

**67. El poder de la atención**

**Sin atención no hay nada**

**ego**

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

*“¿Existe una atención sin nada que absorba la mente? ¿Hay atención sin que la mente se concentre en algún objeto? ¿Hay atención sin ningún tipo de motivo, influencia o compulsión?”*

*¿Puede la mente prestar atención plena sin sentido alguno de exclusión? No hay duda de que puede hacerlo, y ése es el único estado de atención; los otros estados son mera complacencia o son trucos de la mente.”*

*Krishnamurti*



## El poder de la atención

*“Sin atención no hay posibilidad de nada, porque la atención precede a la acción consciente.”*  
Nisargadatta

¿Qué es la atención? En general, es una cualidad del estado de conciencia en que me encuentro Aquí, Ahora.

Por esta razón hay diversos tipos de atención, tantos como estados de conciencia hay.

Como la calidad de la atención precede a toda acción, puede afirmarse que la calidad de la atención es uno de los factores que determina la calidad de la acción, del proceso, sea interno o externo, la calidad de la vida.

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 atención es una energía sin ego!

### **Cada momento es absoluto**

En nuestra vida cotidiana no le damos ninguna importancia a sucesos tan “*triviales*” como tender la cama, cepillarnos los dientes, ponernos los zapatos, sentarnos a desayunar, vestirnos, peinarnos, fritar un huevo, mirar por la ventana... Nada de esto merece nuestra atención, por lo cual permitimos que todo esto suceda mecánicamente.

Vivimos como robots, como sonámbulos satisfechos, como máquinas, con el cuerpo Aquí haciendo lo que hace, mientras la mente está en el pasado, que ya no es, o en el futuro, que todavía no es. Es un estado de enajenación que sólo genera conflictos y sufrimientos sin fin.

Pensamos que estamos aquí para ocuparnos de asuntos más “*importantes*”, como la devaluación del dólar, la guerra en Irán, las crisis de la democracia, la injusticia social, la migración de los pueblos más pobres, el poder nuclear del imperialismo, el producto interno bruto ...

No deseamos ocuparnos en minucias, como la forma de sostener los cubiertos, el sitio de la servilleta, cómo mastico, la posición del cuerpo, cómo camino, qué estoy diciendo, cómo miro a las personas, el tono de voz, qué estoy pensando en este momento ...

Sin embargo, estos sencillos actos son el material del cual está hecha la vida minuto a minuto. No es un asunto de lo que es “*importante*”; es cuestión de prestar “*atención*”, de estar conscientes del suceder en este instante, sea lo que sea, sin valoración de ningún tipo.

¿Por qué? Porque cada momento en 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.

Por lo tanto, cuando no prestamos atención a cada pequeño *esto*, lo perdemos todo. Y el contenido de *esto*, puede ser cualquier cosa simple, sencilla, elemental: bajar las escaleras, amarrarse los zapatos, picar una cebolla, visitar al vecino, sentarse en el butaquito a meditar, transportarse en el transmilenio, respirar, caminar, masticar, peinarse...

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

Aquí-Ahora-Esto es la única realidad absoluta, de este instante, en el momento presente, Aquí, Ahora. No hay nada más.

Si pudiéramos prestar absoluta atención al momento presente, nunca nos alteraríamos, no sufriríamos. Es un hecho que cuando nos sentimos alterados -ira, miedo, vanidad- no estamos prestando atención al contenido del momento presente, porque estamos pensando.

Si perdemos no sólo un momento, sino un momento tras otro, estamos en problemas, creando conflictos con la realidad que sucede.

Los problemas surgen cuando subordinamos el momento presente a nuestros pensamientos egocéntricos: ya no se trata del contenido de este momento, sino de lo que *yo deseo*. Sustituimos la realidad del ahora, por nuestras prioridades egocéntricas, personales, y desde ahí surge el conflicto, la dificultad, el sufrimiento.

Hemos sustituido “*lo que es*” por “*lo que debe ser*”.

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 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, en contacto con la realidad del instante.

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 al iniciarse en el Trabajo Interior y durante algún breve tiempo, perpetúa el pensamiento egocéntrico al utilizar el “yo” como un sujeto que tiene la vivencia.

En realidad, ese “yo” no existe.

## **Calidad de la atención**

La atención es una energía interna fundamental con la cual se inician los procesos, determina la calidad del proceso, y sin la cual no existe ninguna posibilidad evolutiva.

Sin atención no hay posibilidad de nada, porque en los procesos conscientes, tales como se practican en todas las Escuelas de Conocimiento místico, la atención precede a toda acción y acompaña a todos los procesos.

Son posibles 5 tipos de atención:

1. Atención dispersa.
2. Atención atraída.
3. Atención focalizada.
4. Atención dividida.
5. Atención holística, abierta a la totalidad.

## 1. Atención dispersa

Es la reconocida como “*darse cuenta*”, de naturaleza instintiva, valorada también como un estado de “*no-atención*”.

