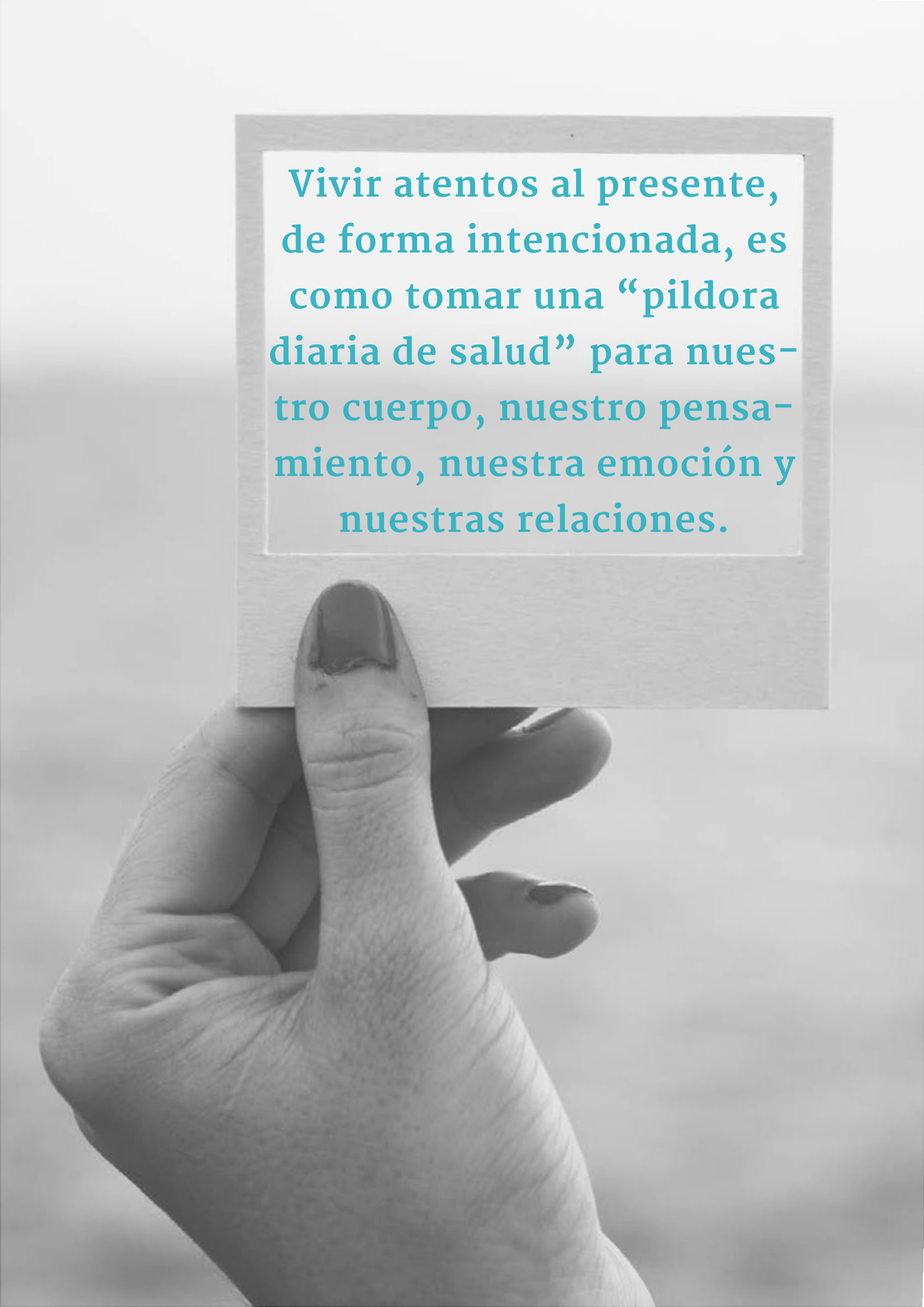




7

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO  
JOSÉ PARÉS PÉREZ  
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN  
CARLOS HERRERO OSÉS

**PREGUNTAS  
PARA  
AUTOBSERVARME  
& APRENDER DE MÍ**

A grayscale photograph of a hand holding a white rectangular card. The card contains a quote in teal text. The background is a soft, out-of-focus light gray.

Vivir atentos al presente,  
de forma intencionada, es  
como tomar una “pildora  
diaria de salud” para nues-  
tro cuerpo, nuestro pensa-  
miento, nuestra emoción y  
nuestras relaciones.

#### Título original

Preguntas para Autobservarme y aprender de mí - 7

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

Primera distribución: Enero de 2016

#### Autores

José Esteban Rojas Nieto, José Parés Pérez, Isabel Hernández Negrín, Carlos Herrero Osés

#### Colaboradores

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

#### Composición

Yeysseel Santana González, Adriana Rojas Hernandez

#### Diseño editorial & maquetación

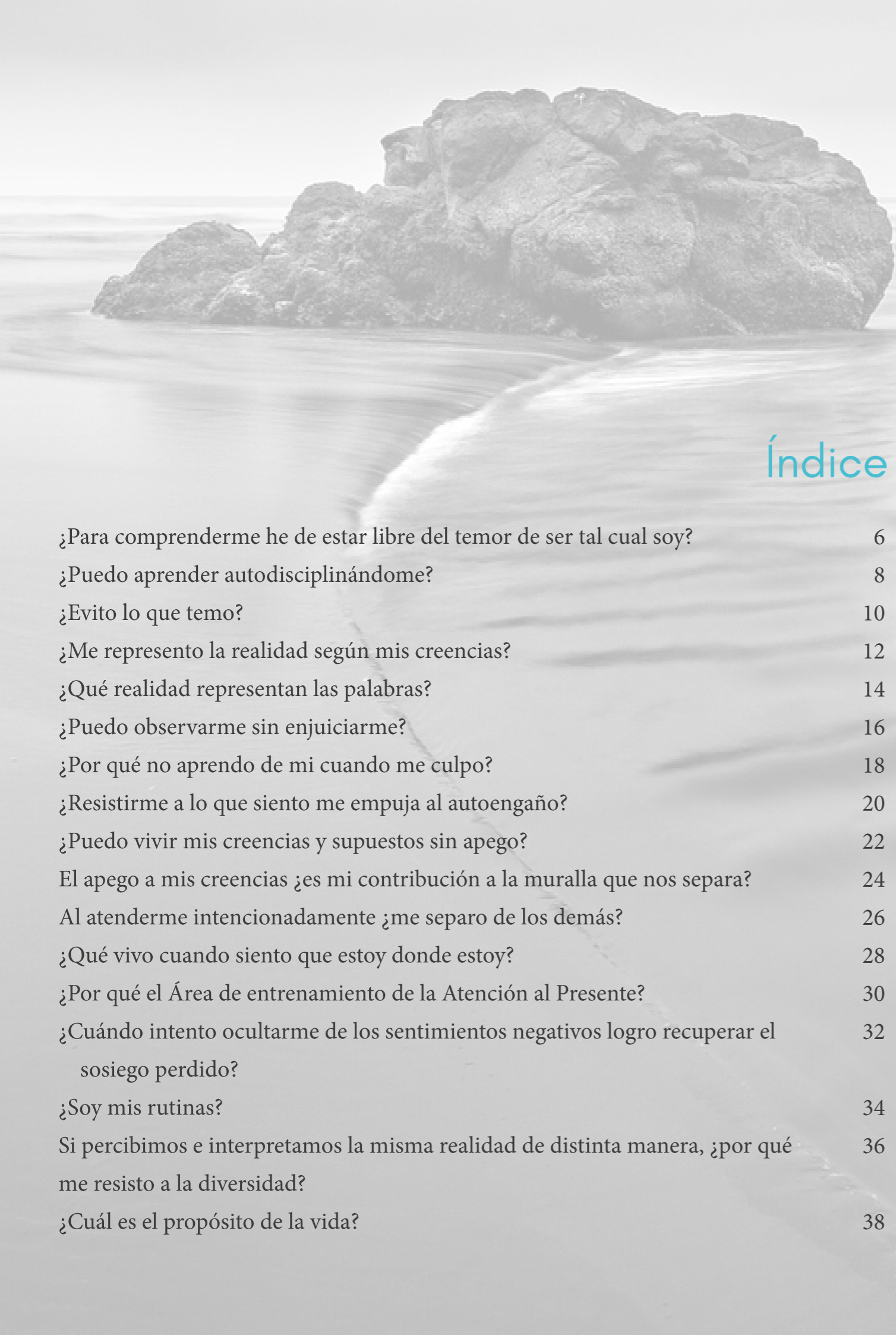
Diana de Bas Ezquerra



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.



## Índice

¿Para comprenderme he de estar libre del temor de ser tal cual soy?	6	¿Suelo tener presente que veo?	40
¿Puedo aprender autodisciplinándome?	8	¿Podemos enseñar las vivencias?	42
¿Evito lo que temo?	10	¿Observo mis temores sin enjuiciarlos?	44
¿Me represento la realidad según mis creencias?	12	¿Vivo conflicto cuando creo tiempo psicológico, como impaciencia, esperanza o ambición?	46
¿Qué realidad representan las palabras?	14	¿Vivo en paz cuando me busco?	48
¿Puedo observarme sin enjuiciarme?	16	¿Por qué suelo dar más valor a las palabras que a los hechos?	50
¿Por qué no aprendo de mí cuando me culpo?	18	¿Cuando me busco, ¿me experimento dividido?	54
¿Resistirme a lo que siento me empuja al autoengaño?	20	¿Mis actos construyen mi vida?	56
¿Puedo vivir mis creencias y supuestos sin apego?	22	¿En qué consiste atenderme sin resistir a lo que vivo?	58
El apego a mis creencias ¿es mi contribución a la muralla que nos separa?	24	¿Cómo afecto a la vida de todos?	60
Al atenderme intencionadamente ¿me separo de los demás?	26	¿Suelo tener presente que oigo?	64
¿Qué vivo cuando siento que estoy donde estoy?	28	¿La realidad que creo ver, solo es mi punto de vista?	66
¿Por qué el Área de entrenamiento de la Atención al Presente?	30	¿Contribuyo con mi crisis a la crisis de todos?	68
¿Cuándo intento ocultarme de los sentimientos negativos logro recuperar el sosiego perdido?	32	¿Deseando amor me oriento al hecho de vivirlo?	70
¿Soy mis rutinas?	34	¿Observarnos sin enjuiciar nos permite descubrir quienes somos?	72
Si percibimos e interpretamos la misma realidad de distinta manera, ¿por qué me resisto a la diversidad?	36	¿Imponer soluciones externas a la violencia solo la agrava?	74
¿Cuál es el propósito de la vida?	38	¿Cómo me siento tras una jornada de mucha divagación?	76
		¿La ignorancia de mí mismo me hace esclavo de mis creencias?	78
		¿Busco la paz dentro o fuera de mí?	80
		¿Cuándo ceso de sufrir y nace el amor por mí?	82
		¿Corrompemos nuestra vida viviendo para TENER?	84
		¿Me libero o me oprimo cuando me juzgo?	86
		El regalo	89
		¿Afecta a mi vida el que los juicios y valoraciones, que determinan mis reacciones emocionales, surjan desde el automatismo?	90
		La paz interior es gratis pero crearla depende de cada uno	92
		¿Qué me roba el tiempo?	94
		¿Suelo tener presente que saboreo?	96
		¿Por qué creo ha de ser real?	98



## ¿Para comprenderme he de estar libre del temor de ser tal cual soy?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

“Estudea, estudea hijo, para que cuando seai grande seai como yo hei sio”. A muchos que ya pasaron los 60 o algo más, les debe sonar esta expresión exagerando bastante el lenguaje popular chileno de aquel entonces. Simulaba el consejo de un padre con baja ilustración a su hijo, alentándolo a estudiar para llegar a ser igual que él. Símbolo del aliento que todos hemos recibido de nuestros padres para ser más de lo que somos, de superarnos, de crecer y avanzar en la vida. De llegar más arriba de donde hemos llegado.

Confundimos los términos al manejar nuestra vida. Conducimos nuestra barca buscando una identidad que no es lo que somos sino el círculo externo a mi en que

me muevo en la vida, donde establecer mis relaciones, donde encontrar la seguridad que temo no tener. Si al zarpar en la vida se nos despide con un “Que te vaya bien” se me está indicando que busque lo que no tengo, lo que no soy. Es claro que voy a crecer y se espera que eso suceda.

Pero a toda edad, aun de pequeño, soy lo soy y no temo a nada que no conozca.

Es por el camino que hemos aprendido que hay realidades que deseamos y no tenemos, que hay realidades que nos atemorizan, relaciones que nos agradan o nos perturban, presiones de la cultura que nos abruma.

De allí, de olvidarnos que somos lo que sentimos, no lo que pensamos y deseamos o tememos. Es allí cuando perdemos la libertad de ser tal cual soy, empujados a ser lo que la cultura me impone. Se trata de una pérdida de libertad muy costosa para nuestra vida. Se nos hace muy difícil sentirnos creciendo interiormente, comprendiéndonos, aceptándonos. Hasta comprender que el valor de la vida que se me dio es mucho más grande que las apariencias, las creencias, el poder, las propiedades. De esa comprensión nace el valor y la entereza para romper esas ataduras. De esa comprensión nacen la armonía, la coherencia y la paz.



## ¿Puedo aprender autodisciplinándome?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN  
Las Palmas de Gran Canaria, España

En las charlas con asistentes a los cursos sobre Atención al Presente, me encuentro con muchas, mayoría, de personas que muestran lo habituados que estamos a pensar que el aprendizaje conlleva necesariamente forzamiento, cambiar lo “malo” por algo “bueno”.

Esto implica obligación y censura. Tomamos cualquier aprendizaje como si tuviéramos que tomar una cucharada de un jarabe de mal gusto, pero necesario para mejorar. Eso conlleva forzarme a hacer algo. Forzarme significa, en el fondo, un grado de violencia. Por otro lado, nos ponemos inmediatamente a ver qué cosas son las que hay que podar en nosotros mismos para llegar a ser, de alguna mane-

ra, aceptable a mis ojos o a los de los demás. Esto se suele hacer en base a localizar aspectos “malos” de mí. Eso también causa violencia interior.

De esta manera, consideramos que aprender consiste en disciplinarnos a seguir un camino que promete ser bueno.

Aquí no te proponemos eso, aunque quizás tú te lo sigas tomando así, porque es lo habitual.

