

Índice

Prólogo.....	9
Prefacio	15
Introducción.....	19
1. La Atención.....	31
2. El sufrimiento	49
3. ¿El pasado modelador?.....	63
4. Distracción y escenarios del conocer.....	77
5. Tres grandes mentiras que se han vuelto verdades	91
6. Vivirse o sobrevivir	119
7. El regalo de la meditación.....	137
8. La paz que no es consecuencia	157
9. El yo que no es consecuencia	169
10. No hay dos.....	185
11. El buen amor. El amor completo.....	195
12. El inabarcable bosque de la existencia	207
13. Para ti	223
14. Atención plena en la vida cotidiana.....	245
15. S.O.S. Humanidad	257
16. Una senda de enseñanza	279
17. Ser agradecido.....	309
Referencias	319

1

La Atención

Probablemente nos encontramos con uno de los temas –por no decir el tema– más interesante y profundo del ser humano. Tanto para el buen desarrollo de su vida aquí en la Tierra como para la comprensión aparentemente oculta de su profunda naturaleza. La Atención –y el natural estado que ella genera– permite acceder al potencial de vida inherente en cada ser humano y lo vuelve a situar en su propio centro.

La misma etimología* de la palabra «atención» nos va a permitir entender mejor la profunda dimensión en la que nos estamos adentrando. En latín, *attentio-attentionis*: acción de atender. Derivado de *attendere*, que se traduce como ‘abrir, tender, extender... la luz del Espíritu hacia...’. ¡Casi nada! No nos habla de una actividad de la mente,

* Fuente: Oxford Languages.

sino del Espíritu: alumbrando, abriéndose, tendiéndose, irradiando... Entendiendo Espíritu como la esencia más íntima de cualquier dimensión, sustancia, objeto o forma.

El estado de Atención Consciente es mucho más que un registro mental o la capacidad de mantener un cierto foco de interés hacia algo. En estos casos hay modalidades de atención –con minúscula– como luego desarrollaré. La Atención Consciente no es, pues, algo que se relacione directamente con la dedicación, esfuerzo, voluntad o cualquier otra actividad humana. Se refiere a algo que Es, que está siempre. Es el dinamismo de la Pura Consciencia, dimensión que es base y sostén de todas las formas.

La Atención alumbró la Existencia, de la misma manera que la electricidad enciende aquellos aparatos a los que transmite su energía. Imagínate una de esas lámparas en las que la luz de la llama a través del cristal alumbró la existencia de las cosas. Ahora, podremos acercarnos a comprender la relación entre Consciencia (llama), Atención (luz que proyecta la llama), cuerpo-mente (cristal de la lámpara), Existencia (objetos alumbrados).

La Atención es el vínculo entre la Consciencia y la Existencia.

La Atención te presenta el mundo, te introduce en él. Abre la experiencia de esta vida. A través del cuerpo-mente la interpretas y la vives.

Es decir, siempre hay Atención que recoge y alumbró distintos contenidos, sean densos, sutiles, espaciosos o vacíos. Pero no siempre uno es consciente de estar atendiendo, conociendo, y dándose cuenta del lugar en que

ello lo sitúa. Hay más un «saber de» que un Saberse (Saber-Ser).

Según la R.A.E., «la atención es la capacidad cognitiva que permite atender tanto a los estímulos ambientales como a los estados internos de cada uno...», esta definición tiene más semejanza de la que pareciese a primera vista con la definición etimológica que hemos visto. Nos habla de un saber, de estar conscientes tanto del mundo externo como del interno. También pareciese sugerir una cierta capacidad o modalidad de la mente. Veremos que es así en los primeros estadios de atención y en determinados casos de concentración relacionados con la eficiencia en distintas áreas de nuestra vida. Una mente estabilizada, aquietada, es la premisa necesaria, aunque no suficiente, para que surja y se reconozca el estado de Atención Consciente o de Presencia. En él, se está acogiendo, alumbrado, abrazando, la manifestación de la vida en cada momento.

La Atención implica en el ser humano una apertura que compromete a su cuerpo, corazón y mente.