El cerebro empezó siendo el sistema de alarma del cuerpo, hecho que nos hace pensar en el estado de alerta -darse cuenta- como en un mecanismo especial que garantiza que el cerebro funciona con el máximo de eficiencia cuando ronda el peligro, como sucede en los animales.

### El proceso cerebral de “*darse cuenta*”

Según textos médicos especializados en el cerebro, si el cerebro percibe un estímulo que puede ser una amenaza, el “*sistema activador reticular*” suelta un reguero de *adrenalina* por todo el cerebro. Así cancela cualquier actividad innecesaria mientras está a la expectativa del peligro, inhibe ciertos procesos del cuerpo, el ritmo cardíaco se retarda y la respiración se hace superficial y silenciosa.

Mientras el cerebro espera, en estado de alerta, un estímulo al cual reaccionar, su actividad se concentra en el cerebro límbico, concretamente en una parte del *tálamo*, y en la *corteza parietal*. Podríamos resumir afirmando

que esta expectativa, este estado de alerta del cerebro, es el “darse cuenta” que protege la vida.

En estado de “*vigilia*”, inconscientemente, instintivamente, el cerebro permanece en estado de “*darse cuenta*”, que en estricto sentido es un estado de no-atención consciente.

Entonces, el “*darse cuenta*” es un estado de alerta del cerebro, predispuesto a defenderse de cualquier peligro, sin “yo”, sin foco, biológico, instintivo, inconsciente, irracional, creado por la naturaleza para proteger la vida.

## **La importancia del “*darse cuenta*”**

Corresponde al “*estado de vigilia*” en que vive la humanidad, valorado como un estado de sonambulismo con los ojos abiertos. Es propiedad de todos los animales, biológico, cerebral, instintivo, programado por la naturaleza en el cerebro.

Es cerebral, biológicamente programado en el cerebro para captar los estímulos del entorno, como un radar, sensibilidad perceptiva que permite detectar la presencia de posibles depredadores.

Ese proceso, en el cual Ud. no participa de ninguna manera, se compone de 3 mecanismos:

1. Estimulación sensorial.  
Depende de los sentidos, del sistema nervioso propio de cada sentido, y de un grupo de núcleos ubicados en la parte superior del tronco cerebral o cerebro de reptil.
2. Orientación hacia el foco.  
Está a cargo de neuronas de la corteza parietal.
3. Enfoque en la fuente del estímulo.  
Surge de una parte del “*tálamo*”, en el cerebro límbico, y opera como un foco rastreador, girando para iluminar el estímulo.

Ese “*darse cuenta*” inconsciente, irracional, es un biomecanismo cerebral extraordinariamente complejo y rápido, capaz de captar y administrar miles de estímulos sensoriales en un mismo momento, tomando decisiones instantáneas, protegiendo su vida en medio del entorno, sin su participación.

Es la atención que le evita ser atropellado por un vehículo, caer en un hueco, bajar escaleras a gran velocidad, percibir la presencia de un animal peligroso, evitar personas peligrosas, evitar los obstáculos al caminar...

Esta atención mecánica, instintiva, es un hecho del cerebro, no depende de Ud., no permite su intervención, asume su sobrevivencia, lo protege, sin su Presencia consciente. Vela por su vida, porque la naturaleza está interesada en proteger su vida, sin importarle si es vida consciente o inconsciente.

Este “*darse cuenta*” parece poca cosa, pero es algo formidable en el proceso evolutivo de cerebro. Es una atención muy primitiva, muy sensorial, pertenece al instinto de vida, pero es el primer instante en que surge la conciencia de algo, aunque sea externo.

Es el germen, la semilla de un proceso que puede florecer.

La naturaleza, el Universo, nos crea hasta el “*estado de vigilia*” y ahí nos abandona, pero bien dotados: cuerpo, emoción, mente, “*yo*” y “*darse cuenta*”. Desde ahí el ser humano puede asumir, ahora sí, el proceso evolutivo de su conciencia y su atención. Entonces, ese “*darse cuenta*” es atención dispersa, atención biológica, de su cerebro, pero no es *su* atención, no surge de su conciencia.

## 2. **Atención atraída**

Es de origen mental y su rasgo es la *identificación existencial* con el objeto que la atrae, sin su participación deliberada.

Es una atención mecánica, de su mente, pero no es *su* atención, no surge de su conciencia.

Cuando su mente está interesada en algo, atraída por su movimiento, su color, su forma, su sonido, esa es una atención “*atraída*”, como por un imán.

De cierta manera podríamos llamarla “*concentración atraída*”, porque hay atención focalizada, pero no es *su* atención.

## El poder de los juguetes

El juguete absorbe el interés del niño, ocupa su mente, la *atrae*, y él se tranquiliza si lo obtiene. Si se lo quita llora, porque él está identificado con su juguete.