Para aprender cualquier cosa no debe haber censuras ni forzamiento o voluntarismo. El aprendizaje debe ser algo gozoso.

El gusto y el aprendizaje van de la mano. Cuando algo te gusta o invita tu curiosidad, se aprende sin necesidad de forzar o de censurar. Fíjate lo que sucede si quieres aprender a bailar un determinado estilo. Si te fuerzas por el motivo que sea, pierdes el gusto, pierdes la motivación original y se convierte en una obligación: vas a buscar el éxito y te juzgas torpe cada vez que algo no sale bien. Pero cuando lo haces por el puro gusto de hacerlo, con alegría, sin censura cuando algo no sale perfecto, entonces, aprendes mucho en poco tiempo.

Esa es la actitud para aprender a vivir atento a lo que hay: sin buscar un logro (hacerlo “bien”), cada paso es un fin en sí mismo (sin prisas por llegar a nada), sin juzgar en términos de avances o errores, siendo amable contigo, observando los hechos (no juzgándolos o interpretándolos). Cualquiera sea la edad de la persona, se aprende mejor así, como jugando.

Por eso, si quieres aprender a vivir de una forma más sana, te recomiendo que lo hagas bailando por el puro gusto de hacerlo. Aprenderás. Recuerda que hiciste muchos palotes antes de aprender a escribir y no es cosa de mortificarse por eso.

Aprendiste gracias a que hiciste tantos palotes!! Disfruta de cada palotes!



## ¿Evito lo que temo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El sentir temor es algo absolutamente natural en la especie humana. A nivel instintivo sentimos miedo - que es distinto al temor - cuando suceden o se nos presentan aquellas realidades que ponen en duda nuestra supervivencia. El temor es algo distinto puesto que el asunto a que le tememos está en nuestro pensamiento, en nuestra mente, no necesariamente frente a nosotros. Es algo que si bien lo hemos experimentado ya antes probablemente, en este momento, sólo lo recordamos o imaginamos, no es presente. Y por lo tanto, estrictamente hablando, quizá pueda evitar eso a lo que temo.

Pero, ¿qué tal si lo que temo es parte frecuente en nuestra vida? Estoy aceptando

una pérdida importante de mi libertad de vivir. Esta es otra de las manifestaciones de nuestra resistencia a lo que sentimos.

¿Vamos a huir de la realidad porque le tememos? ¿Considera la huida una actitud razonable ante la realidad que puede presentársenos en la vida? Puede ser, pero probablemente, no podría calificar la suya como una vida plena, ¿no le parece?

Hay alternativas, claro que si, si es que es eso lo que se está preguntando. Puede mirar su temor de frente, con valentía, para saber exactamente de qué se trata.

Por ejemplo, su miedo ante un temblor, se ha transformado en un temor a los temblores y ese temor la ataca cada vez que escucha un fuerte ruido o percibe movimientos que no esperaba. Analice tranquilamente sus circunstancias usando su coherencia. Converse con otra persona para que le haga ver algunos detalles que pueden abrir su mente frente a lo que Ud. tanto teme. Vive en un territorio así, en una casa que está preparada para los temblores pues aún está en pie, no tiene sentido salir corriendo pues aumenta los riesgos, etc., etc.

Cualquiera sea la razón de su temor puede descubrir su fuente original y poner en la balanza la solidez o debilidad de su temor y el vivir una vida sin huidas y sufrimiento. Y todo ello nada más que poniendo atención a lo que siente y autoobservando sus reacciones. Mientras vaya conociendo esa realidad interior suya, el temor se irá gradualmente diluyendo. ¿Por qué vivir asustado por algo que no es presente? Ha vivido muchos temblores y nada ha pasado. Y si algo le ha afectado, déjelo afuera de su presente. Quizá nunca llegue el momento de sentir el miedo pues sabe ahora claramente qué debe hacer frente al peligro al que experimenta miedo. Se ha armado con coherencia y sosiego.



## ¿Me represento la realidad según mis creencias?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Qué es una creencia? ¿Qué es representar? ¿Qué llamamos la realidad?

¿Tenemos eso claro en nuestra vida diaria?

Pongamos que una creencia proviene de una etiqueta que le ponemos a todo, incluidos a nosotros mismos. Yo soy confiable. Ella es inteligente. Los latinos son vagos y fiesteros. Los emigrantes se aprovechan de nosotros. Los musulmanes son terroristas. Las personas de mi grupo religioso son buenas y las otras no. Los indigentes son borrachos y peligrosos. Los jóvenes son unos gamberros. Y así muchas más cosas de las que ni siquiera somos conscientes. Con todo eso hago un cuadro en el que yo me sitúo y, de esta forma, ya tengo claro

cuáles son los “buenos” y cuáles los “malos”. Y según yo, esa es la realidad. Estoy segura de que lo que creo es la realidad, aunque sólo sean etiquetas para posicionarnos. Según la Real Academia de la Lengua Española, la palabra representación (en el caso que nos ocupa) sería: Imagen o idea que sustituye a la realidad.

Así pues, nuestras representaciones no son la realidad, sólo una imagen o idea que nos hacemos de ella.

La cosa es que solemos confundirlas y creer que nuestras ideas son fiel reflejo de la realidad. Así, valoramos y enjuiciamos todo según las creencias que tenemos. Son los anteojos a través de los que filtramos la realidad externa o interna.

¿Sería serio pensar que nuestra forma de ver es la única adecuada? ¿Sería serio pensar que el resto de visiones están equivocadas? ¿Podría ser que cada uno ve según su filtro, según donde nació, la familia que lo educó, la educación que tuvo, el medio donde creció, la época que le tocó vivir, sus temores personales?

Si todo es tan relativo y diverso ¿podemos confiar en nuestras representaciones de la realidad? ¿No sería mejor apartarlas intencionadamente para tratar de ver sin ellas?

Quizás podríamos intentarlo, aunque solo sea para probar y ver qué nos sucede.



## ¿Qué realidad representan las palabras?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Seguramente hemos experimentado ya frecuentemente que no tenemos que creer todo lo que nos dicen. Las mismas razones que inducen al hombre a temer lo inducen también a mentir. Creo que podrían contarse con los dedos de una mano las actividades humanas en que el hombre intente hablar y que no mienta en el intento. Los escasos casos en que eso no se produce nacen de dar mediante la palabra en una relación transformacional, no transaccional. En palabras más conocidas para que se entienda que esto que lee es lo que quiero explicar, es dar sin esperar nada a cambio. A primera vista da la impresión que he puesto la barrera muy alta. Pero no es así. La alta mayoría de las relaciones humanas han caído en la categoría de relaciones comerciales. Las

razones que pueden esgrimirse pueden ser muy valederas para tener que pagar, directa o indirectamente, hasta para que salven nuestras almas y otros extremos que nos resultan chocantes aunque nos hayamos acostumbrado a ello. Si quiere aire limpio en la ciudad tiene que pagar por él indirectamente costeadando autoridades que supuestamente se preocupan de ello.

Y no siempre obtenemos lo que compramos. No recibimos lo que nos ofrecieron.

Las palabras que nos dijeron obedecen al miedo de no obtener de nosotros lo que querían. Lo mismo con el aire que con nuestra seguridad.

Nos resulta altamente natural usar palabras con el objetivo de lograr lo que deseamos, por temor, envidia, enfado, apego, orgullo y muchas otras razones.

Sólo lo que decimos por amor se escapa de esta verdad de que las palabras escasamente representan la realidad.

Solo las que nacen del amor incondicional apuntan a una realidad del que las emite. Aún en la maravillosamente digna actividad de un profesor, sus palabras pueden nacer en determinadas condiciones de tedio, frustración, cansancio y otras, aunque intenta transmitir una verdad.

No hay problema con quien nos relacionamos, el problema está en estar atentos a qué realidad representan las palabras que nos dicen.

Somos maduros cuando distinguimos las palabras de la realidad que pretenden transmitir.



## ¿Puedo observarme sin enjuiciarme?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Lo habitual es que no lo hagamos, pero esto no quiere decir que no podamos.

Nuestro hábito es el de hacer juicios y valoraciones sobre absolutamente todo. Es una tarea automática de nuestro cerebro.

Veo un niño y puedo decirme: tiene sueño, está cansado, es torpe, es listo, es muy travieso...

Veo una anciana y puedo concluir: ya le cuesta caminar, esta despistada y cruza la calle sin mirar, parece buena persona, yo también llegaré a eso...

También hago juicios sobre mí mismo. Si tengo alguna tarea pendiente pero me siento a descansar un rato, puedo sentirme culpable ¿por qué? Porque he juzgado que debería estar haciendo la tarea pendiente

en vez de descansar. También juzgo (de acuerdo a algún ideal) que soy fea, alta, bajo, rechoncho, inteligente, torpe para algo, buena persona, responsable, vergonzoso, graciosa, simpática, indeciso... Todo son juicios.

Constantemente estamos así, juzgamos con el piloto automático.

Preguntemonos ¿nos sentimos en paz cuando nos juzgamos?

Si prestan atención, quizás verán que no se sienten bien, pues están comparándose con algún ideal que han asumido como válido. Lo más corriente es que en algún aspecto no lleguen a ese ideal y eso les haga sentir cierto disgusto. Acaso, cuando observas un paisaje ¿lo criticas? Acaso cuando observas con cariño lo que hacen los niños ¿los criticas? Puede que pienses que no tiene sentido criticar (juzgar) el paisaje. Entonces ¿tiene sentido que te juzgues y compares? El paisaje es como es y tú también. Si el paisaje es un bosque o un desierto, no importa. Todos tienen su belleza. Quizás vemos su belleza, porque no los juzgamos.

Para empezar a salir de esa espiral de los juicios, es bueno prestar atención amablemente a los juicios que hacemos. Sin criticarnos por ello. Cuando lo hagas de forma regular te darás cuenta de que puedes observarte sin hacer juicios sobre ti (ni sobre nadie) y verás que puedes ser cómo eres, sin comparaciones. Y que, además, estarás en paz contigo.

Observa directamente tus juicios, sonríe y disfruta. Puedes observarte sin enjuiciarte.



## ¿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 conocer nos nace la paz.

Una de las primeras cosas que podemos descubrir en nosotros cuando hemos decidido que atendernos en el momento pre-

sente 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.



## ¿Resistirme a lo que siento me empuja al autoengaño?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hace que me crea mis mentiras? Me explico de forma conveniente para mí las cosas que logro entender. Solemos auto-engañarnos, porque eso nos deja más tranquilos y nos brinda cierta seguridad.

Puede que pensemos que no tenemos sobrepeso, y nos decimos que en realidad “yo no como en exceso, debe ser que el metabolismo me ha cambiado. Contra eso no puedo hacer nada”. Y nos quedamos más tranquilos. Hay algo, el metabolismo, que es el responsable de mi situación y no mis hábitos. ¡¿Tú también lo has oído o lo has pensado?! Lo más gracioso es que, además, nos lo creemos.

Sí. Estamos dispuestos a creernos las mentirillas que nos contamos porque son útiles para apartar de nosotros la responsa-

bilidad de un problema o un conflicto. Nos resistimos y nos evadimos temporalmente de él. Ante un retraso escolar de un hijo ¿quién no ha responsabilizado al profesor, al sistema educativo o a los compañeros que lo distraen?

Así el problema no existe para mí, es de otro. Y nos quedamos más tranquilos. Si me siento enfadado con mi pareja, puedo pensar que la responsabilidad es sólo suya, que es poco comprensivo/a, o impulsivo/a o cómodo/a. Yo no tengo nada que ver. Cuando me resisto a lo que siento o sucede, me suelo contar un relato que me exima de responsabilidades. Esto suele pasarnos inadvertido y enturbia nuestro entendimiento para dar una respuesta mejor y verdadera que pueda realmente dar salida a la situación y a mi malestar.

Siempre que me resisto a algo hay auto-engaño. Es una actividad egocéntrica, es decir, dirigida a salvarme a mí de algo que siento y no me gusta.

Si queremos darnos cuenta de esto, sólo necesitamos observarnos en esos casos, observar los relatos con los que interpretamos lo que sentimos y lo que nos sucede.

¡Somos muy hábiles inventando historias convenientes! ¿Cuáles son las tuyas? Y ¿para qué te las cuentas?



## ¿Puedo vivir mis creencias y supuestos sin apego?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Qué es un apego?

Es todo aquello que deseo poseer o disfrutar no importando lo que me signifique el obtenerlo.

Si ya lo poseo, haré cualquier esfuerzo por no perderlo no importando lo que descuide al hacerlo. Si no lo poseo haré cualquier esfuerzo por lograrlo no importando lo que descuide por lograrlo. Al apego, de algo material o inmaterial (como lo que creo o pienso sobre algo de nuestra realidad) se llega fácilmente por el temor, la ansiedad, la soledad, la tristeza, el desaliento, la inseguridad, la ambición, etc. Independientemente de cual sea el origen de nuestro apego, éste suele transformarse en

el motor de nuestra existencia. No hay mejor aliciente para respetar mis creencias, mis afirmaciones o supuestos, que sufrir de apego por ellas.

Me sentiría abandonado, desprotegido, si mis creencias y supuestos no fueron la verdad.

En otras palabras, me encierro o cautivo a mi mismo en mis creencias y supuestos, renuncio a mi libertad de vivir, para resolver aquello por lo que me he apegado (temor, inseguridad, soledad, ambición de poder o dinero).

Una vida sin apegos es una vida en libertad. Me pregunto con frecuencia ¿puedo parar el tren de mi vida cuando me siento ir a velocidades que me sacan de mi sosiego? Con gran alegría puedo afirmar, casi siempre, que Si. Puedo parar el tren. Lo hago y me pongo atención por un tiempo que me traiga de vuelta a casa, al sosiego. En el evento de que su respuesta sea negativa, entonces usted está apegado a algo. Si no estuviera apegado a ese algo, entonces no podría seguir viviendo sus creencias y supuestos. Es su decisión.



## El apego a mis creencias ¿es mi contribución a la muralla que nos separa?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Ya hemos hablado en otras ocasiones sobre algún aspecto de nuestras creencias.

Tener creencias sobre cualquier cosa nos parece necesario y según dónde hayamos nacido, así son nuestras creencias.

Sabemos que una creencia es una idea, un pensamiento al que damos mucha importancia o un valor de verdad.

Cuando viajamos a lugares muy diferentes al nuestro, nuestras creencias y hábitos se nos hacen más patentes al chocar con los de ese otro lugar.

