

91. Conciencia y atención

Sin atención no hay Conciencia

ego

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

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

Nisargadatta



1

Conciencia y atención

“La atención es para la conciencia lo que el aceite para la llama de una lámpara.”

Robert S. De Ropp

La conciencia humana o conciencia diurna

¿Qué es lo que somos? Nuestra conciencia actual es lo que somos. Lo que usted piensa, lo que siente, sus temores, sus placeres, sus deseos, sus ansiedades, la inseguridad que experimenta, su infelicidad, sus estados de desolación, sus apegos, sus neurosis, sus estados psicóticos, sus amores, su insaciable codicia, sus celos, todas sus emociones patológicas, sus sentimientos de culpa, su aburrimiento con su vida trivial, su placer perverso de sufrir por todo, su ira, su vanidad, y su miedo a la muerte... todo eso es el contenido de su conciencia actual, y eso es usted, ahora.

A menos que comprendamos ese contenido, mediante la atenta percepción de eso y vayamos más allá de eso, no seremos capaces de vivir seria y fundamentalmente a fin de producir una transformación, una mutación en esta conciencia tan abrumadoramente miserable, confusa, desordenada y conflictiva.

La humanidad, excepto ciertos seres excepcionales, se encuentra en ese estado de conciencia, mal llamado “*estado de vigilia*” o “*conciencia diurna*”, razón suficiente para valorarla como una enfermedad de la naturaleza. Pero ese muy bajo y vulgar estado de conciencia puede evolucionar hacia estados superiores en la escala de la Conciencia, y ese es el potencial y la posibilidad

suprema del humanoide pensante, pero para el logro de ese propósito sagrado necesita desarrollar un poder sobre su atención. Sin la atención pertinente no existe esta posibilidad. La atención precede a la acción consciente. Sin atención nada es posible.

La atención y la conciencia son dos aspectos simultáneos y coexistentes de una misma realidad. Los dos son consustanciales. A cada estado de conciencia le es pertinente cierta calidad de la atención. Vamos a analizar el vínculo íntimo entre conciencia y atención.

Los 6 estados de conciencia del Ser humano

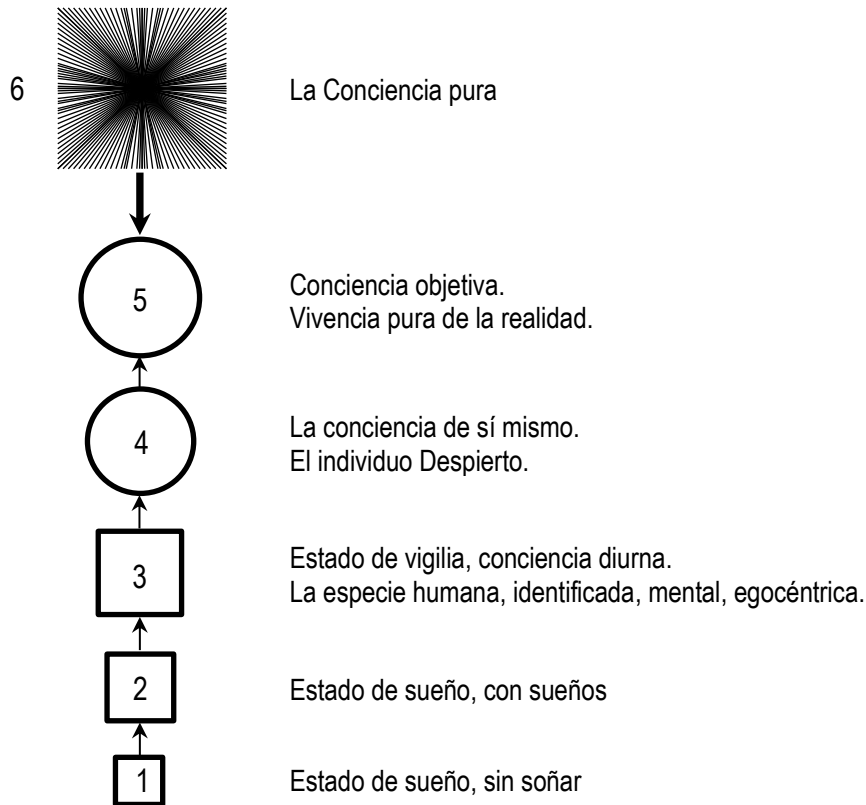
El ser humano pertenece a la única especie animal que puede ascender en la escala de la Conciencia, porque dispone de cuerpo-emoción-mente, que son los medios con los cuales puede intentarlo, aunque carece del conocimiento necesario para lograrlo.

Este conocimiento, que la naturaleza le ha negado desde el nacimiento, no es mental; es empírico, experimental, existencial, y puede ser adquirido sólo por las personas que hacen los esfuerzos necesarios, con la intensidad requerida, la pasión intensa, la determinación irrevocable y la sensibilidad perceptiva que le permita *observar* la realidad del momento presente, tal como es, sin un solo pensamiento egocéntrico, sin el “yo”, sin el “ego”.

