



19

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO
JOSÉ PARÉS PÉREZ
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME & APRENDER DE MÍ

Asociación Canaria para el desarrollo de la salud a través de La Atención

www.laatencionalpresente.com

Título original

Preguntas para Autobservarme y aprender de mí - 19

Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España

Numero de asiento registral: en trámite

Primera distribución: Enero de 2018

Autores

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

Colaboradores

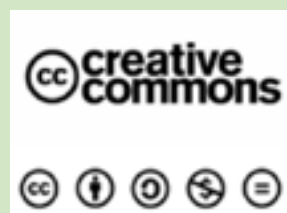
Ph.D Jaime Rojas Hernández, Ph.D Domingo J. Quintana, Enrique Oropesa

Composición

Yeyseel Santana González, Adriana Rojas Hernandez

Diseño editorial & maquetación

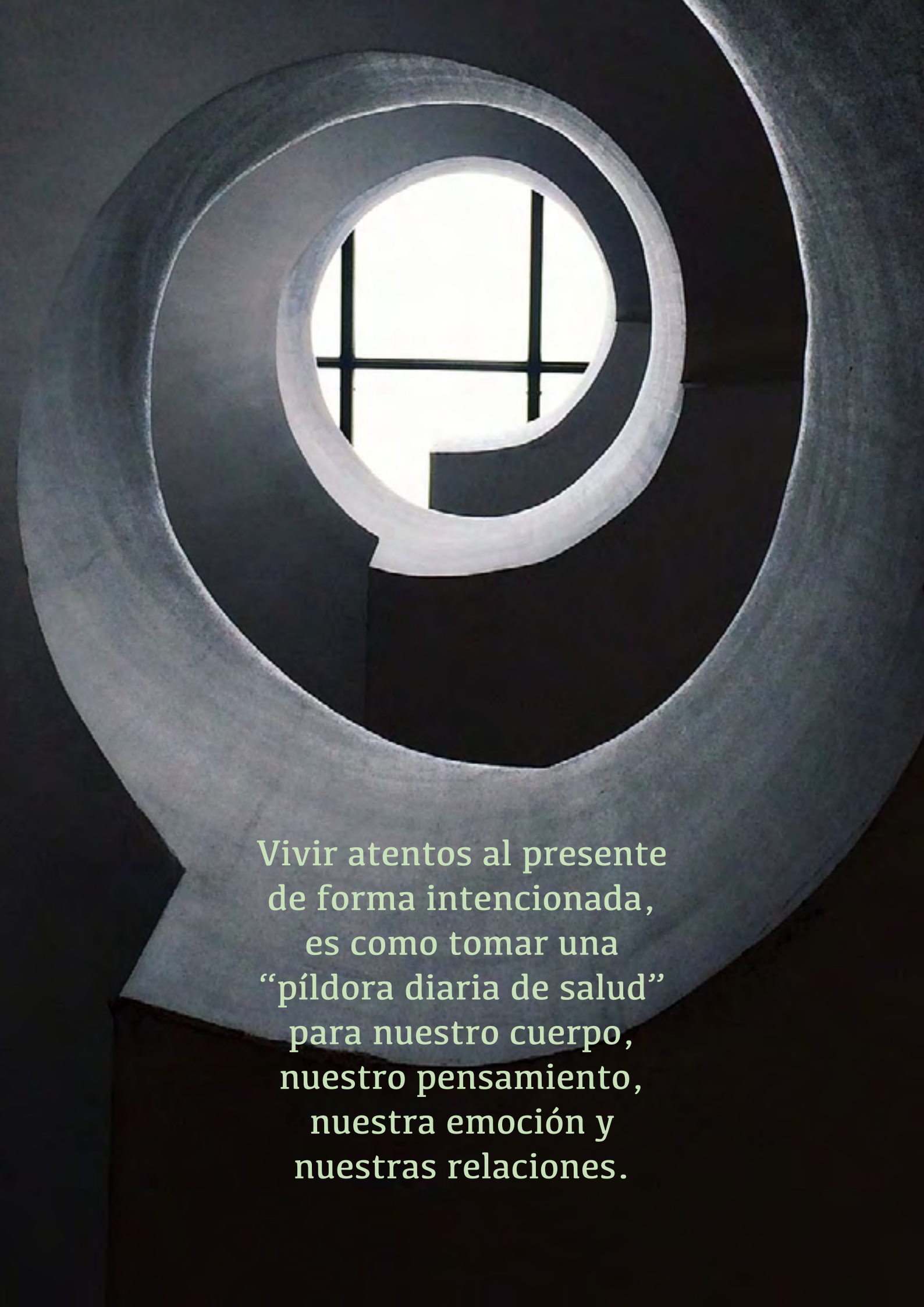
Claudia Benlloch Benet



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

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

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



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



Índice

¿Vivo reforzando mis prejuicios?	6
¿La rutina mata la curiosidad interior?	8
¿TEMER me AUTO-AÍSLA?	10
¿Cuándo me RESISTO a lo que vivo suelo llenarme de RAZONES que lo JUSTIFIQUEN?	12
¿No hay tiempos, sólo presente?	14
¿La PALABRA solo NOMBRA al HECHO?	16
¿Cómo liberarme del sufrimiento?	18
¿Por qué ha de importarme el vivir divagando?	20
¿Si te siento fuera de MI MISMO permanezco FUERA de MÍ?	22
¿El pensamiento incontrolado daña la vida?	24
¿Vale la pena vivir distraídos de nosotros mismos?	26
¿No resistirme a lo que vivo no surge de pensar en no resistirme sino en sentirme libre de mis juicios?	30
¿La diversidad me hace ÚNICO?	32
Juega limpio, obsérvate sin resistirte	34
¿Nuestras CREENCIAS nos hacen REHENES de nuestros APEGOS?	36
¿Busco la paz dentro o fuera de mí?	38
¿Sólo el presente es cierto?	42
¿Soy honesto conmigo mismo cuando me resisto a lo que vivo?	44
¿Quo vadis ATENCIÓN?	48
¿La creencia es enemiga de la Paz?	50
¿Cuándo me resisto al PRESENTE que VIVO, suelo CONSOLARME con que lo BUENO está por LLEGAR?	52
¿Despertar a la vida atenta no es un sueño?	54
¿Hay algo que justifique el que pierda la Paz interior?	56
¿La CURIOSIDAD por mí DISIPA MIS TEMORES?	58
¿El temor nubla la mente?	60
¿Puedo aprender disciplinándome?	62
ESTAR EN MI - ¿Me enseña lo que SOY?	64
¿El sufrimiento es causa primera de la ignorancia?	66
¿La CONCIENCIA es el triunfo sobre el TEMOR?	68
¿La esperanza renuncia al presente?	70
¿Soy nosotros?	72
INDAGA EN TI. No le des crédito a tus creencias.	74
¿Soy vida?	76
¿Infiero más de lo que percibo?	78
¿El desafío del cambio solo se puede asumir en el presente?	80
¿El afán de control esconde al temor?	82
¿Soy responsable de mi paz?	84
¿Es posible resolver nuestros conflictos a partir de las creencias que los crearon?	86
¿El temor impide la paz?	88



¿Vivo reforzando mis prejuicios?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Según las acepciones de la Real Academia de la Lengua de España el Prejuicio es la acción y efecto de prejuzgar y sería una opinión previa y tenaz, por lo general desfavorable, acerca de algo que se conoce mal.

Uno se puede preguntar por qué alguien querría reforzar o insistir en juicios sin fundamento reconocido. Si la honestidad fuera nuestro objetivo, parecería fuera de toda lógica. Sin embargo, la honestidad no es el faro

que ilumina mecánicamente nuestra vida. El faro es otro.

Todos hemos escuchado mensajes soeces o infamantes sobre grupos o personajes, como que los gitanos son ladrones, los chinos sucios y no pagan impuestos, los musulmanes extremistas, los cristianos hipócritas, las mujeres bonitas son tontas, los hombres son racionales, la juventud está perdida, los viejos ya no sirven para nada, etc.

Seguramente, estarán de acuerdo en que todos juicios son bastante inexactos. Pero ¿qué tienen esos juicios generales, rápidos y contundentes para aferrarse a la mente de casi todos? Que son fáciles de usar, evitan que uno tenga que analizar finamente cualquier situación o persona para saber cómo posicionarme frente a ella. Con unos prejuicios que parecen comprados en unos saldos, arreglamos muchas situaciones: que es un negro, pues no me fío; que es gitano, me robará; que la chica es inteligente, pues me imagino que será fea. No me digan que no es fácil. Es estupendo.

Además, normalmente, no hemos sido los inventores de la idea, sino que la hemos asumido porque lo hemos oído toda la vida o porque lo ha dicho gente de nuestra confianza, así que debe ser cierto. Aunque nunca hemos averiguado si es verdad, lo repetimos y reforzamos esas ideas o prejuicios, que nos vienen tan bien y nos reportan una ilusoria seguridad de saber elegir lo más adecuado.

Nuestro cerebro está hecho para hacer esas cosas y ahorrarnos tiempo en la decisión de nuestra conducta. Si viviéramos en la selva o en situaciones peligrosas, eso tiene su gran eficacia y nos podría salvar la vida. Tendríamos juicios sobre las plantas y los animales, los que me pueden comer y los que me puedo comer yo. Saber eso está muy bien. Como nos viene bien en algún sentido, lo repetimos y reforzamos sin ningún cuestionamiento. Más aún, estamos dispuestos a defender esos prejuicios con la vida. De hecho muchas guerras o grandes peleas tienen su origen en prejuicios.