A algunos, estas diferencias les parecerán simplemente curiosas y a otros este choque les hará reflexionar y cuestionarse la validez de verdad que da a las propias, produciéndose una flexibilidad en la forma de percibir sus creencias y valores.

Hay lugares donde se educa de forma diferente, los hombres tienen varias mujeres o las mujeres varios hombres, tienen otras normas, en algunas la autoridad la tienen las mujeres y en otras los hombres, unos viven en comunidad y otros no, unos acumulan cosas y otros apenas tienen lo indispensable o lo fabrican para la ocasión, unos consideran a un “loco” como alguien respetable y otros lo esconden, unos creen en la autoridad de la naturaleza y otros se creen dueños de ella, unos respetan a los ancianos como parte de su riqueza y otros los consideran inútiles, unos respetan a las mujeres y otros las maltratan, unos consideran importante estudiar formalmente y otros aprenden con la práctica, veneran dioses diferentes o a la naturaleza, etc.

Hay, además, muchas creencias de las que no somos conscientes, pero que asumimos porque parece que todo el mundo (mis amigos, mi familia, los medios de comunicación, los expertos, los políticos, las escuelas, etc.) cree en ellos. Cosas como creer que el desarrollo económico acabará con el paro, o que el desarrollo tecnológico ayudará a resolver los problemas actuales, que la moneda que utilizamos tiene un valor real, que la crisis actual es por haber vivido por encima de nuestras posibilidades, etc. ¿Crees en la huelga a la japonesa o que la muralla china se ve desde el espacio? Pues esas creencias son erróneas, falsas. Pero nos lo creemos, porque lo hemos oído muchas veces a muchas personas diversas y, claro, no pueden estar todos equivocados. No nos cuestionamos ninguna de nuestras creencias más “subterráneas”. Lo creemos porque “lo dicen todos”. Sucede como en la bolsa de valores, que puede subir o bajar, contagiados según lo que otros hagan en función de su sensación de confianza. Esto de creernos cualquier cosa sin cuestionamientos serios tiene como resultado que pongamos barreras entre nosotros y los demás que tienen otras. Cuando yo creo algo, desconfío y temo a los que creen algo diferente. Construyo barreras que sólo son pensamientos “virales” que pasan de boca en boca...y en función de eso construyo muros entre las personas, los países, las ideologías.

La próxima vez que defiendas una de tus creencias, ideas, tradiciones o hábitos, detente unos instantes y verifica cuál es su fundamento. Posiblemente descubrirás que su base es frágil y te sentirás liberado de poner un ladrillo más en el muro entre las personas.



## Al atenderme intencionadamente ¿me separo de los demás?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Qué significa atenderme intencionadamente? Atenderme deriva de la palabra atención, la que, a su vez, significa que nos hacemos conscientes de lo que nuestros sentidos están percibiendo o nuestra mente recordando o creando. Dedicamos completamente nuestro quehacer, nuestra atención a un asunto. Cuando hemos seleccionado especialmente, con intención, un asunto, por ejemplo, yo mismo, entonces estoy atendiéndome intencionadamente.

¿Porqué me atendería intencionadamente? Necesariamente lo hago porque me interesa aprender, conocer sobre lo que soy. Tengo interés en mí mismo, me estimo, me percato que hay en mi asuntos que no conozco pero me parecen altamente tras-

cendentes, Importantes para que mi vida sea plena. Mi curiosidad sobre mi mismo me atrae y he decidido amarme. Cuando empecé a interesarme realmente en mi, entendí mi dependencia de todos los demás y de todo lo que es.

Me di cuenta de que nada sería si no fuera por la realidad de la naturaleza que soporta nuestra vida y por la existencia de la humanidad, por su nivel de desarrollo y de cultura en el momento y lugar de mi nacimiento. No soy independiente de esa realidad, soy por esa realidad, soy esa realidad, no estoy separado de nada de esa realidad. Mi interés por mi se transformó en amor por mi y creció hacia mi amor por todo lo que somos. Todo es parte de mi y soy parte de todo.

En palabras más simples, por mi curiosidad en mi mismo, por atenderme, me he dado cuenta que lo que soy afecta a los demás y los demás afectan lo que soy.

En realidad no estamos separados como solemos creer. Por atenderme intencionadamente no me he separado de los demás, por el contrario, me siento mucho más cerca de todo y todos.

Es mi experiencia personal y la cuento porque se la deseo a todos.



## ¿Qué vivo cuando siento que estoy donde estoy?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Bajo el título *A Wandering Mind is an Unhappy Mind* (Una mente errante es una mente infeliz), los psicólogos Matthew A. Killingsworth y Daniel T. Gilbert, de la Universidad de Harvard, diseñaron un estudio para poner a prueba la idea de que la felicidad está en vivir el momento.

Tal y como señalan los autores en el artículo, “a diferencia de otros animales, los seres humanos pasan mucho tiempo pensando en algo que no está sucediendo a su alrededor: contemplan acontecimientos que sucedieron en el pasado, lo que podría pasar en el futuro o, incluso, lo que nunca llegará a suceder.

De hecho, la mente errante parece ser el modo de funcionamiento por defecto del cerebro humano.

Sin embargo, aunque la capacidad de pensar acerca de lo que no está sucediendo es un logro cognitivo, tiene un coste emocional”

...los encuestados informaron que sus mentes estaban “vagando” un 46,9% del tiempo de vigilia, y durante al menos el 30% del tiempo que empleaban en cada actividad,...

... la divagación de la mente es un excelente indicador que predice la felicidad de las personas” (...) “De hecho, la frecuencia con que nuestro pensamiento abandona el presente y adónde tiende a ir, predice mejor nuestra felicidad que las actividades en que estamos involucrados”.

Enlace al artículo: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=3230](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=3230)

Si han leído el artículo, podrán confirmar algo que quizás ya saben: que el tiempo en el que divagamos nos sentimos peor que durante el tiempo en el que estamos atentos a lo que hacemos. Cuando nuestra mente está donde está nuestro cuerpo (en el momento presente), tenemos una percepción de mayor vitalidad y mejor estado emocional.

La divagación es el flujo de pensamientos involuntarios que vivimos durante casi el día entero. Estos pensamientos no son neutrales, sino que van en un paquete con sus sentimientos, que volvemos a revivir en la trastienda de lo que estemos haciendo casi automáticamente en ese momento. Si somos capaces de observar este vaivén, nos percataremos del rastro emocional que queda tras estar recordando eventos pasados o imaginando los siguientes o preocupados por lo que pueda suceder. Sin embargo, cuando estoy en lo que estoy, solemos sentir calma. Una calma interior que no depende de lo que pase fuera. Los pensamientos se enlentecen, desaparecen o bien, si aparecen, no nos quedamos pegados a ellos. Ese es aprendizaje que precisamos hacer. Ese que nos permite observar los pensamientos, emociones y sensaciones como algo que sucede, pero que no me tienen que enganchar necesariamente.

Puedes probar y cuando te des cuenta de que estás divagando, observas ese pensamiento o esa emoción, lo dejas pasar y siente tu cuerpo, tus pies, tus manos, tu respiración por unos instantes.



Sus ventajas son:

- Ventajas para los que meditan o practican la atención intencionada a lo que están viviendo. Les permite practicar diferentes ejercicios de atención al presente, pudiendo tener un registro del tiempo de práctica y ver el resultado de sus sesiones de meditación. Se puede utilizar sentado, acostado o caminando.
- Ventajas para los profesionales. Es una gran herramienta para los profesionales e investigadores en mindfulness.

Con ella podrán recomendar protocolos de práctica formal de mindfulness, recibir los resultados de sus alumnos o pacientes y dar respuesta inmediata a las consultas de las personas de las que llevan un seguimiento.

- Ventajas para los investigadores. En el ámbito de la investigación en mindfulness hasta ahora no ha habido instrumentos que pudieran registrar el tiempo de práctica y el proceso de atención y toma de conciencia en el mismo momento de una sesión de meditación.

Gracias a este programa ahora los investigadores pueden tener datos objetivos de la cantidad y calidad de la práctica de la atención plena en sus investigaciones científicas.

## ¿Por qué el Área de entrenamiento de la Atención al Presente?

ESTEBAN ROJAS NIETO  
Las Palmas de Gran Canaria, España

El Área de entrenamiento de la Atención al Presente es una herramienta que se crea por la necesidad de poder registrar el proceso de atención y toma de conciencia durante la práctica de la atención al presente. La mayor ventaja de este programa informático es que registra el proceso de atención y favorece la toma de conciencia sin interferir en el ejercicio. Es sencillo de utilizar y sólo requiere hacer clic con un dedo (como pasar las cuentas en un rosario). Este programa informático es una aplicación para móviles absolutamente innovadora. Es la primera aplicación del mundo que permite entrenar la atención intencionada de esta manera.



ción no saludable para nosotros, de una de otra manera nos lo hace saber. El manejo de la barca de nuestra vida exige de una constante atención a los detalles de nuestro avance.

El oleaje del mar de nuestra vida debe ser atentamente aceptado. La vida no siempre es navegar en un remanso, la vida es como es el mar. Al mar no se le enfrenta, al mar se le ponemos atención y nos adecuamos. Si conocemos la ola, la podemos disfrutar con nuestro sosiego. Si, en cambio nos oponemos a ella, ella decidirá a dónde nos lleva. Si decidimos no mirar las olas, si preferimos olvidarlas y no prestarles atención, ello no logrará nada más que incrementar nuestro sufrimiento, confusión y desasosiego.

Intentamos cuando rechazamos por qué no nos agrada que nuestra vida se vea y aparente ser normal. Pero estamos sufriendo.

Nuestro interior, que es lo que realmente importa, parece una fuerte tormenta con un bote que flota sin destino. He estado allí. Sé como se llega allí y cómo se sale. Sólo se necesita saber que la tormenta soy yo. Y yo soy el que gobierna en mi. No se trata de olvidar la tormenta, se trata de observarla y decidir.

## ¿Cuando intento ocultarme de los sentimientos negativos logro recuperar el sosiego perdido?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Resistirse a lo que sentimos y que no nos agrada es una tarea no natural y perniciosa. Es corriente en nuestras vidas este deseo que rechazar lo que no nos gusta de lo que vivimos interiormente y, por tanto, hemos aprendido a hacerlo muy perfectamente, a tal punto que no nos damos cuenta cuando lo estamos haciendo. No nos damos cuenta cuando nos resistimos o rechazamos lo que estamos sintiendo a pesar de lo claras y notorias de nuestras actitudes en estos momentos. Resistirse a algo, rechazar algo nos produce sufrimiento, confusión, desasosiego y muchas otras manifestaciones producidas por lo que estamos intentando lograr. Nuestro organismo, lo que somos, es más sabio de lo que podemos imaginar. Toda vez que hacemos algo que no nos es natural y que, por tanto, va en una direc-



## ¿Soy mis rutinas?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Observemos lo que hacemos durante el día y veamos nuestras rutinas.

Posiblemente cuando me voy a dormir sigo unas ciertas pautas que se repiten. Cuando me levanto sucede algo parecido, desde el baño hasta el desayuno, el camino que sigo en mis desplazamientos, los temas de los que hablo, hasta mi actitud habitual, todo es bastante repetitivo, rutinario. También tenemos rutinas internas: nos preocupan las mismas cosas, nos gustan las mismas cosas, tenemos las mismas ideas, creencias y opiniones. Todo esto deja poco espacio a lo nuevo y a nosotros mismos.

Cuando nos sentimos agobiados por esta opresión, podemos buscar salidas como planificar un viaje exótico, unas vacaciones relajantes, vamos a talleres de macramé o de autoayuda, vemos un partido de fútbol con los amigos y otros también pueden beber más de la cuenta y otras dis-

tracciones que sirvan para paliar esa sensación molesta de rutina, donde parece que nosotros quedamos como adormecidos, embotados.

Nos convertimos en autómatas.

Nos convertimos en nuestras rutinas cuando no somos capaces o no sabemos prestarnos atención a nosotros mismos para indagar sobre la vida que vivimos o sobre cómo vivimos nuestra vida.

Todo empieza con una pizca de atención intencionada a lo que sentimos en lugar de correr de un lado a otro sin más.

Aunque haya que hacer muchas cosas, seguro que puedes observar cómo te sientes en esos momentos.

Te aseguro que si lo haces, encontrarás en tu interior esa calma que ilusoriamente buscas en las vacaciones y otras distracciones.

Además,

¿de qué quieres distraerte realmente? ¿Te lo has preguntado?



## Si percibimos e interpretamos la misma realidad de distinta manera, ¿por qué me resisto a la diversidad?

CARLOS HERRERO OSÉS

Navarra, España

Todos, absolutamente todos, percibimos la vida de una manera particular y ninguno la vemos tal cual es. Los hechos en sí mismos no son ni buenos ni malos, somos nosotros los que le adjudicamos una valencia positiva, negativa o neutra. Lo hacemos en base a nuestra autobiografía y nuestras experiencias previas, la mayoría de veces de manera inconsciente. ¿Alguien sigue creyendo que está en posesión de la verdad?, ¿Tal como yo interpreto la vida, es la realidad?

Desgraciadamente nos pasa un poco a la mayoría y de ahí nace el conflicto humano. Si existiera una verdad absoluta sería para todos y en todos los tiempos “verdad”.

Si yo me abro a aceptar que mi punto de vista es distinto a los demás, que nadie está en posesión de la verdad, y que nadie me la puede transmitir, ¿dónde puedo buscarla?, ¿me da miedo y por eso me resisto que alguien piense distinto a mí?

Esto me lleva a que la única verdad está aquí y ahora, es lo único real, y para ello debo prestar atención sin juicio a lo que se va desplegando momento a momento, poniendo en duda todo lo que me cuenta mi mente, y estando más en contacto directo con mis propias sensaciones. Y para terminar me pregunto, ¿quién soy yo?, cualquier evento mental que me lo responda, sé que eso no soy yo.



## ¿Cuál es el propósito de la vida?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN  
Las Palmas de Gran Canaria, España

Creo que estaremos de acuerdo en que esta pregunta no arroja respuestas fáciles y universalmente aceptadas.

Puede que muchos nos hayamos hecho esta pregunta.

La mayoría no somos filósofos y no distinguimos sutilezas intelectuales, quizás porque nos da la impresión de que eso no responde a lo que la persona vive.

Y lo que vivimos son sensaciones, emociones y pensamientos del vivir personal cotidiano.

Si nos hemos preguntado ¿de dónde vengo? y ¿a dónde voy?, es muy posible que no hayamos encontrado respuesta satisfactoria, tal vez porque hacemos un tratamiento intelectual del tema, y en materia de vivir, el intelecto puede quedarse pequeño y provocar confusiones.

