

**50. Estar Presente, aquí-ahora  
Simplemente Ser  
La atención**

**Procesos para su despertar interior**

**ego**

Compilado por:  
Enrique González Ospina.  
Cel: 315-3357297

*“Una idea acerca de la energía es por completo diferente del hecho de la energía en sí. Tenemos fórmulas o conceptos acerca de cómo generar una clase de energía de la más alta calidad. Pero la fórmula es enteramente distinta de la calidad restauradora, renovadora de la energía misma.*

*La fórmula más elevada, el apogeo de esta energía, es el estado de la mente cuando cesan las ideas, los pensamientos, todo sentido de dirección o motivo.*

*Cuando la mente es energía pura, es atención pura.”*

*J.G. Bennett*



# **Estar Presente, aquí-ahora Simplemente Ser La atención**

*“Si usted puede prestar atención completa sin estar absorto en algo y sin sentido alguno de exclusión, entonces descubrirá qué es meditar.”*

*Sri Nisargadatta*

Hay una diferencia sustancial entre la atención concentrativa que dedicamos a un objeto determinado y la atención holística sin un objeto.

Podemos concentrarnos en una idea especial, en una creencia, en un objeto, en un evento, lo cual es un proceso de exclusión del resto de la realidad; pero también hay una atención abierta a la totalidad, una percepción alerta que no es excluyente.

De esta atención holística y esta percepción alerta a todo trata este artículo.

## **El poder de la atención**

En el libro *“Diálogos con Krishnamurti”* dice el maestro:

*“En el acto de observar no hay “usted”. Cuando está observando un pájaro, por ejemplo, no hay “usted”... existe una observación sin la palabra, sin condenar, rechazar o resistir... sólo observar...”*

*Veo todo el movimiento de la envidia, por ejemplo, la observo sin que ningún pensamiento interfiera con mi observación, pero eso requiere muchísima **atención**, no concentración, verdadera **atención** en la que el ego no existe...*

*Observar con **atención**, observar es **atención**... como resultado de esta **atención** la envidia se disuelve, porque en la **atención** no hay ningún ego en absoluto... habría un estado de su ser que sería esta constante **atención**...*

*En la meditación no hay absolutamente ningún meditador...*

*Quiero decir que si estoy mirando un gran cuadro, si realmente estoy mirando, no estoy allí. Está el cuadro. Eso es todo...*

*Cuando realmente está mirando algo, hay ausencia del ego... el ego está ausente, pero el objeto de la **atención** está presente.”*

Si leemos atentamente estos fragmentos, nos están diciendo que cuando hay cierta clase de *atención* no hay “ego”, pero sí está el objeto de la atención. ¡No hay ego! ¡No hay “yo”!. Estamos, entonces, frente a la posibilidad de sanar la enfermedad de la humanidad, que es su “ego”.

Recuerde que para el Buda, el “yo” es un error en la percepción; para el Tao “*el yo no merece ninguna calificación*”; para Gurdjieff el yo es una ilusión; para el monje Zen Reitai Lemort el yo es una enfermedad, y para Krishnamurti “*el yo es la maldad que cubre la tierra*”.

Entonces, de ser así -habría que constatarlo- la atención parece poseer un poder extraordinario, que conduce a liberarme del “yo”, del “ego”, que conduce a liberarme del “*sí-mismo*”.

Se intuye que aquí hay algo de la mayor importancia, relacionado con cierto tipo de atención.

## Cada momento es absoluto

Podríamos reemplazar la palabra *atención* por la palabra *conciencia*. La atención o la conciencia son el secreto de la vida real y la esencia de todas las prácticas que hacemos en el grupo, aunque frecuentemente no las apreciamos así, porque lo que deseamos es experimentar momentos emocionantes.

La simple atención es difícil, y ponemos en duda si en verdad esa sea la esencia de la autotransformación.

Pensamos que estamos aquí para ocuparnos de asuntos más "*importantes*", como la revaluación del dólar, el hambre de la humanidad, la guerra en el Medio Oriente, las negociaciones de paz en La Habana, el problema de las migraciones humanas en masa, la voracidad del imperialismo...

No deseamos ocuparnos en minucias, como la forma como colocamos los cojines para meditar, cómo nos cepillamos los dientes, cómo atravesamos una puerta, cómo nos sentamos y paramos, cómo caminamos, cómo hacemos lo que hacemos, cómo escuchamos, cómo me tomo un cafecito...

Y sin embargo, estos simples actos son el material del cual está hecha la vida minuto a minuto. No es un asunto de lo "*importante*"; es cuestión de prestar atención, de estar consciente, Despierto, Presente. ¿Por qué? Porque cada momento de la vida es absoluto en sí mismo. ¡No hay nada más!

No hay otra cosa aparte de este momento presente; no hay pasado, no hay futuro, sólo hay esto, Aquí-Ahora. Por lo tanto, cuando no prestamos atención a cada pequeño *esto*, lo perdemos todo. Y el contenido de *esto* puede ser cualquier cosa.

*Esto* puede ser borrar el tablero, amarrarse los zapatos, picar una cebolla, hablar por teléfono, ponerse la corbata, estar en una reunión de negocios, saborear el almuerzo, fritar un huevo, rociar las maticas, leer el periódico, sacar a pasear al perrito...

No importa cuál sea el contenido del momento presente. Cada momento es absoluto. Es lo único que hay y que alguna vez habrá.

## Los estados de conflicto

Si pudiéramos vivir en estado de *atención*, alertas, Despiertos, Presentes, nunca nos alteraríamos, porque no hay un ego que se enfade. La atención es una energía sin ego.

Es un hecho que cuando nos alteramos, cuando sufrimos, no estamos Presentes, atentos, despiertos. Si perdemos no sólo un momento de la vida, sino un momento tras otro, estamos en problemas: la ira, el miedo, la soberbia, la vanidad, la banalidad, la superficialidad del ego, la depresión, la ansiedad... están presentes ocupando todo el espacio interno psíquico, contaminando su mente, su cuerpo y su ser actual.

Cuando no estamos atentos, despiertos, alerta a todo esto que sucede, estamos en conflicto con la vida y con el prójimo, porque estamos viviendo desde el ego pensante y el ego emocional que tanto nos fascina.