Lo mismo pasa con los adultos. Sus juguetes son sus creencias, sus ideas, su celular, su auto, su poder, su dinero, su casita, su éxito, sus conocimientos... si se los quitan, lloran, estarán perdidos, confusos, angustiados, porque se han identificado con esas cosas físicas o mentales.

El juguete, que empieza siendo una distracción que le causa interés, se vuelve importantísimo en su vida, y no su estado mental enajenado en esas cosas. ¿Qué tan importante es su celular en su vida? ¿Qué tan importante es su auto? ¿Qué tan importante es su platica en su vida? ¿Y su estrato social? ¿Y la calidad de sus joyas? ¿Y sus apellidos?

Esta absorción del interés de su mente por un objeto se llama “*atracción*”, que conduce a la identificación con eso. Usted no participa conscientemente en ese proceso, porque usted no es un ser consciente, despierto. Ese proceso sucede en su mente y su cerebro, pero usted no lo crea. Le sucede.

Como su mente, en estado de vigilia, está volcada totalmente hacia afuera mediante el “*darse cuenta*”, el mundo externo funciona como un poderoso imán para su frágil mente y el bajo nivel de su *ser*.

En su condición actual, en su estado ordinario de vigilia, no es consciente de sí-mismo porque no tiene ojos sino para el mundo externo, disperso, atraído por miles de estímulos externos que capturan su débil atención, proyectado hacia las formas externas, se identifica con todo lo externo.

Sin darse cuenta de sí-mismo, vive secuestrado por los acontecimientos, las personas, las cosas, perdido en la vida, fuera de sí-mismo, atraído por todo el acontecer externo, concentrado en eso que lo domina, que lo posee. Usted es un poseso. Ud. es una cosa poseída por el imán del mundo externo.

## El estado de identificación

La *atención atraída* está en la esencia de la identificación.

La identificación con algo o alguien es la pérdida absoluta de la libertad interior, porque su *Ser* se disuelve en ese algo o alguien.

La identificación es vivir sintiendo que “yo soy eso”, la cosa, persona, proceso, o evento externo con el cual me identifico.

Es el rasgo característico del estado, mal llamado de “*vigilia*”, en el que vive la humanidad.

El hombre común, ordinario, está siempre en estado de identificación; sólo cambia el objeto de su identificación

El ser humano se identifica con un pequeño problema que encuentra en su camino y olvida completamente las metas que se propuso al principio de su *trabajo interior*.

Se identifica con sus sensaciones y olvida todo lo demás. Se identifica con sus pensamientos y olvida todo lo demás. Se identifica con su emoción, con su estado de ánimo, con su sufrimiento melodramático, y olvida todo lo demás. Entonces, Ud. siente que usted es eso.

La identificación es nuestro más terrible enemigo porque penetra por todos los sentidos, sin darnos cuenta del proceso interno.

En estado de identificación usted no existe como un *Ser* consciente, porque usted es eso, el objeto de su identificación, una cosa.

La dificultad en la lucha contra la identificación se acrecienta aún más por el hecho que cuando la persona la nota, la mira como una cualidad excelente de la “*personalidad*”, y le concede magnánimos atributos como “*pasión*”, “*entusiasmo*”, “*inspiración*”, “*amor*”... Es la ignorancia de sí-mismo.

Si la persona pudiera ver lo que significa su estado de identificación, cambiaría de opinión, de actitud y de conductas.

El hombre identificado con una cosa, es esa cosa. Nada más. Su ser es eso.

La identificación es el principal obstáculo para el “*recuerdo de sí*”, que es estar *Presente*, ser *Testigo*, sentir que existo, Aquí-Ahora.

El estado de identificación es la negación del estado de *Presencia* interior, y el estado de *Presencia* es la separación de eso, de la cosa, la disolución de la identificación y la posibilidad de ser *Testigo* de la cosa... separado de eso, observando eso, sin cambiar nada externo.

La más poderosa identificación del ser humano es con su amado “yo”, sin comprender que el “yo” no es una entidad interna sino un pensamiento circunstancial. Su amado “yo” es sólo un pensamiento más.

Mientras una persona se identifique, o sea susceptible de identificarse, es esclavo de todo lo que puede sucederle.

La libertad significa, ante todo, liberarse de la identificación, para *ser él* lo que es, e iniciar la potenciación de su conciencia.

Para liberarse de la esclavitud interior, que es su estado de identificación, usted debe estar constantemente en guardia, en estado de recuerdo de Sí, Presente, Testigo, Observador de sus procesos internos.

Esa observación de sí-mismo es la que lo libera de lo observado.

La observación consciente modifica la percepción de lo observado.

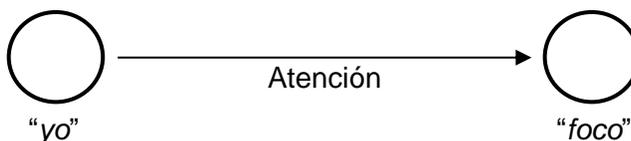
En la raíz de la identificación con todo está la *atención atraída*, que es una atención de su mente, pero no es *su* atención consciente.

