

## LA ATENCIÓN

*por Francisco-Manuel Nácher*

La observación, el discernimiento, la meditación, la oración, la contemplación y la adoración son las herramientas de que disponemos para impulsar nuestra evolución.

Pero todas ellas tienen un elemento común, algo que las subyace, sin lo cual ninguna es lo que debe ser, elemento sine quo non. Y ese substrato común y necesario es la atención.

La atención es una cualidad de la voluntad, nota clave del Padre, lo primordial, el origen.

En la vida ordinaria, sin que nos demos cuenta, debido a que nuestra mente está sumamente entrelazada con el cuerpo de deseos, - hasta el punto de ser casi imposible sentir algo sin pensar nada o pensar algo sin sentir nada - vamos viviendo, minuto a minuto, hora a hora, día a día, creyéndonos dueños de nuestros actos, sentimientos y pensamientos cuando, en realidad, los tenemos abandonados en manos del “piloto automático”, ese vehículo resultante de la amalgama de deseos materiales y pensamientos irrelevantes, esa manera de ser de la materia de deseos y mental, siempre en ebullición y en continuo movimiento.

Por supuesto, si hemos progresado algo en el Sendero, esa amalgama hará que las sustancias activas de la mente y el cuerpo de deseos sean de mayor nivel, de menor densidad... pero nada más. La mayor parte de nuestros pensamientos, deseos, sentimientos y acciones responden a estímulos externos, que activan ese piloto automático, que reacciona, generalmente, por medio de actitudes, hábitos o tics adquiridos.

Pero nuestro Yo, nuestro verdadero Yo, está casi siempre al margen de todos esos procesos. En una palabra: No estamos prestando verdadera atención a nuestra propia vida, no estamos siendo sus verdaderos protagonistas.

¿Y qué hay que hacer para evitarlo, para estar en nuestro papel, para que nuestro Yo, nuestro verdadero Yo, sea el que “vive” nuestra vida? Prestar atención. ¿Y eso cómo se hace?

Empecemos por practicar la siguiente meditación con la que comprobemos que es nuestro Yo el que rige nuestros actos, es decir, que si queremos, el cuerpo físico actúa, y si no queremos, no. Y que, por tanto, no es el cuerpo físico el que manda.

Luego, haremos lo propio con el cuerpo vital, con los sentidos: Si queremos, miramos escuchamos, tocamos, olemos, saboreamos, y, si no queremos, no. Y con la memoria: Si queremos, recordamos, y si no queremos, no. Constataremos así que tampoco es el cuerpo vital el que manda.

Estudiaremos después el cuerpo de deseos y comprobaremos que, si queremos sentir algo o desear algo, lo hacemos, y si no queremos, no. Luego no es el cuerpo de deseos el que decide.

A continuación, haremos lo propio con los pensamientos: Si queremos, pensamos, y si no queremos, no. Luego tampoco es la mente la que manda.

Llegados a este punto de nuestra meditación, no tendremos más remedio que plantearnos: ¿quién manda, pues, en nuestras actividades, en nuestras vidas? Y tendremos que contestarnos que, cuando estamos atentos, como en ese momento, no es el cuerpo físico ni el etérico ni el de deseos ni el mental el que decide lo que hemos de hacer, sentir, desear o pensar, sino alguien distinto de ellos y superior a todos. ¿Y quién es ése? Nuestro Yo Superior. Porque, en ese momento, llegados a ese punto de nuestra meditación, y eliminados todos nuestros vehículos inferiores, comprobaremos que estamos, nada menos que, en esa porción del Mundo del Pensamiento Abstracto que forma nuestro Espíritu Humano, el elemento inferior de nuestro Yo Superior. Nuestro verdadero yo, el que verdaderamente está en evolución, el que utiliza para ello los vehículos inferiores y los desecha tras cada vida, el que permanece, porque es inmortal.

En ese momento, con tal idea y tal convencimiento, hemos de esforzarnos por permanecer allí el mayor tiempo posible, sin pensar, sin desear, sin sentir, sin actuar, siendo sólo nosotros, experimentando lo que supone el sólo ser.

A raíz de ahí, hemos de procurar, durante los primeros días, ser conscientes de cuanto hagamos, sintamos, deseemos o pensemos o, mejor dicho, no hacer, sentir, desear o pensar nada que no haya sido ordenado por nuestro Yo Superior.

Si repetimos insistentemente esta meditación, día tras día, y ese modo de “vivir” lo convertimos en hábito, un hábito que sustituirá al anterior de abandonarnos en manos del “piloto automático”, nos resultarán fáciles la observación, el discernimiento, la concentración y la meditación, y accesibles la contemplación y la adoración.

\* \* \*