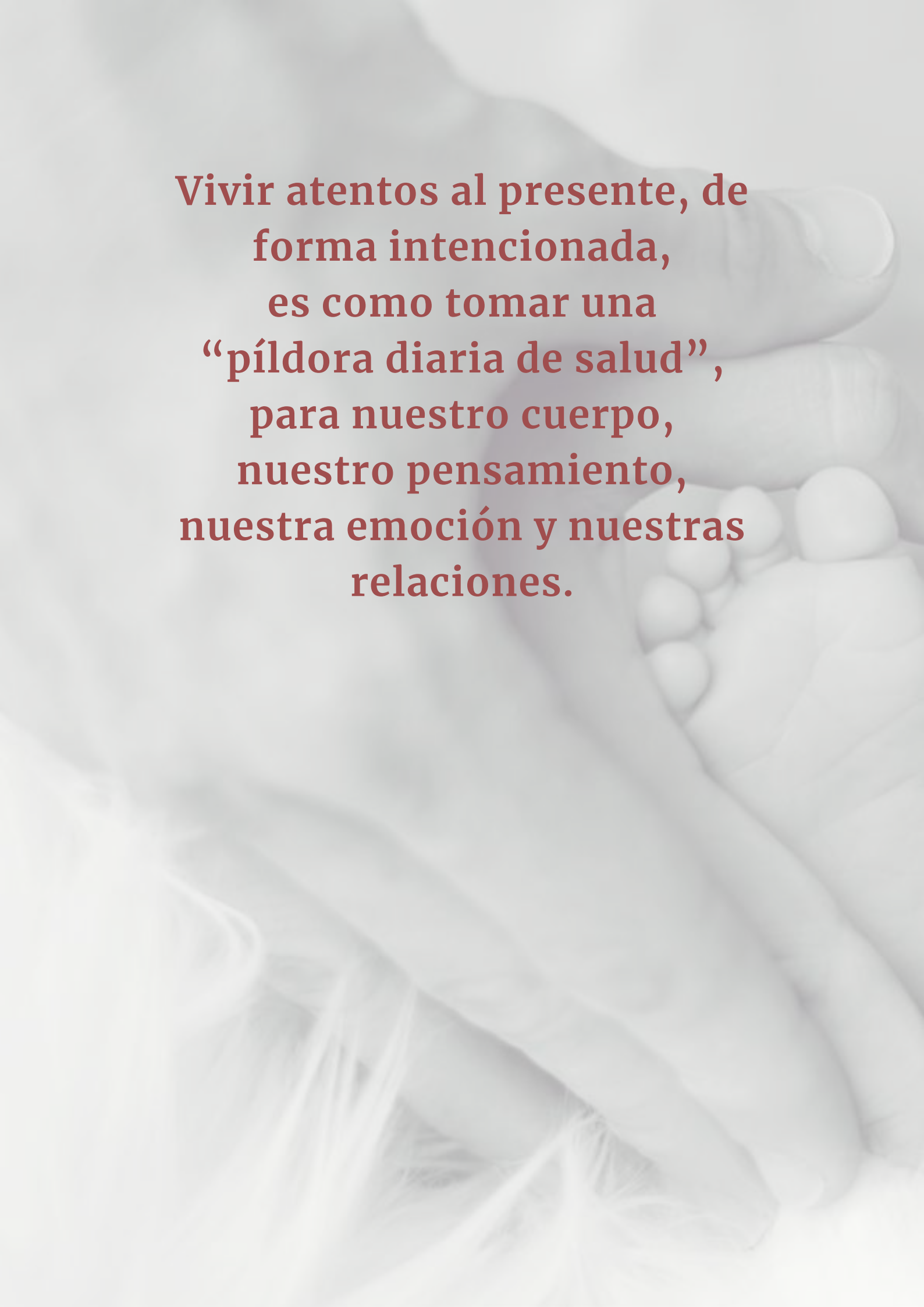
Diana de Bas Ezquerria



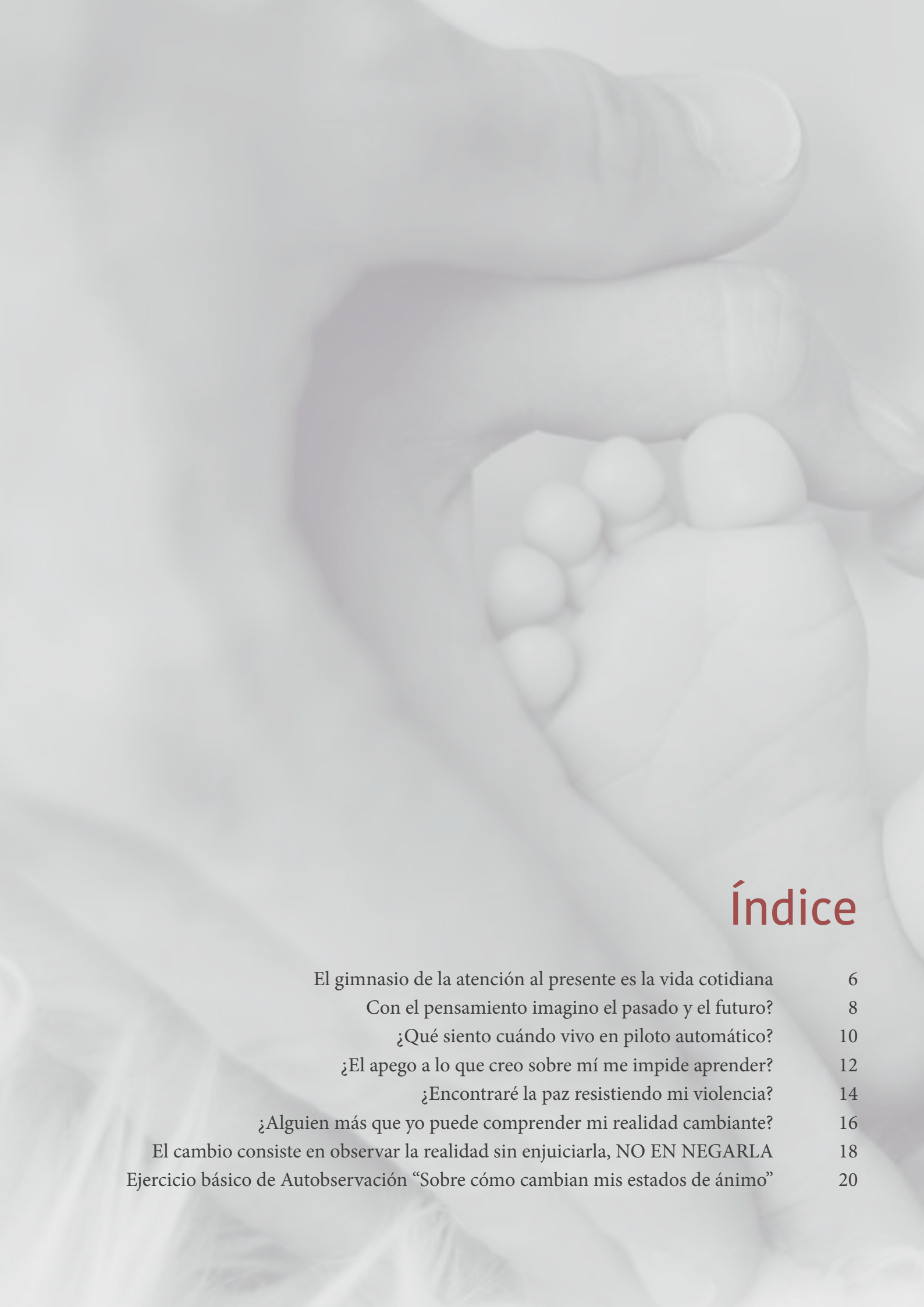
Ésta recopilación de carteles y reflexiones publicadas a lo largo del año 2017 en las redes sociales es una contribución al estímulo para descubrir la motivación por vivir atentos al presente. Consideramos a los conocimientos "propios" contenidos en este libro propiedad de la Humanidad, encontrándose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

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

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



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



Índice

El gimnasio de la atención al presente es la vida cotidiana	6
Con el pensamiento imagino el pasado y el futuro?	8
¿Qué siento cuándo vivo en piloto automático?	10
¿El apego a lo que creo sobre mí me impide aprender?	12
¿Encontraré la paz resistiendo mi violencia?	14
¿Alguien más que yo puede comprender mi realidad cambiante?	16
El cambio consiste en observar la realidad sin enjuiciarla, NO EN NEGARLA	18
Ejercicio básico de Autoobservación “Sobre cómo cambian mis estados de ánimo”	20

¿Soy el autor de mi sufrimiento?	22
¿Cómo es mi vida cuando elijo responsablemente mis respuestas?	24
¿Las creencias sobre mí me impiden aprender y comprenderme?	26
¿Resistirme a lo que soy me desorienta haciéndome sufrir?	28
¿Al vivir ensimismados, la vida se nos escurre entre los pensamientos involuntarios?	30
Cuando persigues el deseo de atender terminas agotado	32
¿La esperanza posterga la sensación de problema que deseamos resolver?	34
Cada paso que damos en la vida trae su propia enseñanza y no hay mejor aprendizaje...	36
¿Qué me sucede al no vivir consciente de que vivo?	38
¿Cómo me perturba mi pensamiento involuntario?	40
¿Corrompemos nuestra vida viviendo para TENER?	42
Construimos identidades para conseguir la confianza que nos oculte nuestro desorden interior?	44
¿Coincide la realidad con lo que pienso de ella?	46
¿Mis temores agitan mis pensamientos?	48
¿El apego a mis recuerdos me distrae del presente?	50
¿Buscarme en los atributos de otro no funciona?	52
¿Hay vida fuera del presente?	54
¿Cuándo atendemos al presente se vivifican los sentidos y aumentan la lucidez y vitalidad?	56
¿Imaginarse separados de los demás es una ilusión que nos enferma de egoísmo?	58
¿Cómo vivo que somos?	60
¿No vivir consciente de que vivo es como no vivir?	62
¿Cuáles son las consecuencias de autoengañarme al buscar justificarme?	64
¿Cómo transmitiría a otro cómo puede sentir que está donde está?	66
La paz interior es gratis pero crearla depende de cada uno	68
¿Conocernos es un paso necesario para lograr la paz?	70
¿Resistirme a lo que siento disminuye mi vitalidad?	72
¿Cuál es la importancia de la atención al presente?	74
¿Por qué no aprendo de mí cuando me culpo?	76
¿La esperanza me crea conflictos?	78
¿Por qué huyo de mí cuando me busco?	80
¿Vivo consciente de que vivo?	82
¿Puedo observarme sin enjuiciarme?	84
¿Cómo transmitiría a otro por qué cuando deseo algo, sufro?	86
¿Pierdo o gano energía cuando me vivo sin juzgarme?	88
¿La curiosidad, que me permite aprender de mí, puede coexistir con mis juicios y creencias?	90
¿Me avergüenzo de lo que me disgusta de mí o soy capaz de reírme de ello?	92
¿El egoísmo me envilece?	94

El gimnasio de
la atención al
presente, está en
la vida cotidiana







Con el pensamiento imagino el pasado y el futuro?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Le puedo asegurar con toda firmeza que si usted en este momento está de alguna manera tenso, perturbado, inquieto, triste, preocupado, dolido u otros estados, es porque se ha dejado llevar por sus pensamientos.

No digo que no tenga razones para estar así. Esas razones siempre existen, son parte de la vida.

Lo que digo es que esas razones que lo hacen sentirse ausente de su vida, de su presente, son producto de sus pensamientos.

Lo que sea que le sucedió o que crea que le va suceder, no está presente en este momento. Usted lo mantiene en su mente y lo rumia repetidamente. Esa actividad de pensar alrededor del motivo de su estado de ánimo es totalmente equivalente estar viviendo el motivo real que lo perturba.

Las emociones y los sentimientos que el recuerdo o la anticipación de sus razones son los mismos que si eso le estuviera pasando en este momento.

¿Qué objetivo puede tener, en consecuencia, el rumiar lo que no estoy viviendo?