Sin embargo, una vida urbana o bastante humanizada como la nuestra, nos permitiría relajarnos y no dejarnos llevar por prejuicios que responden a estereotipos y que, vistos en frío, sabemos que no pueden ser ciertos.

Necesitamos prestar atención y observar si alguna conducta del momento responde a prejuicios que me he hecho sobre las personas o las situaciones. Cuando lo observamos y lo descubrimos en el mismo momento en el que sucede, ganamos libertad sobre el prejuicio y caen muchas barreras imaginarias que han creado tensiones innecesarias.



¿La rutina mata la curiosidad interior?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Nuestro cerebro es realmente maravilloso y sus manifestaciones en nuestra mente lo son aún más. La ciencia aún no termina de conocer o comprender lo que esa realidad nuestra es capaz de hacer.

Entre otras cosas un cerebro normal posee una curiosidad natural y exigente desde nuestros primeros momentos de vida. De pequeños esa curiosidad es exquisita y a los padres nos llena de amor esa viveza inquieta que todo lo quiere saber.

Con los años esa curiosidad suele adormecerse tras la creencia de que lo sabemos todo porque lo hemos estudiado o porque nos han hecho creer que debemos seguir a quienes dicen poseer la única verdad.

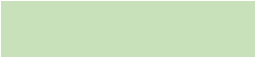
Lo exterior a nosotros ha sido estudiado desde hace mucho tiempo por la ciencia la que ha aclarado muchas de las creencias que se nos imponían; pero falta mucho por terminar de conocer sobre la realidad de este maravilloso universo.

De nuestro interior, nuestra mente, lo que somos, sobre el cómo actuamos, cómo sentimos, los dolores y los sufrimientos que nos autogeneramos, desconocemos prácticamente todo. Y paradójicamente, es lo que más requerimos saber para lograr una vida plena y con sentido.

¿Qué ha pasado con nuestra curiosidad natural como para que estemos perdiéndonos lo mejor de nosotros al no conocernos íntimamente.

Nos hemos dejado llevar por una rutina fácil que consiste en actuar automáticamente frente a lo que nos presenta la vida, aceptando lo que nos agrada y resistiéndonos a lo que nos desagrada. No nos interesamos en buscar y encontrar la forma en que podemos atendernos y proporcionarnos la armonía, la coherencia y el sosiego que nos brindará una vida curiosa y atenta a lo que vivimos en nuestro presente.

¿TEMER me AUTO-AÍSLA?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.





¿Cuándo me
RESISTO a lo
que vivo suelo
llenarme de
RAZONES que lo
JUSTIFIQUEN?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Cuando me enfado, cuando me lamento, cuando me entristezco, cuando estoy resentido –todas estas son formas de resistirme a la realidad–, no importa lo que esté viviendo, siempre me parece que hay motivo suficiente para sentir lo que siento.

Y ante esta certeza siempre hay argumentos con los que justifico y, muchas veces, refuerzo lo que siento. Si reacciono a algo con el enfado, es porque esperaba que las cosas fueran de otra manera.

Rara vez dudo de tener razón en mis argumentos. Considero que mis reacciones tienen total fundamento. Es este un curioso proceder, en el que automáticamente nos aparecen justifi-

caciones de todos los colores, y cuanto más nos revolvemos en nuestra emoción, más floridos e intensos salen los argumentos.

Y ¿tenemos siempre razón? No. Lo que hay es una reacción de dolor por lo que no salió como yo quería.

Veamos este punto más lentamente:

Yo quiero, deseo o espero que las cosas salgan de una cierta manera y cuando esto no sucede, me enojo, me lamento, me pongo triste, sufro, etc. O sea, que siento dolor por la frustración de mi expectativa. Preguntémonos si acaso puedo controlarlo todo como para que mi vida (que depende de infinitos factores) sea como imagino que debe ser. Supongo que estás diciendo que no puedes controlarlo todo. Bien, entonces, si no queremos sufrir ¿cuál te parece que sería la actitud más adecuada ante los movimientos de la vida?

¿Quizás creyendo menos en mis expectativas? ¿Estando abierto a que uno tiene sus preferencias, pero controla poco en realidad? ¿Teniendo sentido del humor y no tomarse a sí mismo tan en serio? Hay muchas respuestas posibles.

Lo seguro es que si vivimos resistiéndonos y sufriendo como un niño pequeño al que le han quitado el juguete, perderemos la oportunidad de ser felices. Suelta tus expectativas, sólo están en tu cabeza, no en la vida.



¿No hay
tiempos, sólo
presente?



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile.

¡No me creas si no quieres, pero tú te lo pierdes!

Todo ese sufrimiento que cargas; toda esa culpa que soportas en tu mente; todo ese temor que te envuelve de inquietud; toda la ira que abrigas en tus pensamientos; toda esa ansiedad que nace de tus deseos inalcanzables; todo eso te lo estás autoprovocando.

Son tus recuerdos o tus deseos los que llenan tus pensamientos y son éstos, tus pensamientos, los que te hacen sufrir. Ciertamente has notado

que hay momentos en tu día o tu noche en que el sufrimiento te da una tregua. Es en esos momentos en que sin proponértelo quizá has dejado de pensar en el asunto que copa tu mente. Es seguramente en esos momentos en que no puedes distraerte con tu continua divagación porque estás atendiendo un asunto que requiere tu atención o duermes sin sueño. En esos momentos, siempre, estás en tu presente aunque estés durmiendo.

Siempre que quieras estar en tu presente para parar esos pensamientos que te llevan al pasado o al futuro inexistente, pon tu atención en lo que sientes o haces. De esta forma aprenderás a estar consciente de ti en el único tiempo que es real, el presente. Disipas los pensamientos y vives tu vida real no la que tus pensamientos te traen.

Aún cuando en tu presente haya dolor, estarás en condiciones de aceptar la realidad que te está tocando vivir y que no puedes cambiar. Vivir en ti es un regalo que te puedes hacer para apoderarte de tu propia vida y vivirla a tu manera.

¿La PALABRA solo NOMBRA al HECHO?



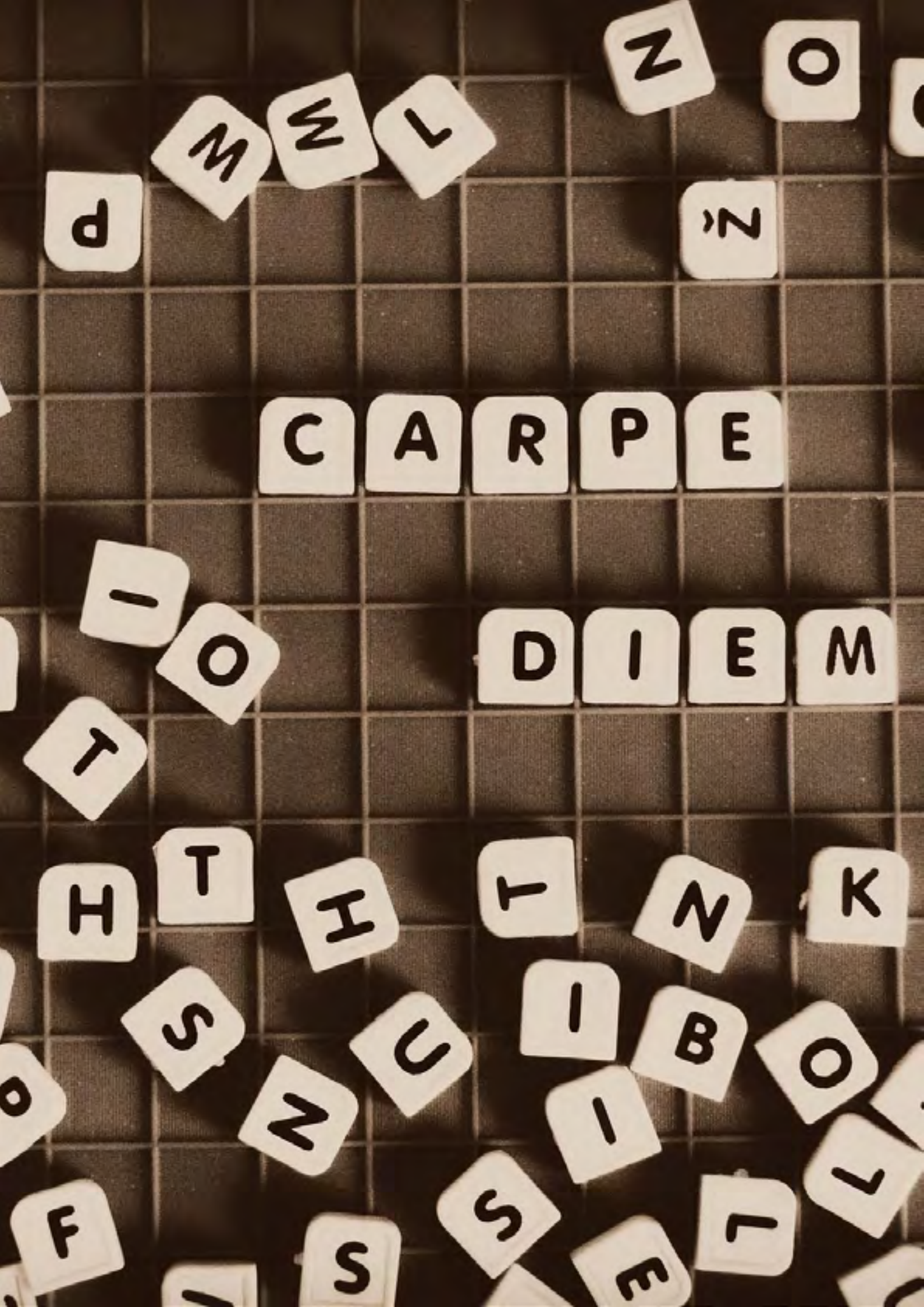
ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.



