



8

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

PREGUNTAS PARA AUTOBSERVARME, & APRENDER DE MÍ

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

www.laatencionalpresente.com

Título original

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí - 8

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

Colaboradores

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

Composición

Yeyseel Santana González, Marisol Ayensa Méndez

Diseño editorial & maquetación

Claudia Benlloch Benet

Maquetación e imágenes

Ana Vázquez Huerta



=====

Esta 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.

A photograph of a Venetian gondola on the water at sunset. The gondola's ornate prow is in the foreground, and the dome of St. Mark's Basilica is visible in the background under a warm, orange sky.

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



Índice

¿Divagar nos exilia de nosotros mismos?	6
¿Vivo respondiendo automáticamente?	8
¿Resistirme a lo que siento disminuye mi vitalidad?	12
¿Qué sigue después de las prácticas de atención al presente?	14
Cuando reacciono, ¿mis pensamientos y sentimientos aparecen y desaparecen sin dejar rastro?	16
¿Cuáles son las consecuencias de autoengañarme al buscar justificarme?	18
¿El tiempo es la gran justificación que nos aleja del presente?	20
¿Cuándo nos relacionamos como un fin en si mismo?	22
¿Cuando imito renuncio a la libertad de elegir mis respuestas?	24
¿Cada paso que damos en la vida trae su propia enseñanza?	26
¿Que mis deseos no coincidan con mi realidad me provoca sufrimiento?	28
¿A qué se debe la insatisfacción que me empuja a estar buscando permanentemente?	30
¿Para no perderem la vida necesito atenderla?	32
¿Para qué atender al presente?	34
¿Cómo es mi vida cuando mis respuestas son automáticas?	36
¿Cómo educar mi mente a estar presente?	38
¿Cuándo vivo el presente mi pensamiento cesa de crear tiempo?	40
¿El pensamiento involuntario me aleja de las soluciones enredándome en un círculo vicioso del problema?	42
¿Qué me aparta de la paz?	44
Manual de ejercicios para Atender al Presente	46
¿Comprender mis conflictos me libera de ellos?	48
¿Hasta que punto me ocupo de mi mismo?	50
¿Existe la verdad?	52
¿Cuál es el origen de la violencia?	54
¿Suelo cuestionar mis creencias?	56
¿Hay algo permanente en mi vida?	58
¿Nos cambia en algo filosofar sobre la Atención al Presente?	60
¿Suele estar mi mente donde está mi cuerpo?	62
¿Por qué el deseo me produce conflicto?	64
¿Las certezas suelen ser fruto de la ignorancia?	66
¿La vida es presente?	68
¿Soy vida?	70
¿La lucha entre lo que soy y dejo de ser me llena de enojo?	72
¿Mis creencias me impiden aprender y comprenderme?	74
¿Está bien estar mal?	76
¿Me encuentro cuando me busco?	78
¿Vivo la paz como una recompensa?	80
Manual de ejercicios para enfermos de Alzheimer	82
¿Me veo tal como soy?	84
¿Me afecta vivir ausente?	86
¿A qué llamo meditación?	88
¿Buscarme en los atributos de otro no me afecta?	90



¿Divagar nos exilia de nosotros mismos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Con frecuencia caemos en la costumbre de quedarnos pensando en un tema que nos inquieta de nuestros proyectos futuros o que no nos gustó de nuestra actuación reciente. Raramente ponemos nuestra atención en lo que está sucediendo en el momento presente. Revise unos instantes si esto es una costumbre para usted. ¿Cómo conduce su coche cuando circula por rutas conocidas? ¿Qué hace cuando camina solitario? ¿Le es posible controlar sus pensamientos cuando

se desvela? Las circunstancias en las que nos dejamos llevar por nuestros pensamientos son muchas y muy variadas.. Esta experiencia toma el carácter de divagación cuando el pensamiento que nos ocupa se repite constantemente. He vivido varias veces la experiencia de resolver algún problema profesional que me había ocupado por días y horas, sólo por abandonarlo, dedicar un corto tiempo a otro asunto que me distrajera y volverlo a tomar.

También he vivido la experiencia, aunque afortunadamente en muchos menos oportunidades, de sentirme fuertemente abatido por la repetición de una proyección futura generada por mi incontrolado pensamiento divagante de una circunstancia presente insignificante. Los ejemplos mencionados en el párrafo anterior son claramente una demostración de que, cuando no estamos atentos a nuestro presente, vivimos “realidades irreales”. La libertad de elegir nuestro próximo paso se disfruta sólo cuando estamos atentos al paso presente. Nuestra mente se autoencarcela cuando cae en una condición de pensamiento repetitivo o divagante. No es muy distinta esta circunstancia a aquella que se produce por el “lavado de cerebro” de las arengas políticas, religiosas y la propaganda comercial. Hemos perdido la libertad de pensar y actuar cuando no lo consultamos con nosotros mismos. Actuamos bajo el pensamiento de otros. Somos exiliados de nosotros mismos.



¿Vivo respondiendo automáticamente?



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

La evolución tiene mucha sabiduría. Claro, que ha tenido muchos milenios para perfeccionarse! Un ser vivo no necesita un gran esfuerzo personal para sobrevivir. Todo se desarrolla automáticamente. Tenemos unas necesidades básicas que buscan abastecerse sin el concurso de nuestra voluntad o consciencia. Para sobrevivir todo ha sido seleccionado y empaquetado como un programa de ordenador (computadora) que funciona solito.

Nuestro programa nos impulsa constantemente a la supervivencia: respirar, comer, dormir, aparearnos, reproducirnos, cuidar los hijos y la familia o clanQ todo sin que tengamos que pensar en lo que nos toca hacer. Incluso aquello que creemos decisiones muy personales están mediadas e impulsadas por un servicio automático de alertas. Cuando creemos decidir con quienes me relaciono y con quienes no, allí está el sistema de alertas automáticas que nos lleva a acercarnos a lo que menos amenazante nos parece, y eso, frecuentemente, de acuerdo con grabaciones según experiencias personales que no han dependido de nuestra voluntad. Por ejemplo, si hemos desarrollado formas extrovertidas tenderemos a acercarnos al medio de una cierta manera y tendremos una cierta conducta. Si hemos crecido tímidos, inseguros, y hemos grabado señales de peligro para hablar en público, nos alejaremos de esas situaciones. No se trata de una decisión consciente, sino que nuestro sistema de alertas particular nos indica a qué acercarnos y de qué alejarnos.

Si soy tímido, difícilmente elegiré exponerme. Eso ya sí que requiere un acto más consciente que vaya en contra de las alertas. Así que, sí, solemos vivir a base de respuestas automáticas, o sea, reaccionando, condicionados por nuestra base genética y por las grabaciones inconscientes a partir de nuestras experiencias. De esto se comprende que podemos sobrevivir perfectamente sin necesidad de tener un solo pensamiento original o a contracorriente, sin reflexionar sobre cambios posibles en nuestra vida, sin meditar sobre nuestra forma de sentir, pensar o actuar. ¡Nos lo podemos ahorrar! De hecho, así suele ser. Ahora bien, si queremos ser felices, eso ya me parece otra cosa. Sobrevivir no significa que seamos felices, sin conflictos internos o externos. Eso ya requiere un esfuerzito de observación, de actitud abierta para explorar e indagar cómo funciona esta maquineta que nos ha sido prestada. Si eres de esos humanos curiosos, que quieres vivir algo más que comer, dormir, reproducirse, acumular bienes que den seguridadQsabrás a lo que me refiero. A ti te invito a ser responsable de la calidad de tu vida, a hacer que tu vida tenga significado, afecto, creatividad y motivación para explorar lo que hay detrás de las puras reacciones automáticas y dejar con tu vida un pequeño camino que señale que se puede vivir feliz más allá de los condicionamientos automáticos. Estas invitado a explorar!







¿Resistirme a lo que siento disminuye mi vitalidad?

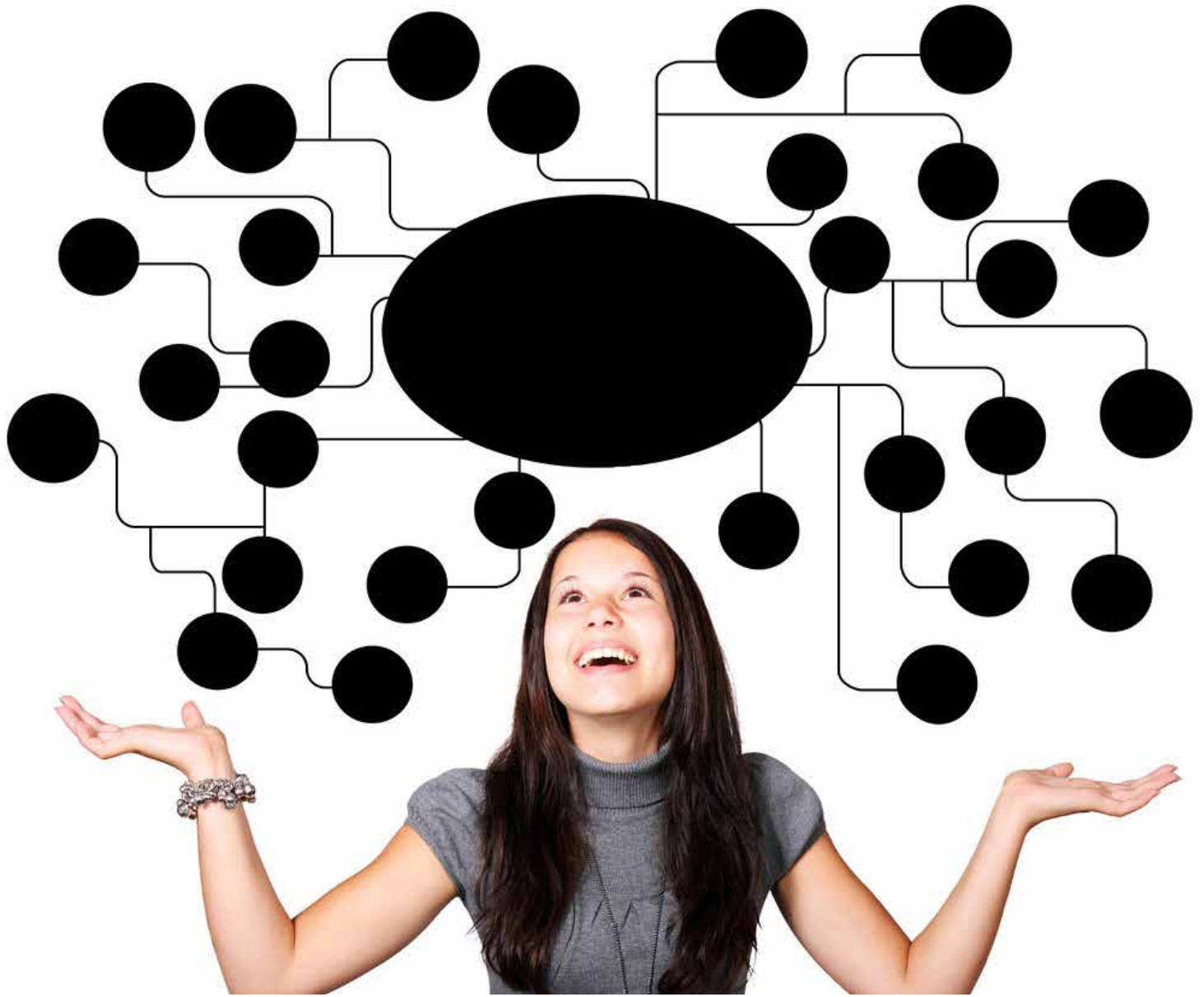
JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Me parece una magnífica forma de propagar las maravillosas consecuencias que tiene la práctica de la atención al presente, contar las experiencias que uno mismo ha tenido al practicarla. Mi actividad hasta hace algunos años fue la de ingeniero químico con una dedicación que sobrepasaba los horarios normales de trabajo. Mi motivación nacía de un goce natural y profundo de esa profesión y, especialmente, del amor por la docencia. El agotamiento natural producto de la edad, provocó un cambio pro-

fundo. Inicie la búsqueda de otra manera de darme. Muchas veces me sorprendí a mi mismo lamentando no estar en conocimiento de temas que importaran a los que me rodean. Se observa tanto sufrimiento, tanta angustia, tanta ansiedad. Mi propia ansia de actividad tras tanta vida dedicada al trabajo, me llevó a la pintura, a la mueblería y a la lectura buscando sosiego e información sobre lo que sucede dentro de nosotros, sobre lo que somos. No pasó mucho tiempo hasta que conocí de la atención al momento presente y a su principal divulgador La Asociación Canaria de la Atención al presente para el desarrollo de la salud.