Esta exigencia ineludible explica por qué la posibilidad evolutiva de la conciencia no es un potencial de la humanidad, que no siente la necesidad de evolucionar ni está dispuesta a asumir tales esfuerzos, pero sí es una posibilidad latente en muchas personas que en el transcurso de siglos han asumido el reto contranatura de Despertar, de activar estados superiores de Conciencia.

Esas personas son los denominados Maestros.

Los 6 estados posibles de Conciencia se suelen representar gráficamente así:



1. Estado de sueño sin soñar

En este estado el hombre no sabe nada, no es consciente de nada, carece totalmente de atención. Su actividad se reduce al mínimo. Respira, su corazón late, los procesos vegetativos e instintivos asumen la vida, pero no es consciente de sí-mismo, ni de nada, en ninguna forma. Incluso su cerebral “*darse cuenta*” desaparece radicalmente.

Sueño profundo, olvido de sí- mismo y de todo, hermano de la muerte. Su “*ego*” y su amado “*yo*” se extinguen en la nada, que es su naturaleza esencial.

Este es el primer estado, inconciencia absoluta, en el que el hombre debe pasar gran parte de su vida, porque sólo cuando se encuentra en este estado se pueden recargar de energía ciertos órganos, reparar las neuronas dañadas durante el día, energizar la memoria de largo plazo, y el metabolismo se prepara para la jornada del día siguiente.

Biología pura y absoluta, la inteligencia del cuerpo, la sabiduría del cuerpo funcionando sin la interferencia del burdo pensamiento. En este estado, el Ser interior del hombre es asumido y administrado por las leyes del Universo, que es la Inteligencia del Universo, de la cual el hombre ordinario no sabe casi nada. En este estado nada, absolutamente nada, depende de él.

2. Estado de sueño, con sueños

Durante el proceso de dormir, el ser transita durante frecuentes y breves momentos del sueño sin sueños al estado de sueño con sueños, que ha fascinado a la humanidad desde tiempo inmemorial. Emerge, de momento en momento, en el segundo estado, el estado de las fantasías oníricas.

Cuando la persona entra en este estado, aparentemente “ve” episodios que se desarrollan frente a ella, como en una gran pantalla, episodios en los cuales ella es casi siempre protagonista. Decimos “*ver*”, entre comillas, porque obviamente con los ojos cerrados y el cuarto oscuro no puede recibir ninguna imagen en la retina. La “*visión*” es puramente mental. Imágenes mentales creando imágenes mentales, sin racionalidad, sin lógica alguna, sin conciencia de sí-mismo, sin atención alguna.

El soñar es un mecanismo cerebral que, noche a noche, llena la mente con una variedad de eventos, sucesos y dramas, sin ningún impulso voluntario y sin estimulación externa que los justifique.

¿De dónde provienen estas sorprendentes representaciones internas?
¿Para qué? Es tema para especialistas, no para el autor. Pero desde la antigüedad se han asociado con la salud del cuerpo, el estado del alma, la manifestación de los dioses, premoniciones encriptadas, símbolos de represión sexual, realimentación de la memoria de largo plazo para que el individuo no repita sus fracasos... en fin.

3. Estado de vigilia o conciencia diurna

El mal llamado “*estado de vigilia*”, mejor denominado como “*conciencia diurna*”, es experimentado cuando el hombre despierta de su sueño físico y en ese momento se sumerge dentro del estado llamado “*identificación*”, que es la

esencia de este estado, y la más intenta de todas es la identificación con su amado “yo”. Usted vive sintiendo que “soy yo”, sin comprender jamás que ese “yo” es un pensamiento que emana desde su ego, una enfermedad de su mente, la mayor dificultad para descubrir lo Real que está oculto en todo, incluido su propio ser.

En este estado el hombre no tiene conciencia de sí-mismo, no es un individuo libre del rebaño, se apega a todo, se identifica con todo, se pierde en cualquier cosa que esté haciendo, sintiendo o pensando. No puede detener el flujo de sus pensamientos reactivos, no puede controlar su imaginación ni sus emociones, su atención es dispersa o atraída por estímulos sensoriales externos, sus acciones son mecánicas.

En este estado el hombre es un bio-mecanismo, una máquina biológica, una arquitectura viva extraordinariamente compleja y sorprendentemente bella, controlado por las leyes de la naturaleza, al servicio de la naturaleza, sin ningún propósito trascendente, ignorante de cualquier posibilidad superior a su estado actual. Es un estado de absoluta ignorancia de sí-mismo, inconsciente de todo, subyugado por un “darse cuenta” sorprendente, si comprender jamás que ese darse cuenta es un proceso cerebral que protege la vida, sin necesidad de conciencia ni de atención voluntaria y deliberada.

Por estar el hombre perdido en ese estado alucinado, inmerso en esa identificación con su amado “yo”, apegado a todo, ausente, no Presente en sí-mismo, recordando el pasado e imaginando el futuro, se le suele denominar el estado de “*soñar despierto*”.