Los problemas surgen cuando subordinamos el momento presente a nuestros pensamientos egocéntricos: ya no se trata de *esto*, en este momento, sino de lo que “*yo deseo*”, “*yo pienso*”, “*me gusta*”, “*no me gusta*”.

Traemos al momento presente nuestras prioridades personales, egocéntricas, yóicas, durante todo el día, y es así como surgen las dificultades.

Cuando no estoy *atento*, presente en el Aquí-Ahora-Esto, estoy ausente, y entonces todo sucede sin mi participación consciente. Este estado interior de ausencia es el que permite “*ser vivido por la vida*”, ser “*víctima de la vida*”, padecer la vida, sufrir.

La cuestión importante es, entonces, ¿cómo estar Presente, Aquí-Ahora?

## Estamos fragmentados

¿Podemos percibir la totalidad de la vida si la mente se halla fragmentada? ¿Podemos darnos cuenta de lo total si sólo miramos a través de una pequeña abertura? Estando usted fragmentado, ¿cómo puede presumir qué es lo total?

¿Cómo sabe que está fragmentado? Porque en su vida hay conflictos. Los deseos opuestos, los anhelos, los pensamientos opuestos producen conflictos. Entonces sufre, y puede ser consciente de su fragmentación interior. ¿Puede el fragmento disolverse?

Todo cuanto podemos realmente conocer es nuestra fragmentación, y a eso debemos atenernos para practicar la observación pura de eso, que es la primera instancia posible. Entonces, el fragmento se va disolviendo, al ser percibido.

¿Puede uno observar, darse cuenta realmente de los diversos fragmentos? Por ejemplo, darse cuenta de que “soy” un colombiano, o un árabe, o un norteamericano; de que soy un comunista, o un laborista o conservador; de que soy ingeniero, un hombre de negocios, un hombre casado, un científico. ¿Comprende toda esta fragmentación sociológica?

Es lo mismo que la fragmentación psicológica en muchos “yo” triviales y momentáneos, llamando “*individuo*” a cada uno de ellos, considerándolo importante, real y permanente.

Es necesario observar que “yo” soy un fragmento y, por lo tanto, estoy creando más fragmentos, más conflictos, más desdicha, confusión, sufrimiento; porque cuando hay sufrimiento, éste lo afecta todo.

Cuando me identifico con un fragmento, siento, pienso y digo que “yo soy esto”, o “yo soy aquello”, refiriéndome a la totalidad de mi ser, por lo cual ese “yo” es de suma importancia. El fragmento supone ser la totalidad, y por eso es tan importante.

Pero, en realidad, el sentido de la totalidad de la vida, de la existencia, es desvirtuado por la identificación con la ilusión de ser un “yo”.

¿Cuál es la causa de la fragmentación? ¿Qué es lo que la engendra? ¿Por qué está usted tan fragmentado? ¿Por qué tiene nacionalidad? ¿Por qué se identifica con una ideología política? ¿Por qué es adicto a una creencia religiosa? ¿Qué hay detrás de toda esa segmentación interior? ¿Es el deseo de seguridad tanto biológica como psicológica?

Si pertenezco a algo, a alguna organización, a alguna secta o comunidad ideológica, ahí me encuentro seguro, me siento seguro, evito la incertidumbre de no saber qué soy, o quién soy. Si me ubico en una situación especial dentro de la sociedad, ahí me hallo completamente seguro.

Para sentirme seguro, protegido, pertenezco a algo, dependo, me apego a todo, me identifico, me fragmento en mil “yoes”, y cada “yo” buscando su propia seguridad biológica y psicológica. No cuestiono la estructura de la sociedad, ni la racionalidad de la comunidad, porque estaría perdido.

No importa si desprecio el sentido de la totalidad de la vida, de la existencia, para fragmentarme en mil “yoes” que buscan seguridad, aunque crean conflictos, sufran, y constituyan esta sociedad tan cruel. ¿Seguridad de qué? ¿Acaso el principio de incertidumbre no es una de las leyes que rigen el Universo?

El “yo” es la maldad que cubre la tierra. Necesitamos recuperar el sentido de la totalidad.

## **El estado de no-atención**

Cuando falta nuestra atención al momento presente y nos dejamos conducir por algún propósito egocéntrico, se crea un vacío en nuestra conciencia de la realidad como es, en este momento, Aquí-Ahora. Y entonces, toda la desgracia de nuestra vida se cuelga por entre esa rendija.

Nosotros, inconscientes, abrimos una brecha tras otra todo el día, al vivir desde nuestros egos sin percibir la realidad del momento presente. No vivimos Presentes. El objeto de las prácticas en todas las Escuelas de Conocimiento es cerrar esas brechas, reducir la cantidad de tiempo que pasamos ausentes, atrapados en nuestros sueños egocéntricos.



Cometemos un error, sin embargo, cuando pensamos que la solución es que “yo” preste atención. No se trata de que “yo miro”, “yo hago esto”, “yo camino”; aunque esta práctica es buena durante las etapas preliminares del Trabajo Interior y durante algún breve tiempo, perpetúa el pensamiento egocéntrico al utilizar el “yo” como un sujeto que tiene vivencia.

En realidad, ese “yo” no existe.

## **No se trata de concentrarnos**

Muchas prácticas meditativas basadas en la concentración de la atención, buscan enfocar la conciencia de una u otra forma; por ejemplo, recitando un mantra, observar el ritmo de la respiración, observar las sensaciones del cuerpo... siendo que esto implica dejar por fuera al resto de la realidad y a los otros sentidos.

Estos métodos, que son numerosos y diversos, pueden ser útiles en un principio y por algún tiempo, mientras la persona va comprendiendo qué es observar, qué es percibir sin pensar, qué es estar Presente, Testigo de toda la realidad, sin opciones, sin seleccionar.

Al enfocar la atención en cierto “foco”, para observarlo, estamos excluyendo los otros sentidos y los otros focos; y a medida que nos acomodamos dentro de este estrecho espacio de atención, podemos lograr estados de placidez en los cuales casi todo se nos escapa.

De este razonamiento podemos concluir que toda práctica que estrecha el foco de la conciencia es limitada, restringida, fragmenta la realidad. Si no tomamos en cuenta todo lo que compone nuestro mundo, tanto mental como físico, estamos perdiendo algo, estamos fragmentando la realidad del momento presente.