Allí entendí que en mi mismo, en mi territorio, y no en los mapas que la cultura ha puesto a mi alcance, está todo lo que necesito para vivir. Practicando la atención al presente durante estos últimos años, he recuperado mi vitalidad y una motivación que me llena de energía para vivir lo que soy. Como todo ser humano he pasado momentos difíciles y he salido de ellos cuando entendí que los había provocado por no aceptar la realidad. Con frecuencia en mi vida, lo entiendo ahora, me resistía a sentir temor y ansiedad porque no me agradaba sentirme así, rechazaba lo que sentía. Sentir eso Y mucho más es parte de la vida. Si me puedo observar, darme cuenta de lo que estoy sintiendo puedo entender que lo he producido con mis propios pensamientos. Darme cuenta de eso es el comienzo del fin de mi sufrimiento. Hoy me resulta extremadamente agradable poder darme a los demás mediante reflexiones y amenas conversaciones porque dispongo de temas que importan a la vida. Una actividad que llena mi tiempo de armonía, coherencia y sosiego.



¿Qué sigue tras las prácticas de entrenamiento de ATENCIÓN al presente?

ESTEBAN ROJAS NIETO
Las Palmas de Gran Canaria

Me parece importante hacer un comentario global sobre el área de entrenamiento de la Atención al presente: (<http://campus.laatencionalpresente.com/>). Este comentario puede servir de respuesta y orientación para las frecuentes preguntas que se plantean sobre “¿qué sigue?” después de los ejercicios incluidos en la sala de entrenamiento. Ejercitar la atención al presente no tiene fin, se trata de crear una actitud de vida. Ya en los cursos que hemos tomado en este Campus, ya en otros documentos que se nos

han facilitado, se nos han enseñado innumerables ejercicios para practicar la atención al presente. La práctica de la atención al presente debe llegar a convertirse en una nueva forma de vivir y eso se logra con práctica, práctica y más práctica. La atención al presente no se logra estudiándola ni conversando sobre ella, sólo se logra con la práctica permanente.

El área de entrenamiento está a tu disposición para usarla cada vez que sientas el deseo de usarla. No tiene la característica de una receta que se debe seguir una o dos veces y ya está. Puedes en ella o en tu vida diaria, en tu trabajo, caminando, comiendo o en lo que sea que haces, puedes repetir los ejercicios que se te han mostrado. Te darás perfectamente cuenta por el sosiego que vas logrando con tu práctica que ésta está dando resultados, No tienes que preocuparte de cuantas veces tienes que hacer un ejercicio o cual ejercicio debas hacer. Tú lo sabrás cuando ya hayas practicado suficiente porque ya estarás viviendo en tu propia presencia, vivirás en tu presente y tu práctica será cada instante de tu día.

Con todo aprecio, “Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención”



Cuando reacciono, ¿los sentimientos y pensamientos desaparecen sin dejar rastro?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
Las Palmas de Gran Canaria

Tanto si he sentido alegría como si he sentido disgusto ante algo, esa reacción con su correspondiente emoción ¿dejan un rastro tras de sí? Si has observado estas cosas en ti, seguramente te habrás dado cuenta de que la emoción y los pensamientos que la acompañen tienen un efecto sobre tí. Si me sentí alegre, eso puede hacer que el resto del día me parezca mejor, y si ha sido al contrario, puede que ya me predisponga mal por un buen rato. ¿Podemos cambiar esto? Las emociones tienen una duración, aparecen y

desaparecen. Igual que cuando agitamos un frasco de cristal lleno de agua con purpurina en el interior. Primero, todos los pedacitos de purpurina se esparcen y distribuyen en la totalidad del agua y poco a poco van bajando hasta depositarse de nuevo en el fondo. Lo mismo sucede cuando algún asunto nos agita, se revuelven las emociones para calmarse después. Seguramente conocerás a alguien a quién las emociones se le pasan con facilidad. Es capaz de enfadarse y a la vuelta de un minuto está fresco como una lechuga. Te sorprende! Sin embargo, la mayoría no somos capaces de vivirlo así. ¿Cuál puede ser uno de los motivos? ¿Te has dado cuenta de que al agitarnos seguimos pensando y haciendo juicios sobre lo sucedido? Que fulano no tiene razón; que vaya forma de reaccionar; que es un animal; que no hay derecho; la próxima le digo cuatro verdades; que no quiero trabajar más con él; que se disculpe primero, etc. Nos la pasamos defendiéndonos de ese estímulo por un buen rato y nuestros pensamientos nos llenan de más rabia y ganas de vengar la ofensa.

Nos quedamos conectados, sin remedio, a esa emoción por un buen tiempo y deja una huella que perdura. Nos quedamos rumiando la situación vivida, dándole energía a ese círculo vicioso entre la emoción y los pensamientos. Alimentamos ese fuego con los pensamientos sin ser conscientes de ello. Y esto sólo nos lleva a huir o a atacar. En cualquier caso, nos deja mal sabor de boca, e incapaces de dar una respuesta coherente. ¿Podemos vivir la reacción de otra manera? Pues, sí! La alternativa es apretar el botón de nuestra atención. Pasar de sentirnos víctima a ser observador neutral de lo que siento. ¿Cómo? Presto atención a la aparición de la emoción y de los pensamientos, veo lo que siento y pienso, digamos que como si lo viera en una pantalla de cine y yo fuese el espectador neutral, que no juzga lo que sucede, que no me da la razón a mí ni al otro. Decido no alimentar los pensamientos, los dejo que pasen. Si lo haces, te darás cuenta de todo lo que cambia. Cuando tengas cierta práctica verás que ya no te dejas arrastrar por la reacción, y más adelante, hasta dejará de aparecer de esa manera. Es la forma que conozco de ganarle el terreno a las reacciones que dejan huella y allanar el camino a ser consciente de lo que sucede dentro de mí, aprender y ganar paz y libertad sobre los automatismos. Inténtalo, sin buscar un resultado inmediato. Cuando aprendiste a escribir, tampoco lo hiciste de la noche a la mañana. Date una oportunidad!



¿Cuáles son las consecuencias de autoengañarme al buscar justificarme?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Siempre nos contamos historias para evitar el dolor, la preocupación o la responsabilidad ante alguna situación.

Lo hacemos a nivel social y a nivel personal. ¿Quién no ha oído decir y argumentar que el cambio climático es una mentira de los científicos? O que es necesario cerrar las fronteras, porque entre los inmigrantes refugiados de las guerras actuales pueden venir terroristas camuflados, con el único propósito de agradar a una gran población asustada y así ganar sus votos para las próximas elecciones y de paso no gastar su dinero en ayudar

a gente que está fuera de sus intereses. O que los indigentes de nuestras ciudades son maleantes y borrachos que no merecen ser ayudados, porque lo único que quieren es vivir sin trabajar y prefieren vivir así.

Nosotros mismos podemos estar tentados de creer algo de este estilo, porque nos tranquiliza y nos quita la responsabilidad. Yo no puedo hacer nada para mejorar esa situación.

A nivel personal hacemos lo mismo. Si nos deja la pareja, nos contamos que ella es culpable de la situación y uno la víctima, que no tuvo nada que ver. Si un hijo está perdido, nos contamos que es por las malas compañías, no porque yo haya tenido nada que ver en eso. Si tengo sobrepeso, nos contamos que es porque nos ha cambiado el metabolismo y no porque como mal o demasiado. Si he fracasado en algo, me contaré que las circunstancias de mi vida no permitieron otra cosa. Y así un sinfín de historias que nos evitan el dolor de sentirnos parcial o totalmente responsables de lo que sucede.

Mentiras “piadosas” que nos contamos, pero que tienen una gran desventaja: que nos impide comprender lo que sucede realmente, aprender de nosotros mismos y actuar de una forma sana, coherente y responsable con nuestra vida y con la de los demás.

Cuando nos autoengañamos con justificaciones (historias) nos pasamos la vida lamentándonos y considerando a los demás culpables de todo lo que nos disgusta. Y eso, si somos honestos, suena un poco absurdo. ¿Yo soy siempre el bueno de la película? No es cosa de sentirnos culpables, sino de ser honestos y ver la realidad, sin miedo, sin juicios. Decirnos que somos “culpables” de algo nos hace sentir mal, por eso lo rechazamos con tanta vehemencia. Pero no te llames culpable, no te juzgues, no eres culpable, sólo que has preferido mirar hacia otro lado. Sólo somos ignorantes. Y la ignorancia elegida es peligrosa. Para salir de ese círculo vicioso sólo observa el motivo de tus justificaciones y verifica su veracidad en el momento en el que aparecen. La mayoría no tienen un fundamento real, aparte de evitar el dolor.

Cuando estés tentado de justificarte ante algo o alguien, detente un segundo, observa la historia que estas a punto de construir, verifica si es real o sólo un reacción automática de defensa propia, y, si es así, déjala pasar sin juzgarte mal. Alégrate de darte cuenta de tu historieta justificativa y avanza asumiendo sin dolor tu posible responsabilidad en la situación. Quizás no veas cuál ha sido tu parte, pero al menos suspende la historieta y déjala pasar. Alégrate y avanza!



¿El tiempo es la gran justificación que nos aleja del PRESENTE?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

¿Se ha preguntado alguna vez si lo que tiene que hacer en un rato más es más importante que lo que está haciendo en este momento? La respuesta que interesa por el momento no son las explicaciones para un si o un no. Es, a mi juicio, más importante si se lo ha preguntado o no. No tengo duda que la gran mayoría no se lo ha preguntado nunca. Simplemente vivimos preocupados del momento que viene; esperamos con ansiedad en algún lugar que suceda lo que esperamos que suceda o nos trasladamos acelerada o tranquilamente hacia el lugar en que

ese algo sucederá. No tengo duda alguna que le damos más importancia a lo que viene o está a punto de suceder que a lo que estamos viviendo en ese momento previo. ¿Consecuencia? Perdemos ese momento previo de nuestra vida. Siempre hay un “momento previo” a lo que sea que va a suceder en nuestras vidas. ¿No cree que entonces se trata de un enorme derroche de nuestros momentos de vida? Es curioso, porque nos gustaría tener una “laaaarga” vida y la vivimos esperando que suceda lo que viene.