¿Con qué sueña? Con sus pensamientos, sus recuerdos, su imaginación, sus deseos, sus ilusiones, sus creencias, supersticiones, sus ideas, su ideología, sus opiniones, sus dioses, sus certezas... al margen de la realidad del momento presente, al margen del Aquí-Ahora-Esto, que es “*lo que es*”; sin contacto con la realidad que sucede en este instante, lejos, pero muy lejos de lo Real, de la Verdad, de la Esencia que está oculta en su Ser, sin la menor noción del Misterio que está oculto en todo, como si nada fuera un misterio, como si la vida fuera una suma de banalidades y trivialidades insoportables.

¿Qué es soñar despierto? Es la actividad constante de su mente egocéntrica, es la catarata de pensamientos creando ilusiones, situaciones, imágenes, escenas, deseos, emociones, creencias absurdas, fantasías... Eso

es soñar despierto, desde la mente, todo el tiempo pensando, ignorando la vida real que sucede mientras piensa, sin la menor noción de la Esencia Real que está oculta en su ser egocéntrico actual.

Es el estado de enajenación en que vive actualmente la humanidad, que explica las guerras, la codicia insaciable, la violencia de todos contra todos, la crueldad con todos los seres vivos, la prevalencia de la animalidad sobre la racionalidad. Su mente allá, en el pasado o en el futuro, su cuerpo Aquí, y su vida Ahora, en este instante, sin comprender su realidad existencial, sin ser consciente de nada, de absolutamente nada, como un sonámbulo satisfecho.

El hombre en este estado es considerado no como el hombre Real, Verdadero, sino como una máquina de pensar y hacer, sin unidad interior, sin voluntad real, sin individualidad, sin propósito alguno, sin conciencia de sí-mismo ni de nada, accionada y manipulada por fuerzas externas, estímulos externos, igual que un títere es manipulado por el titiritero.

Así es su conciencia diurna.

4. Estado de conciencia de sí-mismo

En las condiciones ordinarias de la vida, la búsqueda del hombre para obtener el cuarto estado de conciencia depende de si ha experimentado este estado o no. Si ni siquiera sabe que éste existe, lo deseará tanto como un pájaro que nace y se cría en una jaula, que no sabe lo que es la libertad y no la desea.

El hombre puede, y de tiempo en tiempo le sucede, experimentar el cuarto estado como resultado de alguna emoción religiosa, bajo la influencia de una obra de arte, en el éxtasis del amor sexual, ante la muerte de un ser querido, frente a un gran fracaso, en un estado existencial de profunda soledad y desolación, en un estado de grave enfermedad o en situaciones de gran peligro y dificultad.

En estas circunstancias, se dice que él “*se recuerda a sí-mismo*”. Esta expresión no describe específicamente el cuarto estado, pero es la mejor de las que hay disponibles. El recuerdo de sí o conciencia de sí-mismo es una cierta separación de la conciencia respecto de cualquier cosa que el hombre

esté haciendo, pensando o sintiendo. Este hecho interior simbolizado por una flecha de dos cabezas sugiere una doble conciencia.

Existe el Observador y lo observado interior, el Testigo y lo atestiguado interior, el Actor y la acción interior. Hay una objetiva conciencia de sí-mismo, hay un nítido sentimiento de estar separado de los confines del cuerpo físico; hay una sensación lúcida de separación, un estado de no-identificación con el suceder interior, un estado de Presencia interior, de individualidad separada de lo que sucede en el espacio interior.

Ese Observador, ese Testigo, esa Presencia, esa individualidad, es la conciencia de sí-mismo, el cuarto estado de conciencia que le es posible al ser humano. La paradójica cualidad de este estado consiste en que siendo un gran logro de identidad, autonomía y libertad dentro de sí-mismo es simultáneamente un trascenderse a sí-mismo, un ir más allá y por encima de uno mismo. La persona queda, entonces, sin ego, sin “yo”.

Toda esta práctica de la psicología mística está basada en la hipótesis de que el hombre *puede* cambiar su nivel de ser, su estado de conciencia, mediante esfuerzos deliberados dirigidos apropiadamente y ejecutados con pasión y persistencia. Pero esta búsqueda de sí-mismo, dentro de sí-mismo, es muy difícil para la persona que accidentalmente no ha tenido un vislumbre de este estado, porque en la vida ordinaria nada indica que tal estado existe.

La diferencia entre experimentar este estado por accidente o inducirlo deliberadamente es igual a la diferencia entre encontrar dinero tirado en la calle y ganarlo con el sudor de la frente. Uno puede encontrar dinero, pero es un hecho fortuito del cual no se puede depender.

El esfuerzo para penetrar en el cuarto estado de conciencia, y habiendo penetrado permanecer en él, es una tarea muy difícil bajo las condiciones de la vida moderna, que muy pocos procuran y en la que más pocos tienen éxito. Incluso puede ser que la necesidad de esta sublime aventura esté desapareciendo de la psique del hombre actual.

¿Por qué? Porque el hombre moderno sólo tiene 3 búsquedas existenciales: la comida, la seguridad y la satisfacción plena y recurrente de sus deseos obsesivos; sólo tiene 3 temas en su convivencia: la comida, el sexo y el dinero; y tiene 3 energías que determinan su personalidad: la ira, el miedo y su infinita vanidad.