La Atención Consciente es el centro o núcleo de sistemas tan profundos e influyentes como son el yoga o el budismo. Ambos con profundas bases antropológicas y epistemológicas que nos permiten entender muy bien por qué sitúan a la Atención como la propia luz del Ser. También la Atención tuvo una gran importancia en los primeros albores del cristianismo, así como en antiguas religiones y tradiciones de diversos pueblos; tanto de Oriente

como de Occidente. Se han documentado prácticas de Atención con gran similitud a las que hoy conocemos –también con determinadas diferencias– en Egipto, Persia, y Grecia, e igualmente en algunas tradiciones chamánicas de Asia Central y América. Siendo considerada la Atención Consciente clave para el proceso de comprensión profunda de la Vida y de «reconexión» Espiritual.

Es nombrada como: *Meditación, Contemplación, Presencia, Concentración, Observación. Mirar desde el corazón, Ver con los ojos del Espíritu, El ojo de Dios, La gran Abertura, La Mirada Interna*, etc. Todos estos términos, con matizadas diferencias, apuntan hacia lo mismo: la condición dinámica de la Consciencia.

Veremos que todos estos «sinónimos» de la Atención, eso sí, con importantes diferencias de enfoque, campo y grado de sostenimiento, tienen algunos puntos en común:

1. La luz del Conocer no está eclipsada por la identificación con la actividad mental.
2. En la Atención hay una percepción clara y nítida del Eterno Presente, el tan nombrado «aquí y ahora».
3. Cualquier contenido con el que nos relacionamos desde el estado de Atención Consciente, es mirado en ausencia de indiferencia y codicia, es decir, con ecuanimidad, pero también con empatía y altruismo, por ser visto como no ajeno, más bien como parte de Uno Mismo.

4. La Atención Consciente, reconoce la dimensión de donde ella misma surge; el Ser.

Atención y ciencia

Las ciencias humanas en general siempre han reconocido el valor de la Atención para retornar a la sabiduría y salir de un profundo y largo hipnotismo, que produce el seguidismo de creencias no observadas, no alumbradas. La neurociencia, a través de estudios computarizados avanzados ha comprobado su función también en la salud. Tuvieron gran resonancia los estudios realizados en el monje budista Matthieu Ricard. Los médicos vieron durante años el efecto que el estado meditativo tenía en su cerebro, su corazón y en el funcionamiento en general de todo su cuerpo. Monitorizaron distintos parámetros: estructurales, fisiológicos, cognitivos, emocionales, etc., y comprobaron las bondades de su práctica de Atención. Tanto les impresionaron los resultados que lo llamaron «el hombre más feliz del mundo». Los neurocientíficos hablan del estado de Atención Consciente como una llave que despierta en el cuerpo un estado de coherencia biológica (armonía entre sus distintos sistemas).

La psiquiatría y la psicología, en los últimos decenios, se han interesado también por el efecto de la Atención en el equilibrio interno del ser humano, en sus relaciones afectivas, así como su influencia en su adecuada participación social. Al principio, corrientes como la psicología transpersonal, humanista, la Gestalt, y algunas líneas de

psicodinámica, fueron las más interesadas en las prácticas y procesos meditativos. Últimamente, además de las investigaciones de la neurociencia a las que antes hemos aludido, ha habido un enorme acercamiento desde distintos ámbitos científicos. Con la irrupción del *mindfulness* a finales del siglo pasado, con su rápida aceptación y difusión en ambientes fundamentalmente clínicos, educativos, y también en ámbitos deportivos y empresariales, se han venido contrastando unos magníficos resultados en aquellas personas que ejercían y mantenían su práctica de Atención Consciente. Su efectividad en la armonización del cuerpo y la mente ha hecho que en Occidente grandes investigadores miren con sumo interés lo que sucede en nuestro interior cuando estamos realizando una práctica cuyas raíces se pierden en el tiempo.

Una de las figuras más importantes en el desarrollo de la psicología del apego, el prestigioso doctor David J. Wallin, considera la Reflexión y la Atención como «las dimensiones fundamentales para la construcción de una personalidad sana y madura». Podríamos afirmar que la ciencia occidental ve con sumo interés el influjo del estado de Atención Consciente en nuestra vida física y psíquica.