¿Se dan cuenta de que esas dos preguntas son acerca del pasado y del futuro?

Cuando nos hacemos esas preguntas, puede que en el fondo, nos preguntemos, en realidad, acerca de qué hacer con mi propia vida.

Acaso no nos sirva de mucho conocer las respuestas a esas dos preguntas, porque entre el pasado y el futuro ¿dónde quedo yo?, ¿dónde queda mi vida, que es sólo presente?

Sobre el sentido de mi propia vida (presente) sí que puedo darme algunas respuestas, no intelectuales.

El ser humano parece que tiende a querer sentirse bien, a buscar el bienestar en su vida. Simple.

Para esto, ante las opciones que vemos, podemos acudir a la diversión, a sentirme bien por la vía sensorial, o podemos acudir a la vía de ser más “sabios”, a comprender mejor nuestra vida, es decir, a nosotros mismos.

La primera opción, según lo que ofrece nuestra época, nos puede invitar a ver países nuevos, gente nueva, experiencias nuevas, cursos nuevos, buscar diversiones al gusto, acumular cosas, relaciones y actividades, etc. En fin, centrarnos en la satisfacción que nos entra por los sentidos. La segunda opción está más centrada en indagar acerca del bienestar no centrado en la búsqueda externa, sino en la vivencia interior. Meditar, no pensar, sobre nuestra propia vida y en el propósito que sentimos correcto y que sentimos que nos da coherencia, más allá de creencias e ideas heredadas. No es que eso sea fácil, pero al menos para mí, es la vía que he terminado eligiendo. No me arrepiento. En definitiva, para mí, el propósito de mi vida es vivir lo que aparezca, observando mis condicionamientos y temores sin criticarme, esos que hacen la vida difícil y conflictiva cuando no caigo en cuenta de ellos, y ganar en libertad y sencillez.

Ya de por sí, elegir conscientemente, asumiendo con honestidad toda la responsabilidad de tus acciones, es gratificante y revitalizante. Mucho más creativo que un viaje exótico, del que solo me quedan miles de fotos. Por acción o por omisión, siempre elegimos un camino. ¿Sabes cuál ha sido tu elección?



## ¿Suelo tener presente que veo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ  
Concepción, Chile

Para podernos dar cuenta de lo maravillosos que somos, necesitamos que se nos llame la atención sobre alguna de las maravillas a las que estamos acostumbrados. No notamos aquello que hemos tenido desde siempre. Para sopesar lo fantástica que es la realidad que somos, debemos ponernos atención, actitud que usamos sólo para lo que nos sorprende y sólo hasta que nos acostumbramos a ello, plazo que suele ser muy efímero.

Disfruto, como muchos, enormemente con la realidad que puedo ver fuera de mí. Disponemos de la fantástica capacidad de percibir el espacio fuera de nosotros repleto de realidades que emiten hacia mí luz que me hacen posible representármelas de diferentes formas y colores. Eso ha estado sucediendo desde que

abrí mis ojos por primera vez. Es algo extraordinario. Gracias a ello, puedo saber de su existencia, de su estar cerca o lejos, de su relación conmigo. Y todo sólo porque la luz emitida desde esa realidad ha hecho un camino maravilloso dentro de nosotros transformándose de luz en conocimiento y recuerdo.

Si esto no es maravilloso, no sabría a qué llamar maravilla.

Vivimos permanentemente estas maravillas. Sin embargo, nuestros recuerdos evitan que los disfrutemos permanentemente por una razón utilitaria. La realidad es tan intensa en detalles maravillosos que nuestro cerebro nos protege de un colapso por su incapacidad para manejar tanta información que entra permanente por nuestros ojos. El cerebro se “instruye a sí mismo” para no poner atención a lo ya conocido, pero sí a lo desconocido y potencialmente peligroso para nuestra integridad y salud.

Y ya no disfrutamos del Ver, salvo cuando le ponemos atención a lo que vemos. El darnos cuenta de lo maravillosos que somos, nos permite apreciarnos como seres a nosotros mismos y a toda otra manifestación de vida. Nos acerca a la comprensión de lo necesarios que somos todos en la totalidad que somos. La visión es sólo una de las manifestaciones fantásticas de la vida, vida a la cual ya nos hemos acostumbrado tanto que la descuidamos por estar distraídos.



## ¿Podemos enseñar las vivencias?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN  
Las Palmas de Gran Canaria, España.

Se me ocurre que esto podría tener que ver con el dicho “Nadie escarmienta en cabeza ajena”.

Algo de eso hay, porque no podemos entender lo que no hemos sentido con todo nuestro cuerpo.

Si no experimentamos las cosas en primera persona, resulta muy difícil comprenderlas. Sería cómo explicarle la belleza de un paisaje a una persona que no puede ver, o una melodía a una persona sorda.

Algo harían con la información, pero desde luego no será una experiencia directa tan completa.

Una vez que uno de mis hijos estaba ju-

gando con un encendedor, le dije que podía quemarse y le dolería, pero, como niño al fin, tratando de beberse el mundo, seguía con el juego.

Yo no le dije nada más, cogí el encendedor, lo prendí y se lo pasé rápidamente por la mano.

Comprendió al instante lo que había tratado de explicarle. Ni lloró, se quedó sorprendido con la experiencia. Una vivencia vale más que mil palabras. Cuando no tenemos experiencia directa de algo, solo tenemos creencias, supuestos, ideas. Por eso nos cuesta tanto conocernos a nosotros mismos, porque tenemos creencias, supuestos e ideas sobre nosotros y tratamos de comprendernos o conocernos a través de ellas. La teoría está bien cuando se construye sobre la base de la experiencia directa, pero cuando no es así, son sólo palabras, que a pesar de que suenen razonables, en el fondo, no nos dicen nada.

La vivencia es mucho más que las palabras, que tienen que ver sobre todo con el pensamiento. Permítete sentir con todo el cuerpo y sin palabras. Nadie puede vivir las cosas por ti y sería una lástima esperar en vano a que alguien te lo explique. Nadie puede explicarte una vivencia.



mos fuera de nosotros. De lo que tenemos que cuidarnos es de emitir juicios sobre mis propios temores ante aquello.

Esa no es una actitud que ayude a sobrellevar y disolver los temores. Normalmente es muy poco lo que podemos hacer frente a la realidad que observamos, pero es mucho lo que podemos hacer sobre las emociones que esta realidad nos genera. Si es nuestra intención trabajar sobre los temores que sentimos, al igual que en todos los casos en que ponemos atención a nosotros mismos, lo hacemos con una actitud de interés por nosotros porque nos amamos. Es arduo el trabajo interior de disolver los temores, no lo compliques enjuiciándote por sentirlos.

¡Se bondadoso contigo mismo, no te enjuicies! Hay muchas realidades que pueden generarnos temor. Cuídate de permitir que esas realidades afecten el interés que sientes por ti mismo alejándote de la armonía, coherencia y sosiego que ese interés por ti te producen.

---

## ¿Observo mis temores sin enjuiciarlos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

---

Pongamos atención! Solemos confundir estas palabras “mis temores”. Los temores son mis emociones respecto de una realidad exterior a mi. Cuando decimos “mis temores”, por lo general, nos referimos a la realidad que los generan y no realmente a mi emoción de temor ante ella. Esta aclaración es muy importante porque si no se entiende bien pensamos que no tenemos nada que hacer frente a una realidad que no podemos cambiar. Pero si se entiende que lo que me perturba realmente es como me siento frente a esa realidad, entonces me doy cuenta que mi problema está completamente en mis manos. Lo que me desagrada está en mi interior y no fuera de mi.

Acostumbramos a emitir juicios, generalmente muy severos, sobre lo que observa-



## ¿Vivo conflicto cuando creo tiempo psicológico, como impaciencia, esperanza o ambición?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuando caminas por la calle y vas “pensando en tus cosas” ¿Dónde estás? Tu cuerpo va caminando, está ahí, pero y ¿el resto de tí? Puede que recordando algo agradable o ingrato que te sucedió, o anticipándote a algo que puede o no puede suceder.

Nuestro cuerpo está en el presente, pero nuestros pensamientos y sentimientos están en cualquier otro tiempo. Un tiempo psicológico, decimos, pues lo inventamos con esa capacidad que nos ha dado la naturaleza de recordar y anticipar. Pasado y futuro.

Cuando tememos que algo suceda tratamos de anticiparnos para adaptar nuestra respuesta y bajar el nivel de ansiedad que nos provoca el temor. A veces hay temores que nos acompañan siempre, como un perro fiel que no se quiere ir con otro amo,

y cuando entramos en piloto automático anticipando posibles escenarios nos ponemos más y más ansiosos. Vivo un conflicto interno entre lo que pasa y lo que me gustaría (futuro) que pasara.

Cuando repetidamente recordamos algo que vivimos como una ofensa o traición, revivimos el re-sentimiento y también aumenta nuestra ansiedad. De nuevo se asienta el malestar, el conflicto entre lo que pasó y lo que hubiera deseado que pasara.

Cuando constantemente recuerdo con nostalgia cosas agradables que ya pasaron, de nuevo vivo el conflicto entre lo bien que me sentí en otro tiempo y cómo me siento ahora. Ansiedad, depresión, añoranza, nostalgia.

O sencillamente, cuando estamos haciendo la cola para algún trámite. Como no queremos estar allí, sentimos impaciencia, quiero estar en otro momento futuro, fuera ya de allí.

Esto es el tiempo psicológico, el invento del pensamiento recordando y anticipando, con todo lo que eso lleva: no me ocupo de lo que realmente pasa en mi vida, sino de lamentarme por lo que no hay. Vivo ausente de mí, distraído en mis pensamientos creyendo que esa es la realidad única que puedo vivir.

Sin embargo, cuando estamos totalmente donde está nuestro cuerpo, en el instante presente, asumiendo lo agradable o desagradable que hay en ese instante ¿qué sucede? ¿cómo te sientes? ¿Por qué le damos tanta importancia a los pensamientos que nos inventamos? ¿Cómo es que creemos a pies juntillas en nuestra interpretación de lo que nos sucedió, sucede o sucederá?

Ven, ahora, a la sensación de tu cuerpo, siente tu presencia corporal, sé además consciente de que tú observas esa sensación de tu presencia sin hacer caso a los pensamientos que aparecerán. Cierra los ojos y observa, sé/siente en este instante esa fuerza que tienes. Hazlo.

¿No estás mejor así? Dale espacio a esa presencia tuya, déjala que ocupe el centro y no los pensamientos automáticos, resentimientos, temores...

Es tu elección. ¿Cómo quieres vivir?



## ¿Vivo en paz cuando me busco?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando me enjuicio y no me gusto probablemente empiece un proceso que búsqueda de lo que quiero ser. La búsqueda se concentra en algo que creo no tener y quiero tenerlo. La búsqueda es una manifestación de no estar satisfecho, de querer algo más de lo que soy. Con gran frecuencia, el no estar satisfechos con como nos sentimos a nosotros mismos, nos aleja de nuestra propia presencia. Si no me gusto suelo huir de mi buscando distracciones hasta perderme en ellas. La búsqueda inicial se transformó en extravío. Y cuesta mucho salir de allí. Generalmente a la lucha y agitación que implicaba la búsqueda por si misma, se ha sumado la confusión y ha aumentado el sufrimiento. En el mejor de los casos, si despierta aún un deseo de salir de ese estado, se inicia una

nueva búsqueda que puede repetir el ciclo de insatisfacción, ansiedad e ignorancia. No sé exactamente qué busco y donde lo busco.

La semilla es reconocer que somos seres maravillosos independientemente de cómo lo haya pasado antes de este momento en que me percaté de tener la semilla. Me es claro que tengo la semilla en mi mismo. Si hasta este momento no tenía paz, ahora voy a entrar en mi, me voy a poner atención a lo que sea que esté haciendo en este momento. Aquí en mi y ahora está todo lo que necesito. No tengo que buscar nada más. Sólo ponerme atención a mi. ¿No tengo paz en mi en este momento? Me observo atentamente y veo que soy yo el que decide si tengo paz o no ya que tengo todo, no me falta nada. ¿A qué buscar? Sólo respiro y me doy cuenta que estoy respirando. Miro y sólo observo que estoy viendo. Camino y sólo observo mis pies apoyarse en la tierra. Nada más importa. Y estoy conmigo. He dejado de buscarme. Disfruto de mi presencia. No busco nada pues mi presencia, que es todo lo que necesito, está siempre en mi. He descubierto el umbral a otro tipo de vida.



## ¿Por qué suelo dar más valor a las palabras que a los hechos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Nuestras palabras parecen la voz de nuestros pensamientos. ¿Hay pensamientos sin palabras? Parece que están íntimamente relacionados. Oímos constantemente la voz de nuestro pensamiento cuando hace juicios, saca conclusiones, asocia una cosa con otra, nos da indicaciones sobre qué hacer, nos cuenta de nuevo lo que sucedió o nos lanza imágenes de futuro.

Dicen algunos científicos que el homo sapiens ha prevalecido por su capacidad de contar historias sobre cosas que no tiene delante. Esto permitió comunicar a otros las cosas que los otros no veían, pero que podían imaginar y considerar reales. Fue un salto evolutivo que llaman la revolu-

ción cognitiva. De no haber sido así, nuestro mundo se reduciría a lo que somos capaces de percibir con los sentidos. Lo que estuviera fuera de nuestro alcance sensitivo no existiría. No pensaríamos en unas vacaciones, pues nuestro mundo se reduciría a lo que alcanzamos a ver, oír, etc., y quizás a recordar, pero nadie nos podría contar que había un bosque lleno de comida tras las montañas o algún peligro lejano al otro lado del río. Nos moveríamos en el mundo de los hechos y eso, a nosotros, humanos de hoy, nos parecerá tremendamente limitado, casi incomprensible. Podemos, pues, comprender lo importante que se volvió el lenguaje, el pensamiento y la imaginación. Quizás por eso pasamos de vivir en el mundo de los hechos a vivir en el mundo de las palabras, del pensamiento.

Quizás la enorme importancia del lenguaje para la supervivencia nos ha llevado a desplazarnos de los hechos a las palabras. Sin embargo, como explica Umberto Eco en su libro *Entre mentira e ironía*, la palabra se usa principalmente para mentir, para distorsionar, para transmitir ideas aunque sean falsas. Y nos las creemos sin confrontarlas con los hechos.