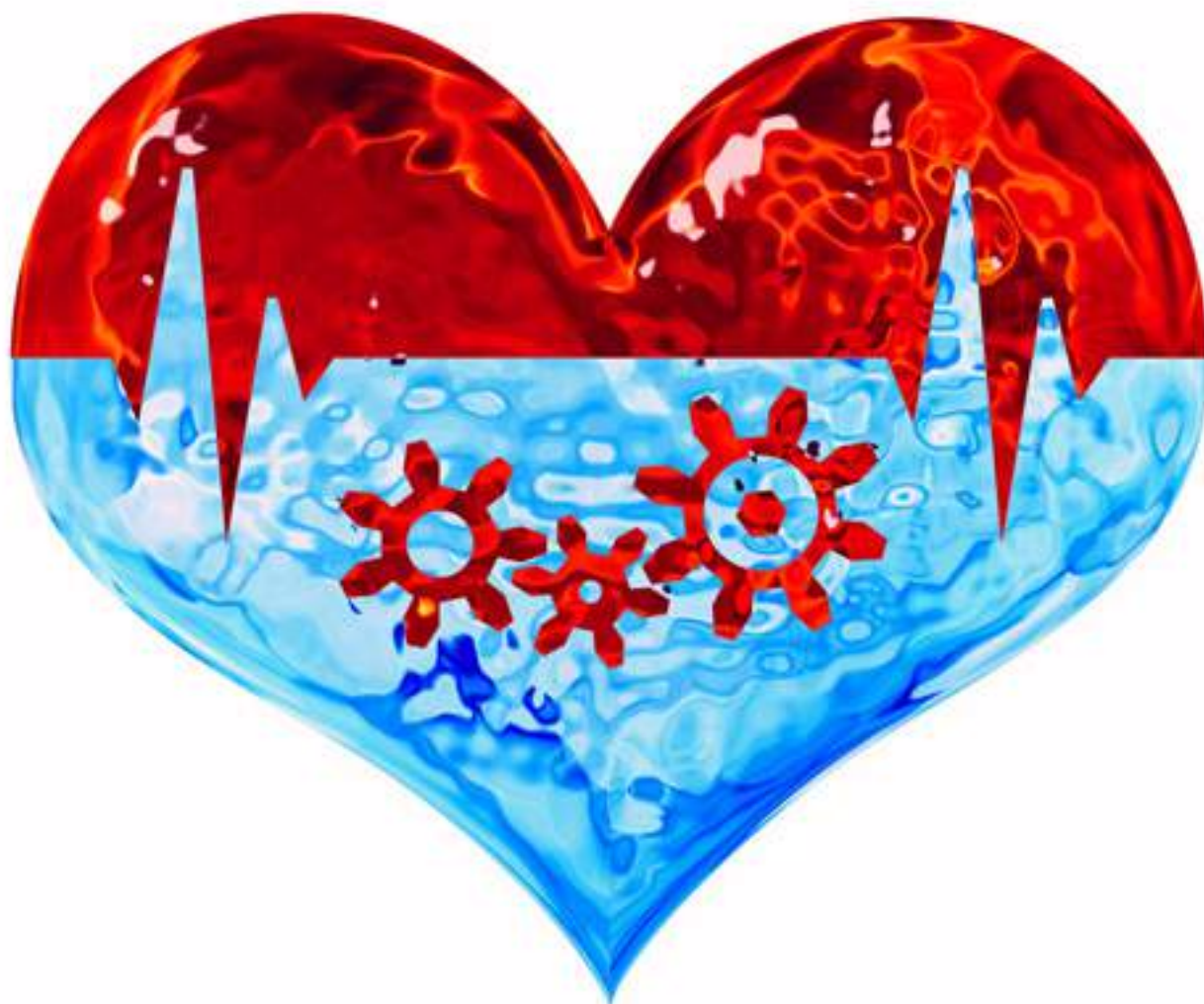
Seguramente no encuentra una razón clara para pasar por esto, a menos claro está, que disfrute ser víctima de algo. La única explicación razonable es sólo que no nos imponemos sobre los pensamientos involuntarios que aparecen en nuestra vida.

Nos distraemos de lo que estamos viviendo y nuestra mente se deja llevar por pensamientos relativos a lo que nos ha afectado recientemente o a lo que anticipamos que nos puede pasar. Jamás se insistirá en demasía respecto a que no hay nada mejor para nuestra salud mental, psíquica o corporal que vivir lo que estamos viviendo. Ya sea que esté donde quiero estar o esté quizá donde no me gusta estar, esté haciendo lo que me gusta hacer o haciendo lo que me desagrada hacer. En una vida recargada de actividades, una táctica que puede darnos buenos resultados para no caer en pensamientos involuntarios y mantenernos atentos a lo que estamos haciendo y, especialmente, sintiendo, es, por lo menos para mí, preguntarme con cierta frecuencia a mí mismo:

¿Qué estás haciendo? ¿por qué lo estás haciendo? ¿por qué vas a prender la TV? ¿por qué caminas tan apurado? ¿por qué no detienes un minuto lo que haces y te observas dentro? ¿qué sientes? ¿dónde? y mil preguntas más que le harías a alguien con el que tienes mucha confianza pero que desconoces casi completamente ya que cada día, cada hora, eres diferente. Conéctate con el presente que eres tu. Date cuenta que muchas veces estás feliz y no tienes idea de ello porque te distrae la ausencia de sufrimiento.

Son momentos escasos pero maravillosos, la mejor fuente de salud.





¿Qué siento cuándo vivo en piloto automático?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Vivir distraído es cómo hacerlo con el piloto automático. Veamos cuantas cosas hacemos mientras pensamos en otra cosa: nos levantamos por la mañana, nos aseptamos, desayunamos, trabajamos en la casa, caminamos, conducimos, parcialmente en el trabajo, almorzamos, fregamos, vemos la TV distraídamente, hablamos, cenamos y nos acostamos. Todas estas actividades comunes solemos hacerlas mientras pensamos total o parcialmente en otra cosa. Todo el día! ¿Qué sucede como consecuencia de vivir así? Agitación física, ansiedad, cansancio, comunicación superficial, irritación, sensación

de sin sentido, impulsividad, y tantas cosas más. Todo lo vivimos de manera muy superficial, con prisa porque siempre tenemos en el pensamiento las próximas cosas que hemos de hacer en lugar de la que estamos haciendo.

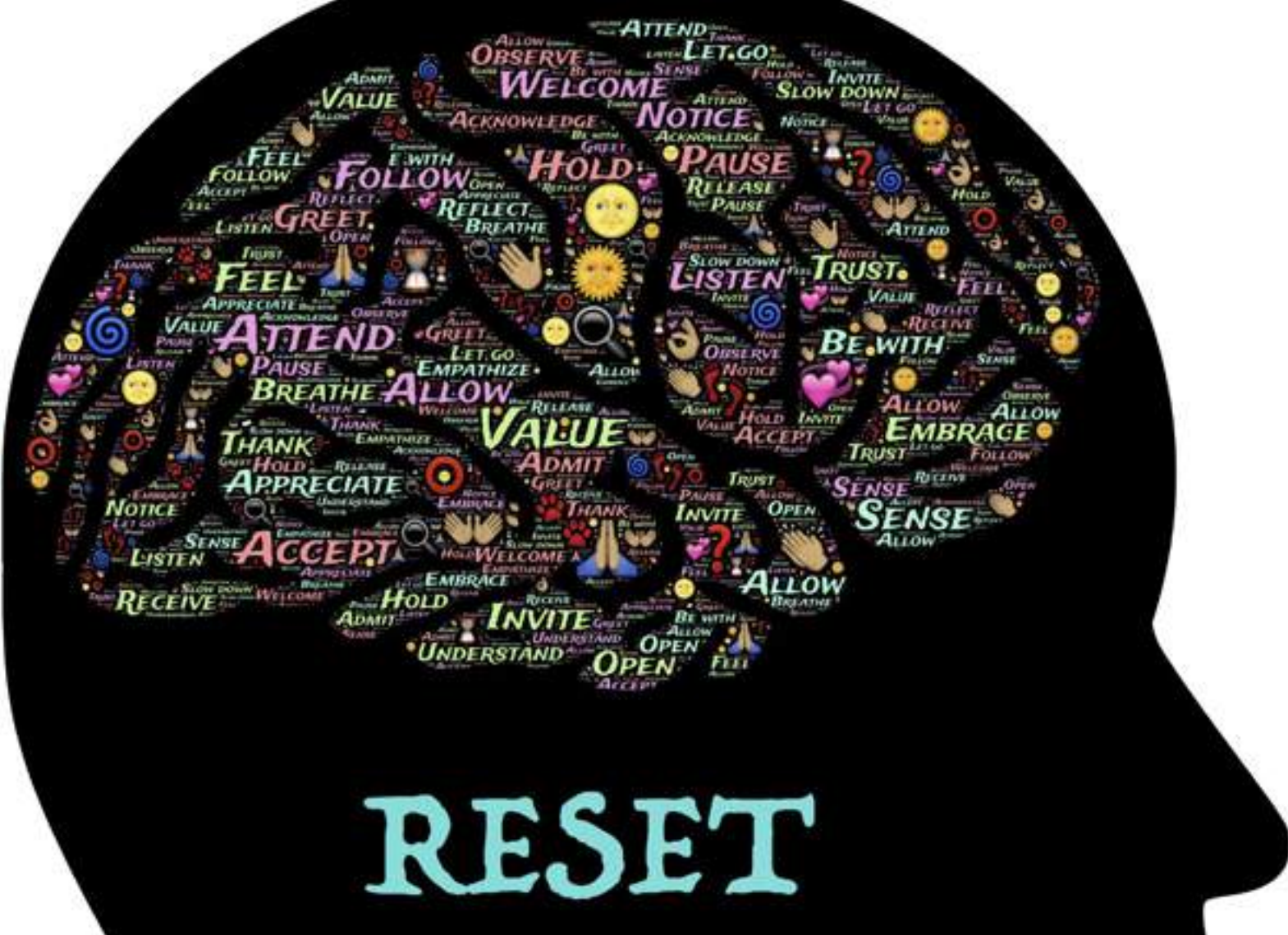
Como consecuencia de esto, necesitamos buscar válvulas de escape de la tensión acumulada y cada cual tiene las suyas, como por ejemplo soñar con unas vacaciones, relacionarnos compulsivamente, comprar sin necesidad, búsqueda de otros placeres rápidos como alcohol, drogas o sexo. Tenemos un impulso que nos hace alejarnos del malestar y para buscar el placer, sentirnos bien.

Al vivir distraídos nos sentimos mal y, luego, para compensarlo hacemos otras cosas (si podemos) para sentirnos mejor. O sea, que vivimos saltando del dolor al placer como en un péndulo. Ese péndulo tampoco nos hace sentir muy bien que digamos y nos deja un cierto gusto amargo de la vida que llevamos. Vivimos en el hacer y nos alejamos del ser.

Quizás alguno hasta lea estas letras buscando un pequeño placer, que se quedará en eso si no hace nada diferente con su vida. ¿Podemos salir de este péndulo? Pues claro que sí. Solo necesitas tener la clara convicción de que el péndulo no te conviene y después aprender a detectar, darte cuenta, de que entras en el modo hacer automático, distraído. Una vez que logras darte cuenta, no hagas nada, sólo siente tu cuerpo, tu respiración, como si fuese lo único que hay en el mundo, observa esas sensaciones con curiosidad y se amable contigo, porque no tienes que llegar a ningún sitio, sólo estar contigo, no olvidarte de ti en esa carrera diaria. Pruébalo muchas veces antes de pensar que esto es una tontería. No te importe si piensas que haces algo “raro”, sólo hazlo y repítelo en tu día a día.

Quizás descubras que puedes vivir de una forma diferente, saliendo cada vez más del modo automático. Cuando te levantes, siente tu cuerpo. Cuando te duches siente las sensaciones. Cuando comas, atiende a los sabores. Cuando caminas, siente tu cuerpo, tus pies y tu respiración. Cuando estés en la cola del supermercado, date cuenta si te impacientas, siéntelo y déjalo pasar. La intención y la atención son como un interruptor que te hará pasar de un estado al otro. Es un buen comienzo transformador, seguro! Usa el interruptor, está en tu mano!





¿El apego a lo que creo sobre mí me impide aprender?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

- ¿Qué pensarías si te dijera que somos muy distintos a lo que creemos que somos?
- Creería que estás a punto de empezar una de esas tertulias tuyas sobre los átomos y esas cosas.
- Y si así fuera, ¿te molestaría?
- No, porque es entretenido. Pero no trates de hacerme cambiar pues estoy muy bien como estoy.
- Amigo mío, nadie es el mismo tras un instante de vida. Todo cambia permanentemente a velocidades increíbles. Estás permanentemente llegando al puerto de este momento para

zarpar nuevamente hacia otro momento. No dejes que el paisaje que te acompaña en tu viaje por la vida sea siempre el mismo. Si lo observas con atención verás que la realidad, el mundo que te acompaña a cada instante, está cambiando, tienes mucho que aprender de la vida. Nunca has experimentado la vida a la edad que tienes hoy. Nunca verás dos veces el mismo río.

- ¿Ves? Tal como yo suponía... estás intentando cambiarme. Yo no quiero cambiar pues me gusta mucho mi vida tal cual es.

Tengo mis cosas, claro. Pero son mías y me conozco perfectamente. No me falta nada y no quiero nada más.

- ¿Te puedo pedir un favor?

- Por supuesto, dime.

- ¿Me puedes insultar?

- ¿Qué!!!!

- ¡ Insúltame! Trata de ofenderme diciéndome algo que creas que me hará sentir ofendido.

- Pero cómo?Q No, no puedo hacer eso.

Somos amigos. No. No lo haré.

- Insisto. Tu tienes un carácter rudo y cuando alguien te molesta se las cantas clarito. Sólo te pido que cuando me insultes te pongas atención para que te des cuenta qué sientes al hacerlo. Ya, vamos. Insúltame y obsérvate.

Más de alguna vez habrás querido decirme algunas verdades.

- Ya que insistes, pero... No, no puedo.

- Vamos, hazlo!

- Eres un cargante! Me tienes cansado tratando de cambiarme ...

- ¿Cómo te has sentido?

- Muy mal. No te puedo mirar a los ojos ahora. No se como te pude hacer eso.

- Cuando hiciste esto, no estabas en las mismas condiciones que cuando te enfadas rutinariamente.

Ahora pudiste actuar como siempre pero sintiendo lo que estabas haciendo y hacerlo te dolió más a ti que al que ofendías. Estos contrastes son los que marcan una belleza y una lección. Hay mucho más en la vida para ti. Conócela, ilumina tu sentir, ningún momento es igual a otro, ¿no hay rutina?





¿Encontraré la paz resistiendo mi violencia

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Primero ¿cómo puedo resistirme, rechazar o luchar contra mi violencia? ¿qué quiere decir eso?