Cuando ha desarrollado plenamente estas compulsiones considera que ha tenido “éxito” en su vida, sin comprender jamás que tal éxito es sólo el triunfo patológico del “yo” y el fracaso de su Ser, de su Esencia, de su posibilidad trascendente para la cual ha sido creado por la Inteligencia del Universo.

No podemos definir al hombre común como un “*animal racional*”, porque las guerras, la crueldad, la violencia, demuestran que sólo es un “*animal que piensa*”, y ese pensamiento es egocéntrico.

La mente del hombre no sabe qué es lo que no sabe; la mente no comprende qué es lo que no comprende y desde que nace lo ignora todo. Esa mente ignora la razón trascendente del Ser humano, y esa mente es la celda de la ignorancia en la cual se encuentra prisionero el hombre común, sin percibirla jamás, sin poder escapar, sin necesidad de escapar, porque no ha descubierto su condición de prisionero de su amado “yo”.

Podría escapar, pero carece de necesidades profundas, carece de atención, carece de pasión digna y carece del conocimiento acerca de cómo escapar, cómo Despertar, cómo crecer, cómo evolucionar en la escala de la conciencia. Aun así, cuando parece que nada ayuda... puede escapar. Es difícil, pero se puede.

5. Estado de conciencia objetiva

Es un estado superior de conciencia propio de los practicantes del Budismo, el Zen, el Tao o el Sufismo.

Podemos definir la “*conciencia objetiva*” como la percepción pura de la realidad interna y externa, simultáneamente, sin un solo pensamiento. Se trata de la “*conciencia de la realidad*”, tal como es, de instante en instante, para profundizar en ella hacia la Conciencia Absoluta.

¿Por qué involucrar el mundo externo en la conciencia de sí mismo? Si los estímulos sensoriales percibidos por los sentidos, son los que ponen en funcionamiento todo el aparato reactivo psico-emocional del individuo, es razón suficiente para involucrar la vida externa al proceso consciente de la vida interna, puesto que la realidad externa es la fuente de esos estímulos.

Desarrollada la conciencia de sí-mismo, que es estar Despierto, Presente, Testigo del suceder interior, se continúa con la profundización en la percepción de la realidad externa, hacia un estado de conciencia de esa realidad, orientándonos así hacia un Todo, hacia la Totalidad.

En algún momento de este proceso evolutivo, en el estado de “*conciencia objetiva*”, comprendemos que esa dualidad de lo *interno* y lo *externo* es sólo una creación de la mente que fracciona todo, porque la Vida es una sola, la Existencia es una sola, una Unidad, un Todo unificado de “*formas*” energéticas que aparecen, fluyen, cambian y desaparecen en la nada.

Pero esas “*formas*” de la existencia, inciertas e impermanentes, ocultan lo Real, la Verdad, el Misterio, la Conciencia pura, que se puede vivenciar en el sexto estado de conciencia.

6. Estado de Conciencia pura

La Conciencia pura es lo Real, la Fuente de Todo, la naturaleza Esencial de Todo; está oculta tras la energía, y la energía está oculta tras todas las “*formas*” manifestadas, como su cuerpo, su emoción, su mente, sus pensamientos, las cosas, los eventos...

Se trata de un potencial absoluto que denominamos Conciencia para efectos de este artículo, pero bien puede ser el Nirvana de los budistas, la Nada del Zen, el Tao de Lao-Tse, el Absoluto de Gurdjieff, lo Inconmensurable de Krishnamurti, la Gran Mente de Nisargadatta, el Dios de los cristianos... sin que nunca sea una entidad. Puede ser la “*Sustancia Divina*” de Aurobindo.

Es la Fuente donde se origina todo lo que hay en el Universo, ilimitada, intemporal, inespacial, informe; tal vez otra dimensión u otras dimensiones; el principio de la vida, un campo informe de bienaventuranza, Inteligencia cósmica que no está en el tiempo, ni en el espacio. Es la Verdad, lo Real, la única Realidad.

Puede ser vivenciada sólo en una mente sana de emociones patológicas, vacía de toda imagen del pasado y silenciosa de todo pensamiento, y esa es la máxima posibilidad humana en su evolución posible.

Este estado sano, vacío y silencioso, sólo se logra en los procesos meditativos, que no son tema de este artículo.

2

El poder de la observación y la atención

Desde la antigüedad, las Escuelas de Conocimiento esotérico – Yoga, Budismo, Zen, Tao, Sufismo- y los grandes Maestros del Espíritu, han persistido en la idea central de que la “*observación de sí-mismo*” es el principio de la sanación mental y la vía de la libertad interior. Pero, parece que nunca han explicado cabalmente el por qué de la eficacia del proceso.

