



9

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO
JOSÉ PARÉS PÉREZ
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
CARLOS HERRERO OSES
AMILCAR FONSECA

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

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

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

Título original

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí 9
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 Oses, Amilcar Fonseca

Colaboradores

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

Composición

Yeysseel Santana González, Marisol Ayensa Méndez

Diseño editorial

Diana de Bas Ezquerra

Maquetación e Imágenes

Maryori Castro Rojas

////////////////////////////////////



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

¿Cuál es la relación entre mis creencias y mi capacidad de aprender y escuchar?	8
¿Llamo amistad a mis relaciones de transacción o de transformación?	12
¿Me conmueve vivir presente?	14
¿Encuentro paz interior cuando la busco?	16
¿Soy humanidad?	18
¿El sentido de la vida no es más que el acto de vivir en uno mismo?	20
Al vivir resistiéndome ¿me resisto a vivir?	24
Test de Autoobservación versión 3.0	26
¿Por que vivo ansioso?	28
¿Cuándo nos relacionamos como un fin en si mismo?	30
¿Cómo darme salud a cada paso?	32
¿Para qué atender al presente?	34
¿Cuándo nuestra atención está dispersa perdemos la noción de estar vivos?	36
¿Dónde encontrar a mi guía interior?	38
¿Cómo afrontar mis temores?	40
¿El egoísmo me envilece?	42
“Obedecer” a mis creencias ¿me proporciona seguridad?	44
Vivir divagando ¿puede enfermarme?	46
¿El cuerpo es el escenario de todas nuestras vivencias?	48
¿Observar mis reacciones, sin enjuiciarlas, me permite descubrirme?	52

¿Por qué vivo valorando y comparándolo todo?	54
Poster de los 8 momentos del día	56
Poster de los 4 puntos a tener en cuenta para atender el presente	58
Poster ¿Cuál ha de ser el propósito de atenderme?	60
¿Hay paz en el olvido?	62
Poster ¿Cuál es el origen de mi malestar?	64
¿Qué consecuencias tiene autobservarse sin resistir lo que veo?	66
¿Mis reacciones desentierran mi pasado?	68
Poster para superar mi malestar e incrementar la sencillez de mi mente	70
¿Mi paz es nuestra paz?	72
¿Suelo estar consciente de que vivo?	74
¿Atenderme es condición necesaria para aprender de mí?	76
¿Qué busco en la aprobación de mis auto justificaciones?	78
¿Cómo puedo amar algo y a la vez exigirle que sea distinto?	80
¿Suelo preguntar para protegerme o para aprender de mí?	82
¿Atenderme intencionalmente no cambia lo que soy, cambia lo que vivo y como lo vivo?	84
¿Por qué mantengo fija mi identidad si la realidad es que cambio de instante en instante?	86
¿Vivir presente te orienta hacia el sociopo?	88
¿Por qué suelo desconfiar de lo desconocido?	90
¿Cuándo me busco me desconozco?	92





¿Cuál es la relación entre mis creencias y mi capacidad de aprender y escuchar?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Las creencias que almacenamos en nosotros son la demostración de nuestra incapacidad para aprender.

Demuestran generalmente falta de curiosidad puesto que todos disponemos de las capacidades necesarias para saber lo que se puede entender mediante el uso de nuestros sentidos y nuestra capacidad de pensar.

Por cualquiera de las vías en que podemos observar la realidad que somos y que nos acompaña en la vida podríamos llegar a saber lo que necesitamos saber.

Ese es el camino natural de toda la existencia individual y colectiva de que disponemos.

Por falta de curiosidad o de oportunidades para aprender lo que importa de la vida, nos inclinamos a prestar oído a algunas creencias de otros para superar nuestros propios temores e inquietudes. Y si las asumimos como nuestras, el poder inquisitivo natural del ser humano desaparece.

Estamos cómodos y allí nos quedamos.

La vida es una realidad fresca permanentemente.

La vida que estamos viviendo no es lo que ya vivimos.

Eso, en el mejor de los casos, son sólo recuerdos.

Todo instante de nuestra existencia es una nueva oportunidad para saber lo que somos. Las creencias no son nosotros, son respuestas no asimiladas en nosotros y que aceptamos por conveniencia o temor. No son parte de nuestra vida.

La observación de la vida que vivimos es la única fuente de información sobre lo que importa de la vida. Ábrete a conocerte a ti mismo. Si experimentas armonía, coherencia y sosiego en ti en ausencia de creencias, eso es todo lo que requieres en la vida. Si no lo logras es porque aún no sabes algo sobre ti.

Conócete.



¿Cómo escucharme?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si yo le propusiera: Cierra los ojos, y tranquilamente presta atención a todo sonido que llegue a ti.

No inviertas nada en criticar los sonidos, en pensar a qué corresponden, ni en valorar si te gustan o no. Sólo escucha atentamente sin forzarlo.

¿Crees que podrías hacerlo?

Pues, hazlo ahora mismo siguiendo todas las instrucciones. Quizás prefieras leer de nuevo la propuesta o quizás hacerlo en un momento en que tengas más tiempo, pues esta vez has de trabajar un poco. Hazlo paso a paso, no te saltes nada. Si ya has hecho lo que te propuse, vamos ahora un paso más adelante. Te propongo que,

con los ojos cerrados, estés atento a las sensaciones físicas de tu cuerpo. No inviertas nada en criticar lo que sientes, ni en darte explicación alguna sobre lo que sientes, ni en valorar si te gusta o no lo que sientes.

¿Podrás hacerlo?

Hazlo siguiendo todas las instrucciones. Dale. Podemos seguir otro pasito. Te propongo, ahora, que cierres los ojos y prestes atención a tu estado emocional y atiendas a la o las emociones que sientas en este instante. No inviertas nada en criticar lo que sientes, ni en darte explicación alguna sobre lo que sientes, ni en valorar si te gusta o no lo que sientes.

¿Podrás hacerlo?

Hazlo siguiendo todas las instrucciones. Puedes hacerlo ahora.

Por último, te propongo que, con los ojos cerrados, prestes atención a los pensamientos errantes que aparecen sin querer en tu cabeza. Seguramente aparecerá alguno y no vas a entretenerte en criticarlo, ni en enredarte en él, ni en justificar por qué pensaste eso, ni en valorar si es apropiado o no. Sólo sé consciente de que aparecen, del asunto que tratan y de que luego se van. Cuando se va, permaneces tranquilo hasta que aparezca el siguiente. ¿Crees que podrás? Pues vamos allá y siempre siguiendo todas las instrucciones. Si has podido hacerlo, felicidades, no es fácil! Tanta repetición viene a cuento para que seas consciente de que para escucharte, observarte y aprender e, incluso, hasta cambiar, has de hacerlo con afecto (sin juzgarte o censurarte), de forma abierta a lo que aparezca (sin valorar bueno o malo lo que sientes o piensas, sin expectativas de esto o aquello). Si has hecho todo lo propuesto podrás repetirlo durante el día y ser consciente de tus pensamientos y de las emociones que traen asociadas, de tus impulsos y sensaciones físicas. Así podrás entrar en contacto contigo amablemente. Sigue haciéndolo cada vez que te acuerdes y observa. Sigue todas las instrucciones: amable, abierto, sin querer cambiar nada, sin censuras o juicios. Esta es una tarea muy sana que te recomiendo que hagas durante todo el día de hoy.

¡Que disfrutes!



¿Llamo amistad a mis relaciones de transacción o de transformación?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Nos contactamos permanentemente con mucha gente puesto que una parte no despreciable de nuestra actividad implica relación con una o varias personas. Cualquiera sea el objetivo de la actividad que realizamos, la relación que generamos con las personas que participan en ella depende del objetivo y la frecuencia con que nos comunicamos. Generalmente interactuamos con una gran cantidad de gentes a las que no volvemos a encontrarnos después de nuestro primer contacto. Por otra parte, otro alto porcentaje de nuestros contactos con personas lo constituyen lo que se suelen llamar relaciones transaccionales, es decir, el motivo de nuestro encuentro es llevar a cabo una

transacción o intercambio de algún tipo. Ambas partes, de común acuerdo, deciden entregar y recibir lo intercambiado. Convencionalmente en este caso, la satisfacción de una actividad adecuadamente hecha, no implica nada más allá que la corrección y buena intención de las partes.

No hay allí, por lo general, ninguna consecuencia en la vida de los que se relacionan por su participación, que no esté cubierta por lo intercambiado, incluso en aquellos casos en que la actividad se realice con una alta frecuencia. Puede aumentar la confianza mutua entre las partes pero siguen rigiendo las reglas del intercambio.

Algo muy distinto sucede en las relaciones de transformación.

En lugar de entregar y recibir, damos y aceptamos. Lo que se intercambia en este tipo de relación es amor, esa actitud de la vida que desea dar lo que puede dar sin esperar nada, absolutamente nada, a cambio. La amistad es necesariamente una relación de transformación.

El que realmente ama ya es poseedor de amor y darlo lo enriquece aún más en amor. El que lo acepta aprende lo bien que se siente ser amado y aprenderá a amar también. El amor transforma a las personas.

¿Qué das realmente a tus amigos?

Conócete.



¿Me conmueve vivir presente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Lo corriente es vivir distraído, haciendo cosas y a la vez teniendo pensamientos y emociones automáticas que no me permiten palpar realmente lo que sucede en la vida fuera de mi cabeza. Es como ver una película mientras una amiga me habla constantemente. Al final, ni una cosa ni la otra. No he estado enteramente atento en ninguno de los casos y me queda una impresión muy superficial de la película o de la charla de mi amiga. Sobre la película hay partes de la trama que me pasaron desapercibidas y simplemente las relleno con lo que creo que debió suceder y con la charla de mi amiga lo mismo. Finalmente la sensación es que no saqué mucho en claro de ese rato. Ahora estoy recordando

algunos momentos que he pasado en la playa, frente al constante ruido atronador de las olas golpeando sobre las rocas y todo eso bajo una cúpula de nubes rosadas y violetas del amanecer. Ahora que lo cuento, los detalles aparecen uno tras otro, porque las palabras, como los pensamientos no pueden apresar un todo, sino que lo descomponen en unidades: nubes, olas, ruido, colores, olor, temperatura. Los pensamientos y las palabras no son la mejor herramienta para sentirse uno incluido en un momento total.

Pero cuando yo estaba allá sobre la arena, sin pensar en lo que veía, sin decirme lo bonito que era, sino simplemente estando allí dentro de todo aquello, la impresión es muy distinta.

Y no porque el paisaje fuese en sí hermoso, pues podría ser otro, sino porque había el suficiente silencio dentro de mí, como para percibir lo que había sin hacer nada más que ser consciente de ello.

Es curioso que ante un paisaje “feo” se puede tener la misma sensación, uno se queda conmovido, no por el paisaje, sino por esa forma de ver o de estar, que es estar sin pensar sobre lo que hay, sino estar consciente, abierto a lo que hay.

Prueba observar una chatarrería o un desguace de automóviles sin pensar nada sobre esos hierros.

Observa, como si fueras un niño que lo ve por primera vez, las formas, los volúmenes, los colores, pero no por partes, sino todo eso junto, sin pensar sobre ello. Ahora mismo lo puedes hacer. Mira cualquier cosa que tengas delante, unos lápices, un cuadro en la pared, una puerta, la loza sin fregar, no importa lo que sea, y obsérvalo sin pensar sobre ella.