Atención y atención

Hay distintos estudios sobre la excelencia humana desarrollados a finales del siglo pasado tanto en Estados Unidos como en Europa, realmente muy interesantes. Indicaban que las personas con gran prestigio o éxito en su

profesión (se escogieron hombres y mujeres de distintos ámbitos: ciencia, educación, empresa, arte, deporte...) eran aquellas que sabían poner su atención en su acción. Es decir, el estado estabilizado de su mente, equidistante del embotamiento y de la agitación, les permitía enfocarse en aquello a lo que tenían que atender y lo hacían con gran acierto, más allá de las vicisitudes o dificultades por las que transitaba su vida. Cuando la atención se posa sobre el evento u objeto atendido siempre nos produce un mejor saber o aprender del objeto sobre el que posa su luz. Sucede así al no estar tan arrastrados por las interferencias de la fantasía o imaginación (pensamientos invasivos). Se indicó el ejemplo de grandes actores que podían interpretar magistralmente su obra, incluso atravesando difíciles momentos en su intimidad. Había gran atención, concentración y excelencia en su trabajo, en su pasión, o en su *hobby*, pero muchas otras áreas de su vida seguían a oscuras, ausentes de ellos mismos. La gran eficiencia de estos distintos profesionales en su trabajo, no siempre revertía en una profunda transformación interior, en una vida mucho más sabia y compasiva. En esas habilidades o eficacias, la luz de la Atención fluye sobre la actividad atendida. Digamos que en estos profesionales a los que se estudió, hay una «atención excelente». Caracterizada por:

1. Un cierto esfuerzo de la voluntad en focalizar el objeto.

2. Determinada exclusión de contenidos externos o internos, que no versen sobre el objeto atendido.
3. Una espera de gratificación o recompensa.

Características que se dan en los atletas a la hora de alcanzar un nuevo registro o en los cazadores enfocados en lograr su presa.

Qué lejos queda esto de las palabras de la filósofa Simone Weil: «La atención es la forma más rara y pura de generosidad, no puede depender de un empeño personal, ya que exige una virtud más que humana». En estas palabras la filósofa resalta algo fundamental, la natural disposición de la Atención a darse, a alumbrar a conectarte con la expresión vital del momento. *Es esta Atención, exenta de aidez y plena de altruismo la que actuará como una verdadera llave que abrirá la profundidad de la Vida y de Ti Mismo.*

De hecho, esta búsqueda de éxito, de recompensa, de la «atención excelente» activará áreas cerebrales y provocará respuestas neurohormonales distintas a las que se producen en las más que estudiadas prácticas meditativas. Como dijimos antes, una mente estabilizada es condición necesaria, aunque no suficiente, en el «darse cuenta», en la comprensión profunda, que es donde las prácticas de autoindagación y meditación te van situando.

En distintas tradiciones, y dependiendo del nivel de experiencia, se habla del estado de Atención o Presencia como generador de una percepción abierta, clara y profunda de la Vida y de Uno Mismo.

Atención y percepción

Piensa que nuestra percepción de esta «realidad» viene determinada por dos grandes condicionantes: nuestra propia constitución física, nuestra forma, con sus bandas de frecuencia para la captación y capacitación de la vida y también nuestra tradición, lo que a veces se denomina nombre. Este, nos hace ver e interpretar con nuestra mente lo que nos sucede a través de las referencias de esa tradición asumida que engloba el ambiente familiar, el educativo (incluido el religioso), el geográfico, y el «clima» social que nos ha tocado vivir. Por supuesto se incluyen también nuestras primeras conclusiones en nuestro «rodaje» en esta experiencia de vida. Todo esto sumado nos da una idea de nosotros y de la vida misma. Normalmente estamos muy influenciados, incluso limitados, por nuestra forma y nombre, cuerpo y mente, esto es completamente natural al adentrarnos en la experiencia humana. Hasta cierto punto es algo normal, siempre que esos elementos no obstaculicen su propia función, que es: servirnos para vivir. El cuerpo-mente debería ser el instrumento adecuado para la experiencia, para el abrazo de la Consciencia en la Existencia. Por eso cuando los condicionamientos mentales no son determinantes mucho menos limitantes, uno empieza a ver, sentir y estar en esta vida de una manera más propia e inteligente, acercándose a Sí Mismo, que es lo que va propiciando el estado de Atención o de Presencia.