Una práctica limitada, focalizada, concentrativa, no nos ofrece un buen tránsito hacia el resto de nuestra vida, pues cuando la llevamos al mundo no sabemos cómo actuar, y podemos llegar a sentirnos muy perturbados.

Si somos muy persistentes, una práctica de meditación concentrativa nos puede llevar momentáneamente a vencer nuestra resistencia a meditar,

y a vislumbrar lo absoluto, el estado de Ser. Pero esa travesía forzada no es realmente auténtica. Le falta algo, o le falta mucho.

Aunque vislumbremos el otro lado del mundo fenomenológico, el estado de simplemente Ser, todavía quedan remanentes de un “yo” que vive esa experiencia, porque ¿quién dirige la atención hacia ese foco? Ahí hay un “yo”, puede ser tenue, pero ahí está. La experiencia, por lo tanto, sigue siendo dualista, y su utilidad es limitada.

De manera que no se trata de la concentración de la atención sino, por el contrario, de abrir la atención a la totalidad de la realidad, a la totalidad de la vida, a la totalidad de la existencia.

Se trata de la atención holística y de abrir los sentidos a la totalidad de la vida.

## **Atención y percepción, sin pensamiento**

Es un hecho que *“las cosas son lo que pensamos de ellas”*; la realidad es la significación que le aplicamos a lo que sucede, y esa significación es el pensamiento que surge de la memoria vieja, anacrónica, remanente del conocimiento adquirido en el pasado. El problema es el pensamiento.

Y si no pensamos, ¿cómo nos conectaríamos con la realidad? Dice Krishnamurti:

*“En lugar de preguntar quién se ha realizado o qué es Dios, ¿por qué no concede toda su **atención** y su **percepción** sensible a “lo que es”? Entonces dará con lo desconocido, o mejor dicho, lo desconocido, la Verdad, vendrá a usted.*

*Si comprende qué es lo conocido, experimentará ese silencio extraordinario que no es inducido ni forzado; sólo en ese silencio, en ese vacío creador, puede penetrar la Verdad.*

*No puede hacerlo en lo que está definiendo, luchando por **llegar a ser**, llega únicamente a lo que está **siendo**, a lo que comprende **lo que es**.*

*Entonces verá usted que la Verdad, la Realidad real no se encuentra en la distancia; la Verdad no está lejos, lo desconocido no está lejos, está en **lo que es**.*

*Tal como la respuesta a un problema está en el problema mismo, así la Realidad está en **lo que es**. Si podemos comprender eso, conoceremos la Verdad.”*

Entonces, es posible descubrir la Verdad oculta en la realidad que sucede si asumimos un estado interno de “*toda su atención y su percepción sensible*”, sin pensamiento alguno. Esa Realidad se puede manifestar “*a lo que está siendo*”, no a lo que está pensando.

Por lo tanto, la propuesta de Krishnamurti, que es la misma del Zen, radica en sustituir el pensamiento egocéntrico, el “yo”, por un estado de atención holística y percepción pura, mientras estoy “*siendo*”, mientras “*soy*”.

¡Atención, percepción, ser! Reflexione sobre esto, comprenda esto, y puede acercarse al contenido que sigue en este artículo.

¿Cómo podemos activar, dentro de sí, ese estado atento, receptivo y perceptivo, que podemos denominar un estado de Presencia Interior?

¿Cómo podemos potenciar ese vacío creador, atento, receptivo y perceptivo, sin pensamiento alguno, que puede descubrir la Realidad oculta en la realidad manifiesta? ¿Cómo? ¿Cómo abandonar el pensamiento egocéntrico? ¿Cómo? ¿Cómo abandonar el “yo”?

## **La realidad y la Realidad**

Es necesario evitar la confusión entre estos términos “*mentales*”, que se refieren a lo no-mental.

La *realidad* es una cosa, el mundo manifestado, el mundo de las formas, los colores y los eventos; la realidad es todas las cosas, cuya significación es asignada por el pensamiento reactivo, obsoleto. ¿Qué serían las cosas si no les aplica una interpretación? ¿Si no las traduce? ¿Qué serían las cosas si carecieran de significación?

Por el contrario, la *Realidad* no es una cosa. Eso es lo que la palabra “*nada*” significa profundamente. La Realidad es “*ninguna-cosa*”, es la nada, vacía... pero no es el hueco sin nada que fascina a los intelectuales. Veamos esto desde el enfoque de la Física Cuántica. Dice Fritjof Capra, en su texto clásico “*El Tao de la Física*”:

*“Los experimentos de Rutherford habían demostrado que los átomos, en vez de ser duros e indestructibles, consistían en vastas regiones de **espacio vacío** en las que partículas extremadamente pequeñas se movían, y ahora la teoría cuántica aclaró que incluso estas partículas subatómicas no se asemejaban en nada a los objetos sólidos de la física clásica.*

*Las partículas, las unidades subatómicas son entidades muy abstractas, que tienen un aspecto dual. Dependiendo de cómo las miremos, aparecen a veces como partículas, otras veces como ondas...”*

De manera que los átomos que constituyen todas las cosas manifiestas -incluido su cuerpo físico- contienen un espacio vacío de cosas en el cual flotan algunas partículas *abstractas*, virtuales, como probabilidades sin materia.

Pero ese espacio vacío de cosas, dentro del átomo, no es un espacio hueco, dentro del cual no hay nada. Por el contrario, es un *campo* vibratorio con cantidades enormes de energía, realmente inconmensurables. Afirma el físico Rodney Collin, en su texto “*Teoría cuántica de la luz*”, que:

*“Los científicos dicen que hay más energía en un centímetro cúbico de espacio vacío que en toda la materia conocida del Universo.”*

De manera que el supuesto vacío dentro de los átomos de todas las cosas es en realidad un inmenso *campo* de energía, un potencial creador inimaginable, que puede crear o no crear las partículas subatómicas dentro de su *campo* creador.

Ese potencial creador del *campo* vacío es lo que podemos denominar la *Realidad* no manifestada. Es lo que crea las partículas, es el poder creador con que se inician todas las cosas tangibles, aunque las partículas subatómicas no son tangibles, porque carecen de materialidad.