CARPE

DIEM



¿Cómo liberarme del sufrimiento?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Es una pregunta muy grande para tan poco espacio. Además, querer explicar esto sería como explicarte cómo sabe una fruta que nunca has probado. O cómo es un lugar estupendo que te ha hecho sentir maravillosamente. Seguro que terminarías diciendo, mejor lo pruebo, o mejor voy a conocer ese sitio, porque si no, es imposible saberlo ¿Me entiendes?

Quizás te quede cierta curiosidad,

quizás te den ganas de averiguarlo y probar, pero la explicación no será nunca, nunca suficiente ni clara para ti. Para liberarse del sufrimiento no hay un mapa, o un manual de procedimientos al uso. El mapa más claro se hace en la medida en la que se avanza. Trato de darte alguna pista y te hablaré más bien de actitudes.

Estar abierto a experimentar.

Estar dispuesto a dudar de la efectividad de tu forma de hacer ciertas cosas y cuestionártelas.

Estar dispuesto a darte cuenta de que reaccionas y te comportas de forma automática, sin que medie casi ninguna voluntad lúcida sobre lo que haces.

Estar dispuesto a cuestionarte los juicios y creencias que tienes y que son sólo un precario mapa del mundo, que causa violencia y divisiones.

Estar dispuesto a prestar atención a los hechos y no a las interpretaciones que haces de cada hecho.

Estar dispuesto a perder el temor o, al menos, a no moverte por su causa.

Estar dispuesto a darte cuenta de que tu temor es el motor de tus decisiones y no otra cosa.

¡Y todo esto con mucha alegría y sentido del humor!

Quizás, como ya te dije, esto no te aclara nada. Seguramente. Por eso te invito a que te sumerjas suavemente en un curso gratuito de nuestro campus online. Espero que estés dispuesto a descubrirte y conocerte mejor; a soltar lastre y ganar alegría.



¿Por qué ha de importarme el vivir divagando?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Vivir divagando es más frecuente de lo que puede Ud. estar pensando. Si estás preocupado por algún asunto que pudiera ocurrir en tu futuro cercano o lejano estás permanentemente pensando en ello. Al igual que cuando recuerdas frecuentemente algo de tu pasado que te molesta. Con frecuencia tus pensamientos te llevan a ese tiempo pasado ya totalmente inexistente. En ambos casos estás dejando que un tiempo imaginario ocupe tu tiempo presente y tu vida pasa sin que tú le prestes la más mínima atención.

Que te lo pases pensando en asuntos que no corresponden a tu presente podría quizá no parecerte algo importante. Quizá creas que se trata sólo de una pérdida de tiempo, pero no es así. Si te pudieras poner atención en esos momentos en que divagas, cosa que no puedes hacer porque estás absorto en tu divagación, te darías cuenta que no sólo estás pensando en lo que te preocupa sino que además no estás disfrutando de tu vida, estás soportando tensión y malestar que pueden alterar tu equilibrio físico y mental. Sabes de sobra que la vida bajo presión no es saludable para nadie.

Si eres una persona con tendencia a preocuparse – ocuparse de asuntos que no son presente – sería muy conveniente que te interesaras por aprender a poner atención a tu presente – lo que tienes entre manos en este momento. Eso no sólo parará tu inclinación a divagar sino que te hará posible que disfrutes del momento presente de tu vida. Si no puedes disfrutar de tu presente, no puedes decir que estás realmente viviendo.

¿Si te siento
fuera de MI
MISMO
permanezco
FUERA de MÍ?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.





¿El pensamiento incontrolado daña la vida?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Sin duda bastantes lectores habrán sentido en algún momento un ruido interior desagradable; una cadena de pensamientos que no paran. Y en consecuencia, sentimos una cierta ansiedad o irritación, como una mosca que nos ronda incansable y paciente y a la que tratamos de espantar a manotazos poco certeros, con lo que cada vez nos enojamos más. ¿Verdad?

Esos pensamientos nos tienen siempre a su merced. ¿Te has dado cuenta de que todo el día estamos absortos

en ellos, salvo que algo llame nuestra atención?

Cuando además, anticipamos que algo puede salir mal, la invasión de los pensamientos es aún mayor y, por supuesto, esto va acompañado de una buena cantidad de emociones que terminan de embotarnos y absorbernos y ya no existe otra cosa en nuestra vida que esa “película”.

Esta es la parte ingrata de este automatismo del pensar divagando. Sin embargo, podemos tomarlos también positivamente, como una fuente de información sobre nosotros. ¿Cómo? Y sobre ¿para qué?

Sobre el para qué, diría que para saber mejor lo que realmente sucede, porque esos pensamientos están tan pegados al semi-sueño que casi no nos damos cuenta de ellos, aunque estén ahí todo el tiempo. Ellos son como la voz de los temores, las indicaciones para que actuemos automáticamente. Así que el para qué está ligado a tener información veraz sobre nosotros para conocer el problema real y poder luego decidir con coherencia y consciencia sobre el mismo. Si no fuera así, siempre estaremos reaccionando, como dando manotazos a un fantasma en una habitación oscura. ¿No será mejor encender la luz y ver de qué se trata?

Y sobre el cómo, diría que poniendo el foco de nuestra maravillosa atención sobre nuestros pensamientos, acechándolos y anotando de qué van y qué siento en esos momentos y qué me están indicando que haga. Los pensamientos siempre me están llevando a algún sitio, a hacer o sentir de cierta manera. No da igual no conocerlos.

Sólo con información veraz, con hechos, y no con historias que yo me cuento, puedo recuperar mi vida y producir cambios de forma consciente.



¿Vale la pena
vivir distraídos de
nosotros mismos?


ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

LA VIDA ES LARGA, SI SABES
COMO USARLA

—Seneca.

El otro día me decía alguien que los
días se van volando, que hace poco
era navidad

y que ahora ya llega el verano... y se le
ha pasado sin darse ni cuenta. ¿No lo
has dicho tú también?

Eso me dejó como suspendida. He oído esto innumerables veces y de personas de todas las edades. Me parece fácil suponer que la vida de casi todos tiene tan poco provecho íntimo que es como humo que se lo lleva la brisa más leve. Hacemos muchas cosas, pero ¿es eso la vida que quiero o solo la vida que tengo?

¿De qué debería estar llena mi vida para que el viento no se la lleve como humo a cada momento?

¿De qué manera viviré para que cuando muera no desee haber vivido de otra forma o por más tiempo?

Esas preguntas son pertinentes, pues a menudo vivimos como si fuésemos eternos, postergando lo importante en favor de lo urgente. Como a los emperadores romanos, necesitamos tener presente nuestra finitud. No para sentir miedo, sino para centrarnos en lo que importa.

En esa carrera de hacer y hacer cosas, muchos nos perdemos incluso en tonterías, persiguiendo ensueños de moda y embelesados con promesas vacías de significado verdadero: la carrera, la pareja, la familia, la competencia y la lucha por la supervivencia o el posicionamiento social más ventajoso. Incluso nos perdemos en actividades que cualquiera diría honorables, como ayudar al prójimo, donar algún dinero o tiempo. Pero, a veces, hasta eso queda en un plano muy superficial y nada de eso hace que realmente recojamos una percepción de crecimiento personal interno, de ese que nace a base del cuestionamiento personal de las propias motivaciones de mis actos.

Y para que eso sea posible hay que coger el toro por los cuernos, es decir, a la persona tras la que vivimos atrincherados y desvestirla como a una muñeca y dejarla en lo que es. Por eso esas dos preguntas son tan pertinentes, porque me devuelven al aquí y ahora de lo que de verdad siento que es significativo: el balance actual de mi vida. Observo esa sensación que aflora ante las preguntas y que es una respuesta. Debo estar muy silencioso para poder escucharla y no ensordecirla con comentarios inútiles, pensamientos y justificaciones de mi abandono de mí mismo. ¿Estoy yo presente en mi vida? ¿Soy consciente de lo que siento? ¿Huyo de lo que siento? ¿Me cuestiono con curiosidad y sin acritud por qué hago lo que hago? ¿Por qué opino lo que opino? ¿Por qué me enojan o me entristecen ciertas cosas y me lamento de otras?

¿No será que, en estos tiempos de altas tecnologías, buscamos alargar nuestra vida por la sensación de que no la hemos aprovechado para nada realmente im-

portante y significativo para mí? Me pregunto para qué queremos vivir más años ¿para ver más partidos de futbol, para ir a más lugares de vacaciones, para comer más exquisiteces, para pelearme más con ciertas personas, para ir más veces al cine? ¿Para qué queríamos vivir más tiempo? ¿Qué tan importante vamos a hacer con más tiempo?

Cuidamos nuestro dinero, nuestras cosas, pero ¿cuidamos nuestro tiempo de vida de la misma manera? ¿O quizás lo malgastamos como si nuestra cuenta corriente vital no tuviera fondo?