Esa débil atención debe evolucionar hacia otras calidades, lo que significa la evolución de su *ser* interior, mediante su Trabajo Interior.

La identificación es el estado de esclavitud en que vive la humanidad, sin que jamás descubra el miserable estado en que se encuentra, porque nunca mira dentro de sí-misma.

### 3. Atención dirigida

Es de origen mental y su rasgo es la *concentración* en el foco que la atrae, mediante un acto de su voluntad. Puede representarse así:



Hay atención mental, pero no es *su* atención consciente.

Es la utilizada en el proceso de observar las cosas meticulosamente, escuchar lo que se dice muy atentamente, ver lo que sucede sin perder detalles, de un modo intenso, como cuando mira con un microscopio.

En la atención dirigida hay un interés por algo puntual, y es ese interés el que hace que la atención se concentre en eso. Esta atención es "*concentración*" en eso, la cual sólo puede ver una cosa: únicamente el objeto observado, y en ningún caso puede observar el proceso de su mente reaccionando a lo observado, porque no hay observación de sí.

Es una atención "*objetiva*", en el sentido de priorizar el objeto observado, con exclusión del sujeto consciente, y hay un "yo" que dirige su atención a lo que es de su interés, y la mantiene ahí, porque tiene interés en eso.

Es una atención excluyente, porque sólo percibe lo que es propio del foco que le interesa, lo único que está dentro del marco de su conciencia, con exclusión de todo lo demás. Es un proceso de fragmentación de la realidad.

Es una energía del centro mental, fina, intensa, escasa, limitada y excluyente. Al dirigirla y mantenerla en el objeto seleccionado hay un "yo" fuerte, intenso, apasionado en el aspecto que le interesa.

No hay conciencia de sí-mismo, pero hay una tríada: un "yo", un objeto, y un espacio psíquico entre el "yo" y el objeto observado, interno o externo, espacio que suele llenarse con pensamientos arbitrarios.

Ese espacio entre el observador y lo observado es psicológico, creado por el “yo”, que es el observador del foco. El “yo” conserva su distancia con el objeto observado, crea ese espacio y en ese espacio engendra conflictos; lo llena de pensamientos, interpretaciones, juicios infundados, creencias ilusorias, deseos de posesión, búsqueda de placer... porque hay un “yo” presente.

Dentro de ese espacio, lleno de truculencias mentales, no hay realmente contacto existencial con nada, aunque puede captar detalles de lo observado, casi siempre sin profundidad alguna, y olvidado de sí-mismo.

## **La atención dirigida puede evolucionar**

Si usted avanza en la profundización de esta atención focalizada, concentrada, va siendo sustituida por una atención más abierta, más plena más holística de la realidad, de naturaleza no mental.

Va evolucionando desde ser una atención de naturaleza mental, excluyente, a una atención más consciente, más abierta, más incluyente.

Por ejemplo, si presta atención a un solo rostro, eso será atención dirigida, concentrada. Todos los demás quedan excluidos. Pero si ahora incluye su propio rostro, aparece un nuevo tipo de atención, que es la atención dividida.

Pero puede ir incluyendo otros rostros... poco a poco... de uno en uno... todos... y entonces la atención dividida está evolucionando hacia una atención holística, total, que es la esencia de la conciencia de todo.

Puede sentir y observar las sensaciones del cuerpo... y luego incluye la respiración... luego incluye el escuchar... observar y sentir las emociones... y así va surgiendo el Testigo de Todo, que es un estado superior de la conciencia.

La atención dirigida puede evolucionar hacia la atención dividida, y la atención dividida puede evolucionar hacia la atención holística.

La atención es conciencia, y la conciencia es atención.

La atención es una cualidad del estado de conciencia en que se encuentra la persona, es una cualidad del *ser* de la persona.

## **No se trata de concentrarnos**

En el Trabajo Interior, cuyo propósito es la expansión de la conciencia ordinaria hacia la Conciencia absoluta, se suelen utilizar métodos concentrativos cuyas limitaciones es necesario comprender.

Muchas prácticas meditativas, basadas en la concentración de la atención, buscan enfocar la conciencia de una u otra forma; por ejemplo, entonando un mantra, observar el ritmo de la respiración, sentir y observar las diversas sensaciones del cuerpo, escuchar los sonidos sin pensar, percibir los olores sin asignarles significación... 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 muy 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 focos.

Al concentrar 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 y serenidad, en los cuales casi todo se nos escapa.

De este razonamiento podemos concluir que toda práctica que estreche el foco de la conciencia es limitada, restringida, fragmenta la realidad, excluye sentidos; pero es necesaria y conveniente para el iniciado que empieza a practicar el estado de conciencia-de-sí-mismo.

