

La atención y la espiritualidad (Apuntes sueltos de experiencia y reflexión)

Fernando A. García,
Centro de Estudios, Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas.
10 de octubre de 2014.

Las grandes tradiciones de la mística y la espiritualidad han desarrollado el recurso de la atención como parte integral de sus prácticas. Dejando de lado los casos patológicos y las prácticas crepusculares, la oración, la meditación, la contemplación, y otras prácticas espirituales dan sus mejores frutos gracias a la intensidad, la permanencia y la dirección selectiva de la atención.

Esto es así también en nuestro contexto. Se puede decir que no hay desarrollo de la espiritualidad si no hay manejo de la atención. Y de ello dan fe las múltiples alusiones en nuestros textos.

Sin embargo, a veces el manejo de la atención es obviado, dándolo por sobreentendido, entre quienes tienen manejo de ella; pero también entre quienes no lo tienen, porque ignoran su importancia.

La presencia de lo sagrado en uno mismo puede surgir y hacerse clara a la conciencia, con gran evidencia, cuando no está mezclada con mecanismos de tipo alucinatorio o ilusorio. Es decir, en los niveles más altos de conciencia.

Aunque los signos de lo sagrado se manifiesten en todo aquello que sea conciencia y su desarrollo, estos signos se manifiestan altamente en los niveles superiores de la conciencia humana.

De modo que aspirar a reconocer los signos de lo sagrado – en uno mismo y fuera de uno mismo – implica poder superar la alucinación y la ilusión que oscurecen y distorsionan su percepción, elevando el nivel de conciencia.

El sentimiento religioso que alimenta esta búsqueda de lo sagrado se registra cuando la conciencia opera con calma, con atención y vigilancia sobre sí misma.

Sé que cuando mi yo “medita cuidadosamente en humilde búsqueda”, mi conciencia está operando de ese modo.

Así obtengo las mejores respuestas a mis preguntas por “quién soy” y “hacia dónde voy”.

Así, reconozco que cuando una alegría inmensa me ha sobrecogido; cuando una comunión perfecta con todo me ha extasiado; cuando una comprensión total me ha invadido; es también porque mi conciencia se encontraba en ese estado.

Por ello aparecen ligados indisolublemente en la frase: “he roto mis ensueños y he visto la realidad de un modo nuevo.”

Y es gracias a la atención que también puedo distinguir entre estos estados superiores y los estados crepusculares de conciencia en los que predomina la alucinación y la ilusión.

Por otra parte, cuando quiero que mi acción sea válida, que sea un “dar” que no termine en mi mismo, y que asimismo se perfeccione, se amplíe y sea cada vez más eficaz en el mundo, mi conciencia debe operar de ese modo. Sin esa lucidez calma, sé que soy una presa más fácil de alucinaciones e ilusiones, de la sugestión interna o externa que con su atracción o su rechazo opera sobre mí. Sin ella, no me doy cuenta cabal del “desde dónde” ni del “para qué” de mis acciones, obrando según compulsiones. Sin atención, no hay acción válida. Y sé que más avanzaré en mi camino espiritual cuanto más crezca mi acción válida.

Se nos ha enseñado, y gracias a la atención he comprendido, que no puedo tomar por real “lo que veo despierto, pero ensoñando”. Mi mente cree las alucinaciones e ilusiones cuando está dormida, pero las reconoce como tales cuando está despierta.

Sólo puedo escalar “de comprensión en comprensión” cuando estoy “realmente despierto”.

¿Cómo podría tener “suficiente percepción” de mis “estados internos” si mi conciencia no estuviera atenta, como podría atender a las dos vías que se abren ante mí?

¿De qué me servirá “la guía del camino interno” si mi conciencia no puede percibir sus propios registros, si no puedo aclarar la oscuridad que hay en mis motivos y quehaceres?

De modo similar, al intentar vivir según “Los Principios de la Acción Válida”, ¿cómo hacerlo si no logro percibir mi situación interna según mi cercanía o lejanía de ellos?

¿Podré tratar al otro como quisiera ser tratado cuando el otro no es para mí sino (inadvertidamente) la proyección alucinada de mis temores y mis deseos?

¿Podré resistir la violencia que hay dentro de mí cuando ni siquiera la advierto o bien, advirtiéndola, la justifico o la soslayo porque no la reconozco como tal?

La atención me permite advertir con claridad mis propios registros, tanto unitivos como contradictorios. La atención me permite advertirlos no sólo cuando ya mis acciones están en marcha, sino antes: cuando apenas comienzan a gestarse dentro de mí. La atención me permite darme cuenta del “desde dónde” y el “para qué” más profundos de esos registros. Sea que mis registros sean unitivos o contradictorios, la atención me permite colocarme frente a ellos con otra situación interna, de mayor perspectiva y libertad frente a ellos. De manera que mi “acción válida”, esa que nutre mi camino espiritual, depende de la atención.

Quizá por ello es que se ha explicado que, para el surgimiento del espíritu, los actos no sólo deben ser unitivos y bondadosos, sino también conscientes.

Se nos indicó como importante, y lo sabemos por experiencia, que la acción de la Fuerza se experimenta como ampliación de la conciencia, o sea, “una mayor lucidez y disposición para comprender lo que ocurre”. Así se puede ascender “de comprensión en comprensión”. Y esto es opuesto al “no control y el desconocimiento de lo que ocurre”, cuando el estado mental está oscurecido.

Quizá por ello se ha dicho que “hay diferencias entre el estado de despierto-verdadero y otros niveles de conciencia.” Y que “El logro de un cambio dirigido, en el nivel de conciencia, brinda al ser humano un importante atisbo de liberación de las condiciones “naturales” que parecen imponerse a la conciencia.” Y se ha sugerido que hay que conducir la Fuerza al “punto del real despertar”, del “estar-despierto-verdadero”. La práctica de la atención también habilita ese “real despertar”, a ese “estar-despierto-verdadero”.

La Sala exterior, con su vacío despojado de estímulos, predispone el ámbito para el contacto. Pero es la Sala interior, con su serena y clara atención potenciada por una emoción inspirada, la que permite resonar con ella y así habilitar la experiencia trascendente.

En definitiva, no hay práctica espiritual nuestra, por simple o compleja que sea, que pueda desvincularse de la atención. La experiencia y la meditación –fuentes de nuestra espiritualidad- requieren atención.

Por todo ello y más aun es que la disponibilidad atencional es un pilar de nuestra espiritualidad: una espiritualidad de luz, consonante con el Plan que vive en todo lo existente.

“La real importancia de la vida despierta se me hizo patente”.