Vivir poco o mucho, pero con coherencia, depende de la dirección consciente que intencionadamente yo le sepa dar. Darle una dirección puede comenzar con una intención llena de interés por encontrar lo que para cada cual es significativo en la balanza de una vida que valga la pena ser vivida. Luego ya es cosa de aprender a prestar atención a lo que nos aparta de esa dirección (miedos, interpretaciones, hábitos, creencias viejas) y decidir en cada paso lo que es importante y lo que me distrae de mi dirección vital íntima.

Nadie ha dicho que sea fácil o que sea popular, pero a mi entender, es lo único que nos salva del aburrimiento y la ansiedad de vivir en la ausencia y la huida de nosotros mismos.

¿Vale la pena vivir distraídos de nosotros mismos? ¿Podría morir ahora mismo y sentir que lo que he hecho con mi vida ha valido la pena? ¿Que no necesito más tiempo ni cambiar nada?





¿No resistirme
a lo que vivo no
surge de pensar
en no resistirme
sino en sentirme
libre de mis
juicios?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Recuerdo de mi pasado que con mucha frecuencia me molestaba cuando alguien comentaba la forma en que yo había ejecutado alguna determinada actividad, especialmente en el campo de mi profesión.

Era un hecho que si eso sucedía yo me molestaba y respondía con comentarios duros aunque la otra persona tuviere razón en su comentario.

Esa forma de reaccionar era frecuente en todos los campos y no sólo en actividades profesionales o similares. Se trataba más bien de una actitud permanente producto de mi actuar automáticamente frente a lo que me desagradaba en cualquier sentido.

El proponerme no molestarme que usaba con frecuencia, no daba resulta-

dos permanentes. Si estaba atento en el momento presente precisó, si funcionaba. Pero normalmente no.

Analízate atentamente y te darás cuenta que tú te comportas muy frecuentemente de la misma manera. Siempre tienes a flor de labios una respuesta para todo aquello que te sucede y que no encaja con lo que te gustaría percibir de los demás.

Supongamos que deseas cambiar esa actitud tuya y que te produce frecuentes desencuentros con tus relaciones y cierto malestar porque le das una importancia exagerada a aquello que no te agrada ni en ti ni en los demás.

No conseguirás cambiar esa actitud intentando no resistirte cada vez que esas ocasiones se presentan. Eso no te va a dar resultado por un sinnúmero de razones que no es del caso analizar ahora.

Esa actitud nuestra proviene de la tendencia relativamente corriente de enjuiciar todo lo que percibimos y que no coincide con nuestras formas de ver la realidad que enfrentamos. Percátate observándote de la realidad de esta afirmación. Vivimos permanentemente intentando mostrar nuestra disconformidad con lo que otros muestran.

¿Te has preguntado qué sentido tiene para ti y para el bien de todos esa tendencia tan común?

Trabaja en sentirti libre de tus juicios; ponte atención para que sientas que todos tienen derecho a sus actuaciones correctas o erróneas; acepta que todos nos podemos equivocar y a nadie, ni a ti tampoco, le agrada ser juzgado por otros. Siente tu propia complacencia interior cuando te has liberado de un enjuiciar que antes te resultaba muy natural.

Muy pronto sentirás que lo que tienes que hacer es muy simple. Cuando se te presenta la oportunidad de encontrarte a mucha gente o simplemente verla en cualquier medio, pon especialmente tu atención en ti y no en los otros y siente tu complacencia por aceptarlos tal como son en ese momento. Siéntete libre de tus juicios; vive la conciencia de tratarte bien a ti mismo(a) y el abandonar tus juicios. Sentirte a ti mismo es tener conciencia de ti.

¿La diversidad me hace ÚNICO?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.





Juega limpio, obsérvate sin resistirte

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Dentro de nuestra memoria guardamos una serie de recetas sobre cómo debemos comportarnos, las virtudes a cultivar, las cualidades más deseables, el aspecto al que aspirar, los ideales con los que cumplir, los pensamientos más aceptados y muchos consejos que hemos escuchado en la vida. Lo malo es que muchas veces se crea un conflicto, una lucha interna, entre algunas de estas memorias y lo que en el fondo queremos. La lucha entre el deber ser y lo que soy.

Siempre hemos entendido que el deber ser es mejor que lo que soy. Y tantos años creyendo que lo que soy no es lo bueno, sino lo que debo ser, ha dado como resultado que no llego a quererme como soy. Además, me acostumbré a esconder todo lo que de mí no encaja en lo que debo ser. Tanto lo escondí para que los demás no me rechazaran, que ni yo misma lo encuentro ahora. Al final, ni me doy cuenta de que respondo a imágenes ideales en lugar de a mí misma.

Puede que lleve toda la vida luchando contra lo que soy. No jugando limpio conmigo. Así, me juzgo con frecuencia para amoldarme a los ideales que se deben cumplir, cosas como ser buen hijo, buena madre, estudiante destacado, padre responsable, persona bienpensante, trabajador responsable y tantas otras variantes como culturas y tradiciones hay.

Si en alguna medida te reconoces en estas letras, te invito a que busques y prestes atención a esas imágenes que persigues y que han orientado tu vida hasta este momento. Observa lo que sientes frente a ellas. ¿Han sido adecuadas para mí o me han traído conflictos internos?

Observa cómo es tu vida. Observa y siente si estás jugando limpio contigo, hacia dónde has orientado tu vida y si ese es el camino que quieres seguir.

Si eres capaz de observar todo eso sin resistir, sin lucha contigo, seguro que tu camino podrá ser en adelante más ligero y alegre.

¿Nuestras CREENCIAS nos hacen REHENES de nuestros APEGOS?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.





¿Busco la paz dentro o fuera de mí?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Dado que vivimos tan volcados al exterior, parece muy normal que lo primero que se nos ocurra para estar en paz sea buscar o anhelar un lugar sosegado y hermoso, unas relaciones selectas, un trabajo idílico, no tener problemas...

Sin embargo, todo lo externo está también en constante cambio y lo que hoy puedo llegar a tener, mañana puede no estar. Y entonces ¿qué?, ¿a buscar de nuevo?

Podríamos preguntarnos si lo que queremos es un ambiente tranquilo o vivir paz conmigo y con todo lo demás. En el primer caso volvemos a lo externo. En el segundo hablamos de vivir la paz en mí, en mi interior, más allá de las condiciones externas.

“¡Puff, no sé qué es más difícil!”, dirá alguien. La segunda opción sólo depende de ti. Yo optaría por ella.

Sólo mencionaré dos de las cosas que nos apartan de la paz.

1. Los temores y la correspondiente actitud de defensa.
2. La permanente inconformidad con lo que sucede o con lo que sentimos.

TEMOR

Normalmente, el temor siempre nos habla al oído, indicándonos lo que parece amenazante para nosotros y contra eso nos defendemos o lo evitamos. Si alguien querido para mí dice que se va sólo de viaje, puedo considerarlo peligroso y rápidamente le diré lo que me parece y todos los peligros que se me ocurren y las mil precauciones que debe tomar. O mejor, que no se vaya solo.

Si creo que alguien no me toma en serio y temo la burla, puedo enfadarme y defender mi posición.

Esto son solo 2 ejemplos sobre temor y actitud de defensa. Pero cada cual tiene los propios.

INCONFORMIDAD ¿Cómo se manifiesta?

No suelo estar contento con lo que me toca vivir, ya sea un atasco de tráfico, un compañero de trabajo, el sueldo que tengo, el estado de las aceras, los hábitos de mi pareja, mi aspecto físico, mi status social. Hay una crítica frecuente de cosas o personas y quizás un lamento sobre mi situación personal. Para mí las cosas no son como yo me las merezco o como deben ser, según yo. Esto genera amargura como telón de fondo de mi vida.

No me gusta el novio de mi hija. Me lamento, lo comento con mi pareja y amigas. Quiero que sea una persona que me agrade y eso hace que me muestre poco amistoso con él, creando roces con mi hija.

Me mandan a trabajar a China y no paro de criticar todo lo que me choca y de lamentarme de mi suerte. Querría estar en mi casa, porque ese país y esa gente son muy raros e incompensibles.

Me disgustan profundamente los signos de la edad que tengo. Quiero estar más juvenil, tener menos arrugas, menos canas, más músculos y menos panza. Querría estar como a los 20 años.

Es un constante estado de oposición a los hechos que no puedo cambiar.
Resumiendo,

TEMO Y QUIERO CAMBIAR LO QUE ME DISGUSTA
Y QUE PERMANEZCA LO QUE ME AGRADA.

Tengo una imagen ideal de todo, cosa que me impide comprender, apreciar y aprender.

El temor y la inconformidad ¿qué me aportan? Irritación, sensación de tensión, actitudes defensivas, vivir deseando otra cosa, disconformidad conmigo mismo, querer cambiar y controlar todo según mi conveniencia o a mis ideales.

¿Te reporta paz esta forma de vivir? ¿Cómo influye esto en tus relaciones?

La solución no está en cambiar o retener lo que está fuera de uno o fuera de nuestro alcance, sino en darse cuenta de nuestro afán de retener lo que nos agrada y de resistirse a los hechos consumados que nos desagradan.

Proponte indagar en estos dos puntos. No me refiero a pensar en ello, sino a observar cómo se manifiestan esos dos aspectos en tu día a día. Atiende sin críticas, como un testigo neutral que ve una película, la película de tu vida.

¿Te defiendes y te lamentas de lo que te toca en la vida? Fíjate cómo eso te hace sentir.