Efectivamente entonces es el tiempo el que nos aleja de nuestro presente esperando vivir el momento que viene. No nos detenemos un instante a darle la importancia que tiene el momento que estamos viviendo. Normalmente no sabemos lo que sucederá más adelante en el tiempo y a pesar de ello le damos más importancia a ello que al momento que vivimos. ¿Por qué? Hemos crecido mientras vemos cómo se vive. Ni se nos ocurre pensar que poner atención al momento presente nos muestra una faceta de nosotros mismos que no conocemos. ¿Sabía Ud. que toda la realidad de que formamos parte está solamente en usted? Usted es la realidad que le agrada o desagrada. Toda la realidad que percibimos es tal cual nosotros la percibimos y almacenamos en nosotros. No es difícil imaginar el poder que tenemos en nuestras manos para lograr armonía, coherencia y sosiego si logramos vivir presentes en nosotros mismos. Vivir, a mi juicio, es estar en el presente y no huyendo de el presente al esperar lo que viene en el tiempo.



¿Cuando nos relacionamos como en 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 transfor-

macional. 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.



¿Cuando imito renuncio a la libertad de elegir mis respuestas?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Parece que la respuesta es sí. Cuando somos adultos puede que nos parezca ya no imitamos a nadie, que hacemos lo que queremos. Desde que nacemos imitamos. Estamos contruidos para eso, porque de la imitación aprendemos mucho. En los bebés, niños y adolescentes podemos distinguir con facilidad esa tendencia natural. A través del elogio y del castigo hemos imitado y nos hemos amoldado a lo que nuestra comunidad considera adecuado. Dentro de ello, asumimos ciertas creencias, ciertos modos de pensar y de sentir, de comportarme y hasta de vestir. Así como un jardinero conforma los setos, podando por aquí

y por allá, lo que considera adecuado, así vamos imitando y amoldándonos nosotros también pareciéndonos lo mejor posible al grupo que tenemos como modelo. De adultos imitamos de todo tipo, como peinados, vestidos, adornos de la temporada, signos de status, deseos y expectativas, mitos, etc. y nos sentiríamos incómodos si nos saliésemos notablemente de los cánones que sean los nuestros. Dentro de nuestros cánones nos sentimos cómodos, seguros y aceptados.

¿Reconoces que imitas? Es sólo cosa de empezar a observar atentamente nuestras decisiones, rutinas, creencias, etc. Sin embargo, a través de la evolución, estamos dotados de un cerebro para discernir qué hacer aún en contra de lo aprendido por imitación.

Soy capaz de elegir fuera del carrilito de mis rutinas, si siento que éstas me limitan y me causan contradicciones y tomo la decisión de cuestionarme.

La libertad está en distinguir lo aprendido y asumido por imitación de lo que realmente siento como coherente. Sólo requiere de la observación amable de nosotros mismos.

La decisión está entre la comodidad de la rutina y la responsabilidad con mi propia vida. Claro que, a veces, produce cierto vértigo hacer cambios, aunque los consideremos deseables, por el temor que sentimos solo de pensar al soltar lo que hasta ahora son referencias para nuestra vida. Es normal, pero pasajero. Si, a pesar de ver la contradicción, no nos atrevemos a soltar, nos sentiremos cínicos, pero si asumimos la responsabilidad, a pesar de la primera inseguridad, ganarás la alegría de la libertad. La libertad de elegir, de equivocarte y de acertar. Pero serán tus respuestas y no las de otros.

Seguro que has observado cómo aprenden los bebés a caminar. Se caen mil veces, pero a diferencia de ti y de mí, encuentra alegría en lo nuevo que hace y no piensa en lo que le va a doler el siguiente golpe. ¡Esto sí que vale la pena imitarlo! Alégrate de soltar tus rutinas y cuando te caigas, sólo levántate sin lamentaciones ni frustraciones, pues sólo así aprendemos a caminar.



¿Cada paso que damos en la vida trae su propia enseñanza?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La vida es así, la vida es esto, la es aquí, la vida es etc., etc.

Es increíble la cantidad de calificativos que solemos usar para la vida. Para calificar nuestra vida solemos usar cualquier vocablo según como nos sentimos: adjetivos, sustantivos, pronombres, etc. Sucede que calificamos con frecuencia en nuestras conversaciones aquello que está repetidamente en nuestro entorno. Y la vida es todo para nosotros, no somos sin ella. Es lo que somos. Nuestro error sobre lo que creemos que somos, o quizá distrac-

ción sobre los que somos, nos hace calificarla muy livianamente.

Es imposible separar la vida de lo que sea que necesitemos mencionar. Somos lo que hemos vivido, soy lo que vivo y así será mientras viva. No hay gesto, paso, sonrisa, lágrima, palabra que no haya nacido de lo que soy, de mi vida.

No hay percepción recibida mientras vivo que no haya sido registrada y que no afecte de algún modo mi vida.

La vida es la oportunidad que tenemos de conocer la vida, de saber lo que somos, de engendrar mas vida. Podemos imaginar lo que deseemos sobre el objetivo de la vida. Sin embargo ello, lo que sea que imaginemos, no cambia un ápice de lo que es la vida.

Cada paso que damos en la vida trae su propia enseñanza. Cada paso que das te enseña a vivir, es decir, a preservar la vida, la vida de todos. Aprendemos de lo que vivimos. Observa atentamente lo que vives y conocerás la vida. Los pasos que das sin poner atención pueden ser fácilmente dados contra la vida en otras vidas o en la propia. Las huellas de los pasos en la vida son permanentes. Cuida tus pasos.



¿Que mis deseos no coincidan con la realidad me provoca sufrimiento?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Si deseo algo es porque no lo tengo. El deseo nunca habla de lo que realmente hay en mi realidad, sino de lo que no está. Lo que no está en mi realidad ¿dónde está? Sólo en mi imaginación. Empiezan así a chocar la realidad que no me gusta con el deseo de otra cosa, que siempre será mejor y hará feliz.

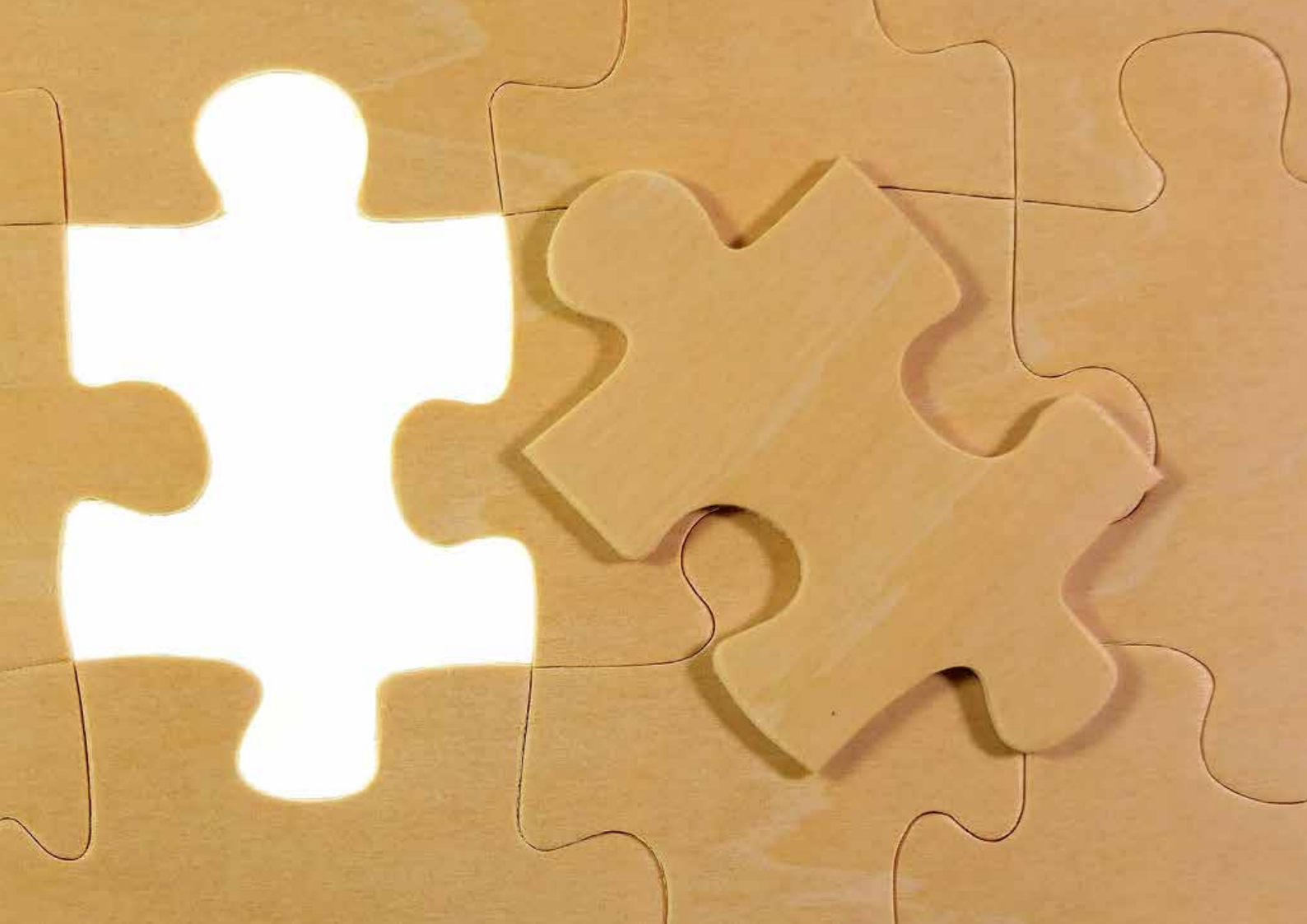
De esta manea no hago otra cosa que estar en lucha con la realidad que si tengo. ¿Te deja eso en paz? Tratar de escapar con deseos de lo que hay, nunca me deja satisfecho. No quiero

decir que te resignes, sino que observes si no será esa actitud de lucha, de resistencia, lo que no te deja sentir la paz que buscas.

Si tu trabajo no te satisface, pero no hay otro en este momento, deja esa actitud. Si no te gusta lo que haces, aun así, hazlo con gusto. No lo hagas por el trabajo, hazlo por ti. Seguro que esa actitud será más saludable.

Hasta puede que ese cambio te permita encontrar otro trabajo. Si tu actitud cambia, todo cambia, porque cuando tú estás a gusto contigo, te vuelves menos gruñón, más afectuoso, disfrutas más de cualquier cosita que antes te pasaba desapercibida, porque sólo estabas ensimismado en tu deseo de otra cosa.

Esta actitud de rechazo por la realidad que vivo es uno de los principales factores de malestar, capaz de hundirte en un pozo de lamentaciones y disgusto. Fíjate cuando pienses o digas con enojo o desilusión “esto debería ser de otra forma”, “yo debería”, “la gente debería”, “mi mujer/marido debería”. Si puedes realmente cambiar algo, hazlo sin dudarlo, pero si nada de eso depende de ti, mejor, cambia tú. Cambia tu actitud. Quizás sea sólo eso lo que necesita cambiar.