Observa, también, el efecto que tiene sobre ti.



¿Encuentro paz interior cuando la busco?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Toda búsqueda representa el deseo de algo que creemos no tener. Buscar la paz que creemos no lograr, nos aleja de la posibilidad de encontrarla.

Es una búsqueda que hacemos imitando a otros por que nos engañamos al no encontrarla en nosotros. Y no la encontramos porque vivimos fuera de nuestras vidas. Si no vivo atento a mi presente, pierdo la capacidad de aprender de las experiencias vivas que vivo. Sabemos muy poco de nosotros mismos.

Vivimos buscando lo que creemos no tener. Y la gran verdad es que ya somos todo lo que desearíamos ser. En profundidad lo que todos buscamos es la paz interior, el sentirnos satisfechos de lo que ya somos.

Si perdemos la paz interior es porque creemos que nos falta lo que deseamos. Y eso nos hace perder la paz interior. Es un claro contrasentido, una incoherencia de la que no siempre nos percatamos.

Por lo general, solemos culparnos y no aceptarnos, solemos sentir molestia por algo que no nos agrada y queremos que cambie, tememos algo de nuestro futuro y nos inquietamos. Nos estamos auto privando de paz interior y entonces la buscamos.

Si quieres paz interior, no la busques pues está en ti; ya eres todo lo que se espera que seas, ponte atención, interésate por ti, atiende a tu presente, acéptate como eres y estarás en paz.

Deja de buscar lo que eres.



¿Soy humanidad?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Esta pregunta me lleva a caer en cuenta de que normalmente percibimos justo lo contrario. Más bien queremos estar separados de los demás. A veces, de manera consciente, mantenemos las distancias con personas, porque no queremos llegar a entrar realmente en contacto. La sensación de separación, de distancia, se nos hace necesaria para conservar la seguridad en un territorio propio, no invadido. Si me siguen la reflexión, observen su sensación al colocarse en esta situación que comento.

Hay desconfianza, temor a involucrarse o a perder algo en esa relación. Esa forma de percibirse parece ser bastante normal: mantener distancias, estar separados, temer ser invadido, evitar el exceso de

contacto. Temor. Y no lo siento sólo yo. Ese del que yo desconfío, también lo siente.

Es una cadena, una conducta viral, como casi todo lo humano.

Sin embargo, también es viral lo contrario. Si alguien no tiene miedo, los demás se sienten mejor, con más coraje. Si a una cola llena de personas serias y impacientes llega un personaje gracioso, seguramente cambiarán el gesto y sonreirán. Se sentirán contagiados de su estado de ánimo.

Sentirme uno con los demás, para mí, no es otra cosa que darme cuenta de las barreras que pongo y que me resguardan y separan y, entonces, en ese instante, dejarlas caer. Yo dejo de separarme de los demás por miedo y mi percepción de los demás cambia automáticamente. Siento que nuestras miserias y maravillas son las mismas en todos. Entonces, soy humanidad.

Compruébalo y verás que puede ser viral.

¿El sentido de la
vida no es más que
el acto de vivir en
uno mismo?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

El sentido de la vida no es más que el acto
de vivir en uno mismo.

Erich Fromm

En pocas palabras





¿Por qué creo ha de ser real?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Si hay algo que me agradaría hacer antes de que se termine mi tiempo, es el lograr que todos entendamos que la realidad no es como la percibimos. Encontrar los argumentos, los hechos ciertos, las razones preclaras para que todos entendamos que la realidad que creemos estar percibiendo está sólo en nuestra mente y no allí fuera de nosotros. Es cierto, hay algo ahí fuera de nosotros, pero lo que percibimos es muy diferente a cómo lo percibimos. No tenemos la capacidad de percibir la realidad tal cual es.

Pero lo más importante de la realidad de la que formamos y que mal interpretamos, no es exactamente el que seamos distintas a como nos percibimos, sino el que lo que

percibimos, sentimos, pensamos es en realidad lo que nosotros somos. No tiene ninguna importancia para la calidad de vida que podemos lograr el como nos percibimos. Lo importante es como nos sentimos en nuestra vida.

La estupidez chica del ser humano es creer que lo que importa es como nos perciben los demás. Porque la estupidez grande es eso de despreciar al otro dependiendo de cómo lo percibimos, por su raza, su color, sus creencias, por sus logros, por el poder que tiene, etc., etc.

La vida que no se vive en armonía, coherencia y sosiego es una vida perdida. No importa lo que crea, lo que vista, lo que disfrute, adonde viaje, con quien se junte, qué licores beba, qué exquisiteces consuma, que libros lea, en qué dioses crea, en qué palacios viva. Si no está en sosiego, si no conserva la armonía con los que rodean, si no actúa coherentemente con lo que siente y piensa, nada de aquello importa. Su verdad está en su paz, su realidad es su amor, su coherencia está en su entrega.

Eso es vivir, eso es lo real.

Lo que Ud. crea, si no le hace sentir aquello, no es real.



Al vivir resistiéndome ¿me resisto a vivir?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Amurallar el propio sufrimiento es arriesgarte a que te devore desde el interior

Frida Kahlo

Una reacción posiblemente universal a nuestras experiencias es la de sentir rechazo por nuestras sensaciones y emociones desagradables, tales como la ansiedad, temor, soledad, tristeza, aburrimiento, etc.

Habitualmente, mi reacción a mis emociones, sensaciones y pensamientos desagradables es resistirlos en forma de rechazo, huida o afán de cambiarlos. Lo paradójico es que todas estas experiencias forman parte de mí por lo que no me es posible quitármelas como si fueran ropas que no me gustan. Resistir las emociones,

sensaciones y pensamientos que me disgustan es una reacción contradictoria y contraproducente pues genera mayor malestar. Mientras rechazo estas experiencias vivo en un estado de lucha y conflicto conmigo mismo, en un estado de hostilidad conmigo.

Mi resistencia a lo que me disgusta está sustentada sobre mi percepción de estar separado de mis emociones, sensaciones y pensamientos: siento que “tengo emociones”, “tengo sensaciones”, “tengo pensamientos”, es decir, siento que estoy separado de estas experiencias y que, por tanto, tiene sentido tratar de actuar sobre ellas, cambiarlas, eliminarlas, etc. Sin embargo, esta percepción de separación no es más que una ilusión. No existe un yo separado de mi tristeza: soy la tristeza y la tristeza es todo lo que hay. Es mi pensamiento el que se separa de ella, la nombra y dice “no me gusta sentirme así”. Es el pensamiento el que genera mi ilusión de separación.

Cuando comprendo profundamente que no estoy separado de mi experiencia, dejo de resistirme a ella y vivo en un estado de apertura incondicional a la misma.

Mi resistencia genera gran cantidad de emociones (p. ej., rabia, rencor, envidia, odio, etc.) y de conductas (agresividad, violencia, defensa de mis ideas, etc.) que tienen un profundo impacto sobre mi relación con los demás.

Por tanto, es mi responsabilidad hacerme cargo de dicha resistencia y de las reacciones que genera, ya que tienen el potencial de ser muy destructivas para los demás.

Mi actitud de resistencia o rechazo hacia mis sensaciones y emociones (p. ej., “¡qué horrible aburrimiento!”, “¡no pienso volver al dentista!”, “no soporto esta soledad”) me puede generar considerable tensión y malestar.

Cuando dejo de resistirme y estoy receptivo, se libera la tensión y el malestar provocado por mi resistencia, y experimento paz y serenidad.

Una parte de las sensaciones y emociones negativas que experimentamos son reacciones naturales e inevitables a las circunstancias que las desencadenan.

Por ejemplo, si se muere un ser querido, sentiré un dolor profundo; si alguien me amenaza de muerte, sentiré miedo; si alguien me golpea repentinamente por la calle, sentiré rabia. Sin embargo, otra parte de nuestras emociones y sensaciones negativas no son naturales e inevitables, sino el resultado de reacciones aprendidas a lo largo de nuestra vida. Por ejemplo, al morir un ser querido, deseo que este regrese así como dejar de experimentar el dolor que siento; esta actitud me generará tensión y angustia, que se sumarán al dolor natural del duelo, pareciendo esta suma de emociones el producto inevitable de una misma y única causa (es decir, la muerte del ser querido).

Sin embargo, no hay una sino dos causas: la muerte del ser querido y mi resistencia a la situación.



Test de Autobservación versión 3.0

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Tras seis meses de estudio hemos completado una nueva versión del Test de Autobservación, el cual utilizamos, antes y después de cada curso, para medir las variables de interés de nuestra investigación y el cual nos sirve para establecer relaciones entre variables, así como para evaluar la evolución de las personas que realizan nuestros cursos.

Esta es la tercera versión del Test y

tenemos la expectativa de que este cambio nos ayudará a mejorar la validez y fiabilidad del mismo.

Vaya en estas líneas, nuestro agradecimiento a los miles de participantes a nuestros cursos solidarios y gratuitos de Mindfulness que con sus respuestas a nuestros test de Autobservación nos están permitiendo avanzar en nuestras investigaciones, algunas de las cuales publicaremos en los próximos meses.

Un saludo y gracias

Ph.D. Jaime Rojas Hernández

“Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención”



¿Por que vivo ansioso?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

La respuesta más habitual es que porque la vida diaria está llena de prisas, de tantas cosas que resolver al mismo tiempo, que eso nos lleva inevitablemente a un cierto grado de ansiedad y estrés. Permite que observemos esto un poco más de cerca.

La ansiedad es una sensación de nerviosismo, inquietud, agitación, excitación e inseguridad. Es un mecanismo que nos ayuda a ponernos las pilas ante situaciones realmente amenazantes; nos prepara para superarlas con toda la energía disponible.

Sin embargo, también sentimos ansiedad por amenazas imaginarias. En esos casos, la ansiedad no tiene un correlato externo

sobre el que avanzar. Nos sentimos abrumados. Como si estuviéramos en lucha, siempre a la defensiva por lo que pueda suceder.

Hay un factor que nos pone ansiosos fácilmente: dejarnos llevar por pensamientos que disparan la ansiedad. Nos pasamos una enorme parte del día pensando automáticamente y anticipando posibles escenarios que trunquen nuestros planes pequeños o grandes. Enfrentamos nuestra vida como si pudiéramos controlar todo lo que pudiera suceder. Si algo no sale como imaginamos, aparece la ansiedad. Si un hijo suspende alguna materia, de nuevo la ansiedad.

Si debo enfrentar una tarea nueva que me pone a prueba, ahí está la ansiedad.

Todo es una competición por anticiparnos y controlarlo todo. Cada uno de estas situaciones dispara y realimenta pensamientos negativos, lamentaciones, irritación.

La vida es como es y no la podemos controlar a nuestro gusto. Claro que podemos y debemos hacer cosas y tomar decisiones, pero necesitamos tener en cuenta que controlamos muy poco. Sólo podemos elegir cómo responder a las situaciones, pero no podemos controlar las situaciones.

Cuando vivimos enganchados a los pensamientos anticipatorios, estamos vendidos a la ansiedad.

¿Qué hacer?