Mientras nos resistimos y lamentamos, perdemos la vida entre los dedos. La vida se hace corta para quien vive inconsciente bajo el paraguas de las propias actitudes defensivas y temores.

Alguien puede mirar un árbol y sentir la paz de esa belleza. Otro puede mirar un árbol y sólo ve las plagas que quizás ni tiene y los bichos que le puedan molestar.

¿De qué lado te gustaría vivir? Cambiarlo está en tus manos. Obsérvate.





¿Sólo el presente
es cierto?



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El ser humano tiene una capacidad increíble para crear realidades inexistentes. Es tan robusta su capacidad para inventar que se le hace difícil diferenciar los hechos de la realidad imaginaria que ha creado.

Es tremendamente importante aprender a diferenciar claramente los tiempos que puedes vivir o inventar

gracias a nuestra capacidad de recordar, imaginar, temer y desear.

Caminas tranquilamente por la calle disfrutando la vista de las arboledas y de las bellas damas que se cruzan en tu camino. El paisaje es bello pues la reciente lluvia ha limpiado el aire y puedes distinguir los detalles de los lejanos cerros. Estás contigo en tu PRESENTE. Sin embargo, por la reciente lluvia pisas una baldosa suelta y ha entrado agua en tu zapato. Eso también es PRESENTE pero inmediatamente, PASADO. Tienes dos opciones: aceptas que ya es PASADO y que nada puedes hacer para evitarlo y retomas tu PRESENTE al continuar caminando disfrutando de tu vida. La otra opción: cambias ese bello presente por el sentir en el PRESENTE la molestia y desagrado que te produjo el PASADO que ya no existe. Sigues caminado pero ya no disfrutando sino lamentando el PASADO ya inexistente y al que mantienes en tu rico PRESENTE desperdiciándolo.

Un poco más adelante en tu caminar, tras una probable reacción airada y manifestación de juicio y condena hacia los responsables de mantener las calles en buen estado, tu pensamiento te lleva ahora a otro tiempo inexistente, el FUTURO. Has dejado de admirar la belleza que te proporciona esta realidad que habitamos en nuestro PRESENTE porque ahora estás muy atento a que no te vuelva a pasar en el FUTURO, tiempo que aún no ha llegado, lo que te acaba de pasar en tu PASADO.

El mecanismo automático descrito no es muy natural pero nocivo. Aplicado a otras realidades puede llegar a sernos exageradamente dañino. Gran parte de las enfermedades que soportamos en la vida se deben a permitir que esa forma no consciente de reaccionar a las realidades sea la rutina en nuestras vidas.

Sólo el PRESENTE es cierto, el PASADO y el FUTURO sólo son productos de nuestros pensamientos. Una forma de trabajar para lograr claridad sobre los hechos que nos presenta la vida, es practicar el observar los hechos tal como son; sin enjuiciarlos ni a ellos ni a nosotros y menos a los demás; sin interpretarlos sacándolos del contexto del tiempo en que se producen.



¿Soy honesto
conmigo mismo
cuando me
resisto a lo que
vivo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Gran parte de nuestro tiempo de vida lo pasamos rechazando lo que nos toca a vivir. No me gusta que llueva, me carga que me despierten en las mañanas, tener que viajar en colectivo, el trabajo que hago es una lata, la televisión es una porquería, todos los días tengo que convivir con las mismas personas, el sueldo no me alcanza para llegar a fin de mes, la señal de internet en mi casa es pésima, llega cada imbécil a preguntar cosas a la oficina, ni hablar del almuerzo que me sirven donde hacemos la colación de la empresa, llevo meses esperando que me den una hora para consultar este dolor

de espalda que me tiene hasta la coronilla, me revienta que me pidan limosna esos borrachos que pueden trabajar igual que yo, los políticos son todos unos corruptos y más y más expresiones como éstas ocupan frecuentemente nuestros pensamientos.

Quizá un poco exageradamente planteado, pero con frecuencia nos sentimos de algún modo como los pintados más arriba. Nuestra actitud es la resistencia de lo que nos toca vivir. Ya sea que hayamos provocado o no los estados que resistimos, pero aparecen en nuestra realidad y no nos agradan. Es claro que esa no es forma de vivir.

El ser humano, al igual que todos los seres vivos, tiene la necesidad de aceptar lo que les trae la vida. La vida es como es y no como nos gustaría que fuera. A diferencia del resto de los seres vivos que aceptan lo que les toca vivir y disponen sólo de instintos para su supervivencia, el hombre tiene la capacidad de reaccionar automáticamente aunque no sea consciente de ello y en diferentes formas según le agrade o desagrade lo que le ocurre.

El rechazo o resistencia a lo que nos toca vivir trae aparejado dolor, negatividad, enojo, temor, malestar, vergüenza, envidia, egoísmo, etc. El rechazo o la resistencia automáticos, sin percatarnos de ellos, nos genera sufrimiento producto de los pensamientos que llenan nuestra cabeza por no saber que tenemos la posibilidad de usar nuestra capacidad de tomar consciencia de lo que nos está pasando y actuar con coherencia y madurez.

Podemos, si nos interesamos por nosotros y por nuestra vida, vivir estas realidades que no nos agradan de manera diferente. Es más, tenemos la responsabilidad de vivir estos momentos de otra forma. Si somos honestos con nosotros mismos, debemos tomar consciencia de lo que nos pasa y actuar coherentemente.

Me dirá ¿Cómo quiere que no sufra cuando se me muere un ser querido? ¿o cuando roban en mi casa y nos hacen daño?

El dolor es una realidad de la vida y no podemos evitarlo. Siempre vamos a ser víctimas de dolores por innumerables razones. Es una realidad que nadie puede soslayar. De lo que hablamos es de cómo enfrentamos el dolor natural que todos sentimos de vez en cuando para evitar que se transforme en sufrimiento que si es evitable. La sola aceptación de la realidad del dolor ya es una actitud positiva que se opone a la presencia del sufrimiento.

La actitud frente a una vida con dolor es superarse tan pronto sea posible para

que la vida no se sienta transformada; si estoy presente en la vida, si estoy atento a mis pensamientos evitando dejarme llevar por ellos hacia el sufrimiento por lo acaecido, muy pronto habré recuperado la armonía, la coherencia y el sosiego en que debemos vivir para sostener siempre la más perfecta relación con quienes convivo. Y eso sí que es una responsabilidad que debemos cumplir, vivir en paz con todo y todos.



¿Quo vadis ATENCIÓN?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.



STOP



¿La creencia es enemiga de la Paz?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Las creencias son todas aquellas ideas que sostenemos sin haber comprobado su veracidad o que nacen de nuestros temores pretendiendo que con ellas los superaremos. Se dan en todos los campos: lo político, lo religioso, la salud, la educación, la imposición que ponemos a nuestros hijos para su futuro, etc.

Las creencias tienen una innumerable cantidad de efectos sobre nuestra vida y todos negativos. No podría ser de otra manera: un ser racional debe

vivir de acuerdo a lo que sabe y no de acuerdo a lo que imagina o supone.

La verdad es que desde pequeños se nos enseñó en la vida de relación que llevamos en casa, en los colegios, algo también en las universidades e institutos de educación superior. Mayoritariamente lo que se nos enseñaba nos parecía la verdad, la realidad, pues no teníamos capacidad alguna para dudar o confirmar la verdad de lo enseñado. Algo mayores requeriríamos de mucha seriedad para comprobar qué de lo enseñado es creencia y qué corresponde con la realidad. Sin embargo, con gran frecuencia no nos exponemos a esta verificación y continuamos con una vida de creencias.

Gran parte de nuestras creencias están relacionadas con nuestros temores y es sabido de lo que somos capaces cuando sentimos temor. Si creo que alguien es el responsable de lo que me ha sucedido, mi violencia podría hacerlo víctima de mi ira. Si creo que mi hijo tiene que llegar a ser rico y poderoso porque eso lo hará feliz, le obligaré a estudiar profesiones que le aseguren su éxito económico. Si creo que los inmigrantes son delincuentes que huyeron de sus países, los evitaré y perderé mi paz si me encuentro rodeado por ellos.

Nunca estaré realmente en paz cuando dependa para mis decisiones de las creencias y no de la realidad. Sea lo que sea que yo decida basado en información que no ha sido científicamente comprobada cómo verdad, lo decidido tendrá un fuerte contenido de incertidumbre con lo que jamás podré estar en plena disposición de paz.

Sólo la realidad es constructora de la Paz. Las creencias, en cambio, son engendradoras de sueños e ilusiones que nunca me darán una paz verdadera.



¿Cuándo
me resisto al
PRESENTE que
VIVO, suelo
CONSOLARME
con que lo
BUENO está por
LLEGAR?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

A lo largo de los días inevitablemente nos encontraremos con situaciones a las que nos resistimos, o con sentimientos propios que nos desagradan. En fin, cosas que no nos gustan y que preferiríamos evitar o que nunca hubieran sucedido. Ante todo lo que decimos NO, NO LO QUIERO, NO ME LO MEREZCO, sentimos resistencia.

Muchas de estas situaciones, no sabemos realmente como afrontarlas si no es reaccionando con rechazo a lo que sucede. Y mucha de nuestra energía se nos va en la resistencia, la queja o el lamento. Además, toda esta reacción es tan automática, está tan embebida en nuestros impulsos más básicos, que ni nos damos cuenta de lo que nos sucede. Simplemente diremos que algo nos hace sentir mal, sin ni siquiera cuestionarnos la respuesta que estamos dando, y

mucho menos pensar que haya alguna otra forma sensata de actuar, que no sea la nuestra.