Es necesario comprender que si no tomamos en cuenta todo lo que compone nuestro mundo, tanto mental como físico, estamos perdiendo algo, estamos dejando algo por fuera del campo de la conciencia, estamos fragmentando la realidad del momento presente.

Una práctica meditativa limitada, focalizada, concentrativa, no nos facilita un buen tránsito a la vida cotidiana, porque cuando nos reincorporamos a la

cotidianidad y la llevamos al mundo no sabemos cómo actuar, y podemos llegar a sentirnos muy perturbados.

Si somos persistentes, una práctica de meditación concentrativa nos puede llevar momentáneamente a vencer nuestra resistencia a meditar, educar la atención, vislumbrar estados superiores de conciencia y modificar el estado de ser de este momento. Pero a esa travesía le falta algo, o le falta mucho.

En toda práctica concentrativa quedan, necesariamente, 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, pero el iniciado no lo puede evitar, porque debe empezar con algún proceso concentrativo.

## **La diferencia entre concentración y atención**

En la indagación acerca de la mente y el ser, nuestro énfasis no debe estar puesto en la concentración, sino en la atención abierta a la totalidad.

La concentración es un proceso de forzar la mente para limitarla a un punto, mientras que la atención no tiene fronteras, es holística.

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.

La atención real es ilimitada, abierta, 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.

El estado de atención trasciende el proceso de la concentración.

En el estado de atención, la mente puede usar el conocimiento que es, necesariamente, el resultado de la concentración; pero la parte jamás es lo total, y el hecho de reunir las numerosas partes no contribuye a la percepción de la totalidad.

El conocimiento, que es el proceso acumulativo de la concentración, no origina la comprensión de lo inconmensurable, de la Fuente de Todo. Lo Total jamás está dentro de los paréntesis de una mente concentrada.

Por lo tanto, la atención es de importancia primordial, pero no se adquiere mediante el esfuerzo de la concentración de la mente.

La atención es un estado de conciencia abierta en el que la mente está comprendiendo, viendo, percibiendo, sin que necesariamente el conocimiento se concentre como experiencia acumulada.

Pero la mente puede usar el conocimiento como un medio para su propia expansión, pero eso no es comprensión, ni trascendencia; puede ser entender más, aprender más, pero no es comprender lo aprendido.

Entonces, ¿qué entendemos por atención? ¿Hay atención cuando obligo a mi mente a que atienda? Cuando controlo la mente mediante la concentración, y desecho todos los demás pensamientos, ¿es eso atención?

¿Qué ocurre cuando obligo a la mente a concentrarse? Creo un estado de represión, una resistencia para impedir que se filtren otros pensamientos, estoy interesado en excluir, en desechar, en defender un foco; por lo tanto, soy incapaz de prestar atención, aunque esté concentrado en el foco.

Para comprender algo de manera total, usted debe concederle atención total, lo cual es extraordinariamente difícil, porque su mente está acostumbrada a la concentración, a la distracción, a la fragmentación de la realidad, al foco, buscando placer, deseando obtener algo, de modo que jamás presta atención completa a nada.

Su mente, que se manifiesta como pensamiento, fragmenta la realidad, porque esa es la naturaleza del pensamiento. La mente piensa reactivamente, desde su conocimiento, pero no percibe ni presta atención, porque eso no es de su esencia. La mente puede pensar, pero no puede percibir.

Cuando usted ve un árbol, por ejemplo, prestar atención completa no es decir: “es *un roble*”. Al nombrar, usted ya ha dejado de prestar atención al árbol existencial.

Pero si cuando mira algo está totalmente alerta, atento, descubrirá que tiene lugar una completa transformación del estado interior, y una posible profundización en el foco exterior.

Lo que es necesario es esa atención total. No hay otra cosa, y no es posible obtener atención total por medio de la concentración.

La concentración es un proceso de la mente, mientras que la atención es un estado de la conciencia, una cualidad de la conciencia, una calidad del ser interior.

¿Qué nos hace concentrarnos? Tener un motivo, una dirección, un propósito, un deseo intensificado, que es la voluntad, y eso dice “*debo hacer esto*”, “*esto es necesario*”.

Me concentro y por lo tanto aparto de mí cualquier otro pensamiento que se presente. De ese modo levanto un muro a mí alrededor, y eso es una forma de resistencia a la realidad que sucede. Es un intento egocéntrico de aferrarse a algo, de poseer, de controlar algo.

Por el contrario, *atender*, en términos de Krishnamurti, es:

*“Atender significa dedicar toda su energía, sensibilidad, todo el sistema nervioso de modo que todo, no sólo su oído y sus ojos, esté tremendamente vivo. En ese estado de atención no existe ningún centro o “yo” que atienda. Por lo tanto en eso no hay miedo”.*

Es esta *Atención* la que nos permite comprender el vivir, que es lo importante; no esta perpetua batalla, lucha, conflicto, deber tener más, ser más, comparándome con otros, lo que produce esta terrible sensación de pobreza interior, aunque haya riqueza exterior.