Caer en cuenta de que estas enganchado. Observa tus pensamientos cuando estos aparecen y decide no subirte a ese tren. Haz lo que puedas hacer, pero no pienses en controlar, en que las cosas deben salir como quieres.

La vida te presenta muchas cosas y uno se las pierde tratando de que sean diferentes. Vive cada cosa como si fuera la última. No caigas en la frenética anticipación.

Si vives el presente que tienes delante sin querer que, a toda costa, los hechos sean otros, seguro que la ansiedad cederá de inmediato. Desenchúfate de la anticipación enfermiza, vive lo que hay y responde con coherencia.

Disfrutarás el instante más que nunca.



¿Cuándo nos relacionamos como un fin en sí mismo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La vida es relación. No es posible conseguir la vida sin la interdependencia que existe por naturaleza en todos los seres vivos. En la reproducción, en la protección y en la supervivencia aparece claramente la necesidad que tenemos unos de otros. Yo soy porque otros han sido. La vida sólo está garantizada por la relación. Sin ella la vida desaparecería.

En la realidad que vivimos se producen dos tipos de relación: la relación transaccional y la relación transformacional. La diferencia entre ellas nace de que la primera tiene un objetivo que la segunda no tiene. En la relación transaccional el objetivo de la relación es recibir del otro algo de lo que no dispongo a cambio de algo de lo que si

dispongo. En el segundo caso la relación no tiene un objetivo en sí misma, es parte de la naturaleza que somos: manifestaciones de un Universo. La vida no reconoce jerarquías ni diferenciaciones. La vida es una.

No deberíamos creer como creemos que las relaciones transaccionales generan diferencias reales entre los seres vivos. No hay forma de valorizar la vida. La vida tiene un valor infinito se manifieste en quien se manifieste. Los muros y los ropajes sólo obedecen a nuestros temores y nada aportan a hacernos diferentes.

Si observamos profundamente la vida, cosa que realmente nunca hacemos a pesar de que dispones constantemente de ella, podríamos saborear la belleza y la maravilla que es. Todo en la vida es entrega sin pedir nada a cambio. Nunca un ave silvestre reclama al árbol su reconocimiento por haber transportado la semilla que lo hizo nacer. En cambio tendrá para siempre sus ramas para descansar. No podemos ni siquiera imaginar las manifestaciones que el amor puede alcanzar entre los seres vivos cuando su relación no reconoce objetivos.

Somos porque somos. Nada nos separa salvo el temor.



¿Cómo darme salud a cada paso?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

A veces queremos ocuparnos de nuestra salud

Nos apuntamos a alguna dieta, o vamos a algún lugar a hacer ejercicio. Y eso está bien. Sin embargo, la dieta podemos hacerla con disgusto, pues lo tomamos como un castigo por habernos portado mal comiendo demasiado o demasiado mal. Lo mismo nos sucede con el ejercicio físico, lo hacemos porque el médico nos lo indica o porque tenemos sobrepeso y eso también lo tomamos como un castigo. En realidad, preferiríamos no tener que hacer esas cosas. Lo hacemos por obligación y por eso muchas veces abandonamos.

Comer saludable y lo justo, así como el

ejercicio físico necesario está muy bien cuando somos capaces de hacerlo por afecto a nosotros. Así que si ese es tu caso, trata de hacerlo por gusto y no porque persigas algo, como, tal vez, parecer más joven o estar más atractivo o por bajar ese dichoso colesterol.

Hazlo por ti.

Hay algo más que puedes sumar a todo eso que ya conoces. Cuando comas presta atención al sabor de las cosas, come sin prisa, pues tu cuerpo y tu mente te agradecerán que estés en ello con todos tus sentidos, sin pensar en otras cosas mientras comes, sin el ansia por el siguiente bocado. Si te lamentas por lo que comes, porque no es lo que preferirías, pronto abandonarás. Sin embargo, si no te lamentas y estas presente en cada bocado, seguro que recogerás otra sensación y sentarás satisfacción.

Igual que cuando hacemos ejercicio ¿te has fijado que tratas al cuerpo como si fuese un caballo al que has de domesticar?

Nos forzamos, hacemos más de lo que correspondería a nuestro estado y nos llenamos de dolores, porque queremos llegar rápido al éxito que perseguimos. Hazlo sin perseguir el éxito, sin pesarte todos los días, o medirte a ver si ha aumentado la musculatura. Sólo disfruta de lo que haces, acompaña a tu cuerpo con la delicadeza que requiere. No lo fuerces, no has de castigarte. Hazlo con cariño, escuchando donde están tus límites en ese momento. Sintiendo tus tensiones, relajando los músculos, respirando acompasadamente, sintiendo todo tu cuerpo, pues eso eres tú.

¿Te das cuenta de que te hablo de generar en ti una actitud diferente? Es esa actitud nueva una de las primeras cosas que ayudará a sentirte más saludable, más vital. No puedes elegir cómo sea tu cuerpo, más alto, más bajo, mas musculoso o esbelto, pero sí puedes elegir tu actitud. Y puedes hacerlo si prestas atención a cada paso. Cuando hagas algo, hazlo como un fin en sí mismo, no porque persigas algún éxito. Da cada paso como si fuera el final del camino. Sin prisa, como si ya hubieras llegado. La actitud de perseguir produce ansiedad y ésta es de por sí bastante dañina. Adereza esta actitud con una pizca de afecto por ti mismo, sin censurarte por no ser o tener algo que no eres o no tienes. Ese es un importante paso hacia la salud. Hablando de pasos, hoy cuando camines, se consciente de que caminas. Siente tus pies a cada paso. Pon tu atención en ello, como un juego y disfruta de las sensaciones de tu cuerpo en movimiento, adopta una postura cómoda y erguida, sin ansiedad por llegar. Acompaña a tu cuerpo a cada paso.



¿Para qué atender al presente?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Vivimos reaccionando. Y lo hacemos con nuestro pensamiento que valora constantemente lo que nos sucede. A esas valoraciones les acompaña un incesante parloteo interior que no solo nos debilita y aturde sino que alimenta nuestra ansiedad y sufrimiento. Al vivir reaccionando nuestros juicios se soportan en experiencias anteriores que condicionan nuestras respuestas a recuerdos y no a lo que está sucediendo realmente. Esta rutina de responder de forma automática no solo nos crea muchos mal entendidos sino que nos impide aprender de la vida que vivimos. La reactividad escenifica lo que nos sucede en la imaginación creada por el pensamiento, lo que facilita el que confundamos lo que

imaginamos con la realidad. El vivir reaccionando nos atrapa en el pasado robándonos la oportunidad de caer en cuenta de la realidad que fluye presente a presente. Vivir reactivamente refuerza nuestro apego con la identidad soportada en nuestros recuerdos, lo que nos acarrea permanentes conflictos producidos por las resistencias que creamos al no aceptar que la realidad no se ajuste a lo que imaginamos de ella.

Vivir reactivamente refuerza nuestros hábitos, que están basados en la repetición. Esta repetición automática de respuestas nos lleva a responder según el viejo hábito y no según la realidad. Ésta confusión es causa de conflicto, pues no aceptamos la realidad como es, sino que queremos que encaje en lo que imagino que debería ser.

Así convierto mi vida en una lucha con la vida.

Superar el sufrimiento que nos produce vivir REACTIVAMENTE es nuestra responsabilidad. Superar el sufrimiento que nos produce vivir RESISTIÉNDONOS, a la realidad que no podemos cambiar, es nuestra responsabilidad. Superar el sufrimiento que nos produce vivir DIVAGANDO es nuestra responsabilidad. Superar el sufrimiento que nos produce vivir ANSIOSAMENTE es nuestra responsabilidad. Superar el sufrimiento que nos impide APRENDER DE LA VIDA que vivimos es nuestra responsabilidad. Superar el sufrimiento que nos produce vivir CONFUNDIENDO LO QUE IMAGINAMOS CON LA REALIDAD es nuestra responsabilidad.

Podemos asumir nuestra responsabilidad con nuestra salud y con la del mundo que nos rodea atendiendo intencionadamente a lo que vivimos.

Eso sí, es imprescindible asumir que el atender intencionadamente a lo que vivimos como solución a nuestro sufrimiento solo SE CONJUGA EN PRIMERA PERSONA, solo yo puedo atender a lo que vivo. Solo yo puedo asumir mi responsabilidad con mi vida.

Por todo ello me pregunto: ¿Para qué atender al presente?

Particularmente me respondo que para percibir mi vida y superar el sufrimiento que me infrinjo al vivir distraído y con ello contribuir a la superación del sufrimiento de todos.



¿Cuándo nuestra atención está dispersa perdemos la noción de estar vivos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Adoramos la vida de que disponemos; disfrutamos intensamente cuando ponemos atención a lo que sentimos; tenemos momentos realmente increíbles cuando estamos cerca de las personas que amamos; paladeamos los alimentos que llenan nuestros gustos; disfrutamos momentos indescriptibles cuando nos atrapa la audición de una obra musical o la lectura de un libro. Son innumerables los momentos que nos proporciona la vida para estar con nosotros participando del disfrute del sentir lo que nos gusta.

Quisiéramos vivir por siempre cuando estamos viviendo en armonía, coherencia y sosiego.

Sin embargo, con gran frecuencia nos autoprovocamos la salida de la vida, la huida de nosotros mismos. Rechazamos la realidad de la vida que no siempre es de ensoñación sino que tiene también esos momentos de temor, de dolor, de deseo inalcanzable, momento que generalmente no nos agradan. Es entonces cuando huimos de la vida, queremos distraernos para no saber de aquello, para olvidar lo que no queremos sentir.

Huimos cuando más nos necesitamos a nosotros mismos para fortalecer nuestro deseo de vivir. Nos resistimos a lo que nos sucede o creemos que nos sucede. Caemos víctimas del pensamiento involuntario y repetitivo sobre lo que no nos agrada. El dolor se transforma en sufrimiento, el deseo en anhelo y el temor en depresión. Todo aquello nos saca del presente, de la vida ahora. Los malos momentos que nos regala la vida son realmente malos sólo cuando nosotros lo permitimos con nuestra resistencia a ellos. La aceptación de todo lo que nos regala la vida y que no podemos cambiar, es una actitud inteligente y coherente. En estas condiciones no somos capaces de darnos cuenta que seguimos estando vivos, de que aún estamos aquí y nos perdemos todos aquellos momentos maravillosos que cuando estamos atentos a ellos nos hacen admirar la belleza de estar vivos.

Cuando entendí esto, a una edad bastante avanzada, me quedó para siempre la impresión de que había estado torpemente desperdiciando mi vida. No fue una mala vida, pero podría haber sido infinitamente mejor.



¿Dónde encontrar a mi guía interior?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRIN

Las Palmas de Gran Canarias, España

Alguien me ha consultado sobre este particular. Lo primero es hacer una diferenciación entre los juicios que habitualmente hacemos y una guía interior.

Cuando estamos ante decisiones importantes, quisiéramos contar con una suerte de guía que nos ayude a tomar la mejor decisión posible. Normalmente lo que acude a nuestra mente en estos casos es la vocesita interior que nos va diciendo que esto está bien o esto no lo debes hacer.

Pero eso no es un guía interior. Eso es lo que siempre hacemos.