Con frecuencia, ante esta sensación de rechazo a lo que sucede o siento, hago algo para bajar la tensión, como por ejemplo, pensar que en el futuro eso se arreglará o que alejándome, al menos, me sentiré mejor. En fin, me consuelo con una esperanza. ¡Cómo si el futuro existiera fuera de nuestra imaginación!

Las esperanzas siempre son promesas que quizás se cumplan en un futuro, y quedamos exentos, ante nosotros mismos, de hacer nada más. Es un consuelo que nos evita sentirnos responsables de cómo nos sentimos, por lo que frena nuestro aprendizaje, crecimiento y comprensión.

Así que, mejor desconfía de las promesas que consuelan. Mejor será estar muy atento a lo que hacemos y sentimos en el instante actual que vivimos, observando y comprendiéndonos para poder acometer mejores respuestas sin tener que conformarnos con alguna esperanza, que nadie garantiza.



¿Despertar a la vida atenta no es un sueño?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Muchas personas están cansadas de la vida que llevan, o de cómo se sienten. Se vive agitado, por dentro y por fuera, con prisa, de un lado a otro, dominados por el tic tac del reloj. En esa vorágine, a veces uno se siente solo, a veces demasiado acompañado y con necesidad de quedarse entre paréntesis por un rato. Nunca bien del todo. Siempre con la impresión de ser esclavo de algo ajeno que mueve la propia vida. Con la casi seguridad de no poder bajarse de ese tren.

Solemos estar convencidos de que la forma en la que vivimos la vida es la única posible para nosotros. Nos resignamos a vivir a medias, sin ser dueños de la propia vida. Aceptamos y compramos ese sucedáneo de vida que consiste en:

Ruido interior, vida automática, actuar por impulsos, inseguridad sobre mi sitio en el mundo, estar pendiente de dejar una buena impresión en los demás, buscar el afecto, la aceptación, la admiración o el temor de los demás, ansiedad por llegar a algo más, huir de lo que nos desagrada, perseguir no sufrir, buscar el lugar o la compañía milagrosa que me haga feliz...

Una vida que gira alrededor de la búsqueda del placer que arrastra como un tornado.

En momentos de agotamiento por estos mismos excesos, muchos buscan bajarse del tren por un tiempo, y para eso se buscan lugares exóticos que visitar, se coleccionan nuevas e impactantes experiencias q recordar y compartir, se sumergen en esperanzas de futuros mejores. También se acude a la anestesia mediante la bebida, el sexo, el juego de riesgo, las fiestas sin otro motivo que el de no escuchar el cansancio, el vacío y la ansiedad.

Cuando se han intentado muchas cosas y siempre se regresa a la casilla de salida, se cree, con cierta razón, que eso es lo único que hay, por absurdo que parezca. En nuestro lenguaje habitual se escucha hablar de la propia vida con frases como “no hay más nada que esto”, “esto es lo que hay”, “pasando días del almanaque”. Y se dice con un dejo de resignación ante algo que no es lo que se esperaba. Como si en algún momento anterior, se hubiera soñado con una vida diferente, plena, gozosa, sencilla, sin tanta agitación, estrés y ansiedad.

¡Esa vida mejor existe! ¡Esa es la buena noticia! Y, además, ¡es gratis!

Mucho de lo desagradable que nos sucede en nuestra vida mecánica, lo provocamos nosotros mismos: la ansiedad, el perseguir más y más cosas, el lamento y la frustración, el temor a sufrir, los celos, envidia, resentimiento, resignación y tantas cosas más. Todo eso nos pasa por ir como zombies hipnotizados tras estímulos de colores brillantes, sin saber por qué.

Sin embargo, vivir así no es necesario ni obligatorio. Para hallar la solución a un problema hace falta conocerlo a fondo.

En este caso el problema somos nosotros, por lo que hay que estar muy atentos, alertas a la vida que llevamos y llegar a conocerla y conocernos en profundidad. No en plan intelectual, no interpretando mi vida, sólo observando lo que siento y lo que hago, y los motivos reales que me animan.

Despertar a la vida no es un sueño, es cosa de atención. Seguro que te parece poco. Hazlo.



¿Hay algo que justifique el que pierda la Paz interior?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Puede que no te diga gran cosa la expresión “perder la Paz interior”. Sin embargo se trata de una forma de decir que has dejado de vivir la verdadera vida que deberías estar viviendo. El camino de la vida es el camino de la Paz. Si no lo estás caminando, estás viviendo dormido.

Si no captas lo que implica perder la Paz interior es seguramente porque nunca la has disfrutado o no te has dado cuenta de que la disfrutabas. En realidad la has disfrutado en tu niñez cuando tú y tu madre eran todo lo que ES para ti. Tu educación posterior te

fue gradualmente alejando de la Totalidad cuando empezaste a temer y desear lo que te llevó a abandonar tu paz interior. Gradualmente fuiste dejando de SER y quisiste TENER. Empezaste a sentirte separado de los demás.

Es probable que en alguna época de tu vida hayas descubierto la paz interior. Hay momentos de arrobamiento en que quedas frente a algo que llama profundamente tu atención. Hace muchos años, lo recuerdo claramente por su profundidad y rareza, en una visita escolar a la playa de Santo Domingo en Chile, quedé extasiado con la vista del mar desde la playa. El supervisor que nos acompañaba me hizo ver su sorpresa al verme allí alejado y sin moverme por algo más de una hora. No recuerdo nada más que el hecho señalado por él y nada de lo que experimenté, si hubo algo.

Nos es muy claro que lo que nos hace perder la paz interior o tranquilidad es cualquier cosa que nos produzca una reacción interna no controlada de desagrado o molestia. Si bien es obvio no siempre lo entendemos porque vivimos siempre o casi siempre en ese estado de fastidio, molestia, angustia, preocupación, temor, deseo. Por otra parte, ni siquiera se nos ocurre, para salir de esos estados, buscar la paz interior recurriendo a nuestro interior, donde está la verdadera solución para el problema, sino que buscamos distracción que sólo nos ayuda temporalmente cuando no nos hace daños físico y/o psíquico.

¿Crees realmente que exista algo en tu vida que justifique el que pierdas tu paz interior?

¿Lo has pensado seriamente considerando, por ejemplo, tu imagen, tu futuro, un duelo, tu salud, una relación importante, tu éxito, otros? ¿Tienes claro lo que pones en la balanza de tu consideración cuando dices “perder tu paz interior”?

¿La CURIOSIDAD por mí DISIPA mis TEMORES?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.





¿El temor nubla la mente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Supongo que nadie lo duda. Todos hemos sentido miedo, temor, terror, pánico... ya sea en la vida real, en la imaginación o en sueños. El miedo a amenazas o peligros reales ha servido a los animales y humanos para sobrevivir, pues avisa de que algo parece peligroso y quedamos alerta hasta que actuamos en consecuencia. Ha nacido como un aliado de la supervivencia.

Este sistema de alarma sigue acompañándonos, aunque ya no haya tigres donde vivimos. Y ahora sentimos temor ante las cosas que imaginamos, aunque no estén presentes. Esa cualidad de anticipar peligros es, muchas veces, un enemigo implacable. Esta capacidad de imaginar lo malo que puede suceder nos paraliza, nubla nuestro entendimiento.

Por otro lado, ayuda a controlar a las personas con la amenaza, expresa o velada. Así se han conducidos muchos reyes, emperadores, caudillos, o cuanto líder haya pisado la tierra. No vayamos muy lejos. Hoy nos tienen a todos amenazados con la agudización de una crisis económica y social, que las empresas pueden entrar en pérdidas y ... como tememos que no haya trabajo para todos, se aceptan los trabajos de risa y los sueldos de miseria que nos quieren dar. Incluso, damos nuestro voto a cualquier ambicioso caradura que arengue con convicción y diga que va a solucionar todos los problemas, sin saber ni cómo.

El temor hace milagros que no hace el látigo. El temor a sufrir o morir es de lo más convincente. El temor corrompe, doblega y nos hace esclavos, mientras no le hagamos frente. Por temor hacemos las cosas más viles, cosas que hubiéramos criticado en otro, pero que ahora vemos justificadas en nosotros.

El temor tiene también la característica de ser muy democrático, pues todo ser humano lo siente: el rico y el pobre, el super-poderoso y el sin-techo, el prisionero y el guardián, la madre y el hijo, el maestro y el alumno. Nadie está exento. El temor a morir o sufrir está en todos los menús.

El temor nos hace marionetas de sí mismo. Toda nuestra vida comienza a girar alrededor de alejarnos lo más posible de la situación tenida, imaginaria o real. Todos lo vemos desde ese prisma.

Observen en ustedes lo que han sido capaces de hacer o dejar de hacer por temor. El temor tiene mil caras y todos podemos encontrar nuestro más insistente temor. Observa y aprende.

No huyas de él, míralo a los ojos y relájate.



¿Puedo aprender disciplinándome?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

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 manera, 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 palote!



ESTAR EN MI ¿Me enseña lo que SOY?



JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Desde siempre se ha sabido aunque sólo en los últimos años se ha empezado a poner en práctica en la educación en los países más desarrollados, que la participación directa en la realidad es la forma de educar. Ni lo que oigo o leo lo aprendo; sólo lo que observo o hago.