¿A qué se debe la insatisfacción que me empuja a estar buscando permanentemente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Soy un buscador permanente de aquello que creo que no tengo. Me voy a poner atención por escasos segundos para darme cuenta qué busco en este momento... Busco lo que deseo, lo que creo no tener. Por ejemplo, tiempo para escribir esta reflexión porque creo que no alcanzaré a terminarla antes de mi próximo compromiso. Estoy en este momento, sin embargo, pero pensando en el momento que viene después. Y el próximo compromiso es para comprar algo que necesitaré más tarde.

Retomaré más tarde esta reflexión porque siento que hay algo más en mi búsqueda.... Si, efectivamente lo había.

La intranquilidad que evitó que terminara entonces mi reflexión era producto de que me resistía a esa sensación de apuro. No me agrada no estar en sosiego, sin apuro y, por lo tanto, rechazo o me resisto a estar en ese estado. No acepto ser como soy, no estoy satisfecho conmigo mismo y busco cambiar ésta o cualquier otra situación a la que me resisto. El sosiego, para esto de escribir o cualquier otra actividad, se logra sólo aceptándome tal cual soy.





¿Para no perderme la vida necesito ATENDERLA?

CARLOS HERRERO OSÉS

Peralta, Navarra, España

Aquello a lo que no prestamos atención no lo percibimos, por lo tanto es como si no existiese para nosotros.

Podemos pasar por una calle miles de veces y de repente fijarnos en algún detalle inadvertido por nosotros hasta entonces, nos decimos “no me había dado cuenta, ni sabía que existía eso”, o podemos estar hablando con una persona un largo rato y no enterarnos de lo que nos ha contado. En cada instante de nuestra vida nuestros

órganos sensoriales son capaces de captar millones de bits de información, sin embargo una parte muy pequeña es la que procesamos, concretamente a la que prestamos atención y esa parte es la que vivimos.

A la vez que lee esto, ¿sabe cómo se siente interiormente?, ¿oye algún sonido?, ¿cómo está su cuerpo, está bien sentado?, todo eso también forma parte de la vida pero solemos pasarlo por alto. La invitación es atender al presente, atender a nuestros cinco sentidos, a los estímulos que la vida nos ofrece en cada instante ya que si no lo hacemos, no los vivenciamos y los perdemos. Lo más habitual es que estemos distraídos con nuestra mente, con la historia que nos contamos sobre todo y eso genera sufrimiento. Nos hace sentir como si la vida fuese siempre igual y vacía de contenido, sin aprovecharla tal cual es debido a nuestros filtros de verla, cuando en realidad es muy rica, siempre cambiante y si la atendemos plena.



¿Para qué atender al PRESENTE?



ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

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 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.



¿Cómo es mi vida cuando las respuestas son automáticas?

ISABEL HERÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Creo que no es mala idea presentarles los comentarios de algunas personas tras cinco sesiones de trabajo con su correspondiente práctica cotidiana.

- se me ha despertado una actitud “de niño”, de curiosidad ante lo que ya es, que hace que necesite menos buscar otros escenarios más exóticos y distintos de lo que la vida cotidiana me ofrece.
- Fundamentalmente, creo que soy más consciente de mi “analfabetismo

emocional”, pero no de un modo que me desanime, que me desaliente, sino todo lo contrario. Este curso se ha convertido en un reto muy vivencial, que me ilusiona mucho.

- Vivo más conscientemente, más atenta a lo que me pasa, aunque sea en un grado pequeño. Eso hace que también pueda estar más atenta a los demás.
- Trato de no identificarme con lo que pienso o siento, absolutamente. Eso me hace más libre.

soy más consciente del momento presente, así de simple, me ha hecho parar la mente en muchas ocasiones y darme cuenta de que no estaba viviendo el momento, si no que estaba rumiando el pasado y preocupándome por el futuro

La observación de las propias emociones es interesante y necesaria, verlas como un proceso pasajero, como algo que nos sucede, pero que no somos nosotros, ni duran eternamente. QLa otra cosa que destacaría es el hecho de no juzgarnos y no juzgar, tenemos tendencia a interpretar lo que otras personas hacen, dicen o sugieren y en seguida le damos una explicación, y ahora dejo eso y soy más libre.

Lo anterior refleja en parte el cambio entre vivir arrastrado por las emociones, los juicios y los pensamientos automáticos, y el vivir prestando atención a lo que uno realmente vive.

EL PARAISO Y EL INFIERNO ESTÁN A LA DISTANCIA DE UNA DECISIÓN. LA TUYA.



¿Cómo educar mi mente a estar presente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Como la mayor parte de los asuntos que aprendemos en la vida, a estar presente en la vida se aprende practicando. Estar presente es una condición tan natural de nosotros qué nos cuesta entender cómo la pudimos olvidar. De pequeños, antes de entender nada de nada, estamos siempre presentes en nosotros porque declaramos de inmediato que no nos gusta lo que sentimos. Lo que sea que sentimos, de inmediato avisamos que lo estamos sintiendo. No hay nada que se interponga en esa

decisión, ni miedo, ni distracción, ni horario que nos detenga. Somos totalmente espontáneos. Vivimos nuestros momentos. Pero eso cambia muy pronto; el hilo de la relación de esto con aquello, se empieza a transformar en ovillo, en tejido, en pensamiento. De allí al deseo, al miedo hay pasos muy cortos y terminamos aprendiendo que hay formas de obtener lo que queremos, que no nos agrada lo que me hacen hacer, etc.

Todo aquello que nos va alejando del vivir el momento presente para vivir fuera de nosotros porque no aceptamos lo que estamos viviendo. Somos perfectamente capaces, si nos lo proponemos, de darnos cuenta de esta realidad en nuestra mayoría de edad. Pero no siempre aceptamos que la vida es el presente que vivimos y huimos de él saliendo de nuestra realidad, de nuestra presencia. Sin embargo, es tan simple eso que llaman “despertar”, el volver a vivir “nuestra” vida. No hay nada que aprender, ni cambiar. Sólo debes volver a “darte cuenta” que tu eres el que “se da cuenta”. Practicar el “darte cuenta” al sentir tu cuerpo en este mismo momento. Hagas lo que hagas, puedes sentirlo, darte cuenta de lo que estás sintiendo. Practica y, como me dice una frase de las que me gustan, “todo lo demás vendrá por añadidura”.



¿Cuándo vivo en el presente mi pensamiento cesa de crear tiempo ?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Muchas veces al día pienso voluntaria o involuntariamente en cosas como:

Vamos a ver cómo se da la cosa mañana.

Estoy aburrida de reuniones como la de ayer.

No soporto que fulanito haya dicho.

Debí decirle ...en lugar de lo que dije..

Me gustaría encontrar un trabajo mejor...

Espero no encontrarme con ...

Si te fijas, todas tienen que ver con situaciones pasadas o con posibilidades futuras. O si no, la

pasamos haciendo juicios sobre algo que ya pasó. Lo cierto es que nos pasamos gran parte del día con este ruido en nuestro interior.

¿Te das cuenta de que ese tipo de pensamiento no hace sino saltar de pasado a futuro y rara vez te deja posarte sobre el momento que vives?

Sin embargo, bien por azar o bien por tu intención, otras veces sucede el silencio de los pensamientos y, en esos momentos, estas presente, viendo la sonrisa de una anciana, las plantas bañadas por el sol o por la lluvia, el niño que llora, sin involucrarme en nada, es decir, sin pensar en lo que veo, siento, oigo... Sólo siendo consciente de lo que sucede sin hacer un relato particular sobre ello.

En ese estado toda tu energía está en el presente. No hay pensamientos de pasado o futuro, ni deseos de que las cosas sean diferentes. Sólo paz.



¿Hay algo permanente en mi vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Todo aquello que tiene algún efecto de cualquier índole en mi vida, siempre me ha parecido tema de consideración. Deseo conversarlo, estudiar sobre ello, sentir y observar como me hace sentir. Hay temas que no es bueno trascender o dejar para más adelante. Siempre es bueno observarnos, conocernos, escrutarnos desnudos interior y exteriormente para estar seguro que no dejamos nada fuera de nuestra observación

por temor, vergüenza o culpa. Ello no sólo puede traernos claridad sino nos genera coherencia, confianza y sosiego. Y este tema ha sido permanentemente uno de ellos. Lo he considerado varias veces en mi vida. En las primeras oportunidades con imágenes teñidas por mis creencias de entonces hasta la actualidad en que no siento temor alguno por lo cual las creencias han tomado un puesto muy bajo en la consideración de mi realidad. Para empezar por lo sencillo, físicamente todos los átomos que forman hoy mi cuerpo y que lo han conformado antes, son partículas que siempre han existido como tales; hoy en mi cuerpo, ayer en otros seres o materiales de este universo. Con muy pocas excepciones, las partes de mi cuerpo han cambiado muchas veces durante la vida que he vivido. Algunos especialistas dicen que disfrutamos de unos 33 cuerpos durante la vida. Y, terminado esto, estos átomos volverán a su recorrido por la naturaleza. Con ello se va toda la energía que ellos son en si mismos.

Todas las manifestaciones de energía relativos a nuestro cuerpo no son más que manifestaciones de la actividad permanente de la química corporal. Incluso el Amor es una manifestación de nuestro instinto de preservar la Vida. Algo más complejo será exponer si hay algo permanente fuera del cuerpo puesto que la cultura en que vivimos tiene un pesado bagaje sobre esto. El que piensa lo que se está escribiendo aquí parece considerar que él es un ser separado del resto de los seres que piensan. Pero no es así. Si el que escribe esto pensara que es un ser separado de los que leen, no haría lo que está haciendo si los demás, los que leen, fueran innecesarios y pudieran no existir. Sería ridículo imaginarlo siquiera. Lo hace porque necesita de los otros para hacer lo que hace. Nos necesitamos. No somos yo, somos nosotros. Generamos recuerdos en los demás y modificamos parcialmente la naturaleza y las cosas a nuestro alrededor y eso es todo lo que queda. Lo más sublime que hay en nosotros y que podría persistir en cierto grado, son los pensamientos que engendramos en vida y que otros han entendido como elementos valiosos para recordar y desarrollar. Esto genera una cultura y una pauta de comportamiento que todos captan y practican y que solemos llamar Consciencia Colectiva. Lo único que persiste tras la vida de todos y cada uno de nosotros y que también será realidad si y sólo si existe vida, es el Amor, es decir, la vida protegiendo la vida. Si nacemos, crecemos y nos multiplicamos es para aprender a amar, a respetar y proteger la vida.



¿El pensamiento involuntario me aleja de las soluciones en un círculo vicioso del problema?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Aún cuando ya tenemos claro que el pensamiento involuntario no contribuye a nada bueno en nuestra experiencia interior, en lo que somos realmente, muchas veces seguimos siendo víctimas de esa realidad, prisioneros en esa cárcel que es nuestra forma de dejarnos llevar por el pensamiento que a nada conduce. He sido víctima y he sabido de muchas personas que pasan gran parte de sus vidas en lo que llaman “piloto automático”, divagación y/o pensamiento compulsivo. Personas que no ejercen su capacidad de controlar sus pensamientos. Y éstos

pueden estar destruyendo sus propias vidas. La gradualidad de este problema es muy variada. Pero es posible darnos cuenta de que en algún grado la padecemos si, por ejemplo, buscamos distracción de forma exagerada. Buscamos que algo o alguien ocupe nuestra actividad interior, nuestro pensar, pues no nos agrada lo que aparece allí en el interior si no nos distraen. En el extremo grave, actuamos constantemente rechazando realidades que de alguna manera nos han afectado y que condenamos como absolutamente reprobables y ello se ha transformado en una obsesión bajo la cual no dejamos de condenar esa conducta.