Desde la más tierna infancia se nos educa dentro de una forma social, familiar y escolar donde nos dan indicaciones

sobre cómo comportarnos, sobre lo que está bien o mal. Reglas que interiorizamos, sin cuestionamiento.

Sin embargo, todo esto es algo aprendido y tiene que ver con la tradición local y con el momento histórico. Todo eso son las normas (moral y ética) de una sociedad en un momento dado. Piensa que si hubieras nacido en otro lugar y en otro tiempo, las reglas serían otras. Entonces, si este tipo de normas son epocales y locales, necesitamos comprender lo anterior para, luego, conocer cómo encontrar una guía interior que sea más universal y atemporal.

Muchas normas que aprendimos no hacen otra cosa que crear un gran ruido interior a base de pensamientos, sentimientos e impulsos que entran en contradicción, creándonos conflictos.

Las reglas de la moral que nos ha tocado vivir suelen teñir nuestro discernimiento y, frecuentemente nos quedamos en un ejercicio intelectual sobre lo que nos conviene y que también está aderezado con nuestros propios temores, creencias y expectativas acerca de nosotros mismos y de los demás. Sin prestar atención a todo esto no podremos tomar decisiones que sean coherentes y nos dejen en paz, pues nuestra guía interior está tapada por todo ese ruido.

Hemos de aprender a observar y soltar todas esas ataduras, y quedar en silencio sin esperar nada. Cuestionar seriamente, de forma vivida, la validez de ese ruido y, así, poder suspenderlo.

Esta receta es sencilla, pero la dificultad está en que vivimos convencidos de que ese ruido es nuestra única realidad posible.

Sin embargo, es en el silencio interior, en el silencio de los pensamientos, de los juicios aprendidos, dónde podemos hacernos preguntas honestas, sin palabras, y observar lo que surge, separar el trigo de la paja, y esperar sin ansia a que se cree una respuesta nueva, creativa y coherente.

A quién interese esto, me permito sugerir que comience por atender a aquello que sucede en su interior, especialmente al ruido interno, antes de buscar otra cosa. Antes de hacer pan hay que aprender a amasar. Así que, aprende a amasar primero, que lo otro será una consecuencia de un trabajo personal regular y honesto.

Eso me parece a mí.



¿Cómo afrontar mis temores?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Los temores bloquean nuestra vida. ¿Quién no ha vivido esa realidad? ¿De cuántas situaciones nos privamos porque tememos las consecuencias que pueden tener sobre nosotros? ¿Cuántas veces sufrimos porque anticipamos lo que nos podría eventualmente suceder en nuestro futuro? De hecho los temores no son más que miedo psicológico a algo que existe solamente en nuestra imaginación. Muchas veces imaginamos que no somos capaces de realizar una determinada actividad o esfuerzo para seguir un camino que nos hemos trazado y ello nos detiene o, al menos, nos retiene en nuestro avance.

La vida es como es y no siempre la podemos cambiar. Hay que vivirla tal cual es. Somos

partes de una naturaleza a veces terrible, las más de las veces pródiga y por ello estamos aún aquí. Y como un ser en esta naturaleza eso es todo nuestro poder y resultado: ser.

No existen los milagros, todo es el resultado de ser lo que somos.

Podemos enfermar, podemos morir, podemos reír y podemos llorar, podemos ser amados o despreciados todo ello es parte del ser. Nada ha sucedido para que uno sufra, simplemente sucede. La realidad, las dificultades, los desafíos existen. Están en todas partes, son parte de la vida.

Nadie dispone de una vida libre de ellos. Por lo tanto, la vida es así y si quieres vivirla debes aceptar su realidad y desenvolverte como mejor puedas.

Sólo cuídate de no vivir anticipadamente las situaciones a las que temes o que te preocupan ya que no puedes estar seguro que se te presentarán. No te dejes llevar por pensamientos compulsivos sobre lo que temes; vive siempre el momento presente tal como se te presenta.



¿El egoísmo me envilece?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Qué creemos que es el egoísmo?

Quizás lo relacionamos con acciones poco caritativas, de avaricia, de tacañería...

Éstas son sólo aspectos superficiales de algo que está más atrás.

Aunque el egoísmo puede verse como una tendencia natural que nos impulsa a hacer todo lo posible por nuestra supervivencia, ese no es el punto que nos interesa aquí.

Cuando ese impulso natural se convierte en el centro de nuestra vida, ahí estamos en otra situación.

En ese caso hago, valoro, censuro, me relaciono, etc. en base a mi bienestar personal. Aunque cueste creerlo, así es.

Cuando todo gira en función de mi bienestar y seguridad, implícitamente quiero que todo se acomode a mí. Lucharé en todos los ámbitos para que eso sea así y esto me llevará a posturas y conductas poco o nada generosas con los demás. Yo te doy, si tú me das. Si yo cedo, tú también. No compartir o mentir. Pensar mal de otros y muy bien de mí. Intolerancia. Exigencias con los demás. Relaciones por interés.

Puede que después de leer lo anterior estés pensando en alguna persona horrible.

Sin embargo, todos hacemos esas cosas, aunque nos adornemos bastante bien para no parecerlo, incluso ante nosotros mismos. Curioso.

¿Qué hace que brote esa actitud egocéntrica? El temor.

Somos animales que tememos lo que puede suceder, y por si acaso algo fuera mal, nos vamos tratando de garantizar la seguridad en cada momento. El temor nos hace egocéntricos: yo, mí, me, conmigo. Fijate cuantas veces empleas esas palabras. Esto no es para que nos sintamos culpables. No. Pero es una indagación fundamental para poder salir de la confusión en la que vivimos, pues el egoísmo hace tan mal al que lo ejerce como al que lo padece. Nos aísla de todo, de personas y naturaleza.

La forma de empezar a despojarse de esta actitud es observar cómo se manifiesta en mí y qué la alimenta. Eso no es fácil, porque el egoísmo es una cualidad poco aceptable, por lo que la excluimos de nuestro listado de cualidades personales. Pocos dirán que son egoístas, porque nadie quiere sentirse señalado por algo “feo”. Hay que estar dispuesto a no censurarse por lo que encuentre, ya que si no, no veremos más que justificaciones que la enmascaren. Hay que ir con mucho afecto y curiosidad, porque de otra forma no se dejará ver. El egocentrismo es para nosotros como el agua al pez, no la ve. Vive en ella y de ella, pero no la ve. Así que hay que quedarse muy tranquilo y observar, y puedes tener la seguridad que se hará visible cuando seas capaz de no censurarte.

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

Y recuerda: sin censuras.



atender nuestro presente, observar sin juicio lo que pensamos sobre un tema y la calidad de las acciones que llevamos a cabo; especialmente las consecuencias que traen nuestros actos en nosotros, los demás o nuestro mundo.

“Obedecer” nuestras creencias de una manera ciega y aferrarnos a ellas, en realidad es una fuente de conflicto y malestar ya que cada uno de nosotros tenemos “las nuestras”.

No hace falta mas que mirar el mundo en el que vivimos hoy en día, “creencias contra creencias” y ver sus consecuencias.

Merece mucho la pena reflexionar y preguntarse...

¿tengo creencias?, ¿qué creencias tengo sobre mí mismo?, ¿sobre los demás?, ¿sobre la vida?, ¿sobre nuestras relaciones?, ¿sobre nuestros actos?...

Nuestro futuro depende de ellas

“Obedecer” a mis creencias ¿me proporciona seguridad?

CARLOS HERRERO OSES

Navarra, España

Las creencias son pensamientos, ideas o valoraciones que damos como ciertas, tienen un componente de pasado y las hemos generalizado en nuestras vidas. Unas son conscientes y sabemos que las tenemos, y otras, la gran mayoría, no sabemos que las tenemos. El tomar consciencia de ellas es muy importante ya que rigen nuestra vida. Depende de lo que creamos sobre cualquier circunstancia o aspecto de la vida así actuaremos. Como dijo Henry Ford: “tanto si crees que puedes como si no, en los dos casos tienes razón”. La manera de descubrir las creencias que nos limitan o generan sufrimiento es



Vivir divagando ¿puede enfermarme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando no tenemos una intención de atender a algún asunto definido en nuestra mente caemos sin darnos cuenta en el pensar, a menos, claro está, que estemos experimentando un dolor fuerte en alguna parte de nuestro cuerpo.

En tal caso nos es muy difícil poner la mente en otra cosa que no sea en sentir ese dolor o fuerte malestar físico.

También nos aleja del pensar o sentir intencionado el estar experimentando alguna emoción o sentimiento profundos por alguna realidad que estamos experimentado.

Cuando estamos experimentando aquello

es probable que, tras un tiempo experimentándolo, entremos en una revisión mental permanente de lo que sucede, sucedió o imaginamos sucederá.

Nos culpamos a nosotros o a otros, enjuiciamos a los participantes en el hecho, planificamos nuestro próximos pasos, tememos su repetición o sus consecuencias y muchas otras ideas que surgen en nuestro pensar. Caemos fácilmente en la divagación y de allí al pensamiento compulsivo si el tiempo sigue pasando en esa condición. Hay muchas demostraciones de que esa actitud frente a la realidad de la vida es la fuente de muchísimas enfermedades. Mucha gente muy seria y sabia afirma que, tras muchas enfermedades de nuestro cuerpo, hay un problema psíquico. Es poco frecuente que las enfermedades de nuestro organismo no se expliquen con un desequilibrio de tipo mental.

Nada notorio para el común de nosotros pues no llama la atención, pero si para aquellos que se interesan en la mala salud más que en la enfermedad, su manifestación.



El cuerpo es el escenario de todas nuestras vivencias?

AMILCAR FONSECA

San Miguel, El Salvador

¿Qué es eso que se mueve en nuestro interior, qué es eso que genera una sensación en todo nuestro ser y que muchas veces se nos hace difícil de definir? No todo lo que sentimos tiene nombre propio, a veces se confunde lo que sentimos en nuestra piel con algo que creemos que es, pero eso que creemos que es no es, es otra cosa.

Como ya se sabe, el cerebro carece de dolor cuando se estimula de forma directa pero que se refleja en el cuerpo, el primero es el hilo conductor de toda interpretación del mundo externo e interno, mientras que nuestros sentidos son los canales por donde entran miles de estímulos hacia nuestro cerebro, son ventanas abiertas que nutren esa máquina compleja de

nuestro ser procesando todos esos estímulos que logran entrar en él. Es como un sol constante en su funcionar donde aquellas experiencias que se construyen con una mayor intensidad son las que se desplazan con un mayor impacto y alcance, se deslizan a través del cuerpo con mayor ímpetu, con mayor impacto. El cuerpo todo lo siente, o casi todo. Es el instrumento más completo para la conducción de todas nuestras sensaciones. ¿De dónde debemos partir para comprender lo que sentimos, o, mejor dicho, para conocer lo que sentimos? ¿Por dónde comenzamos, por la clasificación, identificación de nuestras experiencias? Debemos comenzar a enterarnos de nosotros mismos.

¿Qué es lo que se construye en nuestro cuerpo cuando hablamos de las experiencias que sentimos a diario? ¿Cómo encontramos la raíz desde donde se nutre todo este entramado, este nudo gordiano de sensaciones que sentimos? ¿De dónde partimos? ¿De la interpretación del mundo consciente? ¿O de las mismas sensaciones que se extienden a lo largo de nuestro cuerpo?