Ahora si podríamos comprender un poco una rotunda afirmación del Tao Te Ching:

*“Todas las cosas del Universo provienen de la existencia, y la existencia de la no-existencia.”*

¿Y qué son las partículas? ¡No son materia! Son abstracciones, una vibración del *campo* vacío de cosas, una fluctuación del vacío creador, algo virtual, algo así como el potencial del *campo* vacío, que al vibrar crea algo “*como si*” fuera una onda o “*como si*” fuera una partícula.

De manera que la *realidad* es todas las cosas manifestadas, como su cuerpo físico; pero la esencia de todas las cosas, la *Realidad* de todas las cosas, es un *campo* lleno de una inconmensurable energía, un vacío creador, un potencial, una probabilidad matemática, sin materia.

Ese vacío creador, que suele denominarse la “*nada*”, es la *Realidad* que crea todo lo manifestado, y el gran físico contemporáneo Stephen Hawking lo ratifica así:

*“Podemos, por tanto, considerar la materia como estando constituida por las regiones de espacio en las cuales el **campo** es extremadamente intenso...”*

*No hay lugar en esta nueva clase de física sino para el **campo**, porque el **campo** vibratorio es la única realidad.”*

Esta única y fundamental *Realidad* lo es también para las Escuelas Místicas orientales (Budismo, Zen, Tao, Sufismo), valorada como la esencia de todos los fenómenos de este mundo y, consecuentemente, está más allá de todo concepto, idea, filosofía o interpretación racional.

¿Comprende por qué al intentar acercarnos a esta *Realidad* profunda, por medio de la meditación, necesitamos abandonar el pensamiento egocéntrico? Ese pensamiento, que es una mentira, no tiene ninguna

posibilidad de vivenciar la *Realidad* oculta en todas las cosas, que son “*formas*” que toma el vacío creador al materializarse.

Para las Escuelas de Conocimiento esta esencia primordial, sustrato de todo lo manifestado, está más allá de toda forma y no está al alcance de ninguna descripción.

La *Realidad* es el vacío creador, la nada, en el sentido de que no contiene nada.

La mente ordinaria, el estado de vigilia, carece totalmente de la posibilidad de acercamiento a esta *Realidad* profunda mediante sus procesos racionales, *Realidad* que no puede ser entendida ni captada por la mente lógica.

La *Realidad* no puede ser pensada, porque el pensamiento pertenece a lo manifestado.

Ningún proceso del cerebro puede acercarse a la *Realidad*, porque como materia orgánica tiene también su naturaleza original en el *campo* cuántico, en el vacío creador.

La mente ordinaria, la conciencia ordinaria, el simple “*darse cuenta*”, no tiene posibilidad alguna de vivenciar la *Realidad* profunda, porque ésta trasciende la mente.

Pero la *Mente Pura*, vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento, el simple Ser, tiene una posibilidad trascendente; es el espacio interno donde podría manifestarse la *Conciencia Pura*, que es lo que precede a la *Realidad* y crea toda la energía del Universo, como comentaremos.

Recuerde que toda la energía, el espacio y el tiempo, fueron creados por el big bang hace 13.700 millones de años.

La *Conciencia Pura* es la fuente del vacío creador. Es la génesis del big bang.

La *Conciencia Pura* es la esencia de todas las formas manifestadas, incluido el vacío creador, incluida la energía.

## La seguridad y la inteligencia

¿Cómo vivenciar el estado de vacío creador, que es el estado de la más pura energía?

Su mente debe estar vacía, no tiene que haber en ella ni una sola cosa que haya sido acumulada allí por la realidad, por el pensamiento, nada. Nada significa eso, ninguna cosa, ninguna imagen, ningún pensamiento.

Es evidente que las cosas son lo que pensamos acerca de ellas; por lo tanto, la mente no debe pensar acerca de nada, ni siquiera pensar acerca del vacío, porque en tal caso convertiría el vacío en una cosa.

Surge de inmediato una pregunta existencial. Comprendo que mi mente ordinaria debe estar desocupada, que nada debe residir en ella, que debe ser una casa vacía. ¿Cuál es, en mi vida cotidiana, la acción de esa vacuidad? Porque tengo que vivir aquí; no se por qué, pero tengo que vivir aquí. Esa acción desde el estado vacío, ¿es diferente de la acción que surge de la mente ordinaria?

Y surge, en consecuencia, otra pregunta. ¿Cómo he de vaciar mi mente del contenido que compone mi conciencia ordinaria? ¿Cómo he de vaciar el contenido y abandonar el pensamiento egocéntrico? ¿Cómo?

El contenido es la realidad, mi conciencia actual es la realidad, mi mente actual es la realidad. No es sólo conciencia de la realidad. La conciencia es la realidad. ¿Y cómo ha de vaciarse ese contenido de modo que no sea más la realidad? ¿Existe alguna acción que pueda disolver la totalidad del contenido?

Nuestra mente está siempre ocupada con deseos, problemas, sexo, dinero, recuerdos, Dios, ocupada con lo que la gente dice, con lo que la T.V. dice, ocupada con la obsesión por el celular; y sin embargo, desde ese estado busca seguridad, lo cual es imposible.

Hay una convicción de que esta realidad de cosas y eventos es todo lo que existe, y que éste es el único lugar y el único estado interno donde puede encontrar seguridad. Inconscientemente rechazamos cualquier otra seguridad, porque la persona aún no ha vivenciado el estado vacío.

No obstante, Krishnamurti afirma que:

*“En la nada hay completa seguridad. La **seguridad psicológica** no existe dentro de la realidad ordinaria, sino que sólo en la nada hay seguridad completa. Entonces, si eso es así para mí, todas mis actividades en el mundo de la realidad constituyen algo por completo diferente.”*

Por completo diferente, porque no soy nacionalista, no soy colombiano, no soy creyente, no soy liberal, no soy nada... pero existo, como un Ser sin contenidos. ¡Como un Ser! No divido nada... no fragmento nada.

¿Qué pasa con la seguridad física, material?