No abrimos nuestra mente para pensar que quizá estamos equivocados en nuestro juicio y condenamos una realidad discutible. Entre ambos extremos podemos encontrarnos con muchas situaciones en que nuestros pensamientos productos de la cultura, de las creencias, de las costumbres, de conocimientos que creemos dominar, etc., nos generan una falta de observación para tomar decisiones frescas, claras, auténticas y orientadas en el momento presente. Los ejercicios para practicar la atención al momento presente son un camino comprobado para contrarrestar cualquiera de esas condiciones en que el pensamiento nos saca de la realidad. La forma lógica de calmar nuestros pensamientos es hacer una actividad interior que sea distinta a pensar y que ocupe nuestra atención en el momento presente y esta actividad es sentir. Normalmente no funciona dejar de pensar pues ello es también un pensamiento. Se trata de poner nuestra atención en lo que podemos sentir en nuestro cuerpo o en el ambiente y permanecer en ese estado tanto como nos sea posible. Cualquiera sea la actividad física que realicemos, siempre podemos sentir esa actividad en nuestro cuerpo.



¿Qué me aparta de la paz?

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. 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. Una, son nuestros temores y nuestra correspondiente actitud de defensa. Dos, nuestra permanente inconformidad con lo que sucede o nos sucede. 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.

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



Manual de ejercicios para atender al presente

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

Es importante aclarar, que el enfoque de este proyecto sobre la atención al presente, es como recurso de higiene mental. Como vía para contribuir a la salud personal y social. No busca la trascendencia, ni la devoción.

La atención es un recurso que nos proporcionó la naturaleza y cada cual puede asumirlo con libertad. En éste caso nos centramos en la higiene. Y para difundir esta contribución buscamos un lenguaje sencillo que se ajuste a las sensaciones que experimentamos corporalmente; un

lenguaje orientado a la acción y a la experiencia. Imaginamos a la atención al presente, como recurso de higiene mental, incorporada en la vida cotidiana, de las personas, las familias, las empresas, las comunidades vecinales, los centros de enseñanza, los centros de salud, las administraciones, los servicios públicos y todos los escenarios del desempeño de la vida humana. Imaginamos a la atención al presente, como recurso de higiene mental personal, tratado con la misma importancia con la que reivindicamos diariamente el cepillarnos los dientes.

Imaginamos a la atención al presente, como recurso de higiene social, tratado con la misma importancia con la que reivindicamos al respeto como conducta social. El soporte personal para asumir la atención al presente en nuestra vida diaria es la intención; es una atención que surge, sin forzar, de la responsabilidad con la vida. Y lo es porque de ella deriva nuestro sosiego. El que nos afecta personalmente y a través de nosotros a los demás. Éste manual no se detiene en exponer pensamientos, consideraciones, reflexiones ni teorías sobre la atención al presente. Está centrado en lo importante de la “atención al presente”, que es su práctica. Ningún conocimiento sobre la atención a uno mismo es más importante que su práctica. De acuerdo a lo expuesto, éste manual está centrado en proponer ejercicios para practicar la “atención al presente”.

Para descargar de forma solidaria y gratuita a tu carpeta de “descargas” pica en el siguiente enlace al manual

<http://www.laatencionalpresente.com/Q/MANUAL-DE-EJERCICIOS-Q>



¿Comprender mis conflictos me libera de ellos?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Todos sentimos conflictos internos y los aceptamos como parte de nuestra normalidad humana. Además, nos convertimos en una suerte de adictos a la contradicción, porque lo ofrece una sensación de vitalidad. Implica a nuestro pensamiento y emociones y eso significa la adrenalina fluyendo y dándonos una gran energía. A quién no le gusta la sensación de salir victorioso en una discusión, que se acepte una idea suya por encima de la de otro. El esfuerzo de la pugna

nos hace sentirnos vivos y, a falta de otra cosa mejor, nos quedamos con esas satisfacciones. Pero ¿Qué es un conflicto, una contradicción? ¿Cuándo surge dentro de nosotros una contradicción? ¿Será cuando adoptamos como fija una idea, un deseo ante la que surgen otras ideas o deseos que la contradicen? Nuestro instinto de supervivencia nos lleva a buscar algo seguro, inmutable, aunque sea una idea, con lo que sentirnos cómodos, satisfechos y seguros. Sin embargo, las ideas son eventos que aparecen en nuestra mente y no son ninguna verdad. ¿Acaso te parece que tus ideas sí que son verdaderas y las de los demás equivocadas? Teniendo en cuenta que los demás creen lo mismo de las nuestras, parece que nuestra posición es un poco frágil. Las ideas son sólo hipótesis y no la realidad, pero las tratamos como elementos ciertos, porque eso nos da tranquilidad, que en el fondo es lo único que buscamos.

Cuando tenemos una idea fija, un ideal al que queremos acercarnos, llegar a ser algo que anhelamos, hay muchas otras ideas o emociones que entran en oposición con ella. Esa constante lucha es la semilla del conflicto. Si somos jóvenes deseamos llegar a adultos, si somos mayores quisiéramos ser jóvenes, si soy un empleado deseo un mejor trabajo para ser feliz, si soy alumno quiero ser maestro, estudio para llegar a ser un profesional respetado, si me considero feo quisiera ser guapo, si soy delgado quiero estar fuerte, si estoy gordo quiero estar delgado, etc. Esa idea fija de llegar a ser algo que no soy, en el fondo, no deja espacio a la paz y esa intranquilidad nos hace seguir buscando y deseando y agudizando el conflicto. ¿Te das cuenta de esto en tu vida? No es necesario ni importante que estés de acuerdo con esto. Lo único válido será que puedas observar cómo funciona este círculo vicioso y lo que produce en ti. Y sólo serás libre de estos conflictos, cuando los observes sin censura, y los comprendas en tu raíz. No hay que llegar a ningún sitio o posición fuera de ti. Eso no es que sea fácil, requiere de tu intención y observación serena y honesta, pero es lo que te liberará de los conflictos. Sólo observa, como testigo neutral, ese círculo vicioso y disfruta sin perseguir nada.



¿Hasta qué punto me ocupo de mí mismo?

CARLOS HERRERO OSÉS

Peralta, Navarra, España

Tal vez pueda depender del grado de atención consciente que logremos alcanzar en nuestra vida. Habitualmente nuestras actividades están volcadas hacia nuestro exterior. Volcadas hacia nuestro exterior vivimos intentando resolver nuestros deseos y necesidades. Volcadas hacia nuestro exterior vivimos persiguiendo el ensueño de alcanzar seguridad para nuestra vida, persiguiendo la fama, posesiones, dinero, prestigio, etc. Rara vez dirigimos la atención a nuestro

interior, a nuestra experiencia subjetiva, a notar y ser conscientes de lo que pasa de la piel para adentro, y así la atención no la podemos considerar plena y en consecuencia dejamos olvidada una parte de nosotros.

Para ello, necesitamos cultivar, por momentos, el ser sin tratar de cambiar ni conseguir nada, permitiéndonos sentir el flujo de la vida en nuestro interior escuchando nuestras motivaciones más profundas.

La invitación es a buscar un equilibrio entre nuestras necesidades exteriores e interiores, a ser conscientes de todas las dimensiones de nuestra vida para llevar una vida en armonía y paz.

“Casi todos tenemos un cuarto de estar, pero,
¿y un cuarto de ser?”



¿Existe la VERDAD?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

He sacado del diccionario de la RAE estas definiciones de verdad: 1. f. Conformidad de las cosas con el concepto que de ellas forma la mente. 2. f. Conformidad de lo que se dice con lo que se siente o se piensa. 3. f. Propiedad que tiene una cosa de mantenerse siempre la misma sin mutación alguna. Una pregunta que nos hacemos los humanos de todos

los tiempos. Aunque no nos hagamos la pregunta de forma tan explícita, sí que buscamos criterios que nos aporten seguridad: creencias, filosofías, ideologías. Esta búsqueda puede tener que ver con la tercera definición. Buscamos, deseamos encontrar algo que sea inmutable. La segunda tiene que ver con la coherencia personal interna, esa de pensar, sentir y actuar en la misma dirección. Esto hablaría de la ausencia de contradicciones internas en la persona. Cosa muy saludable. La primera definición habla de que las cosas (los hechos) concuerden con el concepto que me hago de ellas. Este es un punto que me parece de la máxima importancia. Te propongo que revivas esas situaciones en las que existen unos hechos y por otro lado existe mi mente que se forma un concepto de ellos. Muchas veces, yo creo que la mayoría, existe contradicción entre los hechos y esos conceptos. Como cuando siento o pienso algo que “no es debido” y me hago un concepto o valoración de malo, que, además quiero ocultar o disimular. Es decir, que existe dentro de mí la percepción de contradicción entre el hecho en sí y la valoración que hago del hecho.

Y ¿de dónde salen los criterios de esa valoración? ¿Desde dónde me digo que está bien o mal eso que he sentido, pensado o hecho? Siéntelo dentro de ti con serenidad. ¿De dónde? ¿No será del temor a contravenir alguna regla social o creencia moral que tenemos? El tratamiento superficial de esta situación, nos lleva al conflicto interno y a sentirnos vulnerables. Y como perseguimos ser aceptados no queremos ver eso “malo” que hemos visto en nosotros y buscamos llegar a ser aceptables de alguna manera. Así llegamos a querer ser de otra manera, amoldarnos a algún ideal: ser bueno, ser buen compañero, ser considerado responsable, inteligente, creativo, trabajador, espiritual, o cualquier otra cosa valorada y conveniente. Mientras actuamos así, siempre estamos persiguiendo llegar a ser algo que no somos y vivimos censurándonos o justificándonos. Mientras estamos en eso, nunca hay paz Sin embargo, se puede aprender, si queremos, a observar el hecho y el concepto contrario que hacemos de él. Podemos observar ese proceso sin censurar los hechos, sin censurarme ni justificarme, y es ahí cuando siento paz. Esa es la única verdad que conozco por el momento. No digo que no haya cosas falsas y verdaderas. Hablo aquí de lo que sucede dentro de mí y de ti. Aprovecha estos días para estar atento a tus sensaciones de contradicción y a los conceptos y valoraciones que haces de algún hecho. Observa los criterios de tus valoraciones, tu temor. La única verdad que conozco es la de la honestidad con los hechos.



¿Cuál es el origen de la violencia?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

¿Puedo apartar mis supuestos y creencias para indagar por mí mismo, sobre cómo surge y alimento mi violencia? Para hacerlo he de desechar las ideas, conjeturas e hipótesis propuestas por cualquier cultura, doctrina o credo a fin de otorgarle a mi auto observación (atento al presente) la única AUTORIDAD relevante en el aprendizaje sobre mí mismo. He de aprender por

mí mismo, con toda mi atención. A lo largo de la historia humana ha habido muchos intentos de superar la violencia. Hemos buscado infructuosamente soluciones dentro y fuera de nosotros. Hasta hemos sembrado violencia en nombre de la paz y del amor o en nombre de los dioses o líderes que decían representarlas.