Se me ocurren un par de formas. Primera: Negando, sencillamente, la idea de que yo sea una persona violenta. Puedo incluso apoyar iniciativas de acciones no violentas, pero no ser consciente de que yo emprendo acciones violentas, simplemente porque no etiqueto como tales a mis enfados, desprecios, humillaciones, críticas, ofensas, faltas de consideración, etc. No es ésta una violencia que llegue a los golpes y, quizás, ni siquiera eleve la

voz, pero, si somos honestos, en el trasfondo existe el impulso de hacer daño y/o defendernos del otro y eso es violencia. Es la forma más escondida de violencia, su ignorancia. De esta ignorancia pueden salir pensamientos como que “te controlo porque te quiero”, “te presiono por tu bien”, “me enfado, para que aprendas”, “te doy (un golpe), para que te endereces”... Se mezcla el ejercicio de la violencia con las buenas intenciones como en el dicho “la letra con sangre entra”, pero no por eso deja de ser violencia. Partiendo de esa actitud podemos justificar casi cualquier atrocidad porque la justificamos con algo que parece un bien.

Segunda: Cuando conocemos que tenemos esos impulsos violentos y hacemos sobre ellos un juicio moral, negativo, claro. O sea, nos juzgamos mal por tener esos impulsos que reconocemos. Aquí no hay ignorancia, pero sigue habiendo violencia interna. Yo me enfado con alguien, luego me juzgo mal, me siento culpable por hacerlo, me odio por no ser capaz de controlarme, etc. En todo ese circuito hay violencia, externa e interna y la intención de querer anularla por la vía de reprimirla (no mostrarla). Hay algunas variantes sobre este caso: cuando sé y reconozco mis impulsos violentos y decido hacer algo para encontrar paz. Quizás se me ocurra hacer yoga, cursos de relajación, talleres de atención o autoconocimiento, pero no he sabido conectar con mis emociones y creencias con la sencillez necesaria y de forma directa, como para observarlas amablemente, sin represión ni juicios morales. En ese caso, le atribuimos a la propia actividad que hacemos, la capacidad de producir el cambio esperado. Una especie de varita mágica para encontrar la paz. Creo que para muchos de ustedes estará claro que cuando somos ignorantes o equivocamos la dirección de nuestro esfuerzo, la paz no se manifiesta realmente. Pero es preciso seguir practicando como lo hacen los niños, como un fin en sí mismo, no persiguiendo el fin de la paz. Perseguirla como un fin, nos encadena de nuevo a la violencia. Es cómo jugar a la oca, si caes en la casilla equivocada, vuelves a la casilla de inicio, pero, tranquilos, en la vida cada vuelta nueva siempre nos da la posibilidad de aprender y crecer, afinando la intención y la actitud adecuada.

Y, cómo siempre, esa elección está en nuestras manos. Estaremos en paz cuando podamos reconocer la violencia en nosotros, observarla sin juicios morales ni deseo de cambiarla y elegir una actitud nueva y diferente. Prueba!





¿Alguien más que yo puede comprender mi realidad cambiante?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

El universo, del que somos una de sus millones de maravillosas manifestaciones, es, en su más íntima naturaleza, cambiante a velocidades inconcebiblemente altas.

Al igual que todo en la naturaleza, la vida es cambio, transformación.

Nos es muy difícil observar algunos de los cambios más profundos en nosotros.

No así en nuestros cambios corporales y psíquicos. En este últi-

mo terreno, el psicológico, es donde los cambios los podemos notar instante a instante.

Los especialistas en el estudio de la realidad de nuestro sistema nervioso aún no se ponen totalmente de acuerdo respecto de nuestra realidad psicológica.

Por más que les informemos lo que podemos observar en nosotros mismos, siguen confundidos no alcanzando una comprensión cabal de lo que sucede en nuestro interior.

Somos seres complejos en los que la comprensión de nuestro comportamiento no puede ser simplificada ni anticipada. Sólo nos queda observarnos íntimamente y, de ser posible, conocernos pero, sobre todo, darnos cuenta de lo que estamos sintiendo para actuar siempre con armonía, coherencia y sosiego.

Nadie más que yo puede entender la razón de mi forma de reaccionar ante la realidad instante a instante. Ciertamente no te agradaría que se opinase sobre tu motivación para actuar como lo haces, porque nadie está en condición de opinar sobre ello. La armonía, tan ausente en la humanidad de hoy, pasa por aceptar que todos somos la realidad que descubrimos en nuestro interior. Aceptarme y ser aceptado constituyen los pilares para la convivencia a todo nivel. Es el paso que le falta dar a la humanidad hacia el nivel de la igualdad de oportunidades. Esto pasa por observarnos y aceptarnos. Basta de temores, codicia y soberbia.



El cambio
consiste en
observar la
realidad sin
enjuiciarla,
NO EN NEGARLA







Ejercicio básico de Autobservación “Sobre cómo cambian mis estados de ánimo”

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Ejercicio de al menos 5 minutos:

Relajado y sin nada pendiente que hacer atiendo a como me siento.

Cuando surge algún pensamiento que cambia mi estado de ánimo LO OBSERVO SIN RESISTIRLO y lo dejo pasar.

Cuando recupero mi estado de sosiego tomo nota del pensamiento y como me afectó emocionalmente y si me creó alguna tensión física.

Tras tomar nota, relajado y sin nada pendiente que hacer atiendo a como me siento.

Cuando surge algún pensamiento que cambia mi estado de ánimo LO OBSERVO SIN RESISTIRLO y lo dejo pasar.

Y así siguiendo...

Preguntas sobre la vivencia tras practicar el ejercicio:

¿Mis pensamientos afectan a mis estados de ánimo?

¿Mis pensamientos me producen tensiones físicas?

En la última semana de febrero del corriente año inauguraremos los nuevos cursos de Autobservación que son fruto de la retroalimentación que nos han ofrecido muchos de los participantes a los cursos.

Crecemos en ejercicios prácticos como el que les ofrecemos aquí.

Ejercicios sencillos desprovistos de condiciones innecesarias como muchas de las que suelen acompañar a las propuestas de meditación.

Un saludo, Esteban





¿Soy el autor de mi sufrimiento?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

“La culpa nunca cae el suelo” es un dicho cubano que me encanta. Siempre endosamos a alguien – no a mí—la responsabilidad de lo que pasa y de lo que me pasa.

Parece que nuestro cerebro está especializado en echar balones fuera cuando se trata de responsabilidad de un error.

Nos sobrevaloramos, pues pensamos que lo que yo hago está bien hecho. Por eso, la idea de que yo pueda ser el autor de mi sufrimiento parece bastante descabellada.

No olvidemos que el engaño forma parte de nuestro cerebro más antiguo y forma parte del kit de herramientas para sobrevivir. Desde los animalitos más antiguos aparece esta tendencia: los pulpos que se mimetizan, los insectos palo, la rana verde como la hoja sobre la que vive, los camaleones...y nosotros con nuestros disimulos y el “Yo no fui!”

Nos cuesta, pues, valorar un error y asumir tranquilamente nuestra autoría. La culpa es algo que no gusta a nadie, de hecho, por eso es una forma de manipulación fácil entre humanos. En cuanto a la autoría de nuestro propio sufrimiento solemos hacer algo parecido. Lo rechazamos, porque no nos gusta algo. Si algo nos produce disgusto, tratamos de alejarnos de ello, ya sea esto un sentimiento, un pensamiento o algo que hemos hecho. Si sentimos aburrimiento, tristeza, impotencia, vergüenza –algo que no nos gustarechazamos sentirnos así y nos resistimos a permanecer en esa situación. Luchamos contra ello. Lo mismo hacemos con situaciones externas que nos causan disgusto, nos alejamos por cómo nos hacen sentir. Esa resistencia a vivir lo que hay, que no nos gusta, es la responsable de al menos el 50% de nuestro sufrimiento. Un síntoma de la resistencia es la lamentación. Me lamento por ser bajo o alto, por no tener más dinero, porque un hijo tiene algún problema, por sentir ansiedad, por la cola para pagar en el supermercado, por el trabajo que no conseguí, porque las vacaciones podían haber sido más largas, etc. La actitud que uno adopta frente a los hechos, es nuestra responsabilidad. Los hechos son los que son y quizás no podemos cambiarlos o no ahora, pero sí es responsabilidad nuestra cómo nos posicionamos frente a ellos, cómo los interpretamos. De eso somos los autores. Si nos sentimos contrariados ante cada pequeña incomodidad, nunca sentiremos paz. Paz en lo que hay. Esto no quiere decir que no hagamos nada. No. Hablo de la actitud y la interpretación de los hechos.

La resistencia a los hechos es sólo un ejemplo de cómo nos arrinconamos en el sufrimiento. De ahí salen otros muchos males y mientras actuemos así, perdemos nuestra libertad. Pues, siempre podemos elegir nuestra actitud. Recuérдалo cuando te lamente!





¿Cómo es mi vida cuando elijo responsablemente mis respuestas?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cada instante de nuestras vidas es nuevo para nosotros. No hemos vivido nunca este instante.

La experiencia que estás viviendo en este momento es absolutamente nueva para ti. La vida es un eterno presente y no puedes adivinar qué te planteará la vida en el instante siguiente. Pero la vida no te sorprende ya que te ha dado todo lo que puedes necesitar para seguir en ella. Obsérvate, dispones de todo lo que necesitas para vivir. Si por un momento crees que

no dispones de los medios para superar una dificultad, si crees por un momento que no puedes responder a las preguntas que te plantea la vida, obsérvate. Es sólo que no estás prestando atención a tu vida.

Las preguntas que te plantea la vida no son intelectuales, no se espera de ti una respuesta verbal. Tus decisiones en cualquier momento de tu vida son tus respuestas. Si estás presente en tu vida, si estás en permanente contacto contigo mismo, descubrirás que la única forma de vivir la vida, la única forma de contestar responsablemente sus preguntas es otorgarle un sentido a tu vida. En otras palabras, asumir tu responsabilidad con la vida toda, es vivir en armonía, con coherencia y en sosiego.

Elige responsablemente las respuestas que das a la vida y la vida florecerá en ti. No busques ni esperes nada, sólo se y ya verás.





¿Las creencias sobre mí me impiden aprender y comprenderme?

CARLOS HERRERO OSÉS

Navarra, Chile

Las creencias no dejan de ser pensamientos que damos por ciertos sobre experiencias pasadas. Son parte del pasado, subjetivas y muy personales.

Reflejan los hechos de una manera reducida y filtrada por cada persona.

Las creencias pueden abarcar muchos ámbitos como religión, política, uno mismo, sobre otros, la vida, relaciones, etc.

Sobre un hecho, cada persona puede tener una creencia distinta.

No hay más que ver la sociedad en la que vivimos, ante cualquier acontecimiento la cantidad de opiniones, discusiones y actitudes que se generan.

Por otra parte, el aprendizaje y la comprensión sólo pueden darse en el presente. ¿Podemos hacerlo hace cinco minutos?

El verdadero aprendizaje se da en el instante presente si estamos atentos. En lo que se refiere a mi propio aprendizaje y comprensión, no puedo basarme solamente en mis creencias ya que si lo hago estaré anclado al pasado.

Debo tomar las creencias como lo que son y abrirme a toda la información que hay en el presente. Por poner un ejemplo, “creo que soy malo gestionando mi ansiedad”. Si me baso en esa creencia seguiré siendo malo y nada cambiará.

Sin embargo, si tomo esa creencia como un pensamiento que no tiene por qué ser real, me puedo abrir a experimentar esa ansiedad con la intención de hacerlo, sin juicio y con curiosidad. ¿Cambia la experiencia si lo hacemos?, ¿puede cambiar mi creencia?, incluso ¿cambia mi ansiedad?





¿Resistirme a lo que soy me desorienta haciéndome sufrir?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Muchos de nosotros hemos sentido rechazo por algún aspecto propio. Quizás pensamos que no somos buenos para algo, o simpáticos o aptos para un trabajo, o demasiado alto o bajo, poco agraciado, etc. Nos repetimos esos pensamientos negativos y terminamos creyendo que realmente hay algo malo, inaceptable para los demás. Es este temor al rechazo de los demás lo que hace que nosotros acabemos rechazándonos y no queriéndonos lo suficiente.

Nos comparamos con otros o con los modelos que estén en boga en

ese momento y en cada ámbito de la vida. Si nos parece que en la comparación salimos desfavorecidos y eso es importante para nosotros, nos hace sufrir. Rechazarse a uno mismo es un error fundamental que podemos cometer. Lo digo por experiencia. A veces, sucede y apenas nos damos cuenta del porqué del malestar e incluso culpamos a otros de ello. Si no se tiene en consideración una idea mía en el trabajo, puedo sentirme mal, porque me lo he tomado a nivel personal (“no valgo!”) en lugar de tratar de comprender que la idea no soy yo.

Quizás no la presenté adecuadamente, quizás no sea un buen momento para su puesta en marcha, quizás no ponía el acento en lo que era preciso, etc. Podría preguntar el motivo del rechazo para apuntar mejor o directamente desecharla. Pero si me tomo un rechazo de forma personal, nunca aprenderé a mejorar mis acciones o sencillamente a sentir afecto por mí, confundiendo los detalles con lo que yo soy. Pero los juicios de los demás no son lo más importante. Lo serio es que yo interprete que esos juicios responden a mi realidad y los adopte como una definición de mí mismo. Si creo firmemente en la veracidad de los juicios negativos que hago sobre mí, sufriré sin remedio. Me apartaré de los hechos y me quedaré con interpretaciones negativas que me llenarán de inseguridad y malestar.

Viviré tratando de ocultar aquello que creo que me hace inaceptable para algo y eso es muy estresante. Frente a esto, no nos juzguemos como si fuésemos culpables de algo. Eso sí, me parece básico estar atentos a que juzgamos todo lo que presenta y que nos juzgamos a nosotros mismos sin fundamento real, y que cuando lo hagamos, nos sonriamos por habernos descubierto en ese vicio mental poco saludable y sigamos adelante conquistando nuestra vida a cada paso, sin darle energía a ese pensamiento.