*“¿Seguridad física en la realidad? Al presente no hay seguridad de nada. Durante toda mi vida estoy luchando, batallando económicamente, socialmente, religiosamente. Si en lo interno, en lo psicológico estoy completamente seguro, entonces mi actividad en el mundo de la realidad nace de una completa inteligencia.*

*Esto no existe ahora, porque esa inteligencia es la percepción de la totalidad. Mientras siga siendo un “inglés” o “alguna cosa”, no puedo tener seguridad. Debo liberarme de eso.”*

*Krishnamurti*

La mente vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento, la nada, es la sede de la seguridad psicológica, y desde esa seguridad de ser nada, actúo inteligentemente en el mundo de la realidad de las cosas, haciendo lo que hay que hacer, sin sufrimiento alguno.

Es claro que esa “nada” no es un hueco vacío. No es eso. La “nada psicológica” es la mente vacía, sin fragmentación alguna, donde no soy ni Enrique, ni soy ingeniero, ni soy hombre, ni soy colombiano, ni soy creyente, ni soy liberal... soy “nada” de eso, pero existo. Siento que existo... Soy... sin “yo”.

Ser es sentir que existo... sin “nada” psicológico.



Ese sentimiento de *Ser* sin nada induce a hacer lo correcto en el mundo de la realidad de las cosas, porque carece de un “ego” condicionado y deformante.

En tal caso, mi mente está arraigada en la “*nada*”, y opera con inteligencia en el campo de la realidad. Tal acción no puede ser una reacción mecánica, porque no hay “*nada*” desde dónde reaccionar, no hay memoria episódica, no hay “yo”.

La mente podría responder desde el *conocimiento* fáctico, procedimental, que se conserva en la memoria de procedimientos, no egocéntrica. El conocimiento tiene su lugar y su momento, y desde ahí se puede responder inteligentemente a las exigencias de la vida cotidiana, de la realidad de las cosas.

Pero si la vida no exige respuestas, ¿dónde estoy internamente? En el *Ser*, vacío y silencioso.

*Ser* es sentir la existencia... sin “*nada*”... sin “yo”.

Y si la vida exige respuestas, ¿desde dónde respondo? Desde el *Ser*... vacío y silencioso.

*Ser* es existir... sin “*nada*” psicológico... sin “yo”.

El *Ser* siente que existe... pero no piensa.

## **El proceso hacia el Ser**

Cada Escuela de Sabiduría propone sus propios y particulares procesos. Recuerde que esas Escuelas son: El Yoga, el Budismo, el Zen, el Tao, el Tantra, el Cuarto Camino de Gurdjieff, y el Sufismo.

No hay *un* camino, ni hay caminos. Hay procesos.

Como dice el poeta:

*“Caminante no hay camino, se hace camino al andar.”*

Hay procesos de autotransformación, de autoliberación, hay procesos para conquistar el Vacío y el Silencio interior. Hay procesos para que el “yo” muera tranquilamente, sin sobresaltos, sin dolor.

Luego de 40 años de investigación y autoindagación, propongo la siguiente secuencia de procesos, que nos pueden conducir al simplemente Ser:

1. La conciencia de sí-mismo.
2. La conciencia objetiva.
3. El estado de atención Alerta.
4. El estado Despierto.
5. El estado de Presencia interior.
6. El estado de Testigo interior.
7. Simplemente Ser, sin “yo”, sin nada.

Cada uno de estos estados internos es el resultado de ciertos procesos, que vamos a comentar. Las diferencias entre uno y otro son sutilezas de la conciencia profundizando en sí mismo, desde el ordinario estado de vigilia orientado hacia afuera hasta la profundidad del Ser, vacío y silencioso.

## **1. La conciencia de sí-mismo**

La esencia de este estado interior es la observación pura, sin pensamiento alguno, de lo que sucede en su cuerpo, su emoción y su mente, en medio de la cotidianidad.

*“El conocimiento de sí mismo es el principio de toda sabiduría.”*

*Sócrates*

La sensibilización de la atención focalizada y la observación de sí-mismo puede exigir cierto tiempo, dependiendo de su persistencia y de su necesidad de descubrirse.

Los detalles de este proceso los encuentra en el capítulo 36 del libro “*Su evolución posible*”, que encuentra en esta misma página web.

## **2. La conciencia objetiva**

La naturaleza de este estado de conciencia es la observación pura del suceder interior y la percepción sensorial pura de lo externo, sin pensamiento alguno.

Se trata de ver, escuchar, oler, saborear, sentir, percibir la realidad “*tal como es*”, sin opciones, sin rechazar nada, sin apegarse a nada, sin interpretar nada, sin aplicar significación alguna a nada. Es el estado de percepción de todo el suceder.

Estos procesos exigen tiempo para que, mediante la práctica persistente, sensibilice más su atención dirigida a la realidad y su percepción pura del suceder interno y externo.

Lo remito al capítulo 44 del mismo texto.

## **3. El estado de Atención Alerta**

En posición de meditación o en medio de la cotidianidad, abra su atención a la totalidad de la vida, a la totalidad de la existencia.

Asuma una actitud interna de atención abierta, plena, total, holística, sin foco alguno, relajada pero alerta.

Esta práctica produce un estado de *Alerta*, desde el cual puede continuar con la observación de sí mismo y la percepción sensorial de la realidad “*tal como es*”.

## 4. El estado Despierto

Ahora, en posición de meditación o en medio de lo cotidiano, abra todos los sentidos, como ventanas abiertas al suceder de la vida, y sienta que abre todos los poros de su cuerpo.

Abra sus ojos, su mirada, su escuchar, su sentir, a la totalidad de la vida, como radares, como sensores capaces de percibir todo lo perceptible sensorialmente, sin pensamiento alguno, sin foco alguno.

Esta práctica produce el estado interno *Despierto*, desde el cual puede continuar con la observación de sí mismo y la percepción sensorial de la realidad interna y externa, tal como es.

Aplique toda su energía a este estado y cada vez haga más sutil y profunda su sensibilidad perceptiva, sin cambiar nada.

## 5. El estado de Presencia interior

Ahora, desde el estado Despierto, en posición de meditación o en medio de la cotidianidad, sienta que *ESTOY-AQUI-AHORA*, receptivo y perceptivo.

*ESTOY*, aquí, ahora, no es una entidad, un yo, sino un estado interno de Presencia consciente.

Como utiliza los sentidos abiertos, puede ser testigo observador de las cosas y eventos internos y externos, y de sus relaciones con eso que sucede afuera de sí mismo.

Esta práctica produce el estado interno de *Presencia*, en el cual hay mucho menos “yo” y más empatía y conexión con el suceder de la vida, con la vida misma.