Es muy interesante descubrir que desde la antigüedad mística hasta hoy, la enseñanza acerca de la observación de sí-mismo ha sido una constante, curiosamente utilizando términos muy similares, no obstante el transcurso de los milenios. Como si un solo sabio, único y eterno, hubiera predicado siempre el mismo conocimiento, sin importar el tiempo ni el espacio

Veamos unos pocos ejemplos. En la filosofía Vedanta, en la India, desde hace unos 4.000 años se afirma que:

“Así como el fuego es necesario para cocinar, así entre todas las formas de disciplina sólo la percepción es el medio directo para la liberación: sin la observación no puede haber liberación.”

*SamKara
Vedanta*

En el Budismo, surgido en la India hace unos 2.500 años, se enseña que:

“Sin ver es imposible saber, todo conocimiento real tiene su origen en la visión. Por ello saber y observar se suelen encontrar unidos en la enseñanza del Buda. Por

consiguiente, la filosofía budista indica observar la realidad “tal como es”. Ver es experimentar la iluminación.”

*D.T. Suzuki
Budismo*

En palabras del mismo Jesucristo, pronunciadas hace unos 2.000 años, encontramos en la Biblia una cita bella y extraña, que evidentemente no pertenece a la teología cristiana:

“La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz; pero si tu ojo es maligno, todo tu cuerpo estará en tinieblas.”

*Jesucristo
Mateo 6, 22
Biblia*

En el Cuarto Camino de Gurdjieff, mediados del siglo XX, sabiduría cuyo origen se pierde en el misterio, se afirma que:

“He dicho anteriormente que un hombre no puede cambiar nada de sí mismo, que sólo puede observar y constatar.”

Gurdjieff

Y en palabras del Jesuita, Anthony de Mello, recién fallecido, encontramos en su libro “Autoliberación interior” que:

“Para despertar la conciencia, el único camino es la observación. El ir observándose uno a sí-mismo, sus reacciones, sus hábitos y la razón de por qué responde así. Obsérvese sin críticas, sin justificaciones ni sentido de culpabilidad, ni miedo a descubrir la verdad. Es conocerse a profundidad.”

Anthony de Mello

Así que en el lapso de unos 6.000 años, la misma idea, la misma propuesta, el mismo propósito se ha preservado, como si el tiempo no transcurriera ni el lugar importara.

Se intuye una Verdad que trasciende el espacio, el tiempo y las generaciones humanas, asociada al hecho de la “*observación de sí-mismo*”. Pero ¿Por qué tanta eficacia en el proceso de la autoobservación?

Como si no fuera suficiente con el misterio implícito en las enseñanzas místicas de todos los tiempos, hace apenas 100 años, inspirada por el genio de Albert Einstein, apareció súbitamente la Física Cuántica y demostró que “*la observación modifica lo observado*”, que la percepción sensorial modifica el mundo externo percibido.

Entonces, el misterio de la realidad se manifestó como un hecho más profundo de lo previsto, absolutamente irracional, hermoso, inescrutable, un enigma que ocupa la atención, la investigación y la pasión de buena parte de la ciencia física actual. Uno de sus aspectos más enigmáticos es el efecto de la observación en la creación de la realidad:

“La premisa primordial, al menos hasta donde la ciencia ha llegado, es que nosotros creamos el mundo que percibimos.”

*Mark Vicente
Físico Cuántico*

“La observación produce un efecto físico.”

*David Bohm
Científico*

“La observación tiene un efecto directo en el mundo del observador.”

*Fred Alan Wolf
Físico Cuántico*

“El electrón no posee propiedades objetivas independientes de la mente.”

*Brian Green
Físico Cuántico*

¿En qué radica la eficacia de la observación? ¿Por qué la observación modifica lo observado? Hasta ahora ni los Maestros místicos, ni los científicos contemporáneos han respondido a estas preguntas fundamentales, pero es

un hecho verificable que la observación produce una mutación de lo observado.

Vamos a intentar responder a estas preguntas a partir del concepto de que el poder de la *atención* está implícito en la observación. Entonces, primero necesitamos comprender qué es la atención.

¿Qué es la atención?

¡La atención es una energía sin ego!

¡Es una energía! Y ese hecho nos permite comprender por qué la eficacia de la observación cuando se aplica a los estados internos o a los eventos externos.

La forma más elevada, el apogeo de esta energía, es el estado de la mente cuando cesan todas las ideas, los pensamientos, todo sentido de dirección o motivo, todo conflicto, toda creencia, todo propósito. En ese estado la mente es energía pura, atención pura y absoluta. Ese es el más elevado estado mental de atención, atención pura, sin ego, sin “yo”, y esa energía está implícita en la observación.

¡Si no hay atención, no hay observación!

¿Existe una energía que no esté dentro del campo del pensamiento? Necesitamos descubrir la calidad de esa energía que no es el producto del pensamiento, el cual también genera energía, que es también mecánica, condicionada por los contenidos de la memoria, que es su pasado.

Todo lo que existe sobre la Tierra ha sido creado por la naturaleza o por el pensamiento. Todo pensamiento dentro del tiempo es *invención*; todos los artefactos, los aviones, la T.V., los satélites, las herramientas, las bombas, la exploración dentro del átomo, todo eso es el resultado del conocimiento, del pensar.