Con las palabras también nos engañamos a nosotros mismos. Vivimos tan alejados de los hechos internos personales, que cuando sentimos algo que no es socialmente aceptable nos contamos historias para aliviar la tensión que eso nos produce.

Si un compañero de trabajo en el que no confiamos mucho nos dice “te veo despistado, desconcentrado”, puede que le respondamos que no, que estábamos desarrollando una idea. Y puede que nos lo creamos.

Si nos ha dejado el novio y alguien nos dice que nos ve triste, puede que digamos “¿Triste yo? Ese patán no se merece que yo me moleste!” Y me lo creo.

Si me apena que un hijo quiera irse a estudiar lejos del hogar, puede que use el argumento de que es muy caro y debe estudiar en su ciudad. Y me lo creo.

Si me considero, en el fondo, poco agraciado para las chicas, me puedo contar la historia de que los guapos son superficiales y poco inteligentes.

Hemos aprendido a ocultar con palabras los hechos que nos disgustan.

Lo cierto, es que vivir en el mundo de las palabras, como si éstas fueran los hechos, nos confunde, nos irrita, nos aleja de la verdad de lo que sucede y eso nos hace vivir manteniendo las mentiras de las palabras. Vayamos más allá ¿Las palabras son los hechos? Las palabras sólo nos hablan de los hechos, pero no son los hechos. Las palabras suelen contar lo que nosotros o alguien interpreta de los hechos. El hecho es lo que es, lo que hay. Solemos vivir alejado de los hechos, sobre todo cuando no nos gustan: si me siento confundido, triste, ansioso, defraudado, frustrado, temeroso, poca cosa, poco inteligente, etc.

Me alejo de los hechos con palabras que distorsionen a mi favor, lo que los hechos muestran.

No estar atento a los hechos, a lo que realmente nos sucede, nos aleja de nosotros mismos, de nuestra realidad personal y eso es fuente de conflictos interiores.

Ese es el motivo por el que te invito a observar los hechos, lo que sientes, como un testigo neutral, que no juzga, no critica lo que te pasa, sino que trata de ver los hechos limpios, sin palabras, sin interpretaciones mentirosas.

Mira cualquier cosa o persona que tengas delante. Hazlo ahora durante unos cuantos segundos y míralo sin palabras, como si fueras una cámara de video que solo graba el hecho. Hazlo ya, antes de seguir leyendo.

¿Has notado la diferencia?

La palabra no es el hecho. Repite este experimento varias veces durante un día y descubrirás algo importante.





Enfrentamos una dualidad permanentemente. Una necesidad de decidir qué es más cerca de la verdad de lo que somos: lo que siento en mí o lo que predicán los demás.

Y esta decisión se nos presenta en todo nuestro accionar.

Si decido actuar como espera la sociedad, por ejemplo, que debo ser exitoso para ser más, entonces debo aceptar que mi realidad, que lo que soy, me haga “pensar” que aún no soy lo quiero ser. Y en tal caso, las emociones que vivo son frustración, inquietud, ansiedad, temor, tristeza, etc. En cambio, si decido ser yo mismo tal como soy, aprendo a sentirme y conocerme; paso siguiente aprendo de mí y despierta el interés por mí mismo que me encamina hacia dejar de enjuiciarme, amarme, aceptarme. Se incrementa mi sensibilidad y comprensión de la realidad de la que formamos parte. Empiezo a sentirme parte de lo que todo somos. La separación que veía entre esto que soy y la sociedad o cultura que nos rodea, desaparece. Ya no soy dos sino uno. Empiezas a sentir una realidad armónica, coherente y en sosiego. Sentirte de ese modo es darse cuenta lo que es la tan y erróneamente buscada felicidad. La felicidad no llega, está en nosotros. Es sentirse uno, no dos.

## Cuando me busco, ¿me experimento dividido?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Nos hemos referido ya antes al tema de la búsqueda. Es un tema que ocupa mucho nuestra mente y benigno en apariencia. El buscar sugiere que tengo la buena intención de encontrar aquello que me hará feliz cuando lo encuentre. Parece un buen propósito por donde se le mire. Sin embargo, debemos estar muy atentos. Podemos ser víctimas inconscientes de un deseo o de un apego. También podemos estar siendo arrastrados por pensamientos que no hacen creer que no somos suficientemente buenos o no merecemos de lo que en realidad somos. En general, uno busca cuando no está satisfecho de lo que es o tiene. Por supuesto que, a juicio común de una sociedad o cultura como la que nos abriga, no somos perfectos. Pero ...



## ¿Mis actos construyen mi vida?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Normalmente tomamos los caminos ya conocidos. Vamos al trabajo por la misma ruta, vamos a casi las mismas tiendas, repetimos las mismas rutinas porque eso nos ahorra mucho tiempo y hacemos casi todo de forma bastante automática.

También nos gustan ciertas actividades, ciertas personas, ciertas comidas, nos enfadamos o alegramos por las mismas cosas, tenemos y defendemos las mismas opiniones y creencias, nos comportamos de una manera previsible.

Cuanto más repetimos un camino, más peso tendrá en nuestra conducta y más tenderemos a repetirlo.

Como cuando estamos en el campo y distinguimos que hay un sendero bastante trillado y, lógicamente, tendemos a elegirlo frente a la idea de ir campo a través. Valoramos que será más cómodo, que debe llevar a algún lugar de interés si es tan transitado. En fin, es económico, cómodo, seguro y no requiere mucha atención. La ley del mínimo esfuerzo.

Es cierto que no sería lógico estar inventando la rueda todos los días. Sin embargo, puede que no nos demos cuenta de que la comodidad tiene un precio: el de limitarnos a la zona cómoda y segura de toda la vida.

Puede que nuestra vida no nos sea del todo agradable, pero seguimos el camino trillado y además, muchas veces, lo defendemos frente a posibles alternativas mejores. Así pues, la repetición de nuestros actos construye la vida que tenemos.

Habitualmente, cuando nos proponemos un cambio de hábitos o de vida, se debe a un shock, a una caída en cuenta importante, al cansancio de una vida que notamos algo vacía o por la motivación intrínseca que algunos sienten y que les lleva a indagar sobre la coherencia de su propia vida.

Ante cualquier circunstancia, nimia o importante, se abre más de una posible elección. Si acaso eres de los que sienten que su vida puede ser otra, sólo tendrás que estar atento a tus rutinas, observarlas, y elegir, a pesar del riesgo, el camino menos trillado. Se abre un mundo lleno de posibilidades, de actos diferentes que también construirán tu vida y seguro que será más creativa e intensa, más llena ¿Llena de qué? De ti. Porque en los actos rutinarios, nosotros estamos casi ausentes, ausentes de nuestra propia vida.

Siempre puedes elegir: estar ausente o estar presente en tu propia vida. Tus actos construyen tu vida en el sentido que tú elijas.



Usted se está poniendo atención, está atento a su dolor, lo observa, es parte de usted mismo. Es su duelo, es la realidad.

Lo siente pero lo acepta pero sigue atento a Ud. No es indiferencia, es coherencia.

Ha decidido no sufrir afectando adicionalmente a los que ama y viven cerca suyo.

El otro camino, interponer pensamientos tras su dolor; pensar en las consecuencias que la muerte del ser querido tendrá sobre usted y sobre el resto de las personas que ama, significa que usted se está resistiendo a la realidad que lamentablemente se le ha presentado. Son infinitas las fuentes que cotidianamente nos producen la salida de nuestro sosiego. No importa cuál sea su origen, siempre la pérdida del sosiego nos significa alguna sensación de malestar. Resistirnos a sentirnos mal es en sí mismo una fuente de sufrimiento. Somos lo que sentimos y no siempre lo que sentimos nos resulta agradable. Perdemos nuestra alegría de vivir si nos encadenamos a la resistencia a lo que vivimos. Resistir es equivalente a rechazar lo que vivo. Soy mis sentimientos, mis pensamientos, mis emociones, por lo tanto, resistirme a cualquiera de ellos en cualquier momento significa que no soy libre para vivir.

## ¿En qué consiste atenderme sin resistir a lo que vivo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ  
Concepción, Chile

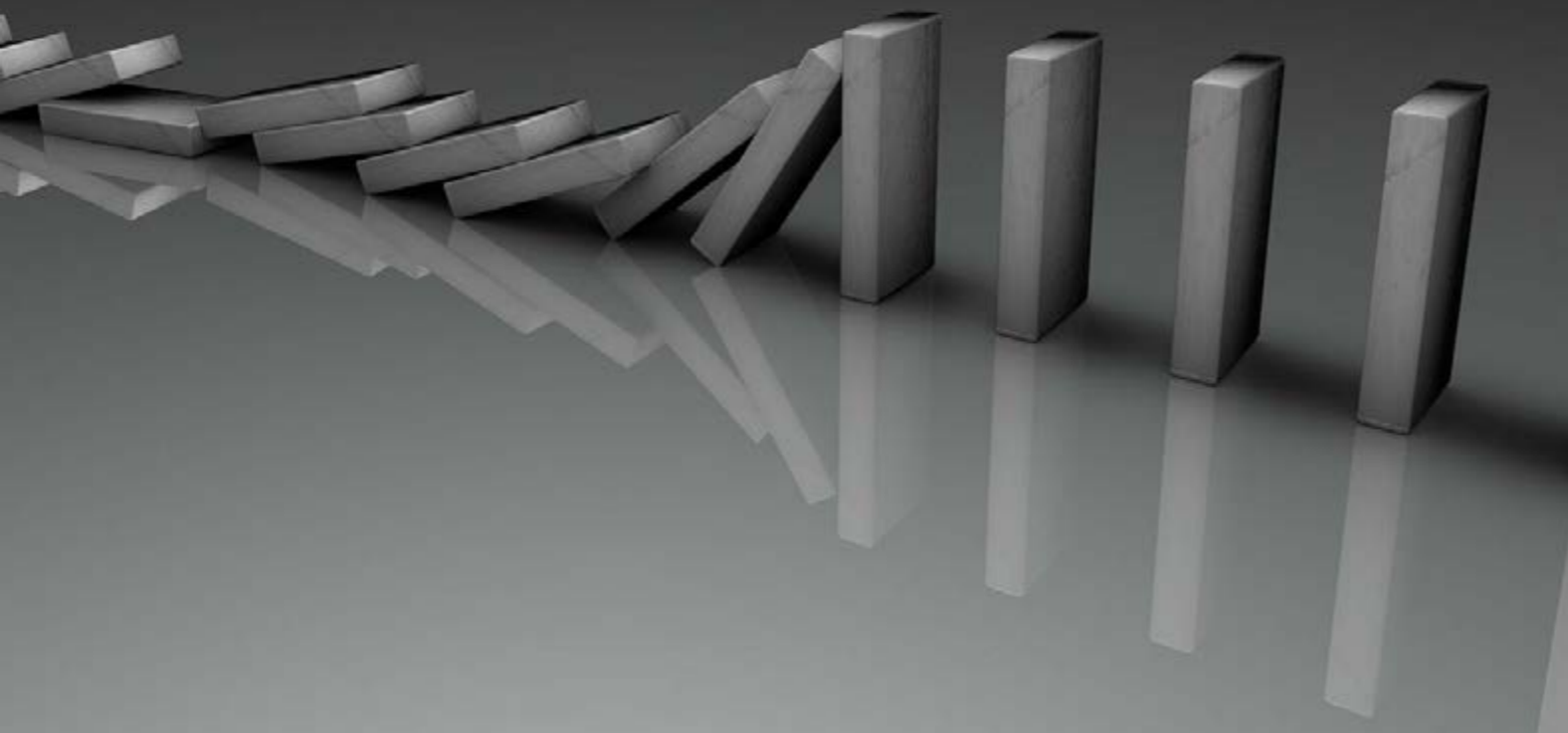
No es novedad para nadie que la vida no es algo fácil.

Todos, en una u otra oportunidad, hemos sufrido.

El sufrimiento no es otra cosa que el malestar que se nos produce por resistirnos a sentir lo que estamos sintiendo. Puede que se nos muera un pariente cercano lo que nos provoca, como es natural, un fuerte dolor.

No hay ninguna duda que experimentar la muerte de un pariente cercano es doloroso. Sin embargo, la muerte nos es algo natural. Y ante este evento cercano tengo dos alternativas: resistirme a la realidad de la muerte de la persona a quien quería o aceptar esa realidad.

Sienta su dolor, no intente desconocer la realidad, transmita su dolor, acéptelo como parte de su vida.



## ¿Cómo afecto a la vida de todos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

A partir de la Gran Depresión del 29 y luego tras la última guerra mundial se organiza ya en algunos países la producción masiva de bienes que eran necesarios para toda esa gente que se trasladaba de los campos a las ciudades con más recursos industriales en busca de un puesto de trabajo. Eran millones los que consumían los bienes que producían esas fábricas. Parece que pasando el tiempo los fabricantes necesitan seguir manteniendo y aumentando el ritmo de fabricación y obtención de beneficios y aquí entra el inventar nuevas necesidades para invitar a comprar nuevos artefactos, que nos ofrecen ganar en belleza para seducir, tiempo libre para descansar, lavar más blanco que el vecino, com-

prar a crédito permanentemente (gran invento el de las tarjetas y las compras a plazos). En fin, pareciera que poder acumular todo eso nos haría más felices. Y ciertamente, está estudiado que perseguir metas (cosa que a nuestro cerebro le encanta) y lograrlas es muy satisfactorio. Sentir que nos aseguramos la vida está en la misma esencia de la estructura de la naturaleza. Pero llegado a un cierto punto de logros materiales ya no resulta estimulante y es hasta poco motivador, incluso impropio para una vida sosegada. A partir de ahí simplemente corremos para pagar todos esos logros que nos prometieron felicidad o, al menos, bienestar.

Nos pasamos el tiempo en el mundo de las tareas, del hacer frenético, como el hámster que corre en su noria, sin llegar a ningún sitio, pero que no puede parar, porque ni se plantea lo que está haciendo, simplemente corre.

Por otro lado, la OMS pronostica que en pocos años 1/3 de la población sufrirá algún trastorno psicológico más o menos grave (depresión, ansiedad, neurosis, etc.) y, además, cada generación elevará este nivel de malestar. Muchos países de corte occidental tienen claro que el Sistema de Salud no podrá dar cobertura a esta avalancha y se preguntan de qué forma hacer que las personas puedan proveerse salud para vivir mejor sin entrar en la espiral de la medicación. Ya el 10% de la población usa tranquilizantes de forma crónica. Hay muchos más datos, pero creo que el panorama lo conocemos un poco. Vivir en el modo tener (acumular) es peligroso para la salud propia, social y planetaria. Ya hemos hablado otras veces de que vivir creyendo que lo pensamos es la realidad, que es bueno y necesario juzgar, criticar, opinar y clasificarlo todo, que vivir reaccionando impulsados inconscientemente por los estímulos internos y externos, que vivir ensoñando entre el pasado y el futuro lejos del momento presente, que vivir en piloto automático y tratando simplemente de alejarnos del malestar es, a medio plazo, una locura.