Empieza a aparecer una conexión empática con todo el suceder.

## 6. El estado de Testigo interior

Ahora, desde el estado de Presencia, en posición de meditación o en medio de la cotidianidad, sienta que SOY-AQUI-AHORA, receptivo y perceptivo, Testigo sutil de toda la realidad que sucede, sin elección.

La clave de este estado de conciencia es siento-que-SOY, aquí y ahora, en el sentido de *EXISTO*-aquí-ahora.

En el estado interno de SOY puede ser *TESTIGO*, con leves residuos del “yo”, más fina su atención, más sutil su sensibilidad, más profunda su percepción de la realidad.

Desde este estado interno puede ser testigo de los pensamientos, emociones, y sensaciones que suceden en su espacio interno, sin participar de ninguna manera, sin pensamiento alguno; pero la conexión empática con todo ese suceder es mucho más sutil, porque las cosas y los eventos carecen de nombres y sus límites son más etéreos.

## 7. Simplemente Ser, sin “yo”

Ahora, al sensibilizar un poco más su observación de sí mismo y su percepción sensorial, al disminuir y extinguirse el espacio entre el Testigo y lo observado, al descubrir la conexión pura y amorosa con la realidad, su “yo” ha muerto. Aparece el Ser.

*“Esto significa que ahora mismo puedes acceder al Ser porque es tu identidad más profunda, tu verdadera naturaleza. Pero no trates de aferrarlo con la mente. No trates de entenderlo.*

*Sólo puedes sentirlo dejando la mente en silencio. Cuando estás presente, cuando tu atención está plena e intensamente en el ahora, puedes sentir el Ser, pero nunca podrás entenderlo mentalmente.”*

*Eckhart Tolle*

Todas las desgracias de la humanidad surgen del sentido personalizado del “yo” que recubre la esencia de su ser. Cuando usted no es consciente de su esencia interna, de su existir, de ser la vida misma, siempre termina sintiéndose desgraciado.

Cuando no siente su ser, su existir, su vida, fabrica mentalmente un “yo” que sustituye su ser divino, y ese apego a ese “yo” tenebroso, temeroso y virtual es su sufrimiento.

Cada deseo es la necesidad de *añadirse* algo para poder ser algo. Todo miedo es el miedo de *perder* algo, sentirse reducido y ser menos de lo que su “yo” cree ser ahora.

Esos dos movimientos internos, el deseo y el miedo, oscurecen el hecho de que el Ser no puede ser añadido, ni quitado. El Ser, el existir, el vivir, sin más, ya está en usted, eso es usted, Ahora.

*“¿Qué puede preguntarse el yo acerca del Ser? Nada, no comprende de qué se trata. Lo que el yo se pregunta es ¿cómo ser? Es decir, qué tipo de comportamiento debe tener, qué tipo de reacción debe tener, cómo comportarse según las circunstancias, y es evidente que esto permite todas las payasadas, todas las imitaciones.*

*¿Usted puede realmente cesar toda actividad y sólo Ser? ¿Puede Ser sin toma de conciencia, sin mirada interior? ¿Puede Ser sin que su espíritu atrape un objeto, aun cuando ese objeto sea usted mismo, su estado o su espíritu?*

*Si no puede, es porque usted permanece en la actividad, en las producciones, en su yo, pero no se sitúa en su Ser.”*  
*Reitai Lemort, Zen*

El Ser es un hecho existencial, Ahora, Aquí. No es una verdad conceptual, por lo cual no puede ser comprendido, pero puede ser sentido.

Podemos resumirlo así: sentir... sentir... sentir... el existir... la vida... en un estado interno de mente vacía y silenciosa... sin más, sin “yo”. El “yo” ha muerto.

En este estado de Ser, en una mente vacía y silenciosa, podría manifestarse la *Conciencia Pura*, la génesis que creó toda la energía del Universo en el instante del big bang, hace 13.700 millones de años.

La *Conciencia Pura* se podría manifestar en el Ser puro.

## La mente simple

No hay misterio alguno en una mente simple. En ella, el más alto nivel de conciencia posible al ser humano es. Ahí puede suceder la epifanía, la manifestación de la *Conciencia absoluta*, la iluminación.

Cuanto mayor sea nuestro contacto con la mente simple, vacía y silenciosa, mayor será nuestra percepción de que todo está en nosotros y, en consecuencia, nos sentiremos más responsables por todo.

Si practicamos durante el tiempo suficiente, manteniéndonos en estado de *Atención* holística y sensibilidad perceptiva profunda, empezamos a percibir la Verdad: comprendemos que en el “*ahora*” están el pasado, el futuro y el presente.

Descubrimos que el “*ahora*” es absoluto y que, en cierto sentido, todo el Universo comienza en este preciso instante, en cada instante. Y la sanación de la vida está en este segundo de simple conciencia.

La vida es este instante de conciencia, “*ahora*”.

## El derroche de la energía

Toda esta sucesión posible de procesos internos hacia el Ser necesita de la energía de la *Atención* y de la sensibilidad en la percepción de la realidad.

Pero, aunque somos una masa enorme de energía, según Einstein, no la tenemos cuando de la atención se trata. ¿Por qué? ¿En qué la consumimos?

Si se observa, descubrirá fácilmente que la principal causa de desgaste energético es el conflicto; el conflicto de tener un problema y no resolverlo jamás, el conflicto de vivir con el recuerdo nocivo del pasado, el conflicto de vivir según la tradición y no según la realidad, el conflicto de vivir con creencias y mandatos religiosos que ordenan “*cómo debo vivir*” ignorando que la realidad es como es.

Uno de los mayores desperdicios de energía radica en el eterno conflicto cultural entre lo que “*debo*” y “*no debo*”; entre lo que “*debería*” y “*no debería*”. No nos importa “*lo que es*” sino “*lo que debería ser*”. No nos importa el “*hecho*” sino la “*idea del hecho*”.

Una vez creada la dualidad, el conflicto es inevitable.

Pero nadie nos enseña a observar, a percibir, a estar atentos, a ser conscientes de la realidad; nadie nos enseña a Despertar, a estar Presentes, a ser Testigos de la realidad, nadie, o casi nadie. Pero todo y todos nos enseñan a luchar y vencer, a ganar para tener, a tener para acumular, acumular para tener seguridad...