Pero estas cosas no son *creación*, son *invención* a partir de lo conocido; la invención no es creación; el pensamiento jamás puede ser creativo porque está condicionado, nunca es libre, vacío. Sólo es creativa esa energía que no es producto del pensamiento y esa energía es la atención.

La mente que decide profundizar en los hechos, en la realidad del momento presente, en el Aquí-Ahora-Esto, debe hallarse en un estado en el que no sea esclava del pensamiento, y ese es el estado de *atención* plena, despierta, holística, abierta a la totalidad.

Concentración y atención

Necesitamos comprender la diferencia cualitativa que existe entre la concentración y la atención. Concentrarse implica reunir toda nuestra energía para enfocarla en un punto determinado, en un objeto, en un evento, para verlo, para percibirlo; pero el pensamiento se distrae, y así tenemos una perpetua batalla entre el deseo de concentrarnos, de poner toda nuestra energía en el acto de percibir eso, y la mente que divaga y que tratamos de controlar.

Mientras que en la atención no hay control de nada, no hay concentración. Es una atención completa, lo cual quiere decir que uno pone toda su energía, sus nervios, la capacidad, el poder del cerebro, el corazón, todo, en el acto de atender.

Es probable que usted nunca haya prestado atención de una manera tan completa. Cuando lo hace así su cerebro no registra imágenes en su memoria, ni acción alguna que provenga de su memoria. Mientras que si se concentra, si hace un esfuerzo, está siempre actuando desde la memoria, como un disco rayado.

Cuando se actúa y se vive desde la atención plena, abierta a la totalidad, holística, no se generan imágenes en la memoria, no se crea el concepto budista del "*Karma*", no quedan residuos de la acción, no quedan recuerdos, no hay pasado.

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. La atención precede siempre a la acción consciente. La calidad de la atención determina la calidad de la acción.

Sin atención hay reacción, pero no puede haber acción consciente.

¡La conciencia y la atención son consustanciales!

La atención holística, abierta a la totalidad

¿Existe una atención sin nada que absorba la mente? ¿Hay una atención sin ningún tipo de motivo, influencia o compulsión? ¿Puede la mente prestar atención plena sin sentido alguno de exclusión? ¿Hay una atención plena, abierta, pura, sin foco alguno, sin esfuerzo alguno, sin motivo, sin buscar nada?

No hay duda de que existe, y ese es el único y verdadero estado de atención; los otros estados son sólo trucos de la mente.

Si usted puede prestar atención completa, abierta a la totalidad, 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 fragmentación de nada, ni lucha, ni búsqueda de un resultado.

De este modo, la meditación es un proceso por el cual la mente se libera de todos los sistemas y todas las creencias, y puede conceder atención total a "*lo que es*" en ese instante, a la realidad interna y externa de ese instante, a la vida de ese instante, sin estar absorto en algo y sin hacer esfuerzo alguno para concentrarse.

Eso es meditar.

Hay diferencia entre la atención que dedicamos a un objeto determinado y la atención sin un objeto, sin un foco. Podemos concentrarnos en una idea especial, en una creencia, en un evento, en un objeto, lo cual es un proceso de exclusión, porque el resto de la realidad queda por fuera del marco de la percepción; pero también hay una atención alerta, holística, una percepción abierta a la totalidad, que no incluye nada en particular, ni excluye nada; es el estado de atención alerta, abierto a la totalidad de la vida de cada instante.

En el cultivo de la mente sana, vacía y silenciosa, que son las condiciones para que la Conciencia pueda manifestarse, nuestro acento no debe estar puesto en la concentración, sino en la atención. La concentración es un proceso de forzar la mente para focalizarla en un punto, mientras que la atención no tiene fronteras.

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 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, la mente puede utilizar el conocimiento que es, necesariamente, el resultado de la concentración.

La atención es de importancia primordial en la mutación del Ser interior, pero no adviene mediante el esfuerzo de la concentración. La atención es un *estado* interior en el que la mente está siempre aprendiendo, comprendiendo, percibiendo, sin un “yo” en torno del cual el conocimiento se concentra como experiencia acumulada, que son las imágenes del pasado.

Una mente que escucha con atención completa, abierta a la totalidad, holística, sin fronteras, jamás buscará un resultado, porque está abriéndose, desplegándose constantemente; como un río, se halla siempre en movimiento, sin foco alguno. En una mente así no hay perpetuación de un “yo”, de un “sí-mismo”, que busca llegar a algo, alcanzar un objetivo.

No hay a dónde ir.

Si no hay atención lo perdemos todo

La Conciencia y la atención son el secreto de la vida, el Misterio de la existencia.

Pero pensamos que estamos aquí para ocuparnos de asuntos más “*importantes*”, como la inflación, la devaluación del dólar, la guerra de Ucrania, el producto interno bruto, la conquista de Marte, el futuro del país...

No deseamos ocuparnos de minucias como amarrarnos los zapatos, la forma de sostener los cubiertos, tender la cama, pelar una cebolla, limpiar los zapatos, cerrar la puerta, abrir la cortina para que entre el sol...