Debemos recordar que todo en nuestro interior es dinámico, interactivo, constante. ¿Alguna vez, desde que nacimos, dejamos de respirar por largo tiempo? ¿Alguna vez nuestra sangre tuvo una pausa de espera prolongada en su recorrido circulatorio? ¿Alguna vez nuestro corazón dejó de latir? Luego, el centro del pensamiento donde se procesan todos los fenómenos que percibimos se mantiene en un constante flujo de información. También, es importante saber de la automaticidad de muchos fenómenos internos, y que operan sin el permiso del centro del pensamiento y de la consciencia.

A partir de esas básicas consideraciones sabemos que el cuerpo es la estructura más visible de todo nuestro ser, la parte más accesible a la que podemos disponer como un elemento tangible. Podemos desplazarnos por toda su superficie, sintiéndonos, palpándonos, recorriéndonos, examinándonos. No necesitamos inversiones de sumas de dinero para recorrer este mapa maravilloso, tampoco un medio de transporte para desplazarnos, esta excursión sólo requiere de dos socios: nuestras manos.

Somos una maravilla, el cuerpo recorriéndose así mismo. Algo que tenemos al alcance de nuestra vista.

Estamos hechos para el momento, para el hoy, para el instante. ¿Cuánto nos llevará de tiempo sentir nuestro cuerpo? No más de cinco minutos.

A continuación, haremos una prueba utilizando un ejercicio de la Atención al Presente, el recorrido del rostro, tal ejercicio se hace mentalmente, pero en esta ocasión introduciremos una variante ya que aquel ejercicio se hace mentalmente, en cambio, este recorrido es más general y utilizaremos nuestras manos.

- Siento la forma de mi cara con mis manos.

- Siento la piel de mi frente con la yema de mis dedos, mis ojos mi nariz, mi boca, mis orejas.
- Toco la forma de mi cabeza, la sensación de mi pelo, mi cuello, bajando por la forma de mis brazos hasta formas un cálido abrazo (mientras me digo “este soy yo” ¿hace cuánto no te había sentido?
- Bajo mis manos en todo mi estómago, cintura, espalda, caderas, recorriendo mis piernas, mis rodillas, hasta llegar a mis pies.
- Percibo mis tobillos, siento la forma de mis dedos de los pies entre los dedos de mis manos, reposo mis manos en la planta de mis pies y siento su calor.

Sentirnos a nosotros mismos es el momento más agradable que podemos experimentar, nos permite concentrarnos un momento en lo más cercano que tenemos, nuestro cuerpo.

Debemos recordar, además, que uno de los puntos de enseñanza de La Atención al Presente nos motiva a que la atención debe dirigirse hacia una sensación.

En este ejercicio básico podemos experimentar diversos estímulos cada vez que nuestras manos tocan una zona determinada de nuestro cuerpo.

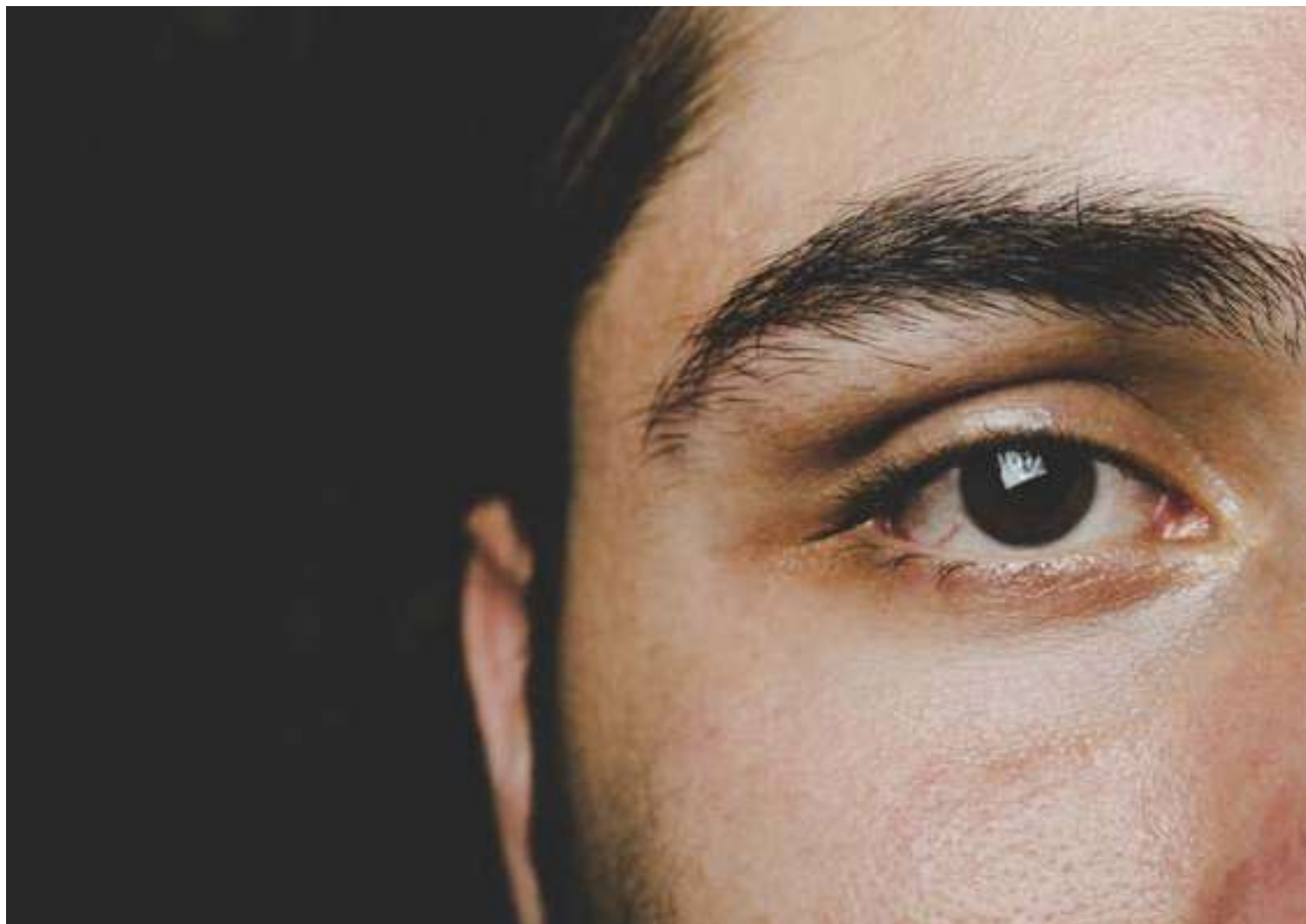
El potencial sensitivo que tenemos en nuestra piel es grande y diverso.

Es muy probable que algunas de las zonas del cuerpo sean más sensibles que otras, y quizá al momento de entre cruzar los brazos formando un auto abrazo sintamos una sensación de escalofrío, o cuando toquemos la piel inferior de nuestros pies sintamos una sensación de mayor calor en esa zona, es normal también que al frotar nuestra cabeza con las manos sintamos esa sensación de escalofríos recorriendo desde la coronilla hasta parte del torso, pero que nos genera una sensación de relajación.

En este aspecto, cada individuo experimenta la experiencia de forma personal, no hay dos experiencias iguales en cuanto a intensidad de sensaciones.

Otro aspecto que se logra con este sencillo ejercicio es trabajar la atención. El utilizar las manos para recorrer nuestro cuerpo ayuda a que esta no se distraiga, en cierta forma las manos hacen la función de un anzuelo que ayuda a sujetarla para que se posicione en las zonas recorridas, personalmente considero que guiarla mentalmente es mucho más esquivo y se distrae con mayor facilidad, pero es algo que se podrá considerar más adelante con mayores detalles. De momento, considerar el cuerpo como un instrumento conductor de una serie de sensaciones y fenómenos es el núcleo central de nuestra reflexión.





¿Observar mis reacciones, sin enjuiciarlas, me permite descubrirme?

JOSÉ PARÉS PERÉZ

Concepción, Chile

Con frecuencia recibimos la pregunta de cómo se practica la Atención al presente ya que nos ven informando con toda certeza que su aplicación funciona.

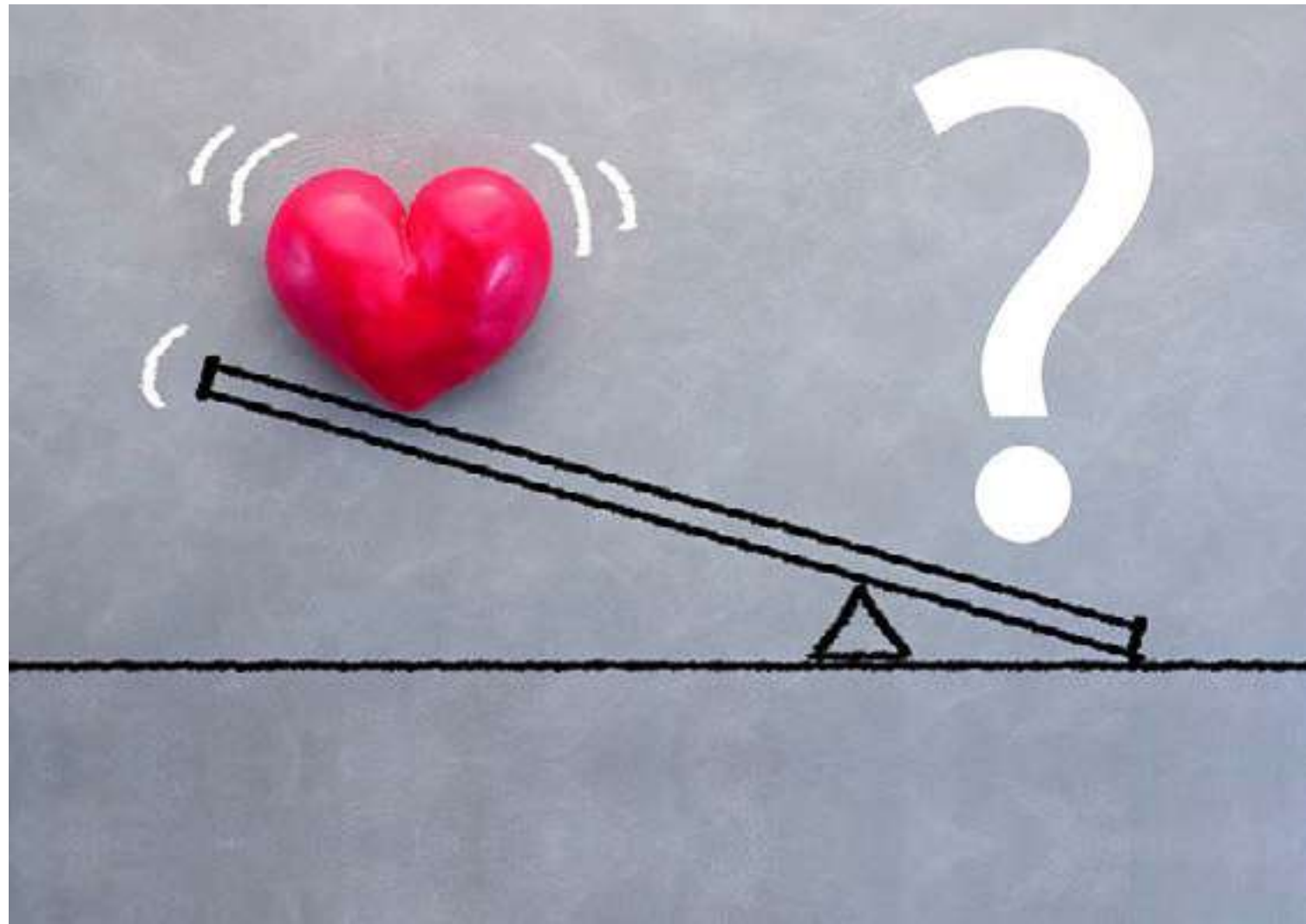
Damos testimonio en nuestra vida que su práctica nos acerca al sosiego interior, a encontrarnos con nosotros mismos y a vivir con coherencia y armonía. En mi intención de avanzar profundizando mi práctica, he conocido a algunas personas que demuestran con su actitud en la vida que la práctica de la atención al presente traen aparejada aquello que suele llamarse Alegría de vivir.