Para superar la violencia en mi vida y poder contribuir a la superación de la violencia humana es preciso que despeje mi ignorancia sobre la violencia a partir de mi autoobservación sobre cómo me surge y cómo alimento mi violencia. No superaré la violencia conociendo sobre ella sino conociéndola en mí. No superaré la violencia si no la supero en mí.

¿Cuál es el origen de mi violencia?

¿Cuál es el origen de la violencia?

¿Vale la pena que me auto observe al respecto?



¿Suelo cuestionar mis creencias?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La curiosidad es la madre del saber y la sepulturera de la ignorancia. Este es un proceso permanente desde que nacemos a la vida. Sin embargo, desde cierta edad en adelante aparecen los temores, y estos suelen superar a la curiosidad y hacen su aparición las creencias. Dejamos de informarnos y empezamos a creer lo que nos dicen. Hay muchos asuntos en los cuales, podría decirse que esa forma de ser de nuestra parte no tiene una gran

trascendencia. Sin embargo, hay otros temas en que si la tienen y eso de dejarse guiar por como ven las cosas terceras personas, puede tener consecuencias muy graves para vivir una verdadera vida. ¿Quién soy y cómo soy? ¿La realidad es como la veo? ¿Qué me desagrada? ¿Qué amo? ¿Para qué estamos aquí? Muchas preguntas cuyas respuestas moldean tu vida. Quizá tengas respuestas para todo, pero ¿proviene de ti mismo o sólo lo crees porque te lo han dicho?

Tu curiosidad para informarte sobre lo que podemos entender y comprobar es tu responsabilidad. Podríamos estar creyendo que vivimos una buena vida porque otros, con intenciones que desconoces, te han dicho que así debe vivirse. Tu vida, sólo tu la conoces y nadie puede decirte la verdad sobre ella. Lo que te inspira de la vida engendra el sentido que sólo tu le puedes dar a esta oportunidad de vivir. Nadie puede decirte cuál es el sentido de tu vida. Toda la información que requieres para vivir tu propia vida, está en ti y no en los libros. Tu eres el libro sobre ti. Busca cómo leerlo. Cuando los asuntos superan nuestra capacidad de comprensión – los hay y varios – no los asumas pues nadie puede entenderlos. “El que habla no sabe y el que sabe no habla”. Cuando no estés seguro de las intenciones de otros en temas de la vida, desconfía, concóctete y tranquilízate.



¿Nos cambia filosofar sobre la atención al presente?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Hablar de estas cosas es tentador. A veces no se sabe hacer otra cosa. Decimos “sí, suena bien y hasta interesante lo que se dice, pero que hago con esto?”. Y seguimos hablando de lo que nos parece y se intercambian opiniones y algunos hasta tienen largas charlas sobre el asunto de vivir con atención a lo que nos sucede. Me he encontrado con personas que han leído tantísimo que lo saben todo, pero, a la vez nunca han puesto en práctica lo que saben. Y es que conocer, saber, no es lo mismo que

tener la vivencia de lo que estás hablando. Cuando vemos en TV a los refugiados en su peregrinaje de miseria y cansancio, nos consternamos y pensamos que debe ser horrible pero no es lo mismo que vivirlo.

Con frecuencia confundimos lo que pensamos con el hecho mismo sobre el que pensamos. Pero fíjate en que la comprensión, la caída en cuenta de algo siempre es en el momento presente y el pensar es sobre cosas que ya son historia o cosas imaginadas que también vienen de tu memoria. Por eso, filosofar sobre un tema no es el tema. Además, pensar sobre algo que es básicamente vivencial es en sí algo vacuo, sin significado. Por ello, hablar, leer, aclarar cuando falta la vivencia no nos lleva sino a más confusión, frustración y no cambia nada. Así que cuando te propongan algo que te parece razonable, no lo aceptes sin más. Pruébalo en ti. Prácticalo hasta poder intercambiar algo que sea tu vivencia y no tus pensamientos sobre la vivencia.



¿Suele estar mi mente donde está mi cuerpo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Tenemos una capacidad extraordinaria para dejar volar nuestra mente tanto en el espacio como en el tiempo, asociando y analizando lo que percibimos. Ello nos ha dado una capacidad creativa extraordinaria lo que, mirando primero el lado positivo de esta capacidad humana, ha llenado la realidad de obras de arte y de artificios para ayudar en la actividad humana.

Sin embargo, nuestra insigne

capacidad de pensar hace que con gran frecuencia seamos víctimas de la volatilidad de la mente. Los recuerdos de lo que hemos vivido en nuestro pasado y que tienen características que nos resultan agradables o desagradables son los disparadores de frecuentes episodios de cavilación y compulsión de realidades que sólo existen en nuestro cerebro. Deseamos o tememos que esas realidades se presenten en nuestro futuro. El pensamiento nos crea conflictos cuando lo dejamos volar a su arbitrio. El temor, la insatisfacción, los deseos, el malestar, la ira, la culpa, la baja autoestima, la tensión, la abulia y muchas otras sensaciones o emociones son producidos por nuestros pensamientos.

Hemos aceptado que nuestra mente se aleje de nuestro cuerpo.

El cuerpo, a diferencia de nuestra mente, está siempre en el presente y si ponemos nuestra atención en nuestro cuerpo, lo sentiremos en este momento que es el permanente ahora. Podemos perfectamente darnos cuenta cuanto tiempo pasa nuestra mente fuera de nuestro cuerpo poniéndonos atención a lo que estamos haciendo en momentos específicos de nuestro día.

Vamos a comprobar con mucha sorpresa que raramente nuestra mente está junto a nosotros. Quizá laboralmente no te puedes dar el lujo de no poner tu atención en lo que haces, pero y el resto del tiempo. Por ejemplo cuando vuelves a tu hogar después de trabajo, ¿pones tu atención en el trayecto? Y eso por mencionar sólo algunos momentos en que eso es vital. Y ¿en el tiempo que dedicas a tus hijos?

Quisiera agregar un pensamiento más: cuando tu mente no está en tu cuerpo no hay crecimiento en humanidad.



¿Por qué el deseo me produce conflicto?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
Las Palmas de Gran Canaria

¿Pueden reconocer sus deseos? Quizás deseo de posesión, de reconocimiento, de bienes, de espiritualidad, de inmortalidad, de ser amado, de algo satisfactorio y duradero. No es cosa de ponernos moralistas y querer saber si el deseo es bueno o malo, si debo dejar de desear o darle rienda suelta. Lo que podemos hacer es conocer lo que es el deseo. Esto sería otro deseo más. Normalmente, cuando estamos aburridos aparece una imagen en nuestra mente que lleva asociada la promesa de una satisfacción, algo que

nos brinda la sensación de placer. Esta promesa nos impulsa a buscar y perseguir el objeto de nuestro deseo. Sea el que sea. Y cuando lo tenemos, tememos perderlo. De nuevo el deseo de que lo placentero permanezca. Y cuando ya no nos produce la satisfacción y aparece la frustración (sensación negativa), cambiamos el objeto de deseo, y así siguiendo. Buscamos algo nuevo: una nueva actividad prometedora, un nuevo trabajo, una nueva pareja, una nueva filosofía, un nuevo gurú, una nueva gimnasia, algo nuevo que prometa traer de nuevo el placer a mi vida. ¿No es esto un tanto agotador? Es como estar en una montaña rusa cuyas subidas y bajadas no tienen fin.

El circuito de aburrimiento, imagen prometedora, satisfacción, frustración y de nuevo aburrimiento y vuelta a empezar. Uff! Es una buena fuente de contradicciones y conflictos. Quizás les parezca exagerado, pero puede que sólo sea porque no nos hemos parado nunca a observar lo que mueve nuestras metas. ¿Lo has hecho alguna vez? No se trata de ponerse a castigarse y no desear. Volverse asceta y regalar mis cosas, porque el mecanismo del deseo sigue dentro de nuestras rutinas psicológicas. Quizás regales tus pertenencias materiales y ahora lo que desees sea simplemente algo más sutil: espiritualidad, verdad, pureza, paz, solo hemos cambiado de objeto del deseo. Continuará el conflicto interno y la censura. Podríamos solamente observar lo que nos ocurre cuando estamos aburridos, por ejemplo. Observar, sin querer cambiar nada, toda esa rueda del deseo. No dejamos de desear porque nos lo proponemos, pero, si observamos de forma imparcial lo que sucede en nuestro interior, quizás podamos comprender lo que nos mueve y, quizás, liberarnos de la rutina psicológica del deseo y sus consecuencias dañinas. Pero esto no puede ser un deseo!!



¿Las certezas suelen ser fruto de la ignorancia?

CARLOS HERRERO OSÉS

Navarra, España

“Solo sé que no se nada”. Esta frase histórica creo que define a la perfección lo contrario a la ignorancia, es decir la sabiduría. La ignorancia bajo mi punto de vista es el no ver la realidad tal cual es, y no adaptar nuestro comportamiento a lo que nos demanda. Y no vemos esa realidad como es, en cada instante, porque nuestra mirada está empañada con nuestro pasado. Durante nuestra vida hemos ido coleccionando valores, certezas, juicios e ideas de cómo deben ser las cosas, que indudablemente nos

ayudan en la vida. Sin embargo, cuando notemos que uno de esos aspectos genera sufrimiento, conflicto o desasosiego, tal vez convenga examinarlos detenidamente. Las certezas no dejan de ser creencias personales sobre las cosas o situaciones a las que hemos asignando un valor de verdad, sin darnos cuenta de que lo hacemos basados en nuestro pasado y nuestra autobiografía, y que no necesariamente concuerdan con la realidad.

Además si no somos capaces de observarlas, lo que percibamos contrario a ellas lo consideraremos amenazante y por lo tanto atacaremos o nos defenderemos y con ello generaremos conflicto y sufrimiento. Muchas veces las opiniones, juicios o creencias de otros nos parecen descabelladas o no fundamentadas. Pero cuando se trata de las nuestras nos resulta más difícil cuestionarlas. Sin embargo, es muy saludable hacerlo sin temor, pues tras ser capaces de verlas y observar cómo nos sumen en una visión distorsionada de la realidad, nos sentimos liberados de ellas y de los conflictos que generan en nuestras relaciones y con uno mismo. Nuestra ganada capacidad de observación y cuestionamiento nos saca de la ignorancia que crea barreras entre uno mismo y los que no ven las cosas como yo y crece mi sabiduría, paradójicamente, cuando creo menos y me pregunto más.



¿Conocernos es un paso necesario para crear la paz?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Muchos pensarán que unas buenas vacaciones serían suficientes para estar en paz. Sin embargo, a la primera discrepancia con alguien sobre si vamos a visitar esto o lo otro, podría surgir un conflicto que nos saque de la ansiada paz. Cada uno imaginará alguna forma: si no tuviera que trabajar, si tuviera más dinero, belleza, una casa cómoda, amigos, familia. Sin embargo, en los ejemplos anteriores hacemos depender nuestra paz de elementos externos que pueden no estar dentro de nuestras posibilidades. O incluso,

teniendo todo eso, podemos no encontrar paz en nuestro interior. Buscamos la paz interior en cosas externas. Vivimos quizás demasiado volcados al exterior y dirigidos por imágenes que nos prometen paz, felicidad o seguridad si vistes de una cierta forma, si conduces cierto automóvil, si tienes tal pareja, o si compras tal perfume, si adelgazas o si engordas. ¿Podemos sentir paz de forma que sólo dependa de uno mismo? Yo diría que sí. Quizás podríamos empezar por estar un poco con nosotros mismos, sin ansiar nada, sin buscar nada, sin ponerle energía a los pensamientos que te invitan a hacer algo, sin ponerle energía a emociones pasajeras.