Sobre los asuntos de nuestro interior, esta afirmación es aún más cierta. Nada me enseña lo que me digan otras personas o lea en documentos especializados sobre quien soy y cómo me siento. La única forma de saber y

eventualmente modificar algo en nuestro interior es nuestra autobservación. Si no acostumbramos a observarnos en nuestras reacciones, en nuestros deseos, temores, rencores, anhelos, etc. nunca sabremos lo que somos.

Creemos que somos nuestro nombre, nuestra profesión, nuestro cuerpo, nuestro renombre, el cargo que ocupo, las riquezas que poseo, etc. Pero eso es una equivocación que tiene al mundo como todos sabemos. Somos en realidad lo que sentimos, lo que pensamos y lo que hacemos en relación con la Totalidad que, sin falta de nada y nadie, todos somos. De hecho, si observa atentamente su vida cotidiana, en cada momento Ud. vive lo que sus relaciones cercanas o lejanas le han provocado directa o indirectamente. Eso es lo que Ud. es, ni más ni menos. Su presente lo retrata de cuerpo entero. Su pasado está ya vivido y su futuro es totalmente imaginado. Su verdadera identidad es el cómo se siente en cada momento.

Obsérvese sin enjuiciarse ni culparse; esté con Ud. tan frecuentemente como le sea posible y aprenderá quien es. Se conocerá íntimamente y verá como se enamorará de Ud. al punto que encontrará la forma de identificar lo que lo molesta o le hace sufrir y ese sólo conocimiento bastará para que recupere la tranquilidad, su paz interior.

Nadie es mejor que nadie. Nuestras únicas diferencias radican en si vivimos o no una vida en paz; una vida llena o vacía de comprensión del sufrimiento de los demás. ESTAR EN TI te ayudará a encontrarte y vivir pleno de AMOR. Somos en la medida de cuanto amamos. No hay otra forma de vivir realmente. La huella que dejas en la vida es cuánto amaste.

Pregúntate con frecuencia ¿QUIÉN SOY? Se trata del alimento para saber de ti y vivir en paz.



¿El sufrimiento es causa primera de la ignorancia?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Desconocemos la mayor parte de la realidad que somos. La ciencia, que investiga asiduamente todo lo que concierne a nuestra realidad, no ha terminado de conocer al hombre. Y nosotros, que somos lo investigado, vivimos sin conocer asuntos importantes para la calidad de vida que podemos lograr. La ignorancia es nuestra compañera de viaje. Nos enseñaron creencias, supuestos, formas de interpretar la realidad, de qué forma podemos dominar al débil, pero no a conocernos a nosotros

mismos. Somos víctimas de nuestras reacciones más primitivas y automáticas pues no se nos ha enseñado que hemos desarrollado potencialidades que nos permitirían evitar las fuentes más importantes y frecuentes de sufrimiento.

El hombre tiene temor y en su ignorancia no se le ocurre nada mejor que armarse y conquistar a los que considera que le pueden hacer daño o que poseen lo que creen necesitar. Su temor es de tal magnitud que no sabe vivir el momento en que está viviendo sino que en su angustia debe acumular lo que cree necesario disponer que le asegure su bienestar futuro. En todos los niveles de agrupación humana, países, ciudades, empresas, familias e individualmente el hombre es víctima de sus temores.

El estado actual del planeta y de los que somos la vida es la más preclara demostración de que vivimos en el temor. Nos acechamos unos a otros para descubrir cómo se nos priva de libertad e intentando descubrir cuando se nos roba y cómo se amenaza nuestra remanente y escasa calidad de vida.

Ignoramos lo fundamental de la interdependencia de la vida y llegamos a creer que es posible que vivamos separados y saturados de conflictos. Hemos aprendido a crear conflictos con nuestros pensamientos y con la interpretación errada de los hechos producto de nuestros temores.

El temor de los poderosos ha demostrado, debido a su gigantesca ignorancia, que puede destruir este mundo y lo ha estado haciendo. Afortunadamente la ignorancia se combate con la consciencia y la apreciación de los efectos de la ignorancia de algunos y de su poder destructivo. Y con ello algunos estamos caminando en el sentido inverso.

Pero los fuertes y poderosos están en el lado de la ignorancia con lo cual, no cabe duda que así va a ser por mucho tiempo más, el sufrimiento de los débiles seguirá siendo la característica dominante de la realidad que vivimos.

¿La CONCIENCIA es el triunfo sobre el TEMOR?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.





¿La esperanza renuncia al presente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

No hay nada que puedas hacer si no estás en tu presente. No puedes rehacer lo que has hecho en tu pasado ni puedes anticiparlo lo que desees o esperas que suceda en tu futuro. Sólo tu presente es real.

Obsérvate con cuidado y verás que el tiempo que creas con tu capacidad de pensar en lo que te ha pasado o te pasará es totalmente irreal e imaginario; inexistente en tu presente. Es lo que se suele llamar tiempo psicológico porque sólo existe en tu mente.

La ciencia de la psicología ha demostrado sin lugar a dudas que esa capacidad del ser humano es la causa y explicación para los problemas de salud mental, y a veces incluso física, que experimentamos.

Si quieres ser el que dirige tu vida, que es como se debe vivir la vida, debes vivir necesariamente presente en ella; debes mantenerte tan atento a tu momento presente como te sea posible. Todo lo que te debas hacer debes tenerlo presente en tu tiempo real, no en tu tiempo psicológico.

No sufras por lo que has hecho ayer ni menos por lo que esperas que suceda o no suceda mañana. Lo que sea que esperes que suceda o no suceda en tu futuro te saca de tu momento presente, te saca de la vida. La única forma de vivir tu vida es permanecer en tu presente.

Vivir de esperanzas es renunciar a la vida presente.



¿Soy nosotros?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Mientras más profundamente te conozcas más profundamente conocerás a los demás. Es un hecho que entenderás lo que percibas en ellos como formas similares a las que tú conoces en ti. Si te percatas por tu autoobservación que reaccionas con cierto enojo cuando lo que te dicen te desagrada, reconocerás esa misma reacción en los demás en similares

condiciones. Si observas, entiendes y aceptas en ti aquello a lo que antes te resistías, te nacerá natural tu aceptación de aquello mismo en los demás. Esto no me lo ha dicho nadie, lo he vivido y por eso lo puedo afirmar con seguridad.

Adicional a que tú vives con paz interior gracias a que has aprendido a evitarte los malos ratos que te producían tus propias reacciones, ves a los demás de igual forma y mejoran sustancialmente tus relaciones y dejas de sentirte separado de los demás. Es más, me atrevería a afirmar que los demás dejan de serte indiferentes.

Cuando experimentas una realidad con atención te identificas con lo que experimentas. Ves con atención un bebé y te identificas con su belleza y su gracia; observas un arrobador paisaje y eres el paisaje; te sumerges en un agua limpida y refrescante, la sientes con total atención, te haces parte del agua. Tu eres lo que sientes y vives atentamente. Somos lo que experimentamos.

Nuestras vidas son en relación con los demás. Nos influenciamos unos a otros en cualquier condición y mucho más intensamente cuando las relaciones funcionan sobre la base de una vida atenta y consciente de lo que realmente somos todos y cada uno de nosotros. Nos entregamos con alegría y recibimos con la misma alegría lo que los demás nos entregan.

La consecuencia conocida de una vida atenta es que nos hace sentir que en realidad cada uno es nosotros.



INDAGA EN TI No le des crédito a tus creencias

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Autobsérvate y te conocerás. Estamos hechos de tal manera que de nuestro autoconocimiento depende nuestra alegría de vivir. Mientras no sepas como eres seguirás estando al antojo de tus reacciones ante la vida.

La mayor parte de nuestras reacciones nacen de lo que hemos aprendido en nuestras vidas con lo que hemos generado nuestras creencias, nuestras costumbres, nuestras opiniones, lo que nos gusta y lo que nos desagrada.

En otras palabras, muchas de nuestras reacciones ante la vida, con

sus bellezas y fealdades, son el producto de aquello que creemos es la verdad. El sufrimiento que te auto provocas con esas reacciones es lo más doloroso y enfermante de tu vida. Sé que es muy difícil que des crédito a lo que te informo por todo lo que has aprendido en tu pasado. Eso es la verdad para ti y te debe ser muy difícil no reaccionar de ese modo. Pero no sigas buscando AFUERA DE TI.

Por tanto, si en lugar de sostener creencias dedicas tu atención a observar los hechos internos y externos a ti, alimentarás tus reacciones con consciencia y coherencia. Toda tu verdad está en ti. Lo que tú sientas y percibas es tu propia realidad. Por ejemplo, si ves un ser vivo que te hace sentir confiado, protector, alegre por su sola presencia y te indagas llegarás a la verdad que es que lo amas. Acaricias una flor, abrazas un árbol, escuchas el canto de unos pájaros y otras manifestaciones nacidas de ti, te están diciendo que sabes amar. Eso es amor, darte sin esperar nada a cambio. No des crédito a tus creencias. No des crédito, por ejemplo, a que sufriendo la muerte de un ser querido le estás proporcionando descanso; que quién te ofende debe recibir tu respuesta para hacerle pagar lo que hizo creyendo que tu respuesta le va a doler; no des crédito a que mientras más desees lo que deseas, más fácilmente lo vas a conseguir; que mientras más te culpes por alguna falta en tu pasado, más fácilmente vas a ser perdonado; un sinnúmero de otras ideas que te sacan de tu presencia en tu vida.