Cuando este estado se va reconociendo y se afianza, va produciendo «grandes» comprensiones y sentimientos. A veces son traducidos (aunque lo inefable sea difícil de traducir) como, Paz, Libertad, Bondad, Plenitud, Espaciosidad, Compasión, Luminosidad, etc. Maneras de hablar de una percepción, de una visión holística de la realidad. De *El Todo Uno Abarcante*, que dijese mi querido Cayetano Arroyo.

Una experiencia de tal inclusividad te permite comprender mejor el mensaje de los grandes Maestros y Maestras, tanto de Oriente como de Occidente: «También Yo Soy el otro y lo otro». Refiriéndose tanto al prójimo como a la propia Naturaleza. Esto es así, porque el estado de Atención Consciente se eleva por encima de formas y nombres. Nos permite una modalidad del conocer No Dual —distinto del pensar—, donde la realidad aparece no diferenciada, no fragmentada y no ajena.

La Atención es previa a cualquier estímulo perceptivo, a los movimientos emotivos respecto al objeto atendido y a la información y opinión formulada por la mente. Ya que es la base misma donde todos estos movimientos e informaciones aparecen. Ella (la Atención) sería como la «banda ancha» por donde los *inputs* de información y estímulos transcurren.

La Consciencia (auténtica fuente de la Atención) permanece inalterable en cualquier contexto. Esta produce una acogida, un alumbramiento, un hermanamiento incluso respecto del objeto atendido y hasta en la ausencia

de este. Eso es así, no hay dualidad. Luego, es la mente, codificada para clasificar y valorar los objetos, la que establece una relación dual, divisiva, restringida de nuestra percepción, que debemos saber está influenciada por nuestro contexto, vivencias, memoria de estas y las latencias inconscientes. Quedando la información, opinión o movimiento emocional altamente condicionados por todo esto.

Cuando decimos, hablando coloquialmente, que alguien nos atendió bien, no solo indicamos que fuimos recibidos y escuchados, más bien indicamos que nos sentimos acogidos de verdad, y que percibimos como esa persona mostraba empatía y compartía su inteligencia y buen hacer con nosotros. En ese tipo de encuentro, hay «atención cotidiana» que se percibe claramente. Y que necesita que quien nos atiende no esté desconectado de nosotros sino con nosotros. La condición de la mente, así como la identificación con ella, permite que pase más o menos la luz de Atención. Pero, como decíamos al principio, siempre hay Atención.

En momentos en los que nuestra vida corre peligro, en un accidente por ejemplo, tal y como cuentan muchas personas que lo han sufrido: «hay una visión ralentizada y unificada de la realidad». Hay una «atención extrema» por lo que acontece ante nosotros, la percepción está intensificada por la experiencia, y puede haber destellos de gran comprensión; podríamos decir que es una variante de la «atención excelente». Estas experiencias de «atención

extrema» a veces pueden producir un gran cambio en el rumbo de nuestra vida, o sencillamente quedar en un impresionante recuerdo.

Cuando hablemos de *atención cotidiana*, *atención excelente* o *atención extrema* utilizaremos minúsculas para señalar que están aún muy tamizadas, acotadas, por nuestra mente. Cuando escribamos Atención o Atención Consciente con mayúsculas nos estamos refiriendo a ese estado de lucidez y comunión con la vida, con la Existencia.

Atención y existencia

La Atención es la llave que utiliza el místico (literalmente, ‘Quien desvela el misterio’), para traer comprensión a las preguntas que de una manera más o menos consciente nos hacemos todos los seres humanos. ¿Quién o qué soy? Y el por qué y para qué de esta vida.