Todavía somos depredadores dedicados a la caza... de dinero, de cosas, de autos, de poder, de prestigio, de éxito.

Nadie nos enseña a buscar la verdad dentro de nosotros mismos, nadie nos enseña a perdonar, a convivir, a ser solidarios, a ser compasivos, a ser seres humanos, a simplemente Ser.

Nadie enseña algo profundo.

La humanidad, en general, es un océano de ignorancia de lo esencial, lo cual le permite dedicar su vida a cultivar la frivolidad de la mascarada social.

Necesitamos comprender la naturaleza de la disipación de la energía, y esta comprensión no surge conforme al Buda, a Jesucristo, sino en la *observación* de nuestros conflictos en la vida cotidiana.



## Espacio en la mente

Usted sabe qué es el espacio. Hay espacio en esta habitación. La distancia que hay desde aquí hasta el lugar donde reside, entre la orilla de un río y la otra. Todo eso es espacio.

Ahora bien, ¿hay también espacio en su mente? ¿O se halla tan llena que no contiene espacio alguno?

Si su mente dispone de espacio, entonces en ese espacio hay silencio y de ese silencio proviene todo lo demás, porque entonces usted puede escuchar, puede observar sin pensar, puede prestar *atención* sin resistencia alguna.

Si la mente se halla saturada, atestada, no hay energía para la atención. Su energía está consumida en los objetos de su mente, y usted no puede dejar de pensar.

Si la mente no se halla atestada, incesantemente ocupada, puede escuchar a ese perro que ladra, puede escuchar el sonido del vehículo que transita, escuchar lo que dice una persona que habla, ver lo que está sucediendo, darse cuenta de lo que está haciendo, observar los pensamientos que fluyen por su mente... ser testigo de la realidad de este instante...

Entonces la mente es algo vivo, no una cosa apagada, muerta.

Cuando la mente está muy quieta, vacía y silenciosa, sin motivación, sin moverse en dirección alguna, en esa quietud, en ese silencio, se puede manifestar la Verdad, lo Absoluto, la Conciencia.

## La atención alerta

¿Qué entendemos por atención? ¿Hay atención cuando estoy obligando a mi mente a que atienda? Cuando me digo: “*Tengo que poner atención y desechar todos los demás pensamientos*”, ¿es atención ese estado? No, eso no es atención.

¿Qué ocurre cuando la mente se obliga a poner atención?: crea una resistencia para impedir que se filtren otros pensamientos, está interesada en resistir, en desechar perturbaciones, en obligarse es una sola dirección, por lo tanto, es incapaz de prestar atención.

Cuando me obligo a atender estoy haciendo un esfuerzo para que mi mente no sea perturbada por otros pensamientos. Pero, ¿quién está haciendo ese esfuerzo?: el “yo”, su querido “yo”.

Para comprender algo de manera total debo concederle atención completa, desde un estado interno de atención plena, desde el cual puedo observar, mirar, escuchar, percibir, descubrir, sin pensar.

Puedo *mirar* y *escuchar* desde el estado de alerta atención, abierta, holística. Desde ahí puedo ver lo que sucede en la mente y en el cuerpo.

El estado de atención holística es un estado interno de conciencia, desde el cual puedo ver, y esto aclara todo lo que estamos intentando explicar.

¿Qué es la atención? En general, es una cualidad del estado de conciencia en que me encuentro. Por esta razón hay diversos tipos de atención, tantos como estados de conciencia hay.

## **La atención holística**

Como se ha explicado, la atención holística es condición en el tránsito de los procesos hacia el Ser.

¿Existe una atención sin nada que absorba la mente? ¿Hay atención sin ningún tipo de motivo, exclusión, influencia o compulsión? ¿Puede la mente prestar atención plena, abierta, total, sin sentido alguno de exclusión ni selección?

No hay duda de que existe, es un hecho, usted puede activarla, y ese es el único y verdadero estado de atención. Los otros estados de atención son fragmentaciones de la atención verdadera.

Si puede prestar atención completa sin estar absorto en algo y sin sentido alguno de exclusión, entonces descubrirá qué es meditar, porque en esa atención no hay esfuerzo, ni división, ni lucha, ni búsqueda de un resultado, ni “yo”.

De manera que la atención holística es un estado de meditación.

La meditación es un proceso por el cual la mente se libera de todos los sistemas, todas las creencias, todas las ideas, todos los conocimientos, todos los recuerdos, y puede conceder atención plena sin estar absorta en algo, y sin hacer esfuerzo alguno para concentrarse.

Una atención holística, abierta a la totalidad, es un estado Despierto en el cual la mente puede observar, escuchar, percibir, sin abandonar el estado Despierto.

El estado de atención holística es un estado de conciencia desde el cual puede observar la realidad interna y externa, “*tal como es*”, sin un solo pensamiento.

## **La atención ilimitada. El conocimiento**

La atención es ilimitada, no tiene fronteras.

En el proceso de la autosanación nuestro acento no debe estar puesto en la concentración, sino en la atención.

La concentración es el proceso de forzar a la mente para limitarla a un punto, mientras que la atención no tiene fronteras. ¿Quién hace ese esfuerzo? Su querido “yo”.

En ese proceso de concentración la mente está siempre limitada por una frontera, pero cuando nuestro interés consiste en comprender la totalidad de la mente, la sola concentración se vuelve un obstáculo, porque limita, restringe.

La atención es ilimitada, sin las fronteras del conocimiento. El conocimiento llega por medio de la concentración, y cualquier ampliación del conocimiento sigue estando dentro de sus propias fronteras.

En el estado de atención holística, la mente puede usar el conocimiento que reside en la memoria fáctica, procedimental, que no es la memoria episódica, sin abandonar su estado de atención.

El conocimiento es la resultante de la concentración de la mente. Es información, no es percepción. No origina la comprensión de lo Inconmensurable, del Misterio oculto en las formas manifiestas.

El conocimiento no conduce a la Verdad, que no está dentro de los paréntesis de una mente concentrada que permite el conocimiento.

La atención holística, que es un estado interno, trasciende el proceso mental de la concentración y trasciende el conocimiento.

En la búsqueda profunda interior, el camino del conocimiento debe ser abandonado.

El Ser no sabe nada.