Sólo estando contigo, porque tú no eres las cosas pasajeras con las que te distraes. Conocerse a uno mismo, puede empezar por estar en lo que estas, es decir, si limpias los platos hazlo con toda tu atención en eso; si conduces, haz solo eso, sin pensar en otras cosas; si descansas, presta atención a las sensaciones de tu cuerpo sin engancharte en nada más; si hablas con un amigo, pon tu energía en esa relación y no en lo que harás luego; si juegas con un hijo, atiende a él sin pensar que podrías estar haciendo otra cosa; incluso cuando tienes un trabajo delante que no te agrada mucho, puedes tranquilizarte si dejas de pensar que no te gusta y que podrías estar en otro lado. Podrías empezar por ahí, por estar donde estas y en lo que estas, intencionadamente presente en ti y en lo que tienes delante. Este breve comentario no puede ser un tratado sobre la paz y el autoconocimiento, pero si intencionadamente te dispones a estar en lo que estás, habrás comenzado algo importante que te dará pistas sobre ti y sobre la paz interna. Si te quedas sólo con este comentario, no pasará nada. Pero si decides hacer lo que te propongo, eso sí que será un paso en una dirección distinta.

Tú siempre decides cómo quieres vivir.



¿La vida es el presente?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Nos cuesta mucho entender que eso que llamamos tiempo es algo que sólo existe en nuestra mente. Dado que todo lo que podemos observar aparece, cambia y desaparece nos hemos creado el concepto de tiempo que escurre. Tenemos una mente capaz de pensar y con ello crear este concepto de tiempo. De hecho el tiempo es un producto de nuestro

pensamiento que entre recuerdos, deseos y temores ha construido una historia que le acompaña y un futuro que le espera. Y en eso hace consistir su existencia. Una existencia muchas veces atormentada por los recuerdos e inquieta o temerosa por el porvenir dilapida el presente que pasa sin que nos demos cuenta de él. La belleza de una vida que nace, el esplendor del desarrollo y manifestación de todo ser vivo e incluso su tranquilo y alegre atardecer, suceden en el presente. Nada ha sucedido fuera del presente. Físicamente estuvimos en todo el presente de la vida y pudimos haber estado también mentalmente presentes en esos instantes. Pero no siempre lo logramos.

La distracción es algo que nos acompaña también muy frecuentemente y es algo que muchas veces buscamos. Pero piense en lo que ello significa. Se está perdiendo instantes preciosos, momentos valiosos de su vida. Distraerse es un altamente dañino pasatiempo, es pérdida de vida. Observe la vida de cualquier ser incapaz de pensar: salvo en la enfermedad o ante el peligro, es siempre feliz de estar vivo. No necesitan distraerse, son una manifestación de la vida alegre. La vida es presente. Si está o busca estar en otros momentos de su vida, obsérvese atentamente para saber porqué lo hace. Está perdiendo su vida por no resolver lo que lo priva de ella. Ud. está siempre con Ud. Sólo necesita darse cuenta de ello intencionadamente y atenderse, amarse. Ud. es lo más importante de lo que nunca le ha pasado o le va a pasar. Interésese por Ud. y va a recuperar su vida. Me he observado atentamente en lo que hago y no tengo duda ninguna que los mejores momentos de mi vida han sido aquellos en que he estado conmigo en esos presentes, lo que fuere que estuviere haciendo.



¿La lucha entre lo que soy y dejo de ser me llena de enojo?



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Frecuentemente vivimos esforzándonos por ser lo que no somos. Bien sea con represión, bien con deseos de satisfacción, tratamos de llegar a algún tipo de logro personal, es decir, ser más rico, comprensivo, relajado, guapo, atractivo, inteligente o menos de alguna otra cosa. Todo este movimiento interno de llegar a ser otra cosa conlleva un esfuerzo grande y estar enfocado al futuro. Debemos observar que esto implica un constante trasfondo de lucha con uno mismo por la inconformidad con la situación presente. Desde esta posición siempre nos faltará algo para

estar satisfecho, ya que la satisfacción ha de llegar en el futuro. Nos negamos un presente dichoso, porque confiamos, en nuestra ignorancia, que más adelante sí estaremos mejor. Y es posible que en el futuro estemos mejor, pero no a costa de perder la vida presente, o sea, la vida real que podemos vivir y disfrutar. “Pronto llegará el momento deQ”, “estoy empeñado en llegar a ser un profesional reconocido”, “estudia, porque en el futuro te será útil”Q Sin duda nuestras circunstancias cambiarán, pero cada momento tiene su valor y su belleza, pero cuando estamos totalmente volcados en un futuro mejor, nos perdemos la vida.

Si llego a ser un profesional reconocido, no será porque hoy me esfuerce en ello, sino porque trabaje cada instante con compromiso, sin expectativas. Casi ninguna persona a la que hoy se admira, no tenía en su cabeza ese objetivo en el pasado. Trabajaba con pasión y dedicación en su tarea, sin estar con expectativas vanas, o estando descontento porque no le reconocían lo suficiente. El objetivo no es el final del camino, es el camino mismo. Cómo hacemos cada cosa, aceptando cada momento como es, es lo que importa y eso puede o no tener un final feliz, pero lo grande es vivir cada acción como si fuera la última y no vivir la vida como un medio para llegar a ser algo. Esto no trae sino enojo con nosotros mismos, con los demás y frustración. No aceptar cómo soy o cómo son mis circunstancias, no aporta más que disgusto y llevamos ese disgusto a todo lo que hacemos, porque me convierto en el disgusto. Sin embargo, si aceptas lo que eres, cómo eres y tus circunstancias, brota en ti una actitud que te permitirá ver lo maravillosa que puede ser tu vida. La percepción que tienes de tu vida sólo depende de ti. ¿Cómo quieres vivir tu vida?



¿Mis creencias sobre mí me impiden aprender y comprenderme?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Nos pasa con gran frecuencia que vemos pero no observamos. Es tanto lo que tenemos que ver permanentemente que no podríamos detenernos a examinar detalles de lo que estamos viendo. Es más, a la gran mayoría de las cosas que miramos realmente no las vemos. Eso es así desde siempre en nuestras vidas. No observamos lo que vemos porque rápidamente aprendemos lo que nos interesa para definir lo visto en una forma genérica. Y con eso suele bastarnos. Y esto lo aplicamos sobre las cosas, sobre la naturaleza, los demás y sobre nosotros mismos. Y

en estos últimos casos la forma en que creemos conocer a las gentes incluye el resto de nuestros sentidos y hasta nuestro pensamiento. Creemos conocernos y conocer a los demás por lo que percibimos, por el efecto que nos produce lo que percibimos y alimentando nuestra imaginación y nuestros pensamientos. No solemos pasar más delante de eso ni en el conocimiento propio ni de los demás. Hemos establecido creencias de cómo somos y de cómo son los demás. No conocemos realmente cómo somos. En general, somos muy superficiales en ese tipo de conocimientos. Nos basta con lo que hemos percibido.

La consecuencia de esta realidad es que pasamos por la vida actuando sobre una fuerte base de ignorancia sobre lo que somos y con visiones muy sectarias y deformadas de los demás. Consideramos que poseemos la verdad sobre la realidad y con ello nos basta para hacer nuestra vida. Es fácil observar las consecuencias que esto tiene cuando - estas situaciones las vemos diariamente en el mundo - esta ignorancia es dueña de los que disponen de poder o riqueza. El gran detalle de esta realidad sobre las creencias que dirigen mi vida es que, por ellas mismas, no me es posible darme cuenta de mi ignorancia. Proyectamos con nuestra propia vida imaginaria basada en mis creencias, como creemos que es el mundo. Nos resulta imposible romper el círculo vicioso de nuestra ignorancia. Mis creencias me impiden observarme para aprender sobre mí y comprenderme. En muchos casos, la incidencia de esta forma de ignorancia sobre nosotros mismos o los demás, cubre sólo algunos aspectos de lo que somos, aspectos que siempre podemos descubrir si nos atendemos en el momento presente para observarnos cómo nos sentimos por cómo actuamos. ¿Consecuencias? Las de siempre: aumentan la armonía, la coherencia y el sosiego en nosotros.



¿Está bien estar MAL?



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Al encontrarnos con alguien solemos preguntarnos cómo nos va y solemos responder que nos va bien o mal o que podría ser mejor. Esto suena de lo más normal. Pero ¿Pueden las cosas estar bien o mal? ¿Puedo yo estar bien o mal? ¿Qué quiere decir esto? Cuando digo que las cosas me van bien, suelo referirme a que, según mis expectativas, las cosas que van sucediendo me van favoreciendo;

que en este momento no son fuente de preocupación. Es decir, la medida de lo buenas o malas que son las cosas soy yo mismo y mi sensación de gusto a disgusto frente a ellas. O sea, las cosas sólo son, pero no son ni buenas ni malas. Soy yo quién inventa el calificativo, el juicio, la valoración de lo que la cosa es para mí según lo que siento frente a ella. Según mi educación, tradición, formación, creencias, etc., así serán las etiquetas que le ponga a los hechos. ¿Qué sucede cuando no somos conscientes de este pequeño error? Que confundimos los hechos con la valoración que hacemos de ellos y decimos que tal cosa o persona es buena o mala, o mejor o peor que Esto nos hace crear una imagen de la realidad que no se corresponde con la realidad misma.

Una persona que se siente incapaz para asumir un cambio en su vida (muerte de un ser querido, rotura de pareja, traslado a otro país, etc.) podría llegar a juzgar que la vida es una porquería y que no se merece lo que le sucede. ¿De dónde parte este juicio? Puede que de la sensación de impotencia, de los temores, de las creencias en premios y castigos, etc. Pero el cambio, en sí mismo, no viene con una etiqueta de cambio bueno o cambio malo. La etiqueta se la pongo yo y esto hace que vea la realidad distorsionada. Aparte de la distorsión a la que me lleva, también sucede que hago a los hechos o personas responsables de cómo me siento. Es decir, como juzgo que el hecho es el “malo”, responsabilizo a la realidad, al mundo, a la sociedad, a la gente, a lo que sea, de lo mal que yo me siento. Al lanzar la responsabilidad fuera de mí, paradójicamente, también estoy alejando de mí la solución, puesto que si yo no estoy causando mi malestar, no percibo que yo pueda hacer algo para mejorar mi vida, sino que debe venir de algo externo, como algún tipo de cambio de las circunstancias de la vida. Date cuenta y observa. Los hechos son. Lo demás, los calificativos, son algo estrictamente de nuestra cosecha personal.