Sin embargo, estos sencillos 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 al suceder, de estar consciente del suceder de cada instante. ¿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*.

Por lo tanto, cuando no prestamos atención a cada *esto*, de cada instante, a cada pequeño e insignificante *esto* de cada instante, que es el suceder de la vida, lo perdemos todo.

Y el contenido de *esto* puede ser cualquier cosa. *Esto* puede ser lavar a su perro, peinarse, apagar la luz, contestar al teléfono, sentir un dolor en la espalda, lavar los platos, barrer, visitar a alguien, mirar T.V., hacer ejercicio... No importa cuál sea el contenido del momento presente; cada momento es absoluto, único, total. Es lo único que hay y que alguna vez habrá.

Aquí, Ahora, Esto, es la única realidad manifestada, en este instante, en este Ahora. No hay nada más. Si pudiéramos prestar absoluta atención al *esto* de este instante, nunca nos alteraríamos, y podríamos penetrar por ahí hacia la profundidad de la realidad, donde se oculta lo Real, la Verdad, la Conciencia pura, el Tao, el Nirvana... Llámelo como quiera.

La vida está llena de pequeñas cosas.

Tipos de atención

La atención es una energía 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 (Yoga, Budismo, Tatra, Zen, Tao, Sufismo), la atención precede siempre a todos los procesos y acompaña a todos los procesos. La atención y la calidad de la acción son consustanciales, como la luz y el calor del fuego.

Son posibles 6 tipos de atención.

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

Cada tipo de atención corresponde a un estado de conciencia.

3

Relación entre atención y conciencia

La calidad de la atención define la calidad de la conciencia en el vivir. La atención y la calidad consciente del proceso son consustanciales. Lo uno define lo otro. Sin atención no hay nada, y la atención precede a la conciencia.

Podríamos definir la atención como la calidad de la conciencia, y podríamos afirmar que el estado de conciencia implica una atención que le corresponde. Hay una consustancialidad entre atención y conciencia. Lo uno determina lo otro. Ya comentamos los 6 estados de conciencia que le son posibles al ser humano, veamos ahora los tipos de atención de les corresponden, que le son inherentes:

1. Ausencia de atención

Es la no-atención que se asocia con los dos más bajos niveles de conciencia: estado de sueño sin soñar y estado de sueño con sueños.

Sin ningún impulso voluntario y sin estimulación externa, parece que ninguna atención es necesaria para el dormir profundo y para soñar, Las imágenes son puramente mentales, suceden en el cerebro y fluyen desde las memorias creadas en el transcurso de la vida, especialmente desde la memoria episódica de largo plazo donde archivamos lo vivido, asociado a lo padecido, a lo sufrido.

2. Atención dispersa

Se asocia con el tercer estado de conciencia, el mal llamado “*estado de vigilia*” o conciencia diurna.

Corresponde a la conciencia diurna en que vive la humanidad, valorada como un estado de sonambulismo con los ojos abiertos. Es el “*darse cuenta*” inconsciente, sin que en realidad *observe* nada, y es una propiedad de todos los animales, incluido el hombre, al que podemos definir como un “*animal que piensa*”.

Esta atención es cerebral, biológicamente programada por la naturaleza en el cerebro para captar en tiempo real los estímulos del entorno, como un radar, sensibilidad perceptiva que permite detectar la presencia de depredadores o circunstancias de peligro para la vida.

Esa atención mecánica, ese “*darse cuenta*” instintivo, es un hecho del cerebro, no depende de su voluntad, no permite su intervención, asume su sobrevivencia, lo protege, sin necesidad de su Presencia consciente.

Parece poca cosa, pero es formidable en el proceso evolutivo del cerebro. Es sorprendente que la naturaleza haya llegado a crear ese “*darse cuenta*”, que es un muy bajo estado de conciencia, pero es conciencia, es el germen, es la semilla de un proceso que puede florecer.

Esa atención dispersa, ese “*darse cuenta*” de todo sin observar nada, vela por su vida, lo protege del peligro porque la naturaleza está interesada en proteger su vida, sin importarle si es vida consciente o inconsciente.

A la naturaleza le importa preservar la vida; no le importa la conciencia. Los niveles superiores de conciencia, el estado Despierto, los niveles 4, 5 y 6 de la conciencia, son posibilidades del ser humano, opciones de ciertos individuos capaces de asumir las exigencias el proceso.

La naturaleza no está interesada en la evolución de la conciencia. Creó al hombre con su “*darse cuenta*” y ahí lo abandonó, para que asumiera su propio destino.

3. Atención atraída

Se asocia con el tercer estado de conciencia: la conciencia diurna.

Es de origen mental y su rasgo es la concentración en un objeto externo y su identificación con el objeto que la atrae, sin su participación deliberada. Es una atención mecánica hacia afuera. Cuando su mente está interesada en algo, atraída por su movimiento, su color, su forma, su sonido, esa atención es “*atraída*” como por un imán. De cierta manera podríamos llamarla “*concentración atraída*”, porque hay atención, pero no es **su** atención.