Vivimos en oposición a la realidad (resistiéndonos a lo que no me gusta) y creando expectativas (futuribles que nos alejan del instante que vivimos).

Te pregunto ¿cómo vives tú?

¿En modo TENER, HACER, ACUMULAR para el futuro o en modo SER?

El primero es un modo donde estoy ciego a todo lo que no tiene que ver con mis intereses de seguridad y satisfacción, dónde no me permito vivir el instante porque mi interés siempre está en un momento futuro y no en el que vivo.

Vivo encerrado en mi propia película y lo demás está en un segundo plano al que soy indiferente, salvo que algo despunte que me sea molesto o gratamente sorprendente.

El modo SER es bastante diferente y creo que al menos en teoría lo conoces.

Es aquella forma de vivir en la que no me apego a mis pensamientos, sentimientos y

creencias, en la que acepto lo que el momento ofrece sin lamentaciones, en la que me permito observar sin juicios previos para poder aproximarme a lo otro y a mí, en la que existe mi intención constante de observar lo que me condiciona en cada instante, en la que comprendo vívidamente que la felicidad está dentro de mí cuando no le exijo a nadie ni a nada que sea diferente de lo que es.

Esto no es ni malo ni bueno, ni yo soy malo o bueno dependiendo de cómo viva, pero cómo decida vivir mi vida tiene consecuencias sobre la felicidad y sobre la enfermedad.

La felicidad es una elección, entre el estímulo y la respuesta, siempre existe la libertad interna de elegir la actitud con la quiero vivir lo que tengo delante. Por omisión o acción siempre decidimos. No somos agentes pasivos y no estamos obligados a vivir en el modo tener.

¿Cuál eliges tú?

---





## ¿Suelo tener presente que oigo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Esta es una nueva reflexión sobre la maravilla que somos. Lo que nos sucede, a mi juicio, es que nos hemos acostumbrado tanto a nuestras increíbles capacidades para sentir y pensar que ya no le ponemos atención en el momento que lo disfrutamos. Lo hacemos casi sin darnos cuenta de que lo estamos haciendo. Ponerme atención es un alimento para la estimación hacia mi mismo. Me estoy refiriendo a darnos cuenta que estamos oyendo. No a entender lo que estamos oyendo lo que hacemos habitualmente. Es una práctica o ejercicio que nos exige prestarnos atención

¿Sabía usted que no son palabras ni bellas notas las que llegan a sus orejas? Son diminutos e imperceptibles cambios de presión del aire dentro de su oreja. El ruido de una gota que golpea el vidrio de mi ventana no es más que ese pequeñísimo cambio de presión del aire en mi habitación que sólo

mi tímpano y el resto de los elementos de mi oído convierten en el conocido 'plop' al que estamos tan acostumbrados y reconocemos de inmediato.

Toda un maravilloso proceso dentro de nuestra realidad al que no prestamos normalmente atención.

Frecuentemente no nos sentimos completamente a gusto en la vida porque nos preocupan e inquietan algunos asuntos. Estamos siendo víctimas de pensamientos compulsivos sobre esos asuntos. Estamos fuera de nosotros mismos. La solución para estos problemas no es intentar olvidar o detener esos pensamientos. Distraernos no apunta al fondo del problema sino a ausentarnos aun más nosotros. Sólo sirve llevar nuestra mente a otra actividad, a sentirnos.

Los sentidos, en este caso nuestra capacidad de oír, nos sacará de este problema. Simplemente cierro los ojos por el tiempo que tenga disponible y escucho.

No intento interpretar los ruidos que me llegan, simplemente siento como cambia la presión dentro de mis orejas de distintas formas y maravillosamente discernibles.

No importa que sean el caer de la gota acompañada de la suave y melodiosas notas que emite el aparato de radio, son dos vibraciones diferentes del aire en mi oído y que mi atención me permite distinguir con toda facilidad.



## ¿La realidad que creo ver, solo es mi punto de vista?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Un punto de vista es eso, lo que alcanzo a ver desde la posición que adopto. En el mundo de lo físico podemos estar fácilmente de acuerdo en que, si estoy en una plaza o calle mirando en un cierto sentido veo ciertas cosas y si me doy la vuelta veo otras que antes no podía ver. Si lo quiero ver todo tendré que ir girando hasta completar la visión completa. Fácil.

Pero ¿qué pasa cuando el punto de vista no trata de lo físico? Cuando se trata de opiniones o creencias ¿actuamos igual? ¿Somos igual de flexibles que con el mundo físico? Cuando alguien opina o supone algo diferente ¿soy capaz de poner entre paréntesis mi opinión o creencia para pedir aclaraciones al otro con el fin de ver lo que el otro ve? Eso ya es más difícil. A veces sí y otras muchas, no.

Frecuentemente, creemos que nuestra posición frente a un tema no admite otra visión “acertada” que no sea la nuestra, sobre todo cuando el asunto es importante para mí. Nos cuesta movernos de las posiciones viejas, que adoptamos guiados por lo aprendido en momentos pasados. ¿Podrán nuestras experiencias pasadas dar respuesta coherente a lo que tenemos delante hoy? ¿No será mejor preguntarnos y estar abiertos a los hechos presentes en lugar de recurrir a las visiones viejas que tenemos memorizadas?

La defensa de opiniones o creencias viejas nos impiden aprender de los hechos. La actitud defensiva implica que no puedo tener interés real en conocer lo que motiva al otro a creer lo que cree. Solo intento que mis ideas se perpetúen. ¿Para qué? Creo que porque mantenernos inmóviles nos da la falsa sensación de permanencia, seguridad y fortaleza propias.

Confundimos un simple punto de vista con la realidad misma.

Ese es el principio de la violencia.

Esto nos lleva a percibir a los demás como adversarios y no como posibles cooperadores. La falta de flexibilidad interna también nos aparta de aprender acerca de nosotros mismos. Igual que tenemos opiniones y juicios sobre hechos externos, también los tenemos acerca de nosotros mismos.

Cuando tenemos una imagen de nosotros mismos que queremos mantener intacta, invicta, nos obligamos a estar siempre en su defensa: que no me falten al respeto, que no me humillen, que me reconozcan méritos que creo tener, que respeten mi opinión, mis conductas.

Sentir en profundidad que un punto de vista no tiene mayor valor, que es totalmente parcial y limitado, me pone en una posición interna para aprender de todo lo que me sucede y de lo que me encuentro en el camino.

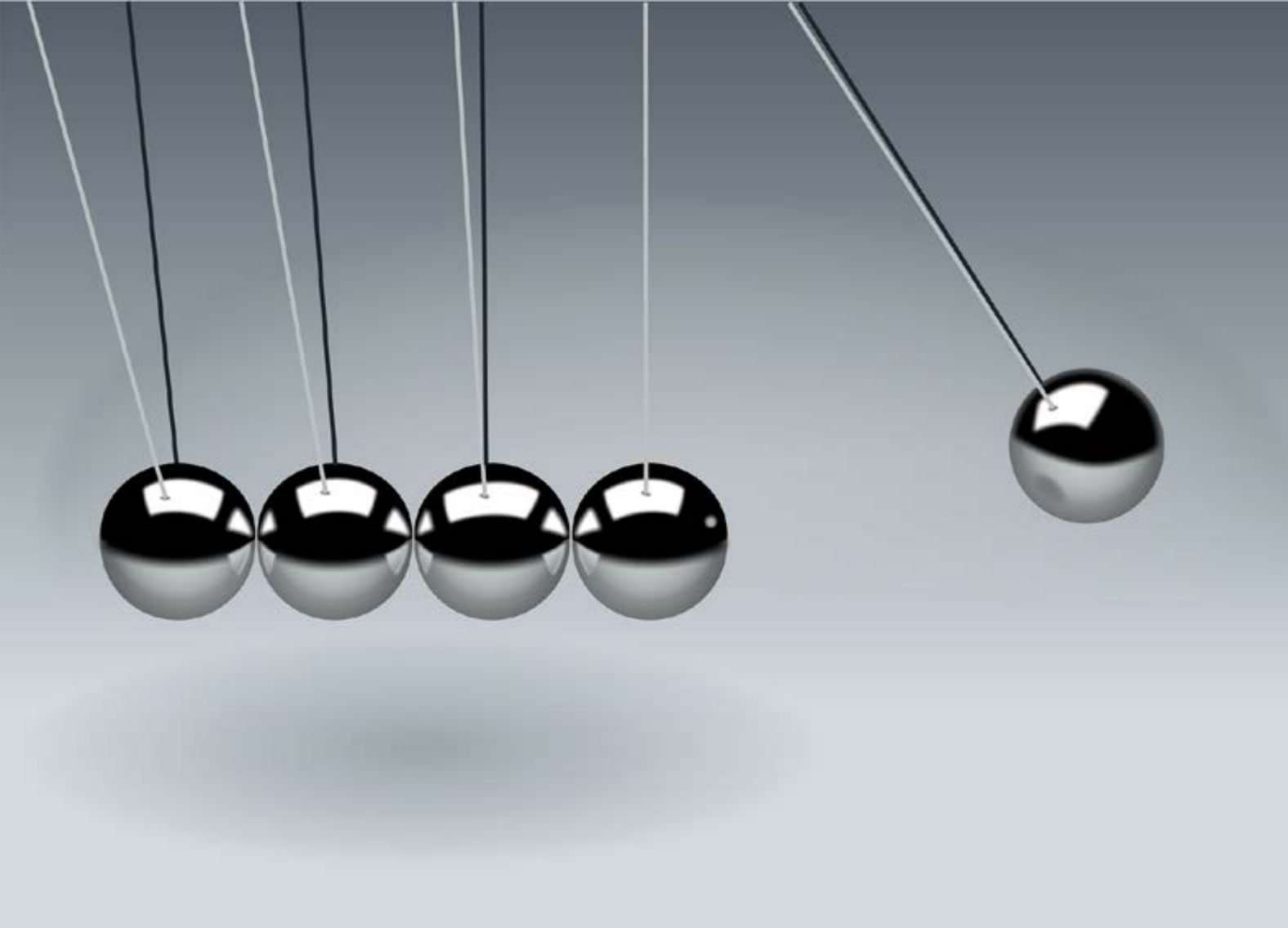
No tener que defender mis murallas me deja mucha energía libre para vivir la vida como es, sin mis condicionamientos personales.

¿Y esto cómo lo podemos hacer?

Pues prestando toda nuestra atención cuando nos surge una actitud defensiva, observando los pensamientos y creencias automáticas que pugnan por perpetuarse en una conversación, en una reunión de trabajo, en una charla con los hijos o la pareja, con los vecinos...

Ocasiones no te van a faltar, sólo queda que tú pongas la honesta intención de hacerlo. Sólo puedes ganar tu libertad.

Quizás valga la pena.



Observe cómo sufre el mundo por las noticias de Siria.

Por la muerte de un gran grupo de deportistas en un accidente de aviación.

Muchas noticias.

Nada de las noticias dolorosas del mundo se escapa de nuestras conversaciones o nuestros sentimientos. En sentido más profundo pero aún comprensible, la cultura que un grupo humano, las actitudes que asumimos nos las traspasamos de unos a otros permanentemente. Sufro y gozo frente a la realidad porque en mi inconsciente está sembrado, desde mi niñez lo que me hace sufrir o me hace gozar. Todos contribuimos a la alegría o la tristeza de todos directa o indirectamente. Gandhi lo manifestó a su manera: "Si quieres cambiar el mundo, se como quieres que el mundo sea". Todos somos el mundo. Si quieres un mundo sin guerra, encuentra la paz en tu interior. La paz, al igual que la felicidad, somos nosotros. Si no fuere así es porque estás ausente de ti. Vive tu vida atentamente y contribuirás a la paz de Todos.

---

## ¿Contribuyo con mi crisis a la crisis de todos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ  
Concepción, Chile

---

Si sólo me afectara a mi mismo con mis "malos ratos", aún así sería inaceptable ya que todos y cada uno de los seres que estamos en la Vida somos importantes.

Esos "malos ratos" siempre afectan a los que nos rodean.

No estamos solos en la vida, estamos mucho menos separados que lo que perciben nuestros sentidos.

La más profunda verdad es que no estamos separados en absoluto. Este es una verdad que no es comúnmente aceptada.

Si no bastara con la argumentación científica de la física moderna, hoy se puede agregar una argumentación tecnológica.



## ¿Deseando amor me oriento al hecho de vivirlo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Desear el amor. Desear habla de alcanzar algo. Algo que creo que no tengo y que puedo encontrar el alguien o en algo. Desear también implica conseguir algo en un momento futuro. Todo esto implica el desear.

Se puede desear estar acompañado por alguien que nos agrada y sentirnos queridos y seguros con esa persona. Se puede desear ser amado por los hijos y que pretender que nuestra vida se continúe en la de ellos. Sin embargo, eso no parece amor, más bien parece que busco no sentir la soledad. Es necesario poder ser claros con lo que busco, pues eso nos evitará caer en la frustración ante un gesto airado de la pareja o de los hijos. Ante un gesto así, puedo sentir que algo se derrumba dentro de mí. Mi deseo de sentirme seguro, amado y aceptado es lo que se ha derrumbado. Te quiero para..., te quiero porque..., te quiero si...

¿A qué te suena esto? Pues a que la relación que establezco está llena de condiciones. Es lo que se suele llamar amor condicionado. Sería bueno observar si es esto lo que buscamos, porque este camino está lleno de baches. El amor es otra cosa. Para mí es un estado y no una emoción.

Un estado en el que no pongo una condición previa; en el que no requiero nada a los demás, sean quienes sean; en el que no me ofendo si alguien no cumple alguna expectativa, porque no la tengo, y, si acaso la tengo, soy capaz de darme cuenta de que esa expectativa es cosa mía y no algo que el otro debe cumplir para mí.

Cuando no exijo condiciones de los demás, curiosamente estoy muy abierto a tratar afectuosamente a los demás, sean cómo sean, pues veo en ellos lo mismo que veo en mí.