#### **4. La atención dividida**

Recuerde que la “*conciencia de sí-mismo*” es el cuarto estado de conciencia, que le es posible al ser humano. Si necesita recordar este

concepto le sugiero leer el artículo 66, “*Los 6 estados de conciencia*”, que encuentra en esta misma página Web.

Pero, ¿qué es ser consciente de sí-mismo? Para desentrañar este concepto acudamos al Sutra 53 del Tantra, que dice:

*“Oh, belleza de ojos de loto, de tacto dulce, cuando estés cantando, viendo, saboreando, sé consciente de que existes y descubre lo eterno,”*

*Sutra 53, Tantra*

Es decir, mientras hace... sea consciente de que existe, sienta que existe. Esta sensación de existir, separado de lo que se hace, es lo que se denomina conciencia de sí, estar *Presente*, estar *Despierto*, el *Recuerdo de sí*, el *Recuerdo de uno mismo*, términos todos que significan lo mismo: sentir que existo... mientras hago lo que hago.

¡La conciencia de sí-mismo es sentir que existo, mientras hago lo que hago!

## **La flecha de dos cabezas**

El hombre puede, y de tiempo en tiempo le sucede, experimentar el estado *Despierto*, el recuerdo de sí, la sensación de existir, como resultado de alguna emoción religiosa, bajo la influencia de una obra de arte, en el éxtasis del amor sexual o en situaciones de gran peligro o dificultad.

En estas circunstancias se dice que él “*se recuerda a sí mismo*”, se acuerda de sí, siente que existe, está *Presente*, es consciente de sí.

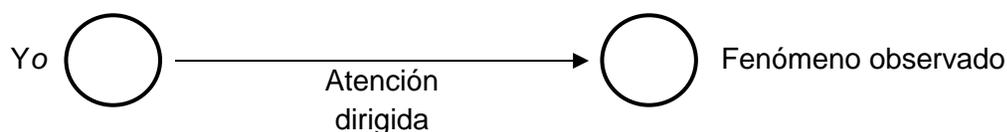
Este *sentir que existo*, es una cierta separación de la conciencia respecto de cualquier cosa que la persona esté haciendo, pensando o sintiendo.

Este hecho es simbolizado por una flecha de dos cabezas que sugiere una doble atención, una doble conciencia. Existe el *observador* y lo *observado*. Hay una objetiva conciencia de sí, atestiguando el suceder. Hay un sentimiento de estar separado de los confines del cuerpo físico y la mente; hay una sensación de separación, un estado interno de no-identificación.

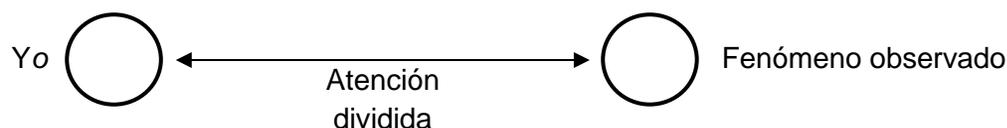
La identificación y el recuerdo de sí no pueden existir juntos.

La sensación consciente de que ¡existo! es un estado interno no-identificado con nada. Simplemente ¡existo!

Entonces, el cuarto estado de conciencia, la conciencia de sí, el recuerdo de sí, se refiere a la división de la atención siendo esta su rasgo característico, y puede ser representada así: cuando sólo observo algo, concentrado en algo, mi atención está dirigida totalmente hacia lo que observo:



Pero, cuando al mismo tiempo me acuerdo de mí-mismo, cuando siento que ¡existo!, mi atención está dirigida a la vez hacia el objeto observado y hacia mí mismo:



Entonces, el secreto del cuarto estado de conciencia consiste en dirigir la atención sobre uno mismo, para sentir que ¡existo!, sin permitir que se debilite la atención dirigida sobre el fenómeno observado. Más aún, este fenómeno que sucede, puede estar dentro de mí o fuera de mí.

El proceso para entrar en el estado de conciencia de sí y, habiendo entrado permanecer en él, es una tarea difícil bajo las condiciones de la vida moderna, que muy pocos procuran y en la que más pocos aún tienen éxito. Incluso, puede ser que el anhelo por esta aventura esté desapareciendo gradualmente en la psique del hombre.

Podríamos preguntarnos, si el estado de vigilia, que es el estado de inconciencia, es tan confortable, seguro, lleno de placeres, ¿por qué deberíamos luchar por ascender a la habitación de la conciencia?

La respuesta es, por supuesto, la libertad. Sólo cuando el hombre es consciente de sí, descubre la libertad, es libre, porque la identificación termina, incluida la identificación con su amado “yo”.

Y entonces, libre, ahora sí decide su propio destino.

## **Ser consciente de que existo**

Estamos viviendo, pero no somos conscientes de que existimos, que estamos viviendo. No nos recordamos de nosotros mismos.