Si vivieras en una isla desierta ¿crees que te juzgarías tan severamente? Quizás al principio te lamentarías de tu situación (“nunca he subido a un árbol”, “me da vértigo subir a la altura”), pero en cuanto apretase el hambre aprenderías rápido a hacer cosas que antes creías imposibles para ti, atenderías a tus necesidades y te dejarías de juicios que en nada ayudarían a su supervivencia y a tu salud. Así que, ¿por qué no hacerlo desde ahora?





¿Al vivir ensimismados, la vida se nos escurre entre los pensamientos involuntarios?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El tiempo que pasamos absortos por los pensamientos involuntarios suele ser de gran importancia. Es muy frecuente que nos dejemos llevar por la divagación. Suele sucederse una cadena de pensamientos sin control de parte nuestra y en los cuales no ponemos atención alguna. Entonces no se trata sólo de una pérdida importante de tiempo aunque usted considere que esta distracción le acompaña de cierta forma en sus momentos de soledad. Por lo general ese tiempo invertido

para acompañar su soledad no le produce ningún beneficio. Por el contrario, esos pensamientos que usted no controla suelen producirle tristeza, angustia, temor, deseo, apego, etc.

La vida es maravillosa, la relación humana puede ser maravillosa, pero disfrutarlas exige estar presente en la vida, estar presentes en la relación.

La ensoñación es una forma de huir de la vida.

Dejarse llevar por los pensamientos involuntarios implica que usted no quiere disfrutar el momento presente.

Disfrutamos lo que sentimos no lo que pensamos. Pensamos sobre los recuerdos que el pasado nos trae pensamos sobre los deseos que tenemos para el futuro.

Cuando siente está siempre en el eterno presente. Disfrutar la vida significa sentir lo que está viviendo y ello exige su presencia en la vida. Cualquiera sea el instante de sentir felicidad que usted esté esperando, añorando, lo va a descubrir si y sólo si atiende a su presente.

No deje escurrir la vida.





Cuando persigues el deseo de atender terminas agotado

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Siempre que persigues el deseo de algo que no tienes terminas agotado. Y eso no se debe sólo al esfuerzo que debes hacer para lograrlo; se debe principalmente a que tu actitud durante la búsqueda de algo que no tienes es de violencia contigo mismo por no estar satisfecho de no tener lo que buscas. No te consideras completo por no tener aquello que buscas. Te estás rechazando a ti mismo. No te aceptas tal cual eres. La actitud de insatisfacción por cómo me siento es agotadora. Cuando lo que buscas es parte

lo que ya eres y lo ignoras, la búsqueda es adicionalmente infructuosa. Si persigues el deseo de atender a lo que experimentas interiormente en ti, estás persiguiendo algo que ya tienes, el deseo de atender.

No persigas nunca un deseo, persigue lo que desees, atender. Y eso también lo tienes.

Simplemente atiende.

Lo único que te falta es la intención de atender a lo que percibes, sientes, piensas o haces en el momento presente.

Todo momento, todo lugar, toda condición tuya son adecuados para atenderte.

Sólo se requiere tu intención de hacerlo.

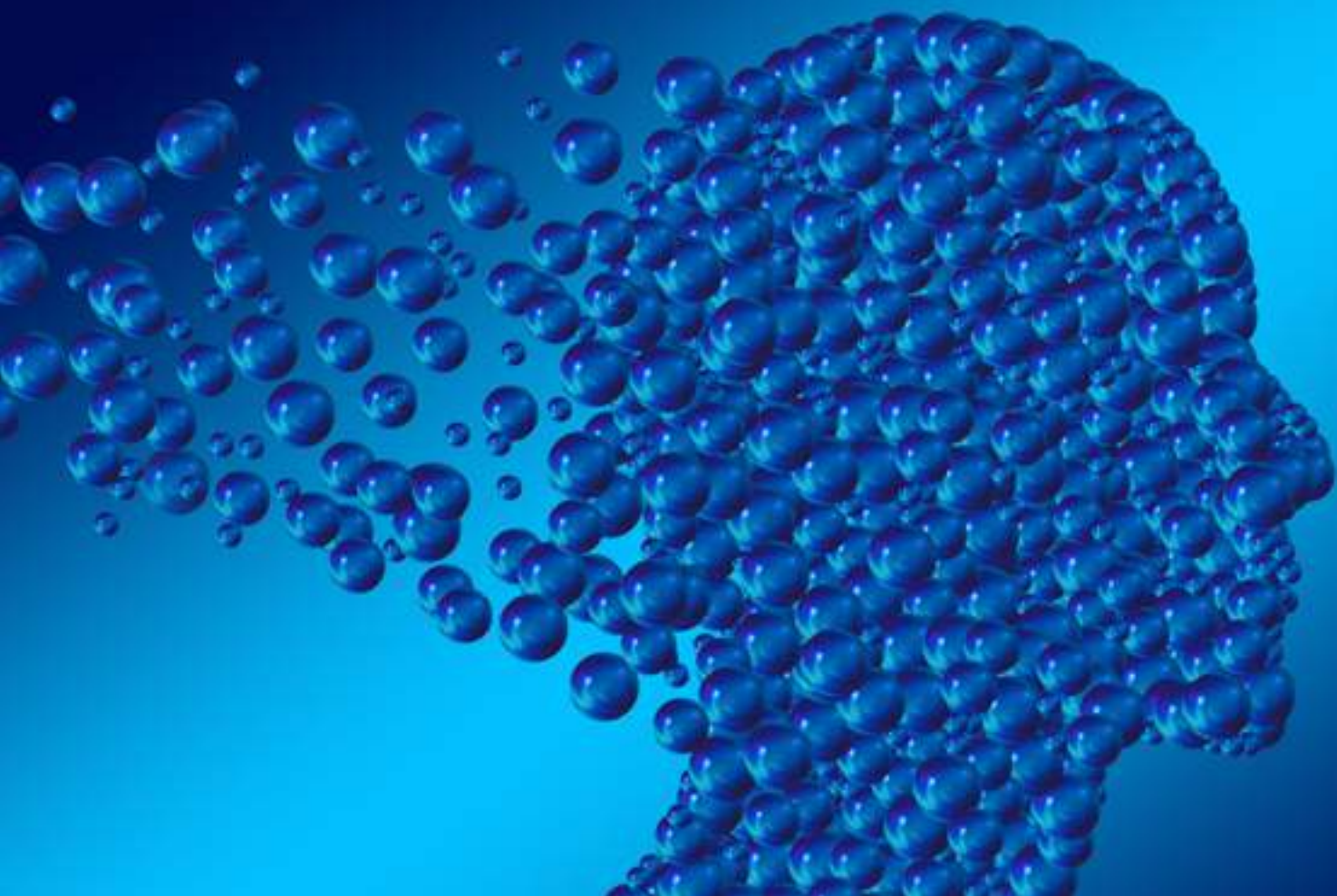
No importa de cuánto tiempo dispongas para ello, dedica el tiempo del que puedas disponer.

No busques nada en tu interior sólo observa lo que aparece.

No lo nombres, no lo enjuicies, sólo obsérvalo.

Practícalo y verás a poco andar que te sentirás muy lejos del agotamiento.





¿La esperanza posterga la sensación de problema que deseamos resolver?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Según la Real Academia de la Lengua Española, la palabra esperanza significa: Estado de ánimo que surge cuando se presenta como alcanzable lo que se desea.

Si bien, la esperanza da ánimo ante situaciones adversas, cuando ésta no va asociada a un sentimiento de confianza en uno mismo y en el propósito, sumado a una acción coherente, es poco útil.

Se me ocurre que es como esperar que te toque la lotería sin haber siquiera comprado un boleto.

Así pues, mejor ponerse manos a la obra en lugar de esperar que la diosa Fortuna escuche nuestra plegaria.

Como dice un dicho español: a Dios rogando y con el mazo dando. La esperanza por sí sola, no solucionará nuestros problemas, sólo los postergará.

Y no sólo eso, sino que, en la inútil espera, vamos perdiendo la energía y va creciendo la impotencia.

La esperanza sin acción, es una forma de no asumir la propia responsabilidad, dejando en manos de otros o de algún milagro, el logro del propósito.

Si tienes la esperanza de que algo se produzca, fíjate también en las acciones que emprendes para hacerlo realidad.

También conviene poner atención en la viabilidad de nuestras esperanzas, porque tener anhelos fuera de las posibilidades razonables, nos dejará en un estado de ánimo lamentable.

Si concluimos que algo no está en nuestras manos, pues toma una decisión y ponle punto final a esa esperanza.

Será un alivio.





**Cada paso que damos
en la vida trae su
propia enseñanza y no
hay mejor aprendizaje
que aquél que nos nace
de las experiencias que
vivimos**

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La vida es Q Es increíble la cantidad de calificativos que solemos usar para la vida.

Para calificar nuestra vida solemos usar cualquier vocablo según como nos sentimos: adjetivos, sustantivos, pronombres, etc.

Sucede que calificamos con frecuencia en nuestras conversaciones aquello que está repetidamente en nuestro entorno.

Y la vida es todo para nosotros, no somos sin ella. Es lo que so-

mos. Pero nuestra distracción nos hace calificarla muy livianamente. Es imposible separar la vida de lo que sea que necesitemos mencionar. Somos lo que hemos vivido, soy lo que vivo y así será mientras viva.

No hay gesto, paso, sonrisa, lágrima, palabra que no haya nacido de lo que soy, de mi vida. No hay percepción recibida mientras vivo que no haya sido almacenada y que no afecte de algún modo mi vida.

La vida es la oportunidad que tenemos de conocer la vida, de saber lo que somos, de engendrar mas vida.

Podemos imaginar lo que deseemos sobre el objetivo de la vida. Sin embargo ello, lo que sea que imaginemos, no cambia un ápice de la vida.

Cada paso que damos en la vida trae su propia enseñanza. Cada paso que das te enseña a vivir, es decir, a preservar la vida, la vida de todos.

Aprendemos de lo que vivimos. Observa atentamente lo que vives y conocerás la vida. Los pasos que das sin poner atención pueden ser fácilmente dados contra la vida en otras vidas o en la propia.

Las huellas de los pasos en la vida son permanentes.

Cuida tus pasos.





¿Qué me sucede al no vivir consciente de que vivo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Si yo no soy consciente de mi vida, de mis reacciones, de mis emociones y pensamientos

¿Quién es el que lleva las riendas de mi vida?

Cuando no sabes montar a caballo y te subes en uno ¿quién es el que marca el camino?

El caballo. Y, aunque tú quieras ir a la derecha, el irá a donde le interese a él.

Pongamos que vivimos subidos en un caballo que no sabemos manejar.

Ese caballo vive para sobrevivir: comer, moverse por el sitio que considera más seguro, evitar aquello que le da miedo, reproducirse, hacer lo justo para sobrevivir. Siempre estamos subidos en ese caballo y cómo no aprendemos a manejar el caballo, al final, creemos que somos el caballo y nos amoldamos a eso. A que sea él, nuestro instinto más básico de supervivencia, el que lleva las riendas de nuestra vida. Y para sobrevivir tenemos un amigo: el miedo. Es el que nos da las señales de por alejarte o acercarte a lo que te conviene, aunque tú no te des cuenta y creas que eres tu quien decide. Son tu caballo y el miedo, los que deciden.

Si dejas que tu caballo y el miedo dirijan tu vida, te verás cercado por tus temores, preocupaciones, pensamientos que anticipan peligros, emociones de rabia, tristeza, ansiedad, actitudes defensivas, etc. y nos perdemos lo maravilloso que encontramos a nuestro paso. Solo luchamos por sobrevivir y no por vivir todo lo que hay con los ojos abiertos. De esta manera de vivir recogemos sólo migajas de satisfacción, pues los temores dan poco espacio a vivir plenamente lo que sucede. Siempre hay que estar alerta a lo que pueda suceder.

Para tomar las riendas de la propia vida, primero conviene darse cuenta, ser consciente mediante nuestra propia observación del vivir, de que vamos sobre el caballo y el temor. Y luego, podremos aprender a cabalgar y a que el caballo vaya a donde nosotros queremos.

Darse cuenta es posible. Estamos preparados para ello. Es sólo cuestión de observarnos, observar al caballo, y seguir avanzando con las riendas en la mano hacia una vida con dirección propia.





¿Cómo me perturba mi pensamiento involuntario?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El pensamiento involuntario es una característica de nuestra experiencia interior.

Con mucha frecuencia entramos, en cualquier momento, en un período de pensamiento involuntario en el que se genera una secuencia incontrolada de pensamientos. Un período en que normalmente no tomamos conciencia que estamos en él y en que no registramos nada

de los pensamientos que sostenemos. El pensamiento involunta-

rio es una divagación incontrolada y no intencionada. Su única diferencia con el pensamiento compulsivo es que en este último caso, uno o más pensamientos se repiten insistentemente.

Cualquiera sea el origen del pensamiento involuntario, este nos produce malestar, nos arrebató la tranquilidad que requiere la vida atenta, desequilibra mis propósitos y necesidades.

Es ampliamente sabido que las emociones aparecen igualmente en nosotros generadas por lo que percibimos o lo que pensamos.

Nuestro sistema nervioso genera emociones independientemente si el estímulo proviene del exterior o de nuestros pensamientos o recuerdos.

Nuestro interés por mantener una vida atenta, buscando disfrutar de todos los beneficios que ésta produce para mi salud y para mi vida en general, se ve dificultado con frecuencia por los pensamientos involuntarios.

Con el mismo interés y aprecio por mi mismo con que llevo una vida atenta, intentaré salir de mis oleadas de pensamiento involuntario cuando me dé cuenta que estoy en esa condición.