Sólo tu presencia en tu vida, estar contigo sintiéndote, sin divagar en tiempos inexistentes, te permitirá saber de ti y actuar oportunamente cuando te necesites a ti misma. Nadie, absolutamente nadie más puede hacer algo por ti y los que amas. Tu fuerza y tu poder nacen de ti y están en ti. Alguien cercano a ti, que te ame realmente, podrá aconsejarte, pero la fuerza es sólo la tuya. INDAGA en TI para que seas tu propia SABIDURÍA.



¿Soy vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Vivimos tan ausentes de nosotros que se nos olvida lo fundamental de lo que somos. Al igual que la totalidad de los seres vivos que poblamos el planeta, SOMOS VIDA y nada más que eso. Somos portadores de vida para la Vida.

Se nos dio la vida y nuestra misión es dar la vida. Nos necesitamos todos a todos. En la vida, nadie está demás.

Todos somos necesarios.

El sentido de nuestra existencia es la vida. Nada que pueda perjudicar a la vida nos es natural. Lo que no es pro-vida repugna a la inteligencia.

La vida, por su naturaleza, nos presenta momentos agradables y desagradables. No hemos terminado de aprender a vivir superando los momentos difíciles de la vida. Por el contrario, nos resistimos a tener esos momentos, buscamos por cualquier medio evitar lo inevitable, tememos dejar la vida que se nos dio, culpamos a los demás por lo que nos sucede, etc., etc. Eso no es vida; es violencia generalmente autoimpuesta. Vivir de esa manera es anti-vida.

Tenemos la capacidad para aprender a vivir la vida tal cual es si nos preocupamos de ponernos atención. Disponemos de la capacidad de darnos cuenta que sufrimos en los momentos difíciles y de sobreponernos al dolor que pudiéremos estar experimentando. Hacer eso es vivir.

Si tienes presente que eres vida ¿qué crees que harías si experimentas dolor? ¿te ha ayudado de alguna manera el dejarte llevar por el sufrimiento llenándote de pensamientos de culpa o arrepentimiento por algo que hiciste? ¿o de queja de porqué a ti te tenía que pasar esto?

Nos es muy fácil salirnos de la vida si no aprendemos a aceptar las situaciones que nos proporciona la vida. Pero si te pones atención puedes darte cuenta que la no aceptación de lo que te trae la vida te significa aceptar, junto a tu malestar o dolor, las consecuencias de su resistencia a aquello. ¿Lo has experimentado y notado que además del problema que la vida te ha traído tú le estás agregando tu enojo, culpa, rechazo, desagrado, queja, etc.?

Si la vida te sonríe, sonríele a la vida. Los demás necesitan notar que tu eres vida. ¿Has experimentado el sentir que si vives la vida con alegría, contagias a los demás con tu alegría de la vida?

Ser vida implica aceptar con coherencia y sosiego lo que sea que la vida te trae.

¿Infiero más de lo que percibo?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.

[illegible]



¿El desafío del cambio solo se puede asumir en el presente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

¿Cuántas veces te has dicho “ésta es la última vez que como chucherías”, “éste es el último cigarrillo”, “el lunes empiezo a hacer ejercicio”, “no me voy a enfadar más”? Estas y otras muchas cosas nos hemos propuesto en la vida y no son muchas las que llegan a hacerse realidad de forma permanente tras la primera intentona. ¿Te ríes?

Normalmente, PENSAMOS en lo conveniente o saludable que sería hacer o dejar de hacer algo. Pongo en mayúsculas la palabra pensamos porque esa es la más importante de la frase. Los intentos suelen estar ligados

a pensamientos y ponemos en el futuro la acción que nos ayudará a superar algún hábito que reconocemos dañino en algún sentido. Los pensamientos no tienen la fuerza que la acción necesita.

Necesitamos un impulso más motriz ligado a una buena motivación. Y eso solo ocurre en el presente, o sea, en el instante en que estamos delante de ese hábito y no respondemos con pensamientos, sino con acción.

Ya sé que muchas veces uno no encuentra la motivación justa y hacemos muchos intentos o ninguno, por ese motivo. Sabemos que los hábitos son fuertes, como pulpos que se aferran con cualquier excusa. No pasa nada. No vamos a sentirnos culpables por juzgarnos incapaces o frustrarnos por el intento fallido.

Sólo observa, siente, sin palabras, lo que ha fallado: falta de impulso, pereza, falta de motivación rotunda, era sólo una idea sin compromiso... Si observas lo que te sucede, sin pensar, juzgar o lamentarte sobre lo que no salió, seguro que, manteniendo el interés, lo encontrarás la fuerza más pronto que tarde.

Recupera el interés por ti y decide en el instante, con entereza y alegría, lo que sientes que debes hacer.

¡El cambio siempre es ahora... no mañana, ni pasado!



¿El afán de control esconde al temor?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Conocer las intrincadas razones de nuestras reacciones internas en nuestra mente resulta de irrenunciable necesidad si queremos entender a fondo lo que sentimos y por qué sufrimos.

Lo qué pasa en nuestro cerebro cuando experimentamos una realidad cualquiera es que no reparamos en el hecho, en la realidad que se nos presenta sino en nuestra interpretación de lo sentimos. Somos normalmente víctimas del engaño de

nuestros pensamientos.

Esta forma automática de actuar de nuestro cerebro nos oculta la verdad de lo que sucede y esto es fundamental saberlo para conocernos. Nunca podremos poner a raya nuestras reacciones si no logramos entender qué es exactamente lo que nos lleva a resistirnos de lo que vemos, a qué le tememos o qué estamos tratando de controlar de la realidad que enfrentamos.

La práctica frecuente de la atención al presente y los ejercicios de autobservación son el camino para descubrir cuál es exactamente el proceso que nos lleva al afán de controlar la realidad y no aceptar los hechos tal cual son. Así podemos aprender como realmente somos y qué necesitamos modificar de nuestro accionar.

En palabras más simples, para vivir la vida que se nos dio en armonía, coherencia y sosiego, debemos darnos cuenta que la interpretación que hacemos de los hechos no es la verdad, sino sólo nuestra interpretación. En ningún caso nos debería sacar de nuestro sosiego si somos conscientes de esa realidad que nos produce rechazo o conflictos en nuestras relaciones.

Si vives atento a lo que vives, vivirás realmente.



¿Soy responsable de mi paz?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Vivir en paz es algo que logramos cuando vivimos atentamente lo que somos. Cuando hemos logrado saber lo que somos y vivimos aceptándonos y presentes en nuestra propia vida, nos hacemos responsable de nuestra paz.

Es un hecho de la vida real que no todo el mundo sabe lograr y mantener la paz que ha logrado. Y, sin embargo, estamos aquí y disponemos de todo lo que necesitamos para vivir en paz.

Es así de simple, necesitamos vivir en paz, podemos hacerlo y no hemos aprendido a lograrlo.

¿Qué nos lo impide? ¿por qué no siempre disfrutamos de paz en nuestra vida?
¿soy responsable de no vivir la paz que merezco?

Para que puedas encontrar en ti tus respuestas a las preguntas anteriores déjame recordarte algo que sabes pero que ciertamente no has practicado.

Si practicas la atención al presente aprenderás no sólo a estar presente en tu vida pues esa es la condición imprescindible para estar consciente de lo que haces, sientes o piensas. Adicionalmente aprenderás a observarte y darte cuenta cómo te sientes ante la realidad que enfrentas en tu vida.

En esas condiciones te será posible actuar oportunamente cada vez que estás resistiéndote a lo que estás viviendo porque no te gusta. Ese darte cuenta te enseñará a decidir, cuando te parezca adecuado, no reaccionar a lo que te desagrada a fin de no perder la paz interior que estás viviendo.

Independientemente de lo que se te presente, si estás atento a lo que sientes, tendrás la oportunidad de actuar de la forma que hayas decidido al hacerte responsable de proteger tu paz.



¿Es posible resolver nuestros conflictos a partir de las creencias que los crearon?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

En todos los niveles en que entablamos relaciones, se considera una condición esencial la aclaración entre las partes de las temáticas compartidas y de la aceptación de las creencias, si las hay, que estén involucradas en esas temáticas que son parte del acuerdo.

Es perfectamente posible y razonable, cuando las partes dan importancia a sus creencias y más aún si no sostienen creencias de ningún tipo, entablar la relación dejando fuera de ella todo lo relativo a las creencias, y muy especialmente aquellos que, por ser precisamente “creencias”, suelen generar conflictos.

La verdad es que todas las creencias, cualquiera sea su campo, generan conflictos al no estar basadas en la realidad sino en lo que cada uno cree o piensa sobre una realidad que ninguno conoce.

Si la relación fue establecida, como suele serlo, sin la claridad suficiente sobre las creencias de las partes, no hay posibilidad alguna de resolver los conflictos que se generarán por las creencias, solución que sólo puede pasar por renunciar a ellas.

Cuando has resuelto tus temores, cuando estás claro respecto de los asuntos fundamentales de nuestra existencia, no tienes ninguna necesidad de creencias. Cuando se acepta lo que sabemos de la vida, cuando damos crédito a lo que sentimos, cuando confiamos en un universo que explica lo que somos, la vida es todo lo que somos y no lo que por temor o ignorancia podamos imaginar.

¿El temor impide la paz?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

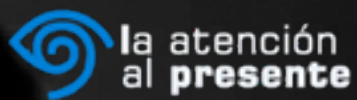
Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.





Tu salud contribuye a la salud de todos



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

www.laatencionalpresente.com