Esta absorción del interés de la mente por un objeto externo se llama “*atracción*”. Usted no participa en ese proceso. Ese proceso sucede en su mente y su cerebro, pero usted no lo crea.

Como su mente, en estado de conciencia diurna, está volcada totalmente hacia afuera, el mundo externo funciona como un poderoso imán para su frágil mente.

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

Hay un error en su mirada.

Sin darse cuenta, vive secuestrado por los acontecimientos, las personas, las cosas, perdido en la vida, fuera de sí, atraído por todo el acontecer externo, concentrado en eso que lo domina, que lo posee.

En estado de conciencia diurna, usted es un poseso, pierde su propio rastro, pierde el sentimiento de sí-mismo. Diluido en el acontecer externo, olvidado de sí-mismo, no se necesita, no se recuerda, no se busca, no se ama, no vive su vida. La vida le sucede y usted sufre.

Hay un error en su mirada.

4. Atención focalizada

Se asocia con el cuarto estado de conciencia, el estado de conciencia de sí-mismo; pero también se utiliza en el quinto estado de conciencia, el estado de conciencia objetiva.

Es la atención utilizada en el proceso de observar las cosas meticulosamente, internas o externas, de un modo detallado o profundo, como cuando mira con un microscopio.

En esta atención dirigida, focalizada, 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. Es una atención “*objetiva*”, en el sentido de priorizar el objeto observado, con exclusión del sujeto consciente que observa, pero hay un “yo” que dirige la atención y la mantiene ahí, observando eso.

La atención focalizada, dirigida, puede evolucionar hacia la conciencia de sí-mismo. Puede sentir y observar las sensaciones del cuerpo... luego incluye la respiración, luego incluye el escuchar... el ver... observar los pensamientos... sentir y observar las emociones... y así va surgiendo el Testigo de Todo, que es un estado superior de conciencia.

Si usted avanza en la profundización de esta atención focalizada, centrada, puntual, va siendo sustituida por una atención dividida hacia adentro y hacia afuera, atención que también puede evolucionar hacia una atención más plena, más abierta, más holística de la realidad, de naturaleza no mental.

Por ejemplo, si presta atención a un solo rostro, eso será atención focalizada, dirigida, concentrada. Todos los demás rostros quedan excluidos. Pero puede ir incluyendo otros rostros... poco a poco... de uno en uno... todos... y entonces la atención en un rostro se convierte en la conciencia de todos.

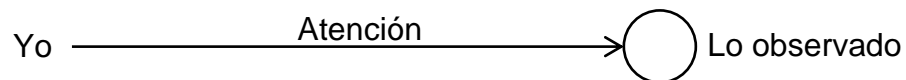
Pero, simultáneamente, va incluyendo poco a poco, la atención en su cuerpo... en su respiración... en sus emociones... en los procesos de su mente... para lo cual necesita dividir su atención... hacia afuera... y hacia dentro...

Así, al ir incluyendo lo interno... poco a poco... y luego incluyendo simultáneamente lo externo... poco a poco... va surgiendo una atención holística, abierta a Todo, abierta al Universo.

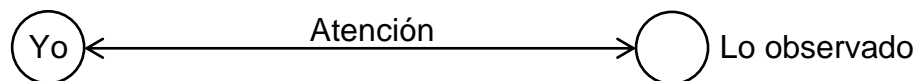
5. Atención dividida

Se asocia con el quinto estado de conciencia: la conciencia objetiva.

Cuando la atención es focalizada, dirigida hacia lo que observo, puede representarse así:



Cuando al mismo tiempo me observo, mi atención está dirigida simultáneamente al objeto observado y hacia mí-mismo para observarme, proceso que puede representarse así:



El proceso consiste en dirigir parte de la atención hacia sí-mismo, para observarse, y parte de la atención dirigida hacia el fenómeno, evento, persona o cosa que se observa.

Esta percepción pura de lo interno y lo externo, simultáneamente, sin pensamiento alguno, es la esencia de la conciencia objetiva.

6. Atención holística, abierta a la totalidad

Se asocia al estado de Conciencia pura.

Adicional a lo ya comentado, podemos agregar que la atención holística, plena, es un estado de la mente abierta 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.

No busque nada, pero prepare su espacio interno, su mente, sana de emociones patológicas, vacía de imágenes del pasado y silenciosa de todo pensamiento, y la epifanía puede suceder ahí.

La Verdad llegará, la Conciencia se revelará en momentos en que no la busca, ni la espera, pero su mente debe estar en estado de atención holística, plena, abierta al Todo, alerta, en estado de mente pura.

Sea sensible, amoroso con su proceso interior, abierto y plenamente alerta a “*lo que es*”, de instante en instante, y la iluminación del Buda puede suceder, tal como lo predicó Jesucristo:

“La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz...”

*Jesucristo
Mateo 6, 22
Biblia*

Bibliografía

- Ouspensky. Fragmentos de una enseñanza desconocida.
- Krishnamurti. La llama de la atención.
- Eckhart Tolle. El silencio habla.
- Stefan Klein. La belleza el Universo.
- Dalai Lama. El buen corazón.
- Robert S. de Ropp. El juego supremo.