¿Corrompemos nuestra vida viviendo para TENER?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Quiero hacer la salvedad de que tener algunas cosas para la supervivencia básica es de lo más normal y hasta necesario. Pero aquí quiero mencionar una actitud, esa de desear tener, acumular, acaparar y lo que eso implica.

Quizás podemos reflexionar sobre esto de tener, que suele contraponerse a ser. ¿Qué gesto te parece que corresponde a tener? A mí me sugiere una mano cerrada, unos brazos que agarran. ¿Hacia dónde estoy volcado en ese caso? Yo diría que estoy vol-

cado hacia fuera, mirando todo lo que me atrae con la intención de tenerlo, de poseerlo, o quizás sólo de desearlo.

Cuándo ya tengo eso que tanto he deseado ¿me quedo tranquilo y satisfecho? ¿Por cuánto tiempo? Creo que no mucho. El ansia, el deseo de tener, parece que nos saca de nosotros mismos y nos impulsa a acumular cosas, personas, poder, relaciones. ¿Para qué?

Quizás para sentir una satisfacción, aunque sea momentánea. Quizás para sentirnos más seguros, más aceptados o admirados. Quizás para bajar la ansiedad que sentimos y que se alivia con la satisfacción de cazar algo valioso para nosotros.

¿A dónde nos lleva lo anterior? A competir, a envidiar, a sentir celos, a separarnos de los demás y verlos cómo adversarios. ¿es esto lo que buscamos? Todo esto viene con el deseo de tener; es el paquete completo lo que estamos comprando.

Vayamos más atrás. Antes decía que quizás buscamos satisfacción, asegurarnos ante la incertidumbre, sentirnos aceptados, poderosos, admirados. ¿Podemos abordar todo esto desde otra actitud? ¿Podemos sentirnos satisfechos, tranquilos ante la incertidumbre, completos en nosotros mismos sin el ansia de tener?





Construimos identidades para conseguir la confianza que nos oculte nuestro desorden interior?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Pedro, que acababa de ser presentado a Juan, sonriéndole con amabilidad, le preguntó:

- Juan ¿cuánto?

- Casque, Juan Casque – contestó sonriendo también él.

- Mira tu. ¿De qué origen es tu apellido?

- Nunca me he preocupado por eso, pero me parece que viene de antigua ascendencia sudamericana - contestó amablemente Juan, dejando de sonreír.

- ¿No te interesa saber el origen de tu apellido? – le dijo Pedro.

- Si, me parece interesante pero no me he tomado el tiempo para averiguarlo. Mi vida tiene otras prioridades.
- ¡Qué interesante! ¿A qué te refieres con otras prioridades?
- Por ejemplo, saber quien soy ahora porque eso lo puedo manejar, en cambio mi ascendencia es algo que no puedo cambiar.
- Pero, Juan – insistió Pedro – no lo puedes cambiar pero podrías saber mucho de ti si sabes algo sobre tu origen.
- Déjame preguntarte algo Pedro. - ¿Cuál es tu origen?
- Soy de origen español. Mi padres salieron de España hacia américa hace ya muchos años.
- ¿Y eso como te hace sentirte?
- Nunca me lo había preguntado. Pero así en frío, Q me hace sentir satisfecho porque pienso que es una buena raza. Los españoles son muy cristianos, son buenas personas, aunque también tienen lo suyo, como todos.
- ¿Me quieres decir que crees que uno es como es por ser parte de una etnia o algo semejante y no por lo que uno es en cada instante de su vida? ¿Por lo que uno ha logrado con su propio esfuerzo y energía?
- Bueno también – respondió Pedro dubitativo. Y agregó - además soy artista, padre de familia, chileno e hincha del ColoColo, mi equipo de futbol favorito.
- ¿No hay nada más en tu vida que te caracterice más individualmente? – insistió Juan
- ¿De qué me sirve identificarme conmigo mismo? Lo importante es ser parte de un grupo humano que me haga sentir respetable.
- Si lo dices porque crees conocerte, me preocuparía por la imagen que tienes de ti. Y si no te conoces, como creo que es la situación, no puedo no recomendarte que te esfuerces en conocerte. Te va a sorprender la maravilla que eres.





¿Coincide la realidad con lo que pienso de ella?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¡Qué bella imagen acompaña a esta breve reflexión!

La vi y me gustó.

Fracciones de segundo después entendí lo que veía. Lo primero que vi fue una bella bailarina de ballet en una liviana y elegante postura. Y en seguida comprendí el acierto fotográfico de poner, como su falda, la belleza de un tulipán.

¿Coincide la realidad con lo que pienso sobre ella?

Nosotros recibimos de la realidad la información que podemos percibir sobre ella y, más aún, lo que interpretamos de lo que percibimos. Lo que pensamos sobre la realidad que percibimos puede ser profundamente diferente a esa realidad.

Lo que vemos, oímos e interpretamos es sólo eso, lo que interpretamos de lo que está frente a nosotros.

Otras personas pueden interpretar algo totalmente diferente.

Tener claridad sobre esta realidad de la forma en que nos informamos de la realidad, hace posible acercarnos al logro de armonía en nuestras relaciones, no sólo con los demás sino que también con uno mismo.

Dejaría de dar crédito a lo que me dijeron que soy, a mis creencias, por ejemplo, para darlo a lo que puedo percibir de mi mismo mediante mi autoobservación.





¿Mis temores agitan mis pensamientos?

CARLOS HERRERO OSÉS

Navarra, Chile

Los temores son sentimientos o emociones que se generan sobre algo que imaginamos sucederá en el futuro, algo que aún no existe.

Imaginamos y proyectamos cosas que pueden ocurrir o no, no lo sabemos, pero que nos perjudican en nuestro presente, en nuestra vida.

Como dice la célebre frase: “Mi vida ha estado llena de terribles desgracias la mayoría de las cuales nunca sucedieron”.

Una cosa es la planificación y el estar preparado para algo, y otra bien distinta es estar en una constante preocupación.

Hay que diferenciarlos del miedo, que es una emoción natural de algo que ocurre en el presente, es real y sirve para nuestra supervivencia. Nuestros pensamientos buscan seguridad, anticipación, certeza y respuestas rápidas, como no las pueden hallar en el futuro ya que no existe, comienzan a agitarse, entrar en bucles negativos, e imaginarse los peores escenarios posibles lo cual nos genera angustia y ansiedad.

¿Podemos solucionar, resolver u ocuparnos de cosas que aún no existen? ¿sabemos con exactitud lo que va a ocurrir en el futuro?

Si me preocupo en exceso me ocupo dos veces, una cuando el objeto de preocupación sea real en el presente, y otra todo el tiempo anterior al hecho, ¿cómo tendré más recursos? ¿si me ocupo o si me preocupo y luego me ocupo?

Si nos mantenemos atentos en nuestras vidas nos daremos cuenta de cuando aparecen preocupaciones insanas y excesivas que nos limitan la vida y nos perjudican, las podremos reconocer como tal y dejarlas marchar.

Así permaneceremos con más claridad y fortaleza cuando tengamos que enfrentar los obstáculos inevitables de nuestras vidas.

¿Cuándo pensamos demasiado sobre un problema lo solucionamos o nos creemos que lo solucionamos?





¿El apego a mis recuerdos me distrae del presente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¡Si prestamos un poco de atención lo que hace nuestra mente!
¿Te das cuenta de que con la persona con la que más conversas es contigo mismo?

Ya sea explicándote cosas que pasaron o sobre cosas imaginadas del futuro, te estas siempre hablando desde el momento en que dejas de hacer alguna actividad que requiere toda tu atención. Es como si viéramos la película que proyecta nuestra mente, nuestro cine particular. A veces son cosas intrascenden-

tes y otras son cosas que nos han dejado preocupados. Esos episodios, que nos han dejado una marca emocional, muchas veces vuelven y parece que les tengo hasta cierto o mucho apego; no hay más que ver cómo se repiten. Esto es muy notorio en personas mayores que pueden repetir los mismos temas de su pasado en cada conversación. Sin embargo, aunque nos parezca que eso es propio de personas bastante mayores, los menos mayores también lo hacemos. Ya sean recuerdos agradables o desagradables, nos acompañan siempre como si estuvieran pegados a nosotros con un pegamento de larga duración. Puede que echemos de menos tiempos mejores o que temamos que se repitan unos malos momentos.

La cosa es que su permanencia nos crea un determinado estado de ánimo (añoranza o nostalgia, preocupación o temor) y éste condiciona lo que hacemos, lo que planeamos, nuestra visión de mundo, de nosotros mismos.

A base de repeticiones, acaban formando parte de nuestra identidad, y llevamos una vida condicionada por ellos. Vivimos distraídos por unas imágenes antiguas y nos perdemos la vida que hay fuera de ellas, en el momento presente. Nuestra distracción permite que vivamos ensimismados fuera del presente, en el que parece que no nos queremos incluir.

Rechazamos la vida que llevamos, e impotentes, nos refugiamos en nuestro cine. Cuando no me gusta la vida que llevo, bien sea porque creo que he perdido algo o porque temo lo que pueda suceder, no estoy viviendo, no estoy aprendiendo, no veo lo nuevo que aparece con su gracia y su belleza, ni emprendo un nuevo camino. No dejes que los recuerdos orienten tu vida, dales permiso para esfumarse, date la oportunidad de ver tu vida con ojos nuevos, sin nostalgia y sin temor, o a pesar de ellos. Puedes levar el ancla de tus recuerdos y navegar cara al viento de la vida y no en la cueva del pasado.

Es mucho más saludable y te sentirás mucho mejor.





¿Buscarme en los atributos de otro no funciona?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Cómo se siente en este amanecer? Si ha tenido la oportunidad de observarse y lo ha hecho, tendrá una respuesta clara a esta simple pregunta. Por ejemplo, en este momento está sintiendo ganas de caminar por un bosque solitario, o quizá, tenga deseos de conversar con alguna persona que pueda ayudarle en su confusión, o, finalmente, escribir sobre lo que le inquieta. Lo que sea que usted esté sintiendo en este instante, es su vida.

Su vida es este instante y sólo usted puede conocer su vida. Lo que vive en este momento no está en ningún libro ni en ningún mapa. Es su vida con millones de detalles que la diferencian de las vidas de los demás. Usted no siente en este momento lo que sintió ayer ni lo que sentirá mañana. Usted es usted en ese instante y el paso que está dando.

El observarse que ha hecho en este amanecer es el único camino para ser usted. Su decisión de este instante es sólo suya. Lo que sea que decida hacer está bien. Viva este momento con tranquilidad porque cuando ha decidido de esta manera lo que vive, no hay duda alguna que está decidiendo con coherencia y con armonía por el sosiego que genera su autoobservación.

No hay ninguna otra forma de caminar la vida. Y paradójicamente, aunque entendemos eso, caminamos permanentemente imitando los pasos o el caminar de los demás. No necesitamos de nadie y no tenemos ninguna dificultad para conectarnos con nosotros mismos. La vida nos ha dado todo lo que pudiéramos necesitar. Si he tomado las medidas necesarias para descubrirme a mí mismo, no necesito de nadie más para ser yo, para ser mi vida.





¿Hay vida fuera del presente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

De tanto tiempo que nos pasamos recordando cosas pasadas o divagando en cosas a futuro, se nos va el tiempo del día y casi no nos damos una oportunidad de vivir presentes en el instante que realmente vivimos.

Lo que llamamos pasado, solo es una colección de recuerdos, que, además, los reinventamos cada vez que los manoseamos.

Y lo que imaginamos del futuro, son sólo hologramas de posibili-

dades que fabricamos y que, muchas veces, nos aturden y embotan más que lo que nos ayudan.

¿Se dan cuenta de que muchas veces probamos una comida rica y rápidamente ese sabor se asocia con recuerdos de algún restaurante o de una ocasión en comimos algo parecido y lo comparamos, o nos ponemos a hablar de esa comida en lugar de saborearla y disfrutarla sin más?

Vivimos permanentemente con ese ruido en la cabeza. Además, no creas que eso da igual. Sabes que cuando estás dándoles vueltas a algo desagradable, le sumas ansiedad al posible problema.

Es decir, no da lo mismo. Las imágenes que nos pasan por la pantalla de cine de nuestra cabeza siempre nos traen emociones, sentimientos o juicios que nos dejan un cierto sabor, a veces, ingrato.

Ese sabor ingrato, mucho tiene que ver con temores u otros sentimientos que anidan en el interior, quizás, desde hace demasiado tiempo.

Si hay un problema real, enfócate en este momento presente en meditar una acción coherente que le dé una salida, una digestión posible. Pero deja de pensar que quizás en el futuro esté la solución.

La única solución está aquí y ahora. Ya sea encontrar una solución real o decidir que no está en tu mano realmente hacer nada.

Lo importante es que eso sólo ocurrirá en el presente.

Fuera del momento presente todo es humo. Es mucho más saludable ocuparse o descartar, y eso sólo lo puedes hacer en el presente.

Fuera del presente no hay vida.





¿Cuando atendemos al presente se vivifican los sentidos y aumenta la lucidez y la vitalidad?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El control de nuestra vida está en manos de nuestro cerebro, nos demos cuenta de ello o no. La vida nos da incluso posibilidad de dormir un tercio del tiempo que vivimos sin necesidad de que intervengamos en sentido alguno. Los otros dos tercios de nuestro tiempo de vida se pueden vivir bajo el control de nuestras intenciones. En este tramo de nuestro caminar por aquí, los pasos que damos pueden estar dirigidos por nuestra intención o por la rutina que nos ha enseñado nuestra cultura y el aprendizaje de los cami-

nos recorridos con anterioridad. Estos últimos pasos, los que damos sin poner una intención especial en ellos, no nos exigen atención y, por lo tanto, en nuestro interior las señales siguen circuitos ya establecidos. En esas condiciones no se requiere nueva luz ni se produce nueva información; no hay nueva vida.