Cómo ves, el estado de Atención Consciente nos permite un desarrollo más pleno (inteligente y compasivo) en esta vida, y nos facilita nuestro propio autocoñocimiento. Este estado de Atención o Presencia ha sido también llamado, por muchas sendas de Realización, «el Estado Natural». El regreso a Casa.

Lo que trato de transmitirme en este capítulo es que siempre hay Atención sobre los diversos planos de la existencia. En este plano material donde vivimos esta experiencia humana, habrá atención cotidiana, excelente o extrema según sea el transcurrir de tu vida, como modalidades de la gran Atención o Atención Consciente, que es

la que te permite comprender la profundidad de la Existencia y te trae de nuevo a tu Ser.

La Atención nos posibilita un profundo saber sobre todo lo existente. Sé que todo esto puede dar algo de vértigo o provocar una lógica incredulidad, pero si nos vamos abriendo y vamos investigando serenamente, razonablemente, veremos que podemos entender lo que llamamos profundidad o espiritualidad del ser humano, sin necesidad de mantener a nuestra inteligencia secuestrada o apartada. No necesitamos que algo tan fundamental sea, o bien una cuestión de fe, o bien una experiencia subjetiva difícil de trasladar a la comprensión de los demás y a la cotidianidad de nuestra vida. Bien es verdad que lo que llamamos espiritualidad es una vivencia, de acuerdo, pero puede ser entendida, y luego comprendida, es decir el entendimiento empieza a «prender» en nosotros, para luego poder experimentarla y vivirla.

Desde diversos «ámbitos de espiritualidad» se suele afirmar que aunque hay muchos caminos, si son auténticos, de la misma manera que los grandes ríos desembocan en el Mar, los caminos desembocaran en la Totalidad Misma. En el *Tao Te King* (Ed. Sirio, 2019) se dice: «El Tao que puede ser expresado no es el verdadero Tao», entendiendo por Tao, a la Totalidad Misma. Claro, indica que la experiencia espiritual es algo vivido; por supuesto. La paradoja es que todos los místicos, el propio Lao Tse entre ellos, han dejado indicaciones escritas sobre su vivencia, o han hablado utilizando la analogía —relación de semejanza

entre cosas distintas— para que las letras o palabras sean eco de su profunda experiencia.

Tanto en las grandes tradiciones espirituales como en el mensaje de los grandes seres, se adivina para aquel que sabe mirar más allá de la diversidad de lenguas, culturas y tiempos, una gran similitud en el fondo del mensaje transmitido, ya sea escrito, hablado, e incluso simbolizado o dibujado. Se apunta hacia lo mismo: *somos más de lo que creamos ser, la Atención Consciente es la llave para descubrirlo*. Muchas veces el mensaje esencial de estas sendas de realización ha quedado oculto detrás de las formas y formalidades.

Bien es verdad que como dice mi amigo el doctor José Carlos Escudero: «todo san Francisco tiene su fray Elías». Dando a entender que primero está el místico con su vivencia y testimonio y luego quien interpreta, copia, ordena... y termina tergiversándolo todo.

A veces se nos han mostrado mezclas, confundidas, la espiritualidad y la religiosidad. Existe una diferencia bastante clara entre ambas; la primera está abierta para todos sin excepción, la segunda es para unos pocos—qué curioso— siempre escogidos o elegidos. Esta última se muestra tan alejada de la vida, incluso a veces en oposición a nuestro mundo conocido y sus descubrimientos, a nuestro cuerpo-mente, a nuestra familia y relaciones, hasta a la propia Naturaleza, como si fuese otra cosa aparte. Sin embargo, la Espiritualidad de verdad integra e impregna todos los planos de nuestra existencia. Esto ha generado muchos equívocos en el sentir de tantísima

gente. El camino espiritual, si es verdadero, es un camino de apertura, de integración, de inclusión, de suma.

En el proceso de lo que llamamos «camino interior» hay un paso considerado fundamental y es ir disolviendo la percepción enajenada que se tiene respecto de los otros y del mundo.