Está comiendo, está bañándose, está trabajando, está caminando: no es consciente de que existe mientras come, se baña, trabaja, camina... Todo existe, excepto usted. Todo sucede. Todo le sucede.

Los árboles, las casas, el tráfico, todo existe. Usted es consciente de todo lo que le rodea, pero no es consciente de sí, de su propio ser, de que usted existe.

Puede que sea consciente del mundo entero, pero si no es consciente de sí-mismo, esa conciencia es falsa. ¿Por qué? Porque su mente puede reflejarlo todo, como un espejo, pero su mente no puede reflejar su ser, su existir, su vivir. Si es consciente de sí-mismo, entonces, ha trascendido la mente.

Su conciencia de sí, su Recuerdo de sí, no puede reflejarse en su mente, porque está detrás de la mente. La mente, que está muy vinculada al cerebro, sólo puede reflejar lo que está delante de ella, como un espejo.

Si su mente es un espejo, puede reflejar el mundo entero, pero no puede reflejar a sí-mismo, porque su ser, su vida, su existir, está detrás de ella, oculto detrás del espejo. Por eso se afirma que la *realidad* permanece oculta.

Esta técnica dice: mientras esté haciendo cualquier cosa -cantando, viendo, comiendo- sea consciente de que existe y descubra lo eterno, descubra dentro de sí la energía, la vida, la existencia, lo eterno. Pero no somos conscientes de nosotros mismos. Somos máquinas biológicas reactivas.

Gurdjieff utilizó el *Recuerdo de uno mismo* como técnica básica en Occidente. Todo el sistema de Gurdjieff se basa en este Sutra del Tantra.

Recuérdese de sí-mismo, independiente de lo que esté haciendo. Una parte de la atención para sí mismo y otra parte para lo que está haciendo. Es difícil, porque no hemos sido educados para vivir con la atención dividida. Nos han enseñado a concentrarnos, pero no a recordarnos.

Incluso con este pensamiento: "*Muy bien, me estoy recordando de mí mismo*", se habrá ido, porque ese pensamiento no es el recuerdo de uno mismo; pensar en mí no es el recuerdo de mí.

Al recordarse de uno mismo no habrá pensamientos; estará completamente vacío. Y el recuerdo de uno mismo no es un proceso mental. No es que diga: "*Sí, existo*". No es eso. Al decir "*Sí, existo*", se ha ido, porque ese decir es un pensamiento.

El recuerdo de sí-mismo no es un proceso de la mente, sino un hecho existencial: "*Existo*".

Ni siquiera sienta que "*yo existo*"; no, porque ese "*yo*" es un pensamiento. Ese "*yo*" es un mito, una ficción, una idea, un pensamiento.

No verbalice, simplemente sienta que existe. No piense, ¡Sienta! ¿Qué? ¡Existo! Sienta su cuerpo y, enseguida, sienta que existe.

Aquí-ahora-en este instante, ¡existo!

*"¡Existo!"*

No es fácil, pero es bello. Es difícil, pero si insiste, sucede. Hay métodos de meditación para vivenciar que "*Existo*", pero ese es otro tema.

Mientras esté andando, recuerde que usted existe, sienta su existir, sienta su ser, sin ningún pensamiento, sin ninguna idea de nada, no verbalice, no utilice la mente, no piense. ¡Sienta su existir! ¡Sienta ser!

Si toco su mano, siento el contacto, pero también siento al que es tocado. Entonces su conciencia se vuelve doble. Siento mi ser, y siento el ser del otro.

Está caminando, los árboles están ahí, el viento está ahí, el sol está ahí. Este es el mundo que le rodea; usted es consciente de él. Súbitamente, recuerde de repente que usted existe, pero no verbalice. Simplemente sienta que existe y continúe percibiendo el mundo externo, sin pensar.

Esta sensación no verbal, incluso si es por un sólo momento, le dará un vislumbre de lo que es Real. Por un sólo momento usted es lanzado de regreso al centro de su ser.

Está detrás del espejo; ha trascendido el mundo de los reflejos; usted es existencial. Y puede hacerlo en cualquier momento y en cualquier lugar, y no puede decir que “*no tengo tiempo*”, porque cada uno es dueño de su tiempo. Usted siempre hace lo que se le antoja.

Viva con esa búsqueda de su Ser, de su ¡existir!

## 5. Atención holística, total

Es la atención propia del quinto estado de conciencia, la conciencia objetiva.

Desde el cuarto estado de conciencia, la conciencia de sí, que es el recuerdo de sí, ¡Existo!, desde ahí, desde ese estado interno, puede *observar* conscientemente todo lo que sucede dentro y fuera de sí mismo. Es decir, hay un observador, un foco observado, y un espacio entre los dos.

¿Qué sucede si no hay espacio psíquico entre el “yo” observador y el objeto observado? Para investigarlo necesita entrar en contacto directo con “*lo que es*”, y en tal caso “*el observador es lo observado*”. Tenga paciencia con este concepto místico, mientras usted puede vivenciarlo, que es la única manera de comprenderlo.