## **Mirar sin nombrar**

El estado de atención abierta, holística, es muy difícil en un principio porque su mente está acostumbrada a las distracciones, al estado de atención dispersa, satisfecha con un “*darse cuenta*” cerebral en el cual usted no participa conscientemente. Jamás presta atención plena a nada.

Cuando ve un árbol o un pájaro, por ejemplo, prestar atención plena, completa, no es decir: “*es un roble*” o “*es una paloma*”, y pasar de largo. Eso es pensar, eso no es prestar atención al árbol o al pájaro.

Mientras que, si cuando mira algo está totalmente alerta, Despierto, Presente, descubrirá que tiene lugar una completa transformación.

Desde el estado de atención holística, total, abierta, que es un estado de conciencia, el *ver* transforma lo visto, el *observar* transforma lo observado, y esta es la alquimia que han propuesto todas las Escuelas de Conocimiento en todos los tiempos.

Esta noción de que la observación pura transforma lo observado es ratificada por la moderna Física Cuántica, descubierta desde los inicios del siglo XX, gracias a las investigaciones de Einstein con la luz.

Las cosas, los eventos y las personas, en realidad no tienen nombre, pero su mente las mira y les aplica un nombre, las cosifica, las objetiviza. Mira una tabla con cuatro patas y piensa: eso es una mesa. Aparece la mesa en su mente a partir de unas percepciones visuales, que en realidad son frecuencias luminosas de colores.

¿Qué pasaría si mira sin ponerle nombre a nada? Inténtelo, hágalo, y descubra lo que sucede.

## **La iluminación**

Cuando la atención se dirige hacia afuera, surge el mundo de las cosas creadas por la naturaleza o por el pensamiento.

Cuando la atención se dirige hacia dentro, se activan niveles superiores de conciencia. Es el regreso a casa, a lo no-manifestado, a la esencia de sí mismo.

Más allá de la miríada de formas de vida, incluidos nosotros, que están sujetas al nacimiento y a la muerte, existe la Vida Eterna, la Conciencia Pura creadora de toda la energía del Universo, lo Inconmensurable... términos que significan lo mismo al referirse a algo que no puede ser descrito, definido, nombrado, ni que siquiera permite hablar de eso.

Al hablar de este tema el lenguaje es un verdadero problema.

Aún así, de alguna manera debemos referirnos al tema, porque de todas maneras los procesos de autoindagación y autotransformación empiezan con el conocimiento de algo que hay que entender, aún en los niveles más superficiales de la mente humana.

Si no es así, ¿por qué toda meditación es precedida de algún tipo de explicación? ¿Por qué todos los grandes Maestros, como Jesucristo y Buda,

enseñaron con la palabra? ¿Por qué la mayoría de los grandes Maestros han escrito tantos libros, hoy disponibles?

No podemos evitarlo. Tenemos que mencionar lo que no se puede mencionar, pero teniendo muy claro que *“la palabra no es el hecho”*, y que es mucho más importante el sentido de lo que se dice que la palabra misma. Es muy difícil hablar de lo que no se puede hablar, porque tampoco se puede pensar en lo desconocido.

El pensamiento es lo conocido y la Conciencia Pura, lo Incognoscible, es lo desconocido.

Puedo visualizar la mente vacía y silenciosa, como resultado de un trabajo interior. Y entonces, puede suceder la epifanía:

*“Entonces la mente está muy quieta, muy silenciosa, sin incentivo, sin moverse en dirección alguna; y en esa quietud, en ese silencio, se manifiesta la Realidad.”*

*Krishnamurti*

Ese estado interno es nuestro *Ser* más profundo.

Es imposible formarse una imagen mental del *Ser*. Es su esencia misma. Puede acceder a ella como el sentimiento de su propia Presencia, a partir de la atención holística.

Podríamos definir el *Ser* como el sentimiento de existir, del simple existir, sin más.

La iluminación -otra palabra indefinible- es despertar la conciencia de simplemente *Ser*, y residir en ese estado de *“sensación, sentimiento, realización”*.

La palabra *“iluminación”* suscita la idea de un logro sobrehumano, sobrenatural, milagroso, y al ego le fascina que sea así. Pero no es así. La *“iluminación”* es su estado natural en el que siente la unidad con el *Ser*.

Más precisamente, cuando todas las *“formas”* internas han desaparecido, usted es el *Ser*.

La iluminación es encontrar su verdadera naturaleza, más allá de su nombre y de todas sus formas externas e internas.

Cuando no hay fragmentación en la mente, usted *Es*.

Cuando su estado interno es de atención holística, alerta, abierta a la totalidad, perceptiva del *Ahora-Aquí-Esto*, de instante en instante, toda identificación termina, incluido el pensamiento compulsivo... y entonces usted está cerca de su *Ser*... sin su "yo".

Ser incapaz de dejar de pensar es una enfermedad psíquica, pero no nos damos cuenta de ella porque casi toda la humanidad la sufre y se considera algo normal que así sea.

Este ruido mental incesante le impide encontrar el reino de quietud interior que es inseparable del *Ser*. También crea un falso "yo" fabricado por la mente, que produce una sombra de miedo y sufrimiento.

La identificación con la mente, por ausencia de la atención, produce una pantalla opaca de conceptos, etiquetas, imágenes, palabras, juicios, creencias, supersticiones y definiciones que bloquean toda verdadera relación.

Esa pantalla se interpone entre usted y su *Ser*, entre usted y su prójimo, entre usted y la naturaleza, entre usted y su Dios. Crea la ilusión de separación, la ilusión de que usted y el otro están totalmente separados.

Entonces se olvida del hecho esencial de que, debajo del nivel de las apariencias físicas y de las formas separadas, usted es *Uno* con *Todo* lo que es.

En contrario, cuando estamos totalmente atentos, nuestra conciencia se manifiesta más honda, dándonos una visión más profunda y pura, debido a que la ignorancia y la estulticia de la mente condicionada ha desaparecido en la nada.

La iluminación es simplemente *Ser*.

## **Bibliografía**

- Dhiravamsa. La vía del no apego
- Ismael Quiles S.J. Filosofía budista
- Eckhart Tolle. El poder del ahora
- Krishnamurti. Varios textos
- Nicolás Caballero. El salto al centro
- Sri Nisargadatta. Ser