Como es de sobra conocido, hay distintos principios y aforismos, que han perdurado en el tiempo tanto en Oriente como en Occidente, que apuntan hacia la unión y semejanza de los distintos componentes de la Existencia. Te recuerdo algunos muy conocidos: «como es arriba es abajo, como es adentro es afuera, como es para lo pequeño es para lo grande» (*Kybalión*); «Conócete a ti mismo y conocerás el Universo» (grabado en la entrada del santuario de Delfos, Grecia). Todos ellos te invitan a mirar, mirar... hasta *Ver*.

Vamos a utilizar la maravillosa *herramienta* de la analogía que siempre nos invita a comprender. Si observamos el cuerpo humano —como una diminuta totalidad— su constitución es un ejemplo perfecto de integración, de inclusión, de suma. Podríamos decir que el cuerpo humano contiene en relación un conjunto de sistemas (nervioso, linfático, circulatorio, digestivo, etc.), y estos sistemas contienen en relación distintos órganos (en el caso por ejemplo del sistema digestivo, estaríamos hablando del estómago, el hígado, el páncreas, etc.). A su vez, cada órgano contiene en relación un sinfín de células, estas a su vez contienen en relación determinadas moléculas, estas

también contienen en relación un «universo» de átomos y estos a su vez contienen en relación los «multiversos» de las llamadas partículas subatómicas. Para la construcción del cuerpo humano, cada dimensión mayor integra a la menor —sin que esta desaparezca— para luego formar la propia. Estamos viendo en la forma humana distintas dimensiones, cada vez más abarcentes, que se van conteniendo y relacionando entre sí, sin ningún tipo de exclusión; esto se da en un sinfín de formas —además de la humana— en todo el Universo.

Miremos ahora, con la visión integradora que la Atención permite, a la propia Existencia, visión muy semejante a la que tienen hoy en el mundo de la ciencia (astronomía, física) y de la filosofía práctica. Veamos: lo Espacioso (que es la dimensión de causalidad percibida como fondo de los movimientos e interacciones de la energía, e incluso la dimensión donde se enmarcan los espacios) contiene —y se relaciona con— lo energético o sutil. A su vez, este plano de sutilidad contiene —y se relaciona con— el plano masa-materia, lo que consideramos visible y tangible. Todo en relación, todo simultáneamente. Cada plano de mayor amplitud y menor densidad organiza y armoniza el plano más manifiesto u observable, manteniéndolo e integrándolo en el mayor, más extenso y sutil.

Es así como los antiguos Sabios y Sabias «veían» al ser humano, como la unión de cuerpo, alma y Espíritu, o materia, energía y Consciencia. Una visión Trinitaria (conjunto de tres) que nos permite comprender mejor

tanto la conformación de lo existente como la del propio ser humano. Pero todo entrelazado, mezclado, en unión; aquí no hay compartimentos que separan, más bien límites (aparentes) que se permean o penetran entre sí. Esta visión trinitaria de todo lo existente, a veces tan experimentable en el estado de Atención Consciente, nos permite acercarnos a la profundidad que Es, más allá de las resaltables apariencias. Somos forma de vida temporal y Vida intemporal, simultáneamente enlazadas en el Eterno Presente.

El testimonio escrito o hablado de los místicos de cualquier tiempo o lugar apunta hacia esa Realidad. A veces, por traducciones deficientes o interpretaciones con escasa base experiencial, se ha dado paso a indicaciones algo erráticas. No debería ser muy difícil redescubrirse a Uno Mismo, ni habría que viajar muy lejos o pertenecer a un particular club, hermandad o logia para hacerlo.

La Atención es hoy, sin duda, la llave para una vida más eficiente en todos nuestros planos de desarrollo humano, pero también es la llave para reconocer la dimensión profunda e intemporal que sostiene a la forma humana, así como a todas las formas y manifestaciones que se dan en la Totalidad Misma.

Todos los seres humanos estamos ya impulsados hacia esa comprensión y experiencia. El camino puede ser, para esta individualidad aparentemente separada, más liviano y claro o más cargado de confusión y sufrimiento.