Panorama vital totalmente diferente es aquel que generamos cuando tenemos la intención de atender a lo que vivimos. Si ponemos atención, aunque el paso vaya en la dirección de siempre, será un aprendizaje y afectará al paso siguiente y a los que sigan. La intención de dar un paso atento es un corto y simple proceso de vida que se repite permanentemente.

Es un paso despierto, un paso en que estoy presente en mi vida.

Despertar a la vida no cambia lo que soy, cambia lo que vivo y como lo vivo. Es así de simple tener la intención de vivir. Si no está seguro de que está realmente viviendo, aumente su lucidez, dando, a modo de aprendizaje, pequeños pasos atentos para que compare los de ayer con los de hoy.

¡Funciona!





¿Imaginarse separados de los demás es una ilusión que nos enferma de egoísmo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Qué es lo que nos separa de los demás? El temor a sentirnos vulnerables, frágiles. Nos sentimos vulnerables si nos piden ayuda y creemos que si la damos nos considerarán débiles. Si nos sentimos criticados, aunque sea constructivamente, pues nos cuesta admitir un error y sentir la fragilidad. Si nos niegan algo, pues creemos que nos lo merecemos todo. Si escuchamos opiniones diferentes de las nuestras, pues eso sería sentirnos débiles. Si nos proponen asumir retos ante los

que no nos sentimos capaces y tememos quedar avergonzados.

Puedes reconocer en tí algunas de estas situaciones y verás que en todas ellas está el temor a ser vulnerables. Este temor nos lleva a estar siempre en guardia ante los demás. En este estado, no estamos dispuestos a perder nada, ya sea material (dinero u otros bienes) o inmaterial (la imagen que tengo de mí) que me deje más vulnerable.

Desde esa actitud acumulo todo lo que puedo, bienes, éxito, relaciones, admiración de los demás, poder... Ves, pues, que todo esto no son sino muestras de una conducta egocéntrica que nos separa de los demás, de los posibles adversarios que nos pueden hacer algún tipo de daño.

¿Si no temiese perder y sentirme frágil, para qué querría acumular todo tipo de cosas? Deseo sentirme seguro movido por mi temor a la fragilidad.

Cuando detectes en ti algún sentimiento o conducta de este tipo, observa en tu interior y mira de frente su origen. Descubre el temor que te mueve, sin censurarte por lo que has pensado, sentido o hecho. Sólo sé consciente de ello, pues esa caída en cuenta es la que te ofrecerá la posibilidad de ganar libertad sobre el temor y vivir paz dentro de ti. Los demás no quieren hacer daño, sólo hacen lo mismos que tú: evitar sentirse vulnerables.





¿Cómo vivo que somos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Con frecuencia me encuentro con expresiones que se refieren al “ser” como nuestra esencia, nuestra identidad. Pero también me encuentro frecuentemente con personas que no entienden el sentido de una expresión como esa. La importancia de lo que somos está contenida en el vocablo “ser”. Cuando en nuestra vida hemos obtenido una profesión, por ejemplo, hemos logrado el título de ingeniero, eso es algo que hemos logrado en la vida y que en nada cambia lo que soy. Puedo tener una vida profesional de in-

geniero, por supuesto, pero ¿cómo va mi vida como ser?

El ser no es algo a lo que se puede renunciar.

Ser es nuestra primera responsabilidad.

Cuando comprendemos eso profundamente la vida toma otro color. Comprender profundamente lo que somos pasa por entender que soy porque otros han sido. No soy un ser independiente. No me di la vida.

Otro ser la compartió conmigo.

Y a su vez, yo la he compartido con otros. En esencia, somos. Todos somos lo mismo, la vida. Nada importante nos diferencia. Todos somos Uno en la vida.

La claridad que logremos sobre la comprensión de la vida, en cualquiera de sus manifestaciones, cambia la forma en que vivimos. Si tenemos un origen común, si dependemos unos de otros, la armonía y la coherencia nacen de esta profunda comprensión.

Si mides tu éxito de la vida porque consideras importante lo que pudieras haber logrado, con cuanta mayor razón deberías medir tu éxito en la vida como “ser”.

No tienes que desarrollar un baremo para medir tu éxito como “ser”. Basta que te observes cómo te sientes. Quien no vive la vida como el “ser” que es, de una o de otra forma está restando a su propia vida y a las de los demás, alegría, coherencia y sosiego.





¿No vivir consciente de que vivo es como no vivir?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Recuerda alguna vez en la que, mientras veías una película o un programa en la TV, estabas a la misma vez pensando en otra cosa.

¿Pudiste seguir el programa de TV o la película?

Pues imagina ahora que la película que estabas viendo era tu vida, mientras tú estabas pensando en cualquier cosa.

Así es como solemos vivir. La vida sucede mientras estamos pensando en otras cosas.

¿No es eso como si no viviéramos?

Mientras la vida pasa, estamos pendientes de la película que nos proyecta nuestra imaginación o nuestros recuerdos.

¿Nos damos la oportunidad de vivir lo que realmente está sucediendo? Confundimos la vida con lo que pensamos o recordamos de la vida.

El pensamiento no es el hecho, el pensamiento no es lo que te está pasando. Recuerda la de veces que vas a un lugar y recuerdas muy poco del camino que hiciste.

¿Dónde estabas?

Tu cuerpo estaba ahí, pero ¿el resto de ti mismo?

Date cuenta, durante este día, de las veces que estás viendo tu propia película mental en lugar de estar en lo que estás.





¿Cuáles son las consecuencias de autoengañarme al buscar justificarme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Sabes observar tu propia vida? Te pregunto porque no es algo que hagamos muy seguidamente. En realidad, la mayoría de nosotros, no lo hacemos nunca. Caminamos sobre los destrozados, los escombros de una vida que pudo ser maravillosa, sin observarnos. Hemos aprendido a caminar sobre escombros. Ni siquiera te preguntas si existe otra forma de vivir.

Los escombros son tus propios recuerdos, los que al igual que tus pensamientos, inquietudes, an-

siedad, sufrimiento, ira, vergüenza, etc., ocupan plenamente tu atención. Y no sólo eso. Como debes seguir viviendo necesitas justificarte ante ti mismo y ante los demás.

Para todos los efectos prácticos de la vida, debes seguir representando tu papel de siempre, aunque sigas caminando por la vida con gran dificultad.

Has aprendido incluso a engañarte a ti mismo con lo cual dejas una nueva estela de escombros sobre escombros.

Es tan simple rehacer tu propia vida. La vida es sólo presente, ni el pasado ni el futuro existen.

Es tiempo que entiendas lo que somos. No tienes que demostrarle nada a nadie. Tu eres el propio generador de tu alegría al igual que eres el propio generador de tu dolor. Obsérvate para que comprendas cómo se genera en ti tu destrucción. Deja de buscar en el pasado o en el futuro la alegría. Ésta se encuentra sólo en el presente. Deja de engañarte.

No tienes que cambiar nada en ti excepto el mentirte. Comprende tu auto responsabilidad instante en instante y actúa coherentemente. Nadie más que tú sabe qué te produce alegría y qué te produce dolor y si debes vivirlos, vive esos momentos con entereza. Verás como cambia el paisaje y tu presente sigue ahí.





¿Cómo transmitiría a otro cómo puede sentir que está donde está?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Es sencillo.

Te propondré algo para que tú mismo pruebes. Dirige tu atención a lo que hay en el momento. Y ¿Qué hay en el momento?

Están las emociones que te suscita una situación, los pensamientos que aparecen en ella o sobre ella, las tensiones físicas que afloran, lo que sucede fuera de ti.

Todo eso se produce en cada momento que vives, aunque no estés prestándoles atención.

Prueba ahora a sentir algo sencillo como es el movimiento de tu respiración durante unos segundos.

No de imaginarla, ni pensar en ella.

Sólo dirige tu atención a lo que sientes.

Hazlo. Te espero!

Ahora estás leyendo. Pues lee, sin perder la sensación de tu cuerpo. Lee sin prisa cada palabra. Pon toda tu atención en ello. Hazlo ahora.

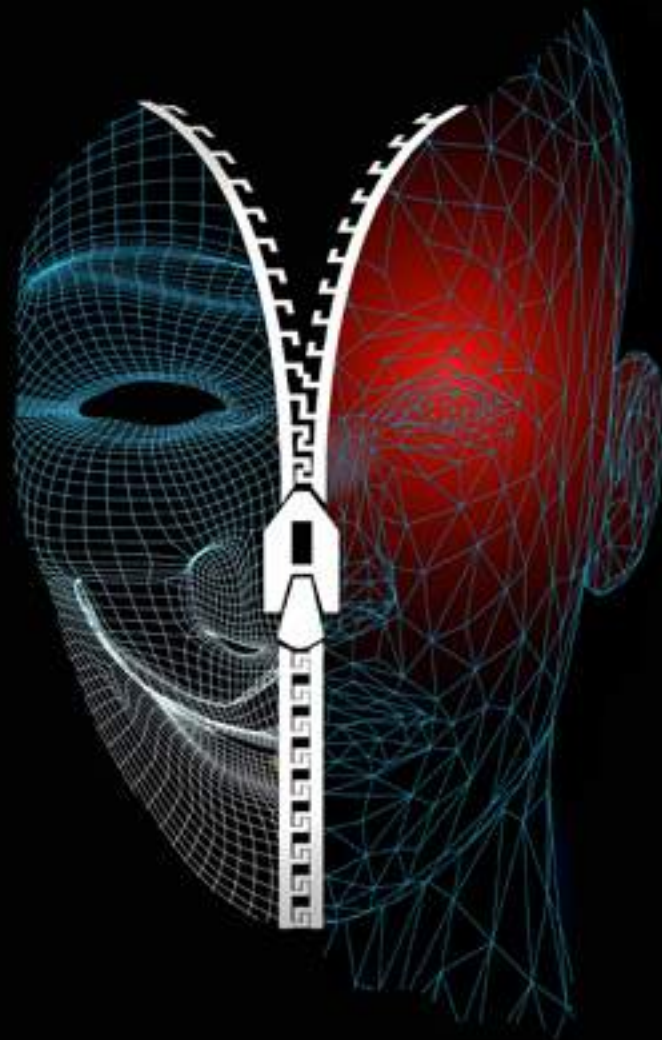
Toma un papel y algo para escribir. Vas a escribir lentamente como si fueras un niño que pone toda su atención en cada pequeño movimiento del lápiz, disfrutando con lo que haces.

Escribe lo siguiente: ESTOY PRESENTE MIENTRAS ESCRIBO. Hazlo. Quizás, ante estas propuestas, hayas pensado “que tontería”. Pues eso es un pensamiento, que puedes observar y que forma parte del momento. Quizás sentiste impaciencia o desconfianza. Eso son emociones y también forman parte de lo que sucede en el momento. Puede que hayas sentido tranquilidad o curiosidad y también ha formado parte de lo sucedido en ese momento.

¿Has logrado hacer lo que te propuse? Si lo has podido hacer, aunque hayas tenido alguna pequeña distracción, puede que te hayas dado cuenta de lo que significa “estar donde estás” o estar en lo que estás. Cuando, tras leer esto, te pongas en marcha, si te es posible, haz alguna de tus rutinas a la una velocidad más lenta: meter la llave en la cerradura, cerrar un grifo, ducharte... y procura estar donde estás.

Prueba a hacerlo regularmente. Estoy segura de que notarás una diferencia que jugará a tu favor.





La paz interior es gratis pero crearla depende de cada uno

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

En muchas ocasiones en mi vida pierdo la paz interior porque usa de una interpretación errada de lo que percibo. Esto es un hecho muy repetido en todos. La paz interior al igual que la felicidad no es algo que logremos sostener permanentemente. Es algo que podemos construir nosotros mismos prestando intencionadamente atención a lo que sentimos.

Lo que percibimos pasa el fin de lugar por un filtro interior que decide si eso nos agrada o no. Es

inevitable que mucho de lo que percibimos no nos agrade. Sin embargo es una decisión nuestra como reaccionamos al desagrado.

Nuestra paz interior depende de esta decisión.

Si nos resistimos a lo que percibimos porque no nos agrada, damos por perdida nuestra paz interior.

En cambio, si aceptamos aquello que percibimos como parte de lo que somos, continuaremos en paz.

Todo lo que necesitamos vivir permanentemente en paz, aunque nos parezca totalmente imposible, es estar suficientemente atentos al momento presente con la intención de darnos cuenta cuando lo que percibimos amenaza nuestra paz.





¿Conocernos es un paso necesario para lograr la paz?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Muchos pensarán que unas buenas vacaciones serían suficientes para estar en paz. Sin embargo, a la primeradiscrepancia

con alguien sobre si vamos a visitar esto o lo otro, podría surgir un conflicto que nos saque de la ansiada paz. Cada uno imaginará alguna forma: si no tuviera que trabajar, si tuviera más dinero, belleza, una casa cómoda, amigos, familia... Sin embargo, en los ejemplos anteriores hacemos depender nuestra paz de elementos externos que pueden no estar

dentro de nuestras posibilidades. O incluso, teniendo todo eso, podemos no encontrar paz en nuestro interior. Buscamos la paz interior en cosas externas.

Vivimos quizás demasiado volcados al exterior y dirigidos por imágenes que nos prometen paz, felicidad o seguridad si vistes de una cierta forma, si conduces cierto automóvil, si tienes tal pareja, o si compras tal perfume, si adelgazas o si engordas.

¿Podemos sentir paz de forma que sólo dependa de uno mismo?