¿Me encuentro cuando me busco?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Recuerdo una época no muy lejana de mi vida en que el estado del mundo en que vivimos, la desigualdad reinante y el muy claro daño que estamos haciendo a nuestro planeta, desequilibraba mi estado de ánimo. Si pudiera condensar en una pregunta lo que sentía entonces diría que era: ¿quién puede resolver esto a tiempo? Pasé mucho tiempo buscando esa respuesta por caminos y con mapas que no dibujaban mi realidad. Hasta que finalmente entendí que el camino

estaba en mí, que yo soy el camino y la meta. Primero entendí que todo el dolor generado en mí cuando observo el mundo, todo lo que puedo hacer para cambiar el origen de ese dolor, depende de lo que yo soy, de lo que siento frente a la observación de esa realidad. Entendí también que el momento de hacer lo que tengo que hacer es ahora, en el instante en que lo siento. Lo que debo hacer, lo que le da sentido a mi vida no lo puedo hacer sino en el presente. La búsqueda, por momentos desesperada, se transformó en una búsqueda de mí mismo.

Y ello me llevó a darme cuenta que no me puedo encontrar si estoy preocupado de buscarme, que buscar implica poner mi atención fuera de mí. Eso es tan corriente en nuestras vidas que no me fue fácil entenderlo. Cuando algo nos inquieta buscamos ayuda en el exterior, en algo o alguien que nos tranquilice. Que nos diga qué camino tenemos que seguir, a quién tenemos que imitar. Mi propio territorio es mi camino, nadie lo conoce mejor que yo. Y si no lo conozco, con mayor razón, conocerme es el primer paso. Saber qué recodo del sendero me produce reacciones, qué me inquieta y porqué. Definitivamente, todo lo que siento, ya sea provocado por la realidad o por mis pensamientos e interpretaciones de la realidad, está en mí, es lo que yo soy. No debo salir a buscarme donde no estoy. Pongo atención a lo que siento, eso es lo que soy. Yo soy el que puedo resolver mis inquietudes en el momento preciso en que aparecen.



¿Vivo la PAZ como una recompensa?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

Todos deseamos que haya paz en nuestra vida, pero esto no debe resultar tan fácil cuando estamos cansados de ver cómo se consumen medicamentos para tranquilizar, para relajar, para dormir y luego para despertar, o para no sentir depresión. Esto me hace pensar que quizás nos tomamos la falta de paz como una enfermedad, como algo ajeno a mí que viene a importunarme, como si fuera un virus. Así que, desde

esta óptica, lo mejor es tomarse una pastilla, acabar con ese molesto intruso y volver a sentirme bien. Quizás no en paz, pero, al menos, sin los síntomas desagradables de la ansiedad o la tensión. Otra forma de enfrentar esta búsqueda de paz que sería la de quienes reconocen y quieren hacer algo por sí mismos, sin pastillitas. Ya es un gran paso adelante el sentirse responsables y capaces de mejorar la propia situación por sus propios medios. Y es aquí donde puede surgir una trampa. Intentaré explicarme. Pongo para ello un ejemplo: Tengo un fuerte dolor en el hombro y me recomiendan rehabilitación durante 3 meses.

Yo no quiero estar yendo 3 meses, quiero estar bien ya mismo. Es decir, quiero llegar a una meta sin haber hecho el camino para llegar a ella. Cómo sólo persigo la meta sin hacer el camino, no voy a llegar a la meta. Está bastante claro, no? Pues con la paz puede suceder algo así. Busco la recompensa, pero no entiendo la necesidad de comprender mi papel en el malestar que siento. Quiero estar en paz manteniendo los mismos pensamientos, sentimientos, impulsos, actitudes, temores y creencias de siempre, sin entender que todo eso que no comprendo (a veces por pereza, por ansia) son los causantes de que no viva paz en mí. La paz no es un producto de la era digital, es más bien de tipo analógico. No aparece apretando un botón o comprándola en un centro comercial. Es de la era analógica. No es una recompensa que puedo agarrar con la mano. Es, más bien, una consecuencia de una mirada interior honesta y curiosa que me ayude a comprender y a colocarme y actuar de otra manera en mi vida. Y eso puede tomar algo más que un click.



Ejercicios de atención al presente para enfermos de Alzheimer

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria

Fruto de la generosa contribución de aquellos que estos años han colaborado en el proyecto de atención intencionada al presente, de nuestra Asociación, surgió esta Manual de ejercicios para atender al presente, de forma compartida para cuidadores y enfermos de Alzheimer en fase leve y moderada que resume de forma SENCILLA y clara el cómo llevar, de forma solidaria y gratuita, los beneficios de la atención al presente a los más débiles. Resumimos en doce ejercicios, como el orientador puede compartir su objeto de atención, con una persona con deterioro cognitivo leve y favorecer al sosiego de ambos.

No dudes en distribuirlo a quienes pueda resultar de utilidad, especialmente a familiares de personas con cuadros de demencia.

<http://www.laatencionalpresente.com/wpcontent/uploads/2015/06/MANUALEJERCICIOS-COMPARTIDOS.pdf> Puedes encontrar más información, sobre nosotros en nuestra web en <http://www.laatencionalpresente.com/> así como una idea de nuestros logros en los últimos años en

<https://vimeo.com/203785110>

Un saludo, Esteban Rojas

<http://www.laatencionalpresente.com/> <https://www.facebook.com/laatencionalpresente?ref=hl> “Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención”



¿Me veo tal como soy?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Todos disponemos de un cerebro que trabaja permanentemente bajo una consigna de consumir un mínimo de energía sin dejar de hacer lo que tiene que hacer. Tenemos que percibir todo lo que podamos percibir pues a ello tenemos apostado nuestra supervivencia y nuestro crecimiento. Sin embargo, la entrada de información a nuestro cerebro desde el exterior y del interior de nosotros

mismos es enorme y por tanto hemos aprendido a seleccionar sólo parte de ella y descartar toda aquella que consideramos innecesaria. Tan pronto nos hacemos una idea de lo que estamos percibiendo, dejamos de percibir nueva información e inventamos, en base a lo que ya conocemos sobre el tema, todo el resto del cuadro o asunto percibido. Desde el seno materno hemos empezado a conocer a un ser humano, nuestra madre y ya nacidos, a muchos humanos más.

Nuestra gran conclusión mientras crecemos es que “eso soy yo también”. Nos hacemos un cuadro de nosotros muy temprano y lo retocamos muy poco, si es que retocamos algo, en el resto de nuestra vida. Nos sentimos permanentemente a nosotros mismos tanto por dentro como por fuera y nos hemos aceptado como somos porque eso no resulta más fácil y cómodo. Lo que no sabemos porque no nos ponemos atención, es que en realidad no nos hemos realmente aceptado y sufrimos porque nos resistimos cada vez que algo de lo que somos no nos agrada o porque no somos realmente como nos habría gustado ser. Conocernos poniéndonos atención intencionadamente mientras sentimos es la fuente de información para la armonía, la coherencia y el sosiego que buscamos en la vida.



¿Me afecta vivir ausente?



ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria

¿Vivir ausente de mi vida? ¿Es eso posible? No me lo parece, en realidad, yo estoy siempre conmigo ¿no? Hay formas y formas de vivir. ¿No te ha pasado, acaso, no recordar nada del camino que hiciste? O no recordar los detalles de una conversación, o dónde dejaste las llaves. O estar en una reunión con la cabeza en otro lado. Pues todo eso es una consecuencia de vivir ausente de uno. Es decir, sin prestar atención a uno mismo, a lo

que sucede en mi interior ni a lo que se desarrolla fuera. Normalmente es la forma en que vivimos todos la mayor parte del tiempo. A ratos atendemos un poco a lo que hacemos y a ratos vamos como robots, con el piloto automático puesto. De esta forma incluso nuestros estados de ánimo, nuestras tensiones, etc. nos pasan desapercibidos.

Podemos estar un poco irritados o taciturnos sin saber muy bien por qué. Podemos responder mejor o peor según cómo nos estamos sintiendo, quizás por algo pasó antes y que no tiene nada que ver con la situación actual. Es así como suelo vivir cuando estoy distraído, ausente, de mí mismo. Dando respuestas poco coherentes con lo que tenemos delante según el estado de ánimo que me haya dejado la película que me haya pasado por la cabeza.

Por todo esto, vivir distraído de mí me afecta y también a las relaciones que mantengo desde ese estado.

A mí me parece que es como ver un paisaje a través de un cristal muy sucio, donde es más lo que imagino y supongo que lo que percibo directamente.



¿A qué llamo meditación?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

En dos épocas de mi vida la meditación ha cobrado alguna importancia para mí y entre ambas la razón de ser y lo experimentado era totalmente distinto. Y eso que he notado se repite permanentemente en la realidad sobre esta práctica. Muchos hablamos de meditación como si fuera algo conocido y definido y la realidad está muy

lejos de ser así. Si algo tienen en común las prácticas de la meditación es que no tienen nada en común. Aunque se realice a veces en comunidad, es una actividad de uno con uno mismo.

Lo que practico en el presente como “meditación” es, en realidad, estar en mi presencia. No tiene objetivo alguno; me intereso por lo que soy; estar en el ser; me acepto como soy y estoy conmigo. El silencio es la ausencia de lo innecesario. Para amar basta la presencia silenciosa. El tiempo que pasas en ello no importa, sólo la profundidad de tu atención al amado. Esta es la forma de aprender a amar. Cuando aprendes a amar, armonizas tu vida (pensamiento, sentimiento y acción) y logras lucidez y sosiego.



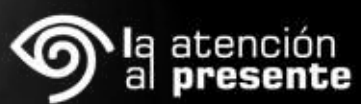
¿Buscarme en los atributos de otro no me afecta?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
Las Palmas de Gran Canaria

En la vida aprendemos por imitación. Es lo natural durante muchos años, hasta casi cumplida la adolescencia. Quizás por eso, aun siendo ya mayores, seguimos con ese hábito. Imitar siempre fue más cómodo que ir contracorriente. Ser un rebelde es poco aceptado en general. Sin embargo, en algún momento debe llegar el destete. A pesar de eso, a veces tendemos a buscar orientación en la vida que han llevado otros, o en las ideas o doctrinas de otro. El inconveniente de eso es que solemos quedarnos con las palabras de esos

otros y nos cuesta encarnarlas en nuestra propia vida. El otro día hablaba con una persona que me decía “Yo sé lo que hay que hacer. He leído un sinfín de libros sobre el tema, pero luego no lo hago. ¿Será que no sé cómo hacerlo?” Querer seguir a otro, o parecerme a otro, no suele ser fácil, porque se nos queda coja la pata de la práctica. Es cómo querer aprender a pilotar un avión sólo leyendo los manuales.

Mi intención es buena, pero falta algo. Y ese algo soy yo. Cuando falta algo tan importante en la ecuación de mi vida, tengo, a veces, una sensación de cierta frustración. Cuando sientas la intención de hacer un importante cambio para tu vida, hay que meterse en la práctica real de lo que queremos lograr. Es cómo querer hacer un pastel. La receta está bien, pero no aprenderás hasta que metas tus propias manos en la masa. Luego, a raíz de tu primera experiencia, podrás saber si te faltó un poco más de esto o de lo otro. Hasta ese momento la receta puede parecer estupenda, pero falta que la hagas tuya y la amases y verifiques y vuelvas a intentarlo, hasta que te quede riquísima. Seguir a otro, admirar sus cualidades y querer parecerse, no te servirá de mucho hasta que hagas tu propia tarta y, con tus observaciones, hasta mejorarla y sentirla tuya. Cada pequeña experiencia la sentirás importante, aunque sepas que aún te queda trabajo. Así que, adelante! A amasar!



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

www.laatencionalpresente.com