La práctica de la atención al presente nos permite observarnos a nosotros mismos actuando en la vida.

Observarnos como reaccionamos frente a lo que nos da la vida. Al observarnos nos informamos de lo que sentimos y pensamos, de nuestras emociones y sentimientos, de nuestros impulsos ante lo que nos toca vivir. Informarnos con atención y con la intención de atendernos porque tenemos interés en nosotros.

El darnos cuenta y saber cómo reaccionamos en los momentos especiales de la vida nos prepara para lograr lo que nos propongamos modificar. En las primeras observaciones probablemente nos molestemos con nosotros mismos al enjuiciarlos por nuestra actitud.

Pues bien, no se enjuicie. Eso es usted, acéptese. Este es un paso imprescindible. No le agregue a los momentos especiales de la vida el malestar que le provoca su propio juicio. El conocernos provoca cambios. En dos o tres oportunidades más en que atienda a otro momento especial de su vida, ya no se enjuiciará. ¿Cómo se hace eso de observarse? Regálese cinco minutos de su vida y póngase atención. Si puede cierre sus ojos y atienda a lo que siente. Si no fuera éste uno de esos momentos que a usted no le agradan, recuerde lo que le molestó hace poco y observe lo que aparece en su mente. Al término de los cinco minutos, registre lo observado si le parece importante para confirmar si se repite. Eso es todo. Lo que eche en falta lo proveerá su interés y amor por usted mismo.



¿Por qué vivo valorando y comparándolo todo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Para empezar, te pregunto:

¿Te das cuenta de que siempre estamos comparando?

Puede pasarnos desapercibido, pero hay algunos detalles que te pueden dar una pista: vivir con nostalgia el pasado, dando por sentado que ayer fue mejor que hoy, aunque no sea cierto del todo; juzgar a los demás, conlleva una valoración con respecto a algo o a uno mismo; sentir envidia sana o no, es una comparación; valorar cuánto dinero tienen los demás; no apreciarse a uno mismo, es decir, que hay otros mejores que yo, por lo que desprecio algún aspecto de mí que considero que no pasa el listón; disgustarme por la vida que

tengo, querer cambiar de lugar, de trabajo, es decir, que salgo mal en la comparación que hago de mi vida frente a las de otros y busco una mejora con los cambios.

Resultado: No vivir nunca satisfecho.

La comparación parece un impulso muy antiguo, ligado a la supervivencia dentro del grupo social en el que vivimos.

Si viviéramos solos en una isla, posiblemente no habría comparaciones de este tipo.

Pero no estamos en la isla, vivimos rodeados de personas y ocasiones de comparación sin fin.

Nos comparamos para estar seguros de reunir mejores condiciones que otros, para sentirnos seguros y, así, evitar el temor de perder.

De perder cualquier cosa que nos importa: un buen físico, renombre, la confianza de otros, un trabajo, una pareja, la aceptación de los amigos o la familia, la posición social, la imagen que he cultivado de mí y un sinfín de cosas más. De esta manera a todos consideramos rivales. En fin, como siempre, buscamos seguridad y para sentir seguridad necesitamos confirmar si poseemos aquello que creemos que nos hace falta. De esta forma, la vida es siempre un poco tormentosa, aunque quizás no nos demos cuenta de que estamos inmersos en esa espiral de búsqueda ansiosa de seguridad. Si reconoces alguno de estos rasgos en ti y eres capaz de sonreír, has ganado mucho. Has logrado ver el círculo vicioso y eres afortunado. Obsérvate en la vida cotidiana e indaga para comprender cómo funciona en ti ese impulso cuando aparece. Si lo haces sin censurarte, agradecido por darte cuenta, cada vez serás menos dependiente de este círculo enfermizo, que nos hace girar siempre en torno a poseer algo que no tenemos, o a temer perder algo que tenemos. No hace falta que te diga que esto es una tortura, porque si al leer esto, lo has reconocido, sabes de lo que hablo. Cuando te sorprendas en una comparación, observa la tensión que sientes, la inseguridad, lo que temes, y luego déjala pasar y siéntete afortunado por bajarte de ese tren. Serás más feliz, seguro! Los demás dejarán de ser tus rivales para convertirse en compañeros de viaje.

Poster de los 8 momentos del día



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si quieres tener a mano un recordatorio para tener presente tus prácticas de atención a las sensaciones puedes descargar en:

<https://www.laatencionalpresente.com/wp-content/uploads/2020/02/Los-8-momentos-del-dia-scaled.jpg>





Poster de los 4 puntos a tener en cuenta para atender el presente



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si quieres tener a mano un recordatorio para tener presente tus prácticas de atención a las sensaciones puedes descargar en:

<https://www.laatencionalpresente.com/wp-content/uploads/2020/02/Los-4-puntos-para-atender-al-presente-bajo-consumo-scaled.jpg>

Poster ¿Cuál ha de ser el propósito de atenderme?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Siquieresteneramano un recordatorio para tener presente tus prácticas de atención a las sensaciones puedes descargar en:

<https://www.laatencionalpresente.com/wp-content/uploads/2020/02/Cuál-ha-de-ser-el-propósito-de-atenderme-scaled.jpg>





¿Hay paz en el olvido?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuando estamos preocupados por algo que pasó o por algo que tememos que suceda, aparece alguien que nos dice: “Olvídate de eso, no le des más vueltas”. Sin embargo, no suele ser fácil olvidarlo y tendemos a seguir dándole vueltas.

Otras veces, después de tener un disgusto con alguien, esperamos que al pasar el tiempo el problema quede olvidado y todo vuelva a la normalidad. Muchas veces, esto tampoco funciona y tememos que me echen en cara lo que sucedió. El que las emociones se enfríen con el tiempo, no quiere decir que exista olvido y paz.

Pero, en nuestra tendencia a huirle a lo desagradable, nos gusta pensar que las cosas se pueden olvidar y quedar en paz.

¿Puedo olvidarme de mi mismo? Muchas veces somos nosotros mismos, con nuestros pensamientos y juicios, los que creamos un conflicto. ¿Puedes olvidar acaso ese conflicto que tú mismo te has creado? ¿Puedo olvidarme de mí?

Alguien dijo que cambiará tu vida cuando comprendas tus conflictos en su última raíz y no cuando quieras resolverlos. Por eso te propongo que te preguntes si puedes confiar tu paz interior al olvido. Indaga sin pre-juicios.



Poster ¿Cuál es el origen de mi malestar?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si quieres tener a mano un recordatorio para tener presente en la vida diaria sobre cuál es el origen psicológico de nuestro malestar puedes descargar en:

<https://www.laatencionalpresente.com/wp-content/uploads/2020/02/Cual-es-el-origen-de-mi-malestar-scaled.jpg>

El poster con buena resolución para imprimir.

Un saludo, Esteban



¿Qué consecuencias tiene autobservarse sin resistir lo que veo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Autobservarme es poner atención a las experiencias que estoy viviendo internamente en el presente. No resistirse a lo que experimento en este momento equivale a aceptar lo que experimento porque todo ello soy yo mismo, lo que sea que perciba y se genere en mí no es responsabilidad de otros sino sólo mía. Si algo de mi reacción no me agrada no debo confundirme, ese que está reaccionando soy yo mismo. Lo lógico es entonces que lo acepte y tome conocimiento de ello pues de esa manera me intereso por mí. No hay un camino hacia mí que no pase por aceptarme tal cual soy, amarme tal cual soy. En el evento que no aceptara lo que no me gusta de mí, que me resistiera a esa

realidad que soy, engendraré una búsqueda de algo que debo cambiar, a preocuparme de algo que considero no debería existir en mí.

Y eso, lo sabemos ya muy bien, me quitará la paz interior, el sosiego.

Lo único que ha pasado es que ahora me conozco de mejor manera que antes de autobservarme.

Me mantengo en sosiego y eso trae enormes consecuencias para mi vida. La vida de cada uno tenemos que vivirla a plenitud y sólo la vivimos cuando estamos en paz con nosotros mismos, cuando estamos presentes en nuestra vida. Resistirnos a lo que experimentarnos nos saca de nuestra vida.

Nos desorienta respecto de lo importante en lo que somos. La brújula de la vida no apunta a mi norte sino al norte de la cultura, de las creencias o de las costumbres.

Esta vida que vivo es mía. Si me autobservo sin resistirme a lo que soy, viviré continuamente mi propia vida.



¿Mis reacciones desentierran mi pasado?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Casi siempre creemos que nuestras respuestas a las situaciones son coherentes, que es lo que la situación lleva, lo justo.

Y , además, que se trata de una respuesta libre y fundamentada.

Pero ¿estás seguro de que es así?

Sin embargo, cuantas veces tienes la certeza de que alguien va a reaccionar de una precisa manera ante una situación dada!

Sabemos que fulanito es tímido y que no será capaz de sentirse cómodo hablando en público. O que fulanita, se va a enfadar si le llevan la contraria sobre cierto asunto. O que a tu jefe le irritan ciertas cosas que conoces perfectamente.

Nuestras reacciones suelen ser previsibles y vienen condicionadas por lo que aprendimos en el pasado y que tienen su huella hoy, aquí y ahora. Nuestras respuestas reactivas tienen más influencia del pasado, de nuestra memoria, que de un acto voluntario fundamentado y consciente.

Siempre estamos desenterrando nuestro pasado.

Si tuvimos algún importante fracaso amoroso, puede que lo tengamos guardado y siempre aparecerá el temor a sentirte traicionado o decepcionado o abandonado. Si tuvimos padres o educadores super-exigentes o poco afectuosos puede que sintamos temor a cometer errores y que ese temor siga apareciendo ante situaciones de baja o alta intensidad de exigencia. Si nuestros padres siempre nos consintieron hacer lo que queríamos, puede que nos frustremos fácilmente cuando no podemos obtener lo que queremos.

¿Es eso libertad? Ninguna. Cuando no somos capaces de ver lo que anima nuestras reacciones, siempre estamos repitiendo nuestro pasado. Actuamos en base a los recuerdos y sus temores y no a la situación real que se nos presenta.

Obsérvate, porque es la única manera de liberarte del pasado y emprender una vida que realmente sientas tuya, creativa y feliz. No sabes el gusto que da y lo ligero que te sientes!