Cuando deseo amor, hablo de poseer algo. Pero si me independizo de mi deseo de poseer el amor, graciosamente, este empieza a florar en mí. Si sueltas tu deseo y dejas que las cosas sean como son, entonces el amor está en ti. No necesitas buscar que otros te lo den. En ese momento lo vivirás en ti y comprenderás que no necesitas poseer a nadie para sentirte así.

El deseo de amor, nos aleja del amor. El deseo es centrípeto y el amor es centrífugo. No tienen nada que ver, no te equivoques, y podrás ser feliz contigo...y con los demás.



## ¿Observarnos sin enjuiciar nos permite descubrir quienes somos?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Conozco los dos lados de mi moneda. Hasta hace algunos años conocía solamente mi exterior. Lo que pasaba dentro de mí me era tan poco atractivo e interesante como mi respirar, alimentarme, ejercitarme, etc. Sabía, obviamente, que ahí estaba mi interior pero le prestaba solamente atención cuando lo requería mi trabajo. Ciertamente sufría y gozaba como cualquier otro ser humano, pero ello jamás me hizo detenerme en el camino Y mirar dentro de mí, donde residen mi sufrimiento y mi gozo. Así debían ser las cosas, ¿qué más da? Niño, adolescente, universitario, ingeniero, profesional, profesor, empresario, jubilado ... ese era mi camino. El paso siguiente lo daba de acuerdo a la pauta que impone la sociedad y mi juicio sobre el paso anterior.

¿Cómo lo hice en el paso anterior?

No estoy conforme, debo trabajar aun más, sin mirar hacia ningún lado. Cabeza gacha y a seguir trabajando.

¿Jubilado? ¿Qué es eso? No sé hacer otra cosa que nos sea trabajar. ¿Pintar? Aprendí a sentir con la pintura. Muchas horas sintiendo algo que no se me remuneraba pues no lo permitía. Se regalaba para hacer espacio y seguir pintando. Ya no enjuiciaba lo que era. Mi juicio sobre mí ya no era importante y me sentía un artista. Muchas horas sintiendo ... Interesante. Me estaba aceptando un poco y dejando de seguir buscando. Pocas cosas evitables recordaba que me hubieran dolido en mi vida anterior y se me ocurrió buscar en mis recuerdos qué había sido aquello. Y recordé el ruido más espantoso que un humano puede oír en su vida: el llanto de un niño que muere de hambre. Nunca pude terminar de hablar cuando este recuerdo cruzaba mi interior. Me descontrolaba. Entonces hay algo más fuerte que mi identidad.

Descubrí mi interior. El lugar más hermoso del Universo al cual uno puede ir, gozar y ordenar los hilos que hacen de su vida la mejor obra de arte que puede vivir.



## ¿Imponer soluciones externas a la violencia solo la agrava?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

La ignorancia sobre el origen de la violencia nos lleva tomar caminos errados a todos los niveles, personal, familiar, escolar, administrativo, legislativo, de país, etc., porque en todos los niveles suelen las personas tener ideas equivocadas de la violencia. Quizás el problema es que sólo se tengan ideas y, en cambio, pocas certezas empíricas.

Desde la ignorancia, la acción siempre va a ser la de separar, apartar, evitar, reprimir la violencia propia o ajena.

Cuando se trata de ejercer violencia sobre otros, ésta sólo devuelve rebeldía o evita-

ción, y siempre temor, pero no paz, por lo que la situación no se arregla, sino que se agrava. Cuando se manda a alguien a la cárcel, al reformatorio, o se ejerce algún otro tipo de fuerte presión emocional y psicológica ¿estamos seguros de que se favorece un cambio positivo en esas personas o en nosotros mismos? Simplemente, se aparta, se encierra el problema lejos del resto de la sociedad, al tiempo que se aumenta la tensión de todo tipo en las personas bajo presión. Se refuerza la rebeldía o el encierro interior. La ignorancia de todos los que ejercemos violencia externa de algún tipo sobre otros nos lleva a lo contrario de lo que se pretende. Forzar algo nos lleva siempre hacia su contrario. Ésto se reconoce en el campo de la física (Ley de acción/reacción) sin ningún problema: al ejercer una acción sobre un cuerpo, se obtiene una reacción contraria de la misma magnitud.

Pero no solemos ver esto mismo en nuestras relaciones.

Eso me lleva al hecho de que, frecuentemente, también tratamos nuestra propia violencia personal con presión externa. ¿Cómo?

Tratándola como si fuese una bacteria, algo externo, contra la que hay que luchar y exterminar con antibióticos. Así, ejercemos represión, nos forzamos a controlar nuestros pensamientos con otros pensamientos (“no debo pensar o sentir así”, “Lo que hice estuvo mal”...), de acuerdo con un código moral externo que hemos aprendido. Continúa la ignorancia, porque no vemos el origen de nuestra violencia, sino que la queremos controlar de algún modo. No podemos meterla en la “cárcel”, pero la empujamos a algún rincón oscuro de nuestro interior.

Con frecuencia, por cuestiones morales, nos cuesta reconocer la violencia que ejercemos. Hemos aprendido que la violencia es “mal”, por lo que nos convencemos de que no lo somos y por lo tanto no aceptaremos tener este “mal” en nuestro interior.

Si somos capaces de observar la violencia como un síntoma de que algo no está bien “encajado” en nuestro interior o en el de otras personas, quizás podremos ver que ésta es un síntoma de otros conflictos internos y que es la observación de éstos y el ejercicio consciente de una acción coherente y amable, no forzada, lo que puede hacernos libres de la violencia a cualquier nivel.



## ¿Cómo me siento tras una jornada de mucha divagación?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Frecuentemente no tenemos intención de dejar de vivir distraídos porque es la forma en que creemos nos libramos de nuestros problemas. También usamos el truco de ocuparnos exageradamente en cualquier cosa para no darnos tiempo para acordarnos de lo que nos perturba.

No nos parece una buena idea detenernos para darnos tiempo para observar qué nos preocupa e iniciar un retorno hacia el sosiego. Preferimos resistirnos a lo que no nos gusta de nosotros tratando de olvidarnos de aquello. Nos mantenemos alejados de lo que realmente somos, de lo que sentimos.

Al final de una jornada de huir de mi mismo por cualquiera de los métodos que use para lograrlo, siento una especie de vacío. Quizá crea haber hecho mucho pero nada me da la confianza de ser importante para lo que estoy pasando.

No me siento bien a la hora encontrarme conmigo mismo, momento que de todas maneras llega en el algún momento del día. No me abandona esa sensación de que algo me falta. No me abandona una sensación de que la vida es algo más. Aunque me sienta satisfecho por lo mucho realizado en el día, mi reposo no es tranquilo. Quizá he pensado en muchas cosas pero no he concluido nada. Cavilar sin objetivo, con el sólo fin de no encontrarme conmigo.

Deja de huir, de preferir ignorar, de preocuparte porque no sabes qué es lo que pasa. Es la forma corriente en que enfrentamos la vida. ¿Qué hacer? Es la pregunta que muchos nos hacemos. Muy poco, casi nada. No necesitas nada especial. Sólo darte a ti mismo unos minutos de tu día, esos mismos en que te das cuenta que no estás yendo a ningún lado. Es simple.

En esos minutos que te regalas, en cualquier momento y en cualquier lugar, sea lo que sea que estés haciendo, lleva intencionadamente tu atención a tu respiración. Quédate así por el tiempo que dispongas. No desprecies esta práctica por lo simple. En la simpleza estás tu. Sin boato, sin aromas, ni música. Sólo tu contigo y tu respiración. Te estás encontrando con quien sabe más de ti que nadie. Allí en ti está todo lo que necesitas saber.

Vas a descubrir que estar contigo estos instantes te enseñará a encontrarte a ti mismo en el sosiego, la armonía y la coherencia.



## ¿La ignorancia de mí mismo me hace esclavo de mis creencias?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

No hablaremos de las creencias, sino de la necesidad de tener creencias. ¿Por qué necesitamos tener creencias? ¿Puedes, aunque sea, imaginar no tener creencias? No tenerlas nos produce temor. Temor a estar sólo, a la sensación de vacío. Pero si creemos en algo, ya nos sentimos más seguros, más acompañados, sabemos cómo actuar, qué pensar, cuáles valores enarbolar, cuál es mi bandera, mi posición, mi discurso. Ya somos alguien, tengo una identidad, para mí mismo y ante los demás.

¿Recuerdas cuando dejaste de creer en algo que era importante para ti? Recuerdo que al tomar conscientemente la decisión, me sentí descolocada. Me había quedado fuera del grupo, en realidad, en ese momento, fuera de todo grupo. Era una mezcla de liberación y de cierto temor.

Una mente llena de creencias, que son cosas aprendidas, que otros nos han ofrecido y que hemos asumido, no es capaz de ver otra cosa que no sea su propio paisaje.

No tiene libertad para ver la realidad, sino sólo su posicionamiento, que lo enfrenta al paisaje de los otros. Eso es actuar en función del pasado, de la memoria, de lo que aprendí hace tiempo de la sociedad y la tradición, y no de lo que tengo delante.

Hay una consecuencia por el hecho de tener creencias e identificarse con ellas: que tenemos de defenderlas constantemente y de forma inconsciente me hago esclavo de ellas. No me cuestiono, y muchas veces, aunque me cuestione, me atrae más la sensación de pertenencia a la seguridad del grupo y la identidad conocida y estoy dispuesto a pagar el precio. El temor me hace permanecer en la zona de confort.

Posiblemente conoceremos a alguien que ha cambiado sus creencias sobre algo. Eso nos parece sospechoso, o por lo menos, raro. Normalmente lo más que hacemos es cambiar unas creencias por otras. No se trata de eso lo que quiero preguntarme. Volviendo al principio ¿podemos indagar en el por qué necesitamos tener creencias de cualquier tipo? No te pido que pienses en tus creencias, sino que veas por qué necesitas creer en cualquier cosa sea. Ahí te lo dejo.

Cuando no somos conscientes de eso, sólo repetimos lo que aprendimos. No hay curiosidad por lo otro distinto a lo mío; no hay empatía hacia los demás distintos; no hay libertad para ver la realidad que existe fuera de mi estrecho marco de creencias del tipo que sean. La ignorancia, la pereza y el temor nos hacen esclavos. No me creas, obsérvalo en ti.



## ¿Busco la paz dentro o fuera de mí?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No me extrañaría para nada que Ud. se preguntara el porqué escribo tanto y tan frecuentemente sobre atención al presente, sobre la presencia, sobre el sentir lo que hacemos, sobre el permanecer atentos a lo que pensamos y sentimos momento a momento en nuestras vidas.

Lo hago y lo seguiré haciendo porque estoy convencido que es la única forma de cambiar el rumbo de nuestra civilización.

El problema que ha creado la humanidad con la infinita desigualdad entre nosotros los humanos no se puede resolver con el mismo modo de actuar con que lo creamos.

Tampoco creo que la solución de los problemas que sufren muchos día tras día vendrá de fuera de nosotros mismos.

Nosotros lo creamos, nosotros lo resolvemos. No hay un salvador del mundo, to-

dos y cada uno de nosotros nos llamamos salvadores del mundo.

Hemos estado por siempre fuera de nosotros. Y cuando estamos fuera de nosotros sentimos temor, ansiedad, egoísmo, ambición, ira, odio, etc.

Estas son las armas con que se ha destruido la paz, la hermandad, la igualdad y el derecho de todos a tener una vida digna. A muchos esto le ha de sonar tan lejano, tan poco relacionado conmigo, que no tiene nada que ver conmigo que vivo mi vida sin molestar a nadie. Pero no es así. Tiene mucho que ver con cada uno de nosotros. Veo, admiro, enjuicio y opino sobre cientos de personas cada día y a su vez cientos de personas me ven, admiran, enjuician y opinan sobre mí. No estamos solos, somos porque otros han sido y somos porque otros son. Somos profundamente interdependientes unos de otros. No estamos separados uno de otros. La paz depende de todos. La Paz está dentro de nosotros y nace de nuestro sosiego, nuestra armonía y nuestra coherencia. Acéptate como eres, amate sin reparos, ponte atención a ti mismo. Observa lo que sientes y piensas te darás cuenta que eres maravilloso. Si estás en paz contigo, si no huyes de ti, traerás paz al mundo. Contribuir a la paz del mundo no es una hazaña que unos pocos pueden realizar. Es un acto heroico dentro de ti.



## ¿Cuándo ceso de sufrir y nace el amor por mí?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Dijo alguien: “Ama al prójimo como a ti mismo”. Y yo me pregunto ¿me amo a mi mismo? ¿Me amo cómo soy? Y si no me amo ¿puedo amar a los demás?

El asunto puede que esté en nuestra mochila. Ese cúmulo de experiencias grabadas, de sentimientos de inseguridad, de exigencias precoces, que nos llevan a desarrollar mecanismos para defendernos de posibles emociones desagradables. Desde pequeños se nos exigen muchas cosas que nos llevan a vivir un amor condicional: si no te portas bien, te prohíbo que juegues; si no sacas buenas notas, no te quiero, por no mencionar castigos físicos y tantos ejemplos más que ustedes conocerán. Ese tipo de relaciones no han favorecido que crezca en nosotros el amor. Más bien han hecho crecer el temor. Y el temor lleva a... defendernos.

Por si acaso, nos defendemos siempre. Al defendernos, está implícito el control sobre nosotros mismos (para no hacer cosas inaceptables para los demás y no ser rechazado) y la precaución en la forma en que nos relacionamos. El temor oculto se hace dueño de nuestros pensamientos, emociones y acciones. Donde hay temor hay encierro y aislamiento y, además, no da cabida al amor. El temor, tratando de protegernos, nos mete en un callejón sin salida.

En una vida sin amor. Y como no somos capaces de amar, al menos tratamos toda la vida de buscar o perseguir constantemente pequeños o grandes placeres, que al menos nos dan alguna efímera satisfacción (belleza, riqueza, distracciones, posesiones, viajes, méritos, compras, relaciones...).

Entonces ¿cuándo nacerá el amor en mí? Cuando me dé cuenta vívidamente de que no debo ser diferente a como soy. No necesito ser rica, guapo, delgado, inteligente, musculoso o simpático para ser merecedor de afecto. Cuando pueda ver mi temor al rechazo y la soledad y decida que yo puedo quererme como soy, sin condiciones. No necesito a nadie para amarme y amar. Primero me amaré a mí mismo, observando el impulso de defenderme o de ocultarme. Viendo lo innecesario de esa actitud hoy en mi vida, podré elegir amarme, aceptarme como soy. Cuando yo sea eso, y eso puede ser ahora, amaré también a los demás y hare por los demás sin esperar que me devuelvan el favor. El amor no es una transacción, es una actitud abierta, sin temor, sin condiciones o exigencias. Porque tú lo vales. Mejor sacar el temor de la vida, observándolo de frente y no dejando que actúe a nuestras espaldas.