Este estado de contacto existencial, no mental, con “*lo que es*”, exige una atención plena, abierta, sensible, holística, dirigida hacia la totalidad.

## **Abrir los sentidos**

La atención total o percepción alerta consiste en que todos los sentidos están abiertos a la totalidad y operan sin el pensamiento. El escuchar, el mirar, el tacto, todo está simultáneamente activo y preparado para la comprensión de la realidad, tal como es.

Si no estamos conscientes de nuestras percepciones y sensaciones, no vivimos plenamente. La vida es poco satisfactoria para la mayoría de las personas, porque ellas permanecen ausentes de sus vivencias buena parte del tiempo.

Somos como el pez que va nadando a través del agua en busca del Océano de la vida, mientras ignora todo lo que lo rodea. Como el pez, nosotros nos preguntamos cuál es el significado de la vida, sin darnos cuenta del agua que nos rodea y del océano que somos.

En cierta ocasión un pez preguntaba: ¿el agua? ¿Pero qué es el agua? Por favor, que alguien me explique qué es el agua.

*“Un buen estudiante reconoce cuando se ha dejado arrastrar, y puede regresar a la experiencia inmediata. De esa base emergen procesos adecuados de pensamiento, acción y creatividad. Todo nace en el espacio de la experiencia, del simple hecho de mantener los sentidos abiertos.”*

*Ch. Joko Beck*

Una vida que funciona se apoya en estos seis pilares: los cinco sentidos y el pensamiento funcional. Cuando la vida descansa sobre estos seis soportes, no hay problema ni perturbación que pueda alcanzarnos.

## **La atención total es un estado de meditación**

La atención plena, la conciencia y la comprensión, están relacionadas en todo momento, y de ese estado nace la vivencia de “*lo que es*”, en cada instante de la vida. Esos son los factores básicos para desarrollar la visión profunda de la realidad.

Krishnamurti explica así la atención plena:

*“¿Existe una atención sin nada que absorba la mente? ¿Hay una atención sin ningún tipo de motivo, influencia o compulsión? ¿Hay atención sin que la mente se concentre en ningún objeto? ¿Puede la mente prestar atención plena sin sentido alguno de pertenencia? No hay duda de que puede hacerlo, y ése es el único estado de atención real, los otros estados son trucos de la mente.*

*Si usted 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 exclusión, ni búsqueda de un resultado.*

*De este modo, la meditación es un proceso por el cual la mente se libera de todos los sistemas.”*

*Krishnamurti*

La atención holística, total, plena, es un estado abierto a la totalidad, alerta, despierta, con todos los sentidos abiertos, atenta a todo, como un radar biológico percibiendo todo, de instante en instante. Es un estado de meditación, que en el Budismo se denomina Vipassana.

La atención total, la percepción sensorial pura, abierta, no es una conclusión, no ofrece resultados; es una vivencia holística de comprensión profunda, una existencia en sí misma, un estado de Ser.

No busque nada. La Verdad llegará en momentos en que no lo espera, pero su mente debe estar en estado de atención holística, en estado de mente pura, vacía de imágenes y silenciosa de todo pensamiento.

Sea sensible, permanezca abierto y plenamente alerta a “*lo que es*”, de instante en instante. Abra su mente para percibir la Realidad, y abra su corazón para amar esa Realidad.

Evite levantar en torno de sí un muro inexpugnable de pensamientos egocéntricos, que son una enfermedad de la mente.

Recuerde bien esto. Cuando el observador se separa de lo observado, como en el estado de atención atraída y dirigida, hay un espacio psíquico entre el *observador* y lo *observado*, que es el germen de los conflictos, porque es ocupado por los pensamientos egocéntricos.

Pero, cuando el *observador* no se separa más de lo *observado*, como en el estado de atención total, entonces, el *observador* es lo *observado*, y surge un espacio interno ilimitado, donde reside la libertad de todo, y se manifiesta la Realidad.

En ausencia de la atención, ¿quién comanda su vida cotidiana? La máscara de la personalidad con todos sus desmanes y arbitrariedades. Esto explica el permanente e insoportable conflicto en que vive casi toda la humanidad.

En estado de inconciencia, la humanidad sufre y causa sufrimientos sin fin.

Cuando Ud. no está Presente, está ausente de sí, aunque se dé cuenta de todo lo externo.

Entonces, en tal caso, ¿quién dirige su vida cotidiana? ¿Quién?

## **Bibliografía**

- El libro de los secretos. Osho.
- El fuego supremo. Robert S. de Ropp.
- Pregúntale a Krishnamurti. Antoni Companys.
- Armonía interior. Gustavo Estrada.
- El tiempo vivo. M. A. Nicoll.
- El buscador es lo buscado. Nisargadatta.
- La vida en la vida. Shiri Anirván.
- La vida tal como es. Joko Beck.