Poster para superar mi malestar e incrementar la sencilización de mi mente


ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si quieres tener a mano un recordatorio para tener presente tus prácticas de autoobservación y aprendizaje puedes descargar en:

<https://www.laatencionalpresente.com/wp-content/uploads/2020/02/Autoobservación-y-aprendizaje-scaled.jpg>

El poster sobre el tema con una buena resolución ideal para imprimir.

Los contenidos del poster están extraídos de uno de los 3 cursos de Autoobservación a los que puedes acceder gratuitamente en:

<http://campus.laatencionalpresente.com>

Un saludo, Esteban





¿Mi paz es nuestra paz?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Con frecuencia pensamos que sentirnos bien depende de que nos sucedan cosas positivas, estemos ausentes de problemas y conflictos causados por situaciones externas a nosotros.

Sin embargo, las investigaciones científicas y la experiencia personal de muchos, dicen que somos nosotros los que auto-generamos más del 50% del malestar que sentimos en la vida. Así es. Esto es, también, una buena noticia, pues si somos nosotros quienes lo hacemos, también podemos deshacerlo!

Te habrás dado cuenta de que cuando reaccionas automáticamente a algún mal

gesto hacia ti, te da rabia y luego descargas sobre otros, que, probablemente, no sabrán de dónde ni porqué les ha caído esa respuesta.

Cómo no solemos ser conscientes de que nos dejamos afectar por los estímulos del día, no somos capaces de ver que nuestras respuestas son muchas veces exageradas o inapropiadas. Nos tomamos las cosas de forma personal, sin darnos cuenta de que el otro puede estar cargado con emociones que vienen de otros momentos o de problemas que tiene y que no sabe separar y digerir en el momento oportuno. Como nos pasa a nosotros.

Sin embargo, si ante un pequeño o gran conflicto, eres capaz de observar lo que sucede y de observar la reacción automática que está a punto de salirte, puedes hacer un STOP, y elegir una respuesta adecuada, no guiada por los reflejos emocionales y conductuales.

Siempre puedes elegir.

Nuestras actitudes nos juegan malas pasadas. Solemos no ver nuestras actitudes o bien las consideramos las más adecuadas. Pero, observa, si esa actitud que tienes te permite estar en paz dentro de ti, porque siempre puedes elegir otra. Aunque esto te parezca algo extraño, puedes hacerlo. Cuando piensas que eres el único que hace las cosas bien, todo lo que hacen los demás merecerá tu crítica y tu enfado. Ese pensamiento, que si lo piensas fríamente, no parece que pueda ser cierto (tú no eres el mejor en todo), te va a llevar a una actitud de juez de todos y tu conducta será acorde a eso y tus relaciones serán algo o muy conflictivas y no habrá paz en ti ni en tus relaciones. Pero si observas honestamente ese pensamiento y su falta de validez, podrás cambiar tu actitud, ganarás paz en tu interior y observarás que tus relaciones cambian.

No busques que sean los otros los que cambien, porque todos somos coparticipes de las relaciones que establecemos y de su calidad. La paz que haya en ti, será la que marque tus relaciones con los demás. Recuerda que se recoge lo que se siembra.

Por eso, tu paz es la paz de todos. O al revés, tus conflictos, los conviertes en los conflictos de todos. Obsérvalo con honestidad, sin vergüenza ni culpa. Puedes cambiar tu vida cuando atiendes a lo que sucede dentro de ti y eliges la respuesta.

Entonces ¿cómo eliges vivir?



¿Suelo estar consciente de que vivo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Dependiendo del punto de vista en que se considere el valor de nuestras facultades, el pensar puede tener un valor muy alto como también ser la causa predominante de nuestros conflictos más severos.

El pensar tiene una consecuencia fundamental en nuestros estados de ánimo, es decir, sobre nuestra facultad de percibir, sentir y sentirnos. Las emociones que experimentamos las sentimos con igual intensidad ya sea estemos experimentando a nuestro modo una realidad como cuando la estamos sólo pensando o imaginando.

Explicado burdamente para facilitar competir con el cómo nos vemos, somos un ser capaz de darse cuenta de que algo

le agrada o desagrada de entre todo lo que puede detectar de su interior y su exterior. Percibe, siente, califica y almacena todo de acuerdo a cómo lo califica. Nada de lo que sufre este proceso interior se pierde y puede recordarlo y lo hace permanentemente.

Ese es su universo. Lo que está allí almacenado es la realidad para ese ser. Además de aquello se debe agregar que a este ser le cuesta mucho aceptar que eso que percibe como realidad no es exactamente como la experimenta. Es lo más normal para este ser que la vida sea un tiempo en que debe salir adelante en base a su propia capacidad para luchar contra los problemas. Su mejor logro lo considera el huir de sí mismo, del estar consciente, del darse cuenta de que está viviendo. Se ha condicionado a sí mismo para preferir distraerse a estar pensando o sintiendo lo que la vida le está mostrando, su propio interior de deseos, temores, angustias, preocupaciones, culpas, adicciones, etc. Vivir fuera de sí mismo es su forma de vivir.

En muchos casos, se da también el que nunca se les ha enseñado a estas personas que el vivir conscientes de estar viviendo es la fuente de armonía, coherencia y sosiego que es el decorado del escenario de la verdadera vida.



¿Atenderme es condición necesaria para aprender de mí?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Alguna vez has aprendido algo complejo sin prestar atención? Pues cualquier creación del hombre es mucho más sencilla que el hombre mismo. Para aprender sobre ti, es necesario cultivar la atención a ti mismo. He dicho cultivar. ¿Has cultivado alguna vez una planta? Sabrás, entonces, que requiere que la trates con toda tu atención: darle la tierra que precisa, las podas necesarias, el agua que la alimenta y también de tu afecto y esmero constante. Entonces, puede que crezca saludable y te ofrezca toda su belleza. También habrás visto que si te distraes y la dejas a su aire, sin cuidado, no tarda en aparecer alguna plaga, se seca y hasta puede morir. Si acaso te interesa que tu vida sea saludable, en

todos los sentidos, eso requiere de tu máxima atención. Pero no una atención obsesiva y preocupada, sino una mirada curiosa, afectuosa y sin prisa, que te permita aprender lo que le pasa a esa plantita que eres tú. Si te prestas atención, abandonando el deseo de ser diferente a como eres, abandonando los dictados de las modas o las tradiciones que te oprimen en un ideal, que quizás tú no has elegido realmente, pero con la intención de dejarte crecer sano, es muy posible que esa plantita crezca bonita y sana, tal como es.

Sin embargo, cuando no hay atención y vivimos distraídos de nosotros mismos, cogemos plagas y vicios que nos hacen perder lozanía, tenemos sentimientos y pensamientos negativos, nos comparamos con otras plantas que decimos que son más bellas o admiradas que nosotros, nos obligamos a cumplir con lo que la moda del momento dicta y nos sentimos frágiles y buscamos seguridad en cosas como perseguir la aceptación de otros, ser admirados por otros, acumular bienes, ser envidiados o amados.

Son plagas muy destructivas.

Eso trae el vivir distraídos de nosotros no poniendo atención a nuestras plagas y al origen de las mismas.

La atención a nosotros mismos es condición necesaria para cuidarnos y crecer sanos.

Estar atento a cualquier plaga que aparezca en ti (envidia, temor, celos, inseguridad, baja estima, etc.) te permitirá vivir feliz y hacer feliz a quienes te rodean.

La atención junto con la curiosidad y la honestidad son el mejor plaguicida para todo eso que te impide sentirte bien y saludable. Puedes abusar de la atención, es un plaguicida sin efectos secundarios adversos.

Pruébalo y verás.



¿Qué busco en la aprobación de mis auto justificaciones?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Cuando pisamos terreno pantanoso se nos complica la situación puesto que para lograr estabilidad frente al atrapamiento del primer pie, damos el paso del otro pie que también queda atrapado y la cosa se nos complica.

Un adecuado símil para cuando, en la vida corriente, dejamos de cumplir, por descuido o por lo que sea, un compromiso en nuestras relaciones.

Entonces, ante un llamado de atención de terceros o de nosotros mismos, buscamos justificaciones, para explicar nuestra falta a la norma violada.

Dio un mal paso y para intentar arreglarlo, da otro mal paso.

¡Paso dado, paso olvidado!

Puede ser que por necesidades laborales o similares necesitemos justificar lo sucedido. Sin embargo, frente a nosotros mismos, solemos ser mucho más exigentes. Nos juzgamos y echamos a funcionar la máquina del pensamiento sobre lo sucedido.

Puede ser que nos culpemos y en tal caso, nos inventamos auto justificaciones para devolvernos el sosiego por la culpa que nos auto impusimos. Nos sentimos mal porque nos encontramos culpables. ¿No le parece absurdo? Si nos dejamos llevar por el pensamiento divagante podemos llegar a cualquier lado. A todo esto, si Ud. llegó atrasado, por ejemplo, a su trabajo o a la celebración del cumpleaños de su hijo, el proceso del pensamiento divagante lo está sacando de donde debe estar en cuerpo y mente y no distraído como está. Viva más bien lo que está viviendo en cada momento y no justificándose para devolverse a si mismo el sosiego que perdió al considerarse culpable de violar normas éticas o morales en su pasado reciente. Este no es nada más que una de las situaciones que se nos presentan muy frecuentemente en nuestra vida y que nos hacen estar con la mente en un lugar y el cuerpo en otro.



¿Cómo puedo amar algo y a la vez exigirle que sea distinto?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Siempre hemos oído hablar del amor: en la iglesia, en canciones de desamor, en películas, en libros de contenido sentimental, en la propia vida uno ha dicho que ama a alguien o algo, etc.

¿Es eso amor? Reclamar amor al otro ¿es amar? Pretender hacer a otro rehén mío porque digo que lo amo ¿es amor? Cuando un niño hace algo que nos molesta y le decimos que si hace eso no le queremos ¿es eso amor?

Parece que confundimos el amor con el apego y el deseo de seguridad. Nada más lejos del amor. Lo que solemos conocer es el amor condicional que es más bien una especie de chantaje emocional: Si me eres

fiel, te amo. Si te portas bien, te amo. Si me tratas bien, te amo. Si me dejas, ya no te amo. Si confrontas conmigo, tampoco te amo. Si me sacas de mi comodidad y seguridad, ya no te amo. Nos equivocamos de palabra. Amar no depende de lo que hagan los otros. Amar solo se produce cuando no albergo temores o cuando, aún teniéndolos, no actúo en función de ellos.

Cuando el temor a perder no es lo que orienta mi vida. Alguno dirá que esto es difícil. Nadie ha dicho que sea fácil, pero es bueno darse cuenta de que, con frecuencia, estamos equivocados. Nos engañamos describiendo equivocadamente lo que sentimos. Sin embargo, en cuanto comenzamos a darnos cuenta del error, comenzamos a liberarnos de la equivocación.

El amor condicional sólo crea violencia interna y, en consecuencia, conflicto entre las personas.

¿Cómo iba eso a ser amor?

Pero podemos acercarnos a ese estado cuando, tras observarnos, elegimos intencionadamente dejar que nuestros hijos hagan y piensen cómo quieran; dejar que nuestra pareja sea una persona independiente y libre; que nuestros amigos se acuerden más o menos de mí; que mis compañeros de trabajo o estudios sean cómo son; que la sociedad sea como puede ser.