Yo diría que sí. Quizás podríamos empezar por estar un poco con nosotros mismos, sin ansiar nada, sin buscar nada, sin ponerle energía a los pensamientos que te invitan a hacer algo, sin ponerle energía a emociones pasajeras. Sólo estando contigo, porque tú no eres las cosas pasajeras con las que te distraes. Conocerse a uno mismo, puede empezar por estar en lo que estas, es decir, si limpias lo platos hazlo con toda tu atención en eso; si conduces, haz solo eso, sin pensar en otras cosas; si descansas, presta atención a las sensaciones de tu cuerpo sin engancharte en nada más; si hablas con un amigo, pon tu energía en esa relación y no en lo que harás luego; si juegas con un hijo, atiende a él sin pensar que podrías estar haciendo otra cosa; incluso cuando tienes un trabajo delante que no te agrada mucho, puedes tranquilizarte si dejas de pensar que no te gusta y que podrías estar en otro lado. Podrías empezar por ahí, por estar donde estas y en lo que estas, intencionadamente presente en ti y en lo que tienes delante.

Este breve comentario no puede ser un tratado sobre la paz y el autoconocimiento, pero si intencionadamente te dispones a estar en lo que estás, habrás comenzado algo importante que te dará pistas sobre ti y sobre la paz interna. Si te quedas sólo con este comentario, no pasará nada Pero si decides hacer lo que te propongo, eso sí que será un paso en una dirección distinta.

Tú siempre decides cómo quieres vivir.





¿Resistirme a lo que siento disminuye mi vitalidad?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Me parece una magnífica forma de propagar las maravillosas consecuencias que tiene la práctica de la atención al presente, contar las experiencias que uno mismo ha tenido al practicarla.

Mi actividad hasta hace algunos años fue la de ingeniero químico con una dedicación que sobrepasaba los horarios normales de trabajo.

Mi motivación nacía de un goce natural y profundo de esa profesión y, especialmente, del amor

por la docencia. El agotamiento natural producto de la edad, provocó un cambio profundo. Inicie la búsqueda de otra manera de darme. Muchas veces me sorprendí a mi mismo lamentando no estar en conocimiento de temas que importaran a los que me rodean. Se observa tanto sufrimiento, tanta angustia, tanta ansiedad.

Mi propia ansia de actividad tras tanta vida dedicada al trabajo, me llevó a la pintura, a la mueblería y a la lectura buscando sosiego e información sobre lo que sucede dentro de nosotros, sobre lo que somos.

No pasó mucho tiempo hasta que conocí de la atención al momento presente y a su principal divulgador:

La Asociación Canaria de la Atención al presente para el desarrollo de la salud. Allí entendí que en mi mismo, en mi territorio, y no en los mapas que la cultura ha puesto a mi alcance, está todo lo que necesito para vivir.

Practicando la atención al presente durante estos últimos años, he recuperado mi vitalidad y una motivación que me llena de energía para vivir lo que soy.

Como todo ser humano he pasado momentos difíciles y he salido de ellos cuando entendí que los había provocado por no aceptar la realidad. Con frecuencia en mi vida, lo entiendo ahora, me resistía a sentir temor y ansiedad porque no me agradaba sentirme así, rechazaba lo que sentía. Sentir eso Y mucho más es parte de la vida. Si me puedo observar, darme cuenta de lo que estoy sintiendo puedo entender que lo he producido con mis propios pensamientos. Darme cuenta de eso es el comienzo del fin de mi sufrimiento.

Hoy me resulta extremadamente agradable poder darme a los demás mediante reflexiones y amenas conversaciones porque dispongo de temas que importan a la vida. Una actividad que llena mi tiempo de armonía, coherencia y sosiego.





¿Cuál es la importancia de la atención al presente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Sabes que estás casi siempre pensando, censurando, justificándote, lamentándote... Y todo eso mientras haces otras cosas. Estamos llenos de ruido por dentro y por fuera. Me atrevo a decir que el ruido interior es el que peor nos hace. Cuando hay mucho ruido fuera, no podemos escuchar lo que dicen los demás, pero cuando hay mucho ruido dentro, no nos escuchamos a nosotros mismos.

Vivir distraídos de nuestra propia vida, prestando una atención mecánica y sugestionados por

nuestras propias películas e historietas, no nos deja un momento de silencio. Silencio por dentro. ¿Te has dado cuenta de lo raro que es estar en silencio interior? Siempre hay un pensamiento, un juicio, un recuerdo, un deseo o una preocupación que atrapa tu energía y te enreda en él. Esa energía que le dedicas, automática e inconscientemente, se la quitas a escucharte a ti mismo.

Cuando no nos prestamos atención vivimos arrastrados, secuestrados, por los estímulos y los cantos de sirena del exterior: “con un coche nuevo voy a ligar mucho”, “con una casa a mi gusto sí que seré feliz”, “cuando crezcan mis hijos, me podré dedicar más tiempo”, “cuando tenga bastante dinero estaré satisfecha”. Si todos lo hacen, debe ser bueno.

Ni me planteo un minuto de silencio para aclarar lo que quiero hacer de mi vida o si me engaño persiguiendo deseos poco eficaces para ser feliz.

Atender a lo que sucede por dentro es de la máxima importancia. ¿Cómo te sientes ahora mismo? ¿Qué pensamientos involuntarios rondan tu cabeza al tiempo que lees esto? ¿Detectas algún sentimiento ahora mismo? ¿Tienes claro cuál es la brújula de tu vida? Si no lo sabes, es un buen momento para que te tomes unos instantes y sólo prestes atención a lo que se mueve en tu interior ahora mismo.

No dudes, no juzgues si es una tontería, no esperes nadaQ sólo quédate contigo prestándote atención o quizás haya algo más por ahí que puedas observar sin hacer juicios o emitir opinión al respecto. Sólo atiende abiertamente a lo que hay: una lagartija en un árbol, un pedazo de pan sobre la mesa, unas flores, un niño que corre. Atiende sin pensar nada.

Con el ruido interior uno se pierde tanto... Hasta te puedes perder la vida, la tuya... Y no vale la esperar a estar a las puertas de la muerte para descubrir que no has hecho nada que merezca la pena. Atiende, escucha y observa. Notarás un cambio. Funciona!





¿Por qué no aprendo de mí cuando me culpo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La forma que ha demostrado claramente que cambia la forma de vida que hemos adquirido en la cultura occidental es la práctica de la meditación a la cual no somos muy cercanos pues vivimos siempre apurados.

Meditar no es nada más que detenernos para observarnos y conocernos.

Lo que sea lo que no nos agrade, no nos agrada porque no lo hemos observado atentamente, con total atención.

Lo que nos inquieta, lo hace porque no sabemos de qué realmente se trata. Le tememos a lo que no conocemos. De lo que observemos en nosotros nace el sosiego.

Del conocernos nace la paz. Una de las primeras cosas que podemos descubrir en nosotros cuando hemos decidido que atendernos en el momento presente es el camino, es que frecuentemente nos culpamos por lo que somos.

Por alguna razón que no necesitamos investigar, no nos agrada lo que hemos descubierto en nosotros; es algo a lo que nos resistimos; que rechazamos de nuestra realidad.

Aceptar nuestra realidad ahora en el presente es el único camino para el cambio que pudiera parecernos necesario.

Una actitud de rechazo implica dedicar nuestro tiempo y esfuerzo a lograr un cambio en el futuro. No, esa no es la forma. Sabemos muy claramente que luchar contra una realidad que no nos agrada es mantenerla permanentemente en nuestra atención.

Eso genera el pensamiento compulsivo. El tomar conocimiento de esa realidad y aceptarla es todo lo que necesitamos. Necesito aprender de mí porque tener interés en lo que soy, amarme, es el único camino hacia la armonía interior. Me detengo y observo mi realidad interior y la comparo con la realidad exterior de la cultura en que vivimos.

Mientras más hago este ejercicio, más me convengo del paralelismo de los procesos interior y exterior de: desagrado / culpa / agresión / desasosiego.

Este proceso, muy repetido tanto dentro como fuera de nosotros, es alimentado por la falta de atención a lo que somos, la más fatal ignorancia.





¿La esperanza me crea conflictos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

“La esperanza es el sueño del hombre despierto”, Aristóteles. “Por la esperanza del mañana sacrificamos el hoy, sin embargo la felicidad siempre está en el ahora”, Jiddu Krishnamurti.

La esperanza puede ser considerada algo importante, eso dicen. He leído que para vivir la esperanza se recomienda buscar un proyecto, comprometerse con él, perseverar y no renunciar nunca.

Pero yo me pregunto si no será al revés. Es decir, que si uno seria-

mente, después de indagar en su interior, encuentra un camino significativo para su vida y se compromete conscientemente con él y es consecuente en sus actos, entonces, existe en uno una percepción de fuerza y vitalidad, que parece que alguien llama esperanza. En mi humilde entender, prescindiendo del diccionario y ateniéndome a lo que popularmente se vive como esperanza, ésta más bien expresa un anhelo por salir de algún problema, o de algún estado de ánimo personal desagradable del que no se sabe cómo salir y sobre lo que imagina que algo va a producir el milagro del cambio deseado. Siempre que oigo usar la palabra esperanza, la acción de la persona o el compromiso con un proyecto, no existe.

Sencillamente, se crea la ilusión de un mañana mejor que ofrece un poco de oxígeno. Nuestro sentimiento de esperanza siempre pone la solución en el futuro. Es una actitud mágica ante la vida, pues el único momento en el que puedo hacer algo, que quizás pueda llegar a un mañana mejor, es AHORA. La esperanza, en el fondo, sólo es un autoengaño y nos adormece. Nos aparta del momento presente que es donde tengo el problema, que es donde me siento vacío o deprimido o preocupado o con temor. Es ahora cuando puedo asumir eso, cuando puedo ser consciente de que no abordarlo hoy sólo prolongará la agonía.

No podemos ignorar nuestra realidad y pretender que se arregle por arte de magia: cuando tenga un buen trabajo, una pareja, una familia. El futuro no existe.

Me imagino que pueden ustedes estar pensando “Caramba, que pesimista!”. Nada de eso, tomar las riendas de la propia vida es dador de alegría, de energía y vitalidad, aunque haya dificultades en el camino. Sólo cuando somos perezosos con nuestra propia vida y nos quejamos sin hacer nada para comprender y mejorar, entonces, nos tienta utilizar la esperanza.

¿Tienes muchas esperanzas o tienes un proyecto de vida con el que te comprometes y perseveras, a pesar de las dificultades y las dudas?





¿Por qué huyo de mí cuando me busco?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Buscamos permanentemente. Es más, creo que somos los seres vivos más adictos a buscar. Raramente estamos satisfechos. En cierto sentido eso ha sido beneficioso para la humanidad ya que el no estar satisfecho es, muchas veces, la inspiración de la creatividad.

No es posible desconocer el avance que ha tenido la humanidad gracias a su búsqueda permanente. Pero también hay que reconocer que ese avance ha provocado una gigantesca

e inadmisibile desigualdad. La magnitud de esa verdad no puede desviarme del tema que traía que es mi propia búsqueda. No cabe duda que nos hemos desviado en la búsqueda de nosotros mismos. Probablemente hay algo en nosotros que fomenta nuestro desvío. Esto que soy es el que piensa, el que siente, el que se admira, el que se alegra, el que teme y el que huye. Hay momentos en la vida de nosotros, los humanos, en que intencionadamente nos ponemos atención. Nos damos órdenes a nosotros mismos para lograr un objetivo, cumplir un deseo, gustar a alguien.

Empezamos a entender que hay alguien aquí que no posee todo lo que le gustaría poseer. Me percato de mis carencias para estar o sentirme siempre bien. Es un momento crucial en nuestra vidas; se nos produce este momento en muchas, muchas oportunidades y sigue siendo un momento crucial. Andamos buscando aquello de lo cual creemos que carecemos y tenemos dos opciones: lo busco afuera o lo busco adentro de mí.

Con mucha frecuencia, cuando creemos que nos conocemos adecuadamente, no estoy satisfecho de mí mismo, no me gusto, algo me falta, debo seguir buscando. Y entonces la decisión se toma fácilmente producto de mi ignorancia: busco fuera. No hay nada fuera de mí de lo que yo ya no disponga. Soy lo que la humanidad es. Dispongo de todo para lograr lo que mi naturaleza me sugiere tras el logro en mí de las características fundamentales de la naturaleza: Armonía, Coherencia, Sosiego.

Nada, absolutamente nada, en la naturaleza desafía estas tres leyes. El equilibrio es la esencia de lo que es, aunque a veces nos pudiera parecer que no es así. El reencuentro con el equilibrio puede ser a veces violento, pero se logra y la violencia desaparece.





¿Vivo consciente de que vivo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuando caminamos por la calle solemos ir pensando sin querer. Si nos fijamos en las personas que nos cruzamos en el camino, podemos ver que van con la mirada pendiente de los estímulos externos o perdida, pensando sin querer en cualquier cosa y, a veces, hablando solos. Pocas veces vemos una mirada viva, alguien que camine con sosiego disfrutando del caminar. ¿Cuál es tu caso?

Solemos vivir más bien de forma mecánica, impulsados por la pri-

sa por hacer algo en el futuro inmediato, algo que no está en el momento presente en el que estoy viviendo. Si estoy trabajando, anhele la hora de salir a tomar un desayuno, o a fumar un cigarrillo, o la hora salida. Si estoy en casa haciendo la comida, anhele terminar para sentarme a descansar. Pocas veces la mente está donde está mi cuerpo.

Suele estar ocupada en recordar o en imaginar, pero nunca está en el momento presente.