Eso es posible, si eliges hacerlo.



## ¿Corrompemos nuestra vida viviendo para TENER?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Esta vez les ofrezco un cuento de Paulo Coelho “Historia del pescador y el empresario”

Un Empresario estaba en el muelle de un pueblo costero cuando llegó un bote pequeño con un solo pescador.

Dentro del bote había varios atunes amarillos de buen tamaño.

El empresario elogió al pescador por la calidad del pescado y le preguntó cuánto tiempo le había tomado pescarlos.

El pescador respondió que solo un poco de tiempo.

El Empresario luego le preguntó por qué no permanecía más tiempo y sacaba más pescado.

El pescador le dijo que tenía lo suficiente para satisfacer las necesidades inmediatas de su familia.

El Empresario luego preguntó, ¿pero qué hace usted con el resto de su tiempo?

El pescador dijo, “ duermo hasta tarde, pesco un poco, juego con mis hijos, hago siestas con mi esposa María, me voy todas las noches al pueblo donde tomo ron y toco guitarra con mis amigos”.

Tengo una vida completa y ocupada.

El Empresario replicó: Yo soy un MBA de Harvard y podría ayudarte. Deberías gastar más tiempo en la pesca y con los ingresos comprar un bote más grande, con los ingresos del bote más grande podrías comprar varios botes, eventualmente tendrías una flota de botes pesqueros.

En vez de vender el pescado a un intermediario lo podrías hacer directamente a un procesador de pescado, eventualmente abrir tu propio procesador de pescado.

Deberías controlar la producción, el procesamiento y la distribución. Deberías salir de este “pobre” pueblo e irte a la ciudad, luego a la capital y eventualmente al exterior, donde manejarías tu empresa en gran expansión.

El pescador preguntó, ¿pero cuánto tiempo tarda todo eso? A lo cual respondió el empresario “entre 15 y 20 años”

¿ Y luego qué ? El empresario se ríe y dijo que esa era la mejor parte .Cuando llegue la hora deberías anunciar un I. P.O. ( Oferta Inicial de Acciones ) y vender las acciones en oferta al público. Te volverás rico, tendrás millones” Millones...¿y luego qué? Dijo el Empresario: “ Luego te puedes retirar.

Te mudas a un pueblo en la costa donde puedes dormir hasta tarde, pasear un poco, jugar con tus hijos, hacer siesta con tu mujer, ir todas las noches al pueblo donde tomas ron y tocas guitarra con tus amigos”. El pescador respondió, ¿acaso eso no es lo que tengo ya?

No quiero decir que no hagamos lo necesario para vivir en unas condiciones básicas de bienestar para nosotros y la familia de la que seamos responsables, pero pasamos demasiado tiempo viviendo en modo TENER, haciendo cosas para tener cosas, para asegurar cosas, para morir con los armarios llenos y quizás hasta con la cuenta bancaria llena y nos olvidamos de SER.



## ¿Me libero o me oprimo cuando me juzgo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Cómo te sentirías ante un juez severo que está valorando el más insignificante de tus actos, pensamientos, sentimientos, cualidades, aptitudes, impulsos? Sería como lleva al juez dentro de ti. ¿Eso te haría sentir liberado u oprimido?

Todos llevamos un juez dentro. Nuestro cerebro está preparado para juzgar como aceptable o no todos nuestros movimientos. Y lo hace constantemente, utilizando las normas y leyes, escritas o no, que hemos aprendido desde pequeños en la familia, escuela, amigos, sociedad, medios de comunicación, etc. Todos se esmeraron en transmitirnos lo que era aceptable según su sistema de creencias y normas. Algunas, las que aparecieron cuando ya éramos mayorcitos, han podido ser cuestionadas y hemos desechado las que no nos encajaban. Pero hay muchas, que por

antiguas, fueron asumidas de forma muy inconsciente. Esas siguen trabajando, aportando los criterios de juicio sobre nosotros mismos. El cerebro es tan rápido, y nosotros estamos tan distraídos, que no nos damos cuenta de que así operamos.

Los juicios sobre mí siempre los hacemos por comparación con un ideal que hemos interiorizado: normas de conducta, creencias, virtudes y cualidades muy aceptadas socialmente.

Si no cumplo con él, me siento traspasar la línea roja, puedo estar en peligro de ser culpable de alguna infracción y recibir un castigo. Estamos hechos para vivir en sociedad y de ahí que se valore tanto el respeto a las normas. Tiene su razón.

El problema se crea cuando aceptamos cualquier norma o ideal sin ningún cuestionamiento. Si para la próxima temporada anuncian que el color amarillo será el utilizado para la confección de la ropa de hombre, probablemente nos dará la risa. Pensarás que no se lo van a poner. Pero bastará que se lo ponga algún famoso al que admires para que ya no te parezca tan descabellado y hasta se empieza a utilizar. Nos gusta parecernos al grupo con el que nos identificamos. Nos cuesta ir de raros o extravagantes porque no está bien visto, salvo que tú quieras destacar por raro y tu comunidad sea la de los rompedores. Pero ser el único raro no suele gustar. Por eso funcionan las modas, porque nos gusta ser aceptados en un grupo. Da seguridad. Fíjate en grupos muy definidos que conozcas y verás que usan vestimentas, conductas e ideas parecidas: los ejecutivos de fincieras, las señoras de la alta sociedad local, las jovencitas, los muchachos adolescentes, los rockeros, los raperos. Todos adoptan las normas implícitas del grupo.

Si estás en la onda harás running o crossfit, o yoga, leerás ciertos temas, comerás ciertas cosas, tendrás ciertos gustos, iras a ciertos restaurantes, te interesará más un tipo de música, llevarás cierta indumentaria, te harás un tatuaje o llevarás a tus hijos a cierto tipo de escuela.

Vivimos amoldándonos al grupo elegido de alguna manera.

La originalidad es escasa, aunque, de entrada, no lo creamos.

Por eso es tan importante cuestionarse las normas e ideales que hemos aceptado sin darnos ni cuenta.

Podemos sufrir y sentirnos oprimidos con los límites de los juicios que hacemos sobre nosotros.

Observa las razones, los juicios, que impulsan tus actos.

¡Observa cuando te sientas culpable, pues seguramente crees estar transgrediendo alguna norma o ideal de algún tipo. Eso no se hace, eso no se piensa, sentir eso está mal...

Cuestionar mis normas no quiere decir que me convierta en un salvaje!

Cuestionar lleva un serio ejercicio de introspección y creación de nuevos criterios de una forma consciente y en la dirección de la paz interna.

Escúchate y observa lo que orienta tus juicios y, si estos te causan malestar o lo causan a otros, ponlos bajo la lupa. Lo que no aporta paz, causa conflicto y el conflicto, violencia interna. Trátame mejor, no seas un juez severo y ciego de ti mismo. Al menos, quítale la venda al juez, pídele que se relaje un poco y obsérvate con afecto.

Es sólo una sugerencia.

---

## EL REGALO

**Cuando te levantes cada día regalate el gozo de sentir tu presencia en armonía con tu respiración.**

**Siente que inspiras lentamente.**

**Siente que espiras lentamente.**

**Déjate afectar por el gozo de sentirte vivo.**

**¿Qué mayor regalo para tu vida que sentirte vivo?**

**Vivir el presente te permitirá experimentar la conmovedora belleza de percibir la vida que fluye**

**Gracias vida!**

**Gracias a la atención!**

**A qué más?**





todo aquello que catalogo como desagradable, preocupante o peligroso según a lo que yo mismo temo.

Si yo no temo que alguien sea grosero o pesado, si no temo que me juzguen o me llamen la atención por un error mío, entonces responderé con tranquilidad o simplemente no reaccionaré como un resorte a esa conducta de otros.

O sea, que reacciono inconscientemente según mis propios temores personales y no por lo que el otro ha hecho.

Si no soy consciente de esto, siempre estoy reaccionando como un autómeta y me dejo arrastrar por mis emociones a cada paso, en lugar de responder a la situación con calma, sin identificarme.

Cuando no presto atención a mis reacciones automáticas, suelo actuar con actitud defensiva y pierdo la libertad de elegir una respuesta coherente con la situación.

La próxima vez que tengas una reacción automática, detente, observa a qué responde, déjala pasar, si te parece que no es lo que lleva la situación, y recupera tu paz.

## ¿Afecta a mi vida el que los juicios y valoraciones, que determinan mis reacciones emocionales, surjan desde el automatismo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Posiblemente ya sabes que nos pasamos el tiempo haciendo valoraciones sobre todas las cosas: que bebe tan bonito, que señor tan agradable, que camarero grosero, que rica la comida, que vestido tan feo, esto no me gusta, que trabajo más aburrido, que horrible atasco de tráfico...

Y esto ¿lo hacemos voluntariamente o nos sale de forma automática? La mayoría de nuestros juicios son automáticos. A todo le ponemos rápidamente un adjetivo, en función de nuestro agrado o desagrado respecto a lo que se presenta. Pero ¿qué importancia tiene? Pues que al emitir juicios con tanta rapidez podemos fácilmente equivocarnos, pues la realidad es una cosa y lo que valoramos es totalmente personal. Lo que a mí me desagrada a otro no le da ni frío ni calor. ¿Por qué? Cada cual tiene su listado de alarmas personal, es decir,

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.

---



## 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 uso 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 hemos centrado en lo que estábamos haciendo, sin pensar en otra cosa, ni pensando en la cosa misma, sólo hemos estado ahí.

Lo vivimos como un instante eterno. No hemos hecho juicios y hemos estado abiertos a lo que la experiencia daba, sin exigir otra cosa. Sólo acompañamos lo que hay, lo que sucede.

Este estado nos sucede, pero ¿qué tal si pudieras vivir así a voluntad? Sólo necesitas mirar el mundo alrededor, intencionadamente, de la misma manera que decíamos antes: sin juzgarlo, sin exigir que sea diferente, sólo observando lo que hay. Un segundo te parecerá eterno. Nada puede robarte el tiempo. Sólo si tú te dejas.

---

## ¿Qué me roba el tiempo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

---

Tic, tac, tic, tac...

¿Qué sucede cuando estás totalmente centrado en algo que requiere tu atención y tu interés?

Pues tenemos la sensación de que ha pasado menos tiempo, pero al mismo tiempo nos ha parecido una eternidad.

Y no digo una eternidad por la sensación de hastío, sino por lo mucho que he aprovechado y disfrutado ese momento.

A veces, con una lectura, o un paseo silencioso por el campo o la playa, sentimos la paz de la eternidad, es decir, de la sensación de no-tiempo.

¿Qué tienen de especial esos momentos?



Es tan simple como el practicar poner atención cuando está saboreando un exquisito chocolate, cuando prueba la temperatura del agua al entrar en su ducha matinal, cuando comprueba en su reloj la hora para su próximo compromiso. Todas esas son actividades que hacemos rutinariamente y podemos aprovecharlas para experimentar nuestra atención al presente cuando nos damos cuenta que las estamos haciendo. No necesita mayor esfuerzo que este para empezar a vivir de otra manera. Somos muchos los que hemos comprobado que la atención al presente funciona. Usted ya es un ser maravilloso. No intente cambiar nada, sólo póngase atención.

---

## ¿Suelo tener presente que saboreo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

---

Cuando no se sabe qué nos pasa, no sabemos como actuar. Nosotros, en nuestra vida diaria, no sabemos lo que nos pasa. Vivimos distraídos al dejarnos guiar por nuestros miedos, nuestros deseos, por la rutina, por las creencias, etc. Vivimos fuera de nosotros. No somos capaces de darnos cuenta en cada momento qué es lo que guía nuestros pasos. Eso es lo que nos pasa: no somos nosotros los que decidimos. Ni siquiera nos damos cuenta de cómo eso nos hace sentir. Muchas veces nos sentimos molestos, enojados, desalentados y no sabemos porqué. La explicación está en una vida distraída.

Pero eso puede cambiar.



## ¿Por qué creo ha de ser real?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Somos adictos a la idea de que lo que creo es la verdad. Creer que tengo razón me produce seguridad, me posiciono ante las incertidumbres de la vida cambiante con algo que asumo que es seguro y permanente.

Tendemos a tratar las ideas y creencias como si fueran cosas reales con entidad propia y las defendemos ante cualquiera, a veces, con ferocidad. ¿Por qué?

Tendemos a defender todo que consideramos “nuestro”, como mi casa, mi familia, mi pareja. Hacemos lo mismo con las ideas y creencias. Las convertimos en preciadas posesiones mentales.

Pero, además, hay otro aspecto del asunto: nos apegamos y nos identificamos con ellas, de manera que yo me convierto en

mis ideas y creencias. De modo que al identificarme con ellas, las defiendo como si fuesen un brazo o una pierna que me quieren arrancar.

No solemos contrastar nuestras ideas y creencias, las aceptamos sin más. No consideramos que, por ejemplo, si hubiésemos nacido en el Congo o en EEUU, creeríamos otras cosas y que serían las creencias de los demás (como las tuyas de ahora) las que nos parecerían raras, absurdas o para reírse.

Pregunto si alguna vez te has puesto a contrastar la veracidad de tus ideas y creencias. La mayoría, no. Si hiciéramos eso seriamente, no se nos ocurriría pensar que las creencias de los demás son absurdas, y que son ellos quienes deberían cambiarlas.

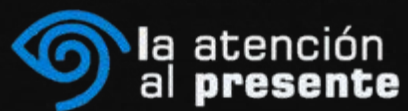
Seguramente, tus abuelos o bisabuelos pensaban y creían de forma diferente a ti. ¿Dirías que ellos estaban equivocados y tú sí que tienes razón?

Si no nos aferramos a lo que pensamos, somos capaces de sentirnos libres y no necesitamos dividir en mundo entre los que están de acuerdo conmigo y los que no lo están.

Ese es el comienzo de cualquier conflicto pequeño y grande: la identificación.

¿Es mejor defender una idea o creencia, por demás errónea, o ser feliz y vivir en paz, que es de lo que se trata?

Tu salud contribuye a la salud de todos



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

[www.laatenciónalpresente.com](http://www.laatenciónalpresente.com)