Mis temores promueven todo eso que exijo a los otros y al mundo en general para que yo los considere queribles, amables. Cuando hay temor, hay conflicto y en ese terreno no puede existir amor. Está tapado por nuestras exigencias y lamentos. Parece que si no “agarramos”, estamos perdiendo. No nos damos cuenta de que cuando “soltamos”, ganamos.

¿Cómo puedo amar algo y a la vez exigirle que sea distinto?

Entonces, no lo amo. No lo amo cómo es.

Amar es estar abierto a lo que es, a lo que hay, sin exigencias personales egoístas.

Las cosas, las personas, las situaciones, yo misma, soy como puedo ser en este momento.

¿Por qué debo ser para tí de otra manera, si en este momento no puedo?

Invito a aquel que quiera, a experimentar, a observar sus exigencias y lamentos, a observar si ama o si sólo desea atrapar y controlar para su seguridad y comodidad.

Y a que suelte esa actitud y deje que las cosas sean como pueden ser en este momento.

A acompañar sin exigencias.

No te lo niegues por temor!



¿Suelo preguntar para protegerme o para aprender de mí?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Estamos llenos de preguntas principalmente porque nuestra realidad es que no sabemos. Aparecimos a un mundo lleno de todo lo que es, lo veamos a no, y no sabemos nada de nada. Disponemos de un cerebro que necesita alimentarse para fabricar conexiones que le permitan protegerse ante un vacío que nos atemoriza. Titubeamos, vacilamos y necesitamos saber. Entonces, inventamos las preguntas. (del latín: cunctari - dudar, vacilar)

Siempre hay dudas, vacilaciones, vacíos en nuestra vida y por tanto nuestros diálogos están generalmente plagados de preguntas. Nos saludamos con preguntas: “¿Cómo estás? Y nos interrogamos con

amor porque siempre queremos saber y estar seguros de que estuvimos bien mientras estuvimos separados, aunque sólo sea algunas horas. El más corriente de nuestros diálogos apunta a saber lo que el otro sabe. Y es lógico que así sea porque el otro percibió una realidad distinta a la que yo percibí hasta ahora y mi interés se centra entonces en lo que sabe el otro de lo que percibió y yo no.

En todos los aspectos que contempla la vida culturales, políticos, religiosos, de salud, etc. tenemos vacíos que deseamos llenar.

Sin embargo, solemos estar muy tranquilos y satisfechos de lo que sabemos de nosotros mismos aunque muchas veces la vida nos presenta esos momentos que deberían llenarnos de preguntas. Y no lo hacemos porque creemos que no sabemos las respuestas. Pero ese es nuestro gran error. Cada uno de nosotros es el único que puede saber la respuesta a nuestra preguntas. Pero es necesario saber qué preguntarme.

Tu estás siempre contigo, siempre. Ponte atención. De la misma que pones atención al rostro de tus amigos y cuando notas algo le preguntas inmediatamente ¿qué te pasa?. Eso mismo debes hacer contigo. Siéntete en tu cuerpo y en tu mente y pregúntate ¿a que se debe lo que siento? Y sigue observándote e interrogándote hasta que surja la respuesta. Hazlo con frecuencia y aprenderás muy pronto a conversar contigo. Ya verás la calidad del amigo que te acompaña siempre.



¿Atenderme intencionalmente no cambia lo que soy, cambia lo que vivo y como lo vivo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Podemos vivir de varias formas, entre ellas: distraídos o atentos. Si lo hacemos distraídos, los impulsos más básicos de supervivencia son los que llevan las riendas de la vida. Nos mueve el temor, el deseo de éxito, la búsqueda de seguridad. Lo anterior nos lleva a ver a los demás, muchas veces, como rivales o como posibles amenazas. Cuando todo esto nos pasa inadvertido, sólo reaccionamos a lo que aparece y, muchas veces, damos respuestas que no tienen nada que ver con la situación externa, sino con esos temores y actitudes de defensa que están anidados en nosotros y que quieren protegerte exageradamente. Es una forma de vivir que todos conocemos muy bien.

Es lo más automático que existe, sólo hay que dejarse llevar, pero resulta bastante agotador estar siempre, en alguna medida, a la defensiva. Ésto da como resultado nuestras conductas más egocéntricas, pues sólo buscamos protegernos, salir airosos.

Hay otra forma de vivir y no es la automática. Requiere poner en funcionamiento nuestra intención de hacerlo.

Requiere prestar atención a esos mecanismos con los que nos defendemos, los autoengaños, las justificaciones, la persecución de deseos y pequeños placeres compensatorios, nuestros temores y preocupaciones, emociones y pensamientos, creencias y juicios automáticos. La atención viene instalada en nosotros, pero hay que aprender a usarla para observar lo que nos sucede en el instante presente que vivimos. Cuando aprendemos a hacerla, todo ese mundo autodefensivo que tenemos en marcha, deja de tener la intensidad de siempre y nos permite comprendernos, conocernos, ganar la paz que da el poder elegir la respuesta que damos. Por eso, cuando atiendes a tu vida interior, sientes que lo que vives es diferente, no te zarandean tus impulsos de autoprotección, tu egocentrismo, tus temores. Parece que nada cambia, pero todo cambia. Desde fuera nada ha cambiado, pero dentro de ti surge una paz a la que tú has abierto la puerta.

Y ahora tu llevas las riendas de tu vida.

¡Todo es ponerse!



¿Por qué mantengo
fija mi identidad si
la realidad es que
cambio de instante
en instante?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Una de las cosas difíciles de aceptar para nosotros es que si nos observamos profundamente nos damos cuenta de que no hay nada eterno en nosotros, no hay nada en nosotros que persista en el tiempo, mientras viajamos en el espacio infinito.

Lo único que perduran son nuestros recuerdos.

No nos atrevemos a conocernos y de hecho si no lo hacemos es por temor.

Huimos de la posibilidad de que entendamos esa realidad.

Preferimos distraernos a enfrentar la verdad.

Ese temor y el peligro que implica el que

por saber que esta vida es todo lo que tenemos, desmadre a muchos con comportamientos indeseados, nos condujo a ilusiones de otras vidas después de ésta con premios o castigos según nuestro comportamiento.

La soledad y el temor nos impulsan a pensar e imaginar realidades inexistentes.

El pensamiento nos ha llevado a crear un yo que nos proporcione estabilidad y permanencia.

Necesitamos sentirnos respetados para lograr relacionarnos en buena forma con los demás y para ello nos damos una identidad, nos identificamos como una forma de darnos importancia para ser respetado. Sin embargo, la vida es siempre fresca y nosotros cambiamos con ella. Hoy no soy el de ayer ni mañana seré como hoy. La única forma de vivir en armonía, coherencia y sosiego es estar atentos al presente para actuar con aceptación y alegría ante lo que nos trae la vida ahora. La alternativa es la vida de ilusiones que ya todos conocemos. Somos nosotros, cada uno de nosotros, los responsables de nuestras vidas.

Asumir esa responsabilidad requiere madurez para dejar de hacer lo que nos enseñaron: temer. El temor es la fuente que me lleva a ilusionarme con lo que creo ser, un yo que se merece la admiración y el respeto de todos y que nunca dejará de ser. Admira el relámpago de la rosa ser hoy botón y mañana esplendor hasta perder sus pétalos al morir. Así es la belleza de la vida. Eso es todo.



¿Vivir presente te orienta hacia el sociogo?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Vivir presente te orienta hacia el sosiego.

Vivir divagando te orienta hacia la
ansiedad.

Nuestra responsabilidad con la vida en
pocas palabras.

¿Por qué suelo desconfiar de lo desconocido?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

La raíz de la desconfianza reside en el temor que produce vivir aislado. El pensamiento compulsivo me aísla y con ello pierdo la capacidad de aprender. Esa capacidad requiere que esté conectado con la experiencia viva, es decir, atento al presente. Al atender al presente me abro a lo que sucede con lo que no sólo se disipa el temor y las condiciones que lo crean sino que, abierto a la experiencia, puedo aprender de ella.

Cuando vivo compulsivamente mis respuestas automáticas se alimentan de la memoria, de lo conocido.

Cuando sucede algo que no me resulta familiar, temo, me encierro, buscando argumentos para defenderme.

Suelo desconfiar de lo desconocido cuando vivo compulsivamente.





¿Cuándo me busco me desconozco?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hay quienes sienten un anhelo por buscarse, por encontrarse.

¿Has visto alguna vez un perro corre y corre en torno a sí mismo tratando de pillar su propia cola? ¿Sí?

Pues, algo así sucede con frecuencia cuando alguien quiere encontrarse. Busca en libros, en talleres, en viajes a lugares exóticos, en cursos especiales con maestros encumbrados... y aun así puede permanecer insatisfecho.

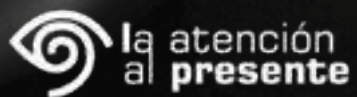
Sigue sintiendo el impulso de seguir buscando, porque la sensación de vacío continúa. Es como el perrito que, desesperadamente, quiere encontrar la cola.

Esto suele ir acompañado del deseo de poseer una experiencia de sí, que no tiene. Es como si le faltara algo.

¿Qué es ese algo? Creo que es la paz interior. Pero la paz no se encuentra por el hecho de perseguirla. La paz es un estado que aparece cuando precisamente dejamos de perseguir. Cuando dejamos de desear algo. Parece raro, un contrasentido. Un corredor inexperto de maratón puede verse impulsado a correr demasiado rápido llevado por el deseo de llegar a la meta. Muchos abandonan a los pocos kilómetros. Los expertos se dosifican, escuchan su cuerpo, no lo agotan persiguiendo la meta, sólo corren a un ritmo prudente, como si no fueran a ningún lugar. Esos pueden llegar.

Cuando perseguimos buscarnos a nosotros mismos, frecuentemente lo hacemos como el corredor inexperto. Buscamos la meta lo antes posible y a veces ni siquiera tenemos clara la meta. Decimos que nos buscamos a nosotros mismos, pero lo que buscamos en realidad es evitar el sufrimiento, huir de nuestro malestar y a eso lo llamamos “buscarnos a nosotros mismos”. Si lo que en el fondo nos mueve es el sufrimiento, entonces, deberemos centrarnos en eso, en comprender con amable curiosidad lo que nos hace sufrir en lugar de perseguir otras cosas. Eso nos desorienta y no llegamos a nada. Nada, como cuando vas a un curso de este tipo y te encuentras bien mientras estás allí, pero cuando vuelves a tu vida diaria, todo se desvanece. No hemos hecho nada. Cuanto más frenéticamente me busco, más lejos estoy, más me desconozco.

Quédate donde estas y observa lo que sucede en tu interior, sin querer huir de ello. Sea agradable o desagradable, obsérvalo. Observa tu deseo de abandonar cuando las sensaciones no son agradables. Observa tus variados deseos y tus pensamientos, y déjalos pasar sin engancharte en ellos. No busques nada especial, ningunos fuegos artificiales, ni voces, ni experiencia alguna. Sólo has de estar contigo. Si de verdad quieres encontrarte, sólo has de estar contigo. ¿Con quién si no? No corras como el perrito!



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

www.laatencionalpresente.com