Mientras mi mente siga enredada en el pasado o en el futuro, de forma mecánica, seré poco consciente de lo que sucede en mí o alrededor. Si estamos de acuerdo en que la vida es lo que sucede en el momento presente, y que nuestra mente nunca está ahí, estaremos de acuerdo en que no solemos ser conscientes de que vivimos.

Vivir así, implica ansiedad, tensión, depresión, etc. Es el precio de una mente poco educada en estar presente.

Si en tu vida hay estrés, ansiedad, disgustoQ quizás te vendría bien cuestionarte tu forma de vivir. Vivir consciente de lo que vives, es una forma de apartarte del malestar que tú mismo te ofreces.

Puedes empezar haciendo algo sencillo.

Cuando camines, lleva tu atención a las sensaciones de tu cuerpo: tus pies, tu respiración, el aire o el sol sobre tu piel. Ponlo en práctica y observa los cambios. Puedes hacerlo, si le pones intención.





¿Puedo observarme sin enjuiciarme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es impresionante lo poco que sabemos de nosotros mismos. Hasta muy mayor, concretamente hasta cuando en mi trabajo empecé a tener responsabilidad en la dirección de otras personas, como supervisor o profesor, nunca se me ocurrió mirar hacia dentro de mi intentando observar lo que sentía. Y probablemente fue porque con frecuencia me percataba de que podría estar afectando los sentimientos de otras personas y ello hacía eco hacia mí. Nada formal, sólo ráfagas en los momentos en que me percataba

que mi mano debía ponerse más pesada de lo normal. Nunca entonces y por mucho tiempo no discriminé entre observación y juicio ni sobre los otros ni menos aún sobre mí. Era una sola actividad, observar y decidir. Sólo en estos últimos años, al comprender la importancia que tiene para el bienestar de las personas el estar informada de su realidad interior y decidir su accionar coherentemente con ello, es que me he preparado para separar claramente la observación de cómo me siento de la acción emprendida tras la observación. He comprendido que toda la realidad, aparentemente exterior a mí, es captada e interpretada por mí.

Ambas actividades pueden ser totalmente separadas si nos observamos atenta e intencionadamente. La sola observación de esas características nos lleva, generalmente, a no interpretar lo observado: una observación sin juicio, sólo aprendizaje sobre mí o sobre los otros.

Si por la actividad desarrollada se requiere mi interpretación, ella se basa en mis recuerdos que son producto de mis conocimientos y pensamientos que provienen de creencias y costumbres propias de la cultura en que crecí. Rara vez la interpretación de la realidad exterior nace de lo que siento al respecto de lo que percibo. En realidad sólo lo que siento es realmente presente. Lo que pienso o creo es pasado. Por tanto, la interpretación, que es la que alimenta un eventual juicio, podría ser totalmente dañina para el bienestar de las personas o de mí mismo. Con gran frecuencia, en nuestro trabajo o en nuestras relaciones, debemos observar a otros. Esto constituye una realidad potencialmente muy dañina, pero bien realizada, es potencialmente muy provechosa.

Las personas sufren porque se resisten a lo que les desagrada. Esa resistencia que nos es tan natural, es la fuente de más del 50% del sufrimiento que experimentamos, según estudios recientes de la Asociación Canaria para el Desarrollo de la salud mediante la Atención al Presente. Aprender a no resistirse a la realidad que vivimos, pasa por observarse sin enjuiciarse.





¿Cómo transmitiría a otro por qué cuando deseo algo, sufro?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hoy te ofrezco este cuento para que tú saques tu propio aprendizaje. Deseos Anónimo: Mundo árabe Un emperador estaba saliendo de su palacio para dar un paseo matutino cuando se encontró con un mendigo.

Le preguntó:

-¿Qué quieres?

El mendigo se rió y dijo:

-¿Me preguntas como si pudieras satisfacer mi deseo?

El rey se rió y dijo:

-Por supuesto que puedo satisfacer tu deseo.
¿Qué es? Simplemente dímelo.

Y el mendigo dijo:

-Piénsalo dos veces antes de prometer. El mendigo no era una mendigo cualquiera. Había sido el maestro del emperador en una vida pasada. Y en esta vida le había prometido: “Vendré y trataré de despertarte en tu próxima vida. En esta vida no lo has logrado, pero volveré...”

Insistió:

-Te daré cualquier cosa que pidas. Soy un emperador muy poderoso.
¿Qué puedes desear que yo no pueda darte?

El mendigo le dijo:

-Es un deseo muy simple. ¿Ves aquella escudilla? ¿Puedes llenarla con algo? Por supuesto -dijo el emperador.

Llamó a uno de sus servidores y le dijo:

-Llena de dinero la escudilla de este hombre. El servidor lo hizo... y el dinero desapareció. Echó más y más y apenas lo echaba desaparecía. La escudilla del mendigo siempre estaba vacía. Todo el palacio se reunió. El rumor se corrió por toda la ciudad y una gran multitud se reunió allí. El prestigio del emperador estaba en juego. Les dijo a sus servidores

-Estoy dispuesto a perder mi reino entero, pero este mendigo no debe derrotarme. Diamantes, perlas, esmeraldas... los tesoros iban vaciando. La escudilla parecía no tener fondo. Todo lo que se colocaba en ella desaparecía inmediatamente. Era el atardecer y la gente estaba reunida en silencio. El rey se tiró a los pies del mendigo y admitió su derrota.

Le dijo:

-Has ganado, pero antes de que te vayas, satisface mi curiosidad. ¿De qué está hecha tu escudilla?

El mendigo se rió y dijo:

-Está hecha del mismo material que la mente humana. No hay ningún secreto... simplemente está hecha de deseos humanos.

¿Los deseos son capaces de llevar a la felicidad o a la inteligencia?





¿Pierdo o gano energía cuando me vivo sin juzgarme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Es una condición de vida bastante corriente el que vivamos pensando permanentemente como hemos hecho lo que acabamos de hacer.

Y no solamente eso sino que, adicionalmente, mantenemos un recuerdo vivo de aquello que nos desagradó de nuestro comportamiento anterior o alguna característica de nuestra forma de ser.

De ese modo nos violentamos permanentemente a nosotros mismos porque rechazamos lo que no nos gustó de nuestro pa-

sado o no nos gusta de nuestra identidad. Mantenemos abierta una herida sufrida en nuestro caminar. Y esa no es la forma de curar nuestras heridas. Recordar nuestros errores es volver a caminar un camino que nos hace sufrir. Los recuerdos, las cicatrices, los desagradados con los que nos identificamos, todos quedan.

Es inevitable.

Sin embargo, si vivimos el presente, si hacemos nuestro camino con atención al caminar aceptándonos como somos, no cargaremos inútil y perniciosamente nuestra mochila, nuestro bagaje. De esa forma no sólo estaríamos reduciendo la carga permanente de un caminar perturbado, cansador, contaminante.

Estaríamos reduciendo el sufrimiento que parece acompañar permanentemente a la violencia, la resistencia o el rechazo con que nos tratamos. A pocos pasos de andar de ese modo, uno se da cuenta que nuestro caminar se hace más liviano y auto motivador. Dejan de acompañarte el sufrimiento, la frustración, la identificación perniciosa para sentirse acompañado por la armonía, la coherencia y el sosiego. Cuando te interesas realmente por ti mismo no solamente no se agotarán tus baterías, se recargarán permanentemente con tu marcha.

Vive amándote y te amarás viviendo.





¿La curiosidad, que me permite aprender de mí, puede coexistir con mis juicios y creencias?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Te voy a pedir que recuerdes alguna vez que hayas dicho algo como “de él no se puede esperar otra cosa”, “te lo dije”.

Cuando uno dice algo así, está implícito que ya tengo un concepto formado, un juicio hecho y creo cómo es esa persona o esa situación. Eso nos pasa a todos. Los demás también se han hecho un juicio sobre ti. Quizás a través de algunos momentos en común, ya creen saber cómo eres o lo que pueden esperar de ti. Y seguro que tú no estarás de acuerdo con

ese juicio, porque, con cierta razón, pensarás que esas personas no pueden conocerte bien, que nunca han hablado en profundidad, ni con la intimidad suficiente.

¿Crees que esos que ya tienen una idea de ti, sienten curiosidad por saber más de ti y comprobar si hay algo más en ti (cualidades, intereses vitales, aficiones, habilidades, preocupaciones) que ellos no conocen? Y no me refiero a ganas de cotillear. Posiblemente se conformarán con lo que ya creen saber y punto. La curiosidad, es decir, la intención de observar algo sin prejuicios, no es algo que abunde. ¿Para qué observar, si ya creo que conozco?

Así solemos funcionar. Creo conocer a los demás de mi entorno e, incluso, a mí mismo. Cuando creo conocer ya no siento la necesidad de prestar atención, como cuando no dejamos que alguien termine de decir algo y le completamos la frase con lo que pensamos que va a decir. En lugar de escuchar o preguntar, suponemos, enjuiciamos y creemos. La curiosidad queda relegada a la etapa de la infancia, en la que estamos abiertos al asombro, sin juicios previos. Sin embargo, sin curiosidad no avanzamos en la ciencia, en la industria, en la política o en el conocimiento de nosotros mismos y de los demás. No encontraremos nuevas soluciones si seguimos mirando con los ojos viejos de la memoria. Si te parece normal pensar que un científico que cree que lo sabe todo, no podrá dudar para avanzar ¿por qué tú crees que te conoces perfectamente cuando sólo conoces tu superficie?

Es muy saludable permitirte ser curioso, estar abierto, dudar de tus juicios, prejuicios, creencias sobre todo y sobre ti. Darse esa oportunidad, nos permite conocernos en profundidad sin censuras ni condiciones. Ya que tenemos dos ojos y dos orejas, dirige un ojo hacia fuera y otro hacia dentro, una oreja hacia los demás y la otra escuchándote a ti, con mucha curiosidad, dispuesto a asombrarte.





¿Me avergüenzo de lo que me disgusta de mí o soy capaz de reírme de ello?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Somos una opción de las infinitas opciones de que el universo dispone para sus creaciones. Ante una realidad tan poderosa y de tanta abundancia, la actitud más razonable para nosotros es la aceptación de lo que somos.

Carecería totalmente de sentido el enfrentar la vida de otra manera.

La aceptación de lo que somos conlleva armonía, coherencia y sosiego.

Si hubiese algo de mí que no me agrada y fuese modificable,

la propia vida vivida con coherencia, me lo hará aceptable.

Lo que no puedo cambiar, si ya tengo esa vida íntimamente sentida y coherente, me será indiferente y hasta podría ser aportador de alegría en mis relaciones.

Todos y cada uno de nosotros somos representantes de las opciones de vida en el universo. Cuál de todos más valioso es imposible definirlo. Somos intrínsecamente interdependientes. Todos somos necesarios.

Ud. no podría imaginar el mundo si el universo no le hubiese dado vida a Ud.

No me avergüenzo de estar aquí, veré un mundo muy oscuro cuando yo ya no esté en él.





¿El egoísmo me envilece?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Qué creemos que es el egoísmo? Quizás lo relacionamos con acciones poco caritativas, de avaricia, de tacañería... Éstas son sólo aspectos superficiales de algo que está más atrás. Aunque el egoísmo puede verse como una tendencia natural que nos impulsa a hacer todo lo posible por nuestra supervivencia, ese no es el punto que nos interesa aquí. Cuando ese impulso natural se convierte en el centro de nuestra vida, ahí estamos en otra situación. En ese caso hago, valoro, censuro, me relaciono, etc. en base a mi bienestar personal. Aunque cueste

creerlo, así es. Cuando todo gira en función de mi bienestar y seguridad, implícitamente quiero que todo se acomode a mí. Lucharé en todos los ámbitos para que eso sea así y esto me llevará a posturas y conductas poco o nada generosas con los demás. Yo te doy, si tú me das. Si yo cedo, tú también. No compartir o mentir. Pensar mal de otros y muy bien de mí. Intolerancia. Exigencias con los demás. Relaciones por interés. Puede que después de leer lo anterior estés pensando en alguna persona horrible. Sin embargo, todos hacemos esas cosas, aunque nos adornemos bastante bien para no parecerlo, incluso ante nosotros mismos. Curioso. ¿Qué hace que brote esa actitud egocéntrica?

El temor.

Somos animales que tememos lo que puede suceder, y por si acaso algo fuera mal, nos vamos tratando de garantizar la seguridad en cada momento. El temor nos hace egocéntricos: yo, mí, me, conmigo. Fíjate cuantas veces empleas esas palabras. Esto no es para que nos sintamos culpables. No. Pero es una indagación fundamental para poder salir de la confusión en la que vivimos, pues el egoísmo hace tan mal al que lo ejerce como al que lo padece. Nos aísla de todo, de personas y naturaleza. La forma de empezar a despojarse de esta actitud es observar cómo se manifiesta en mí y qué la alimenta. Eso no es fácil, porque el egoísmo es una cualidad poco aceptable, por lo que la excluimos de nuestro listado de cualidades personales. Pocos dirán que son egoístas, porque nadie quiere sentirse señalado por algo “feo”. Hay que estar dispuesto a no censurarse por lo que encuentre, ya que si no, no veremos más que justificaciones que la enmascaren. Hay que ir con mucho afecto y curiosidad, porque de otra forma no se dejará ver. El egocentrismo es para nosotros como el agua al pez, no la ve. Vive en ella y de ella, pero no la ve. Así que hay que quedarse muy tranquilo y observar, y puedes tener la seguridad que se hará visible cuando seas capaz de no censurarte.

Vale la pena intentarlo, sentirás una gran alegría y sorpresa cuando lo descubras.

Y recuerda: sin censuras.





ASOCIACIÓN CANARIA PARA EL DESARROLLO DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN
www.laatenciónalpresente.com