

La atención

注
注
注

Un estudiante preguntó al maestro Ichu: por favor escribe algo de gran sabiduría.

El maestro cogió su pincel y escribió: Atención.

El estudiante dijo, ¿eso es todo?

El maestro escribió: Atención. Atención.

El estudiante se irritaba: Eso no me parece profundo o sutil.

En respuesta el maestro Ichu simplemente escribió: Atención. Atención. Atención.

Frustrado, el estudiante preguntó: ¿Qué significa la palabra atención?

El maestro Ichu respondió: Atención significa atención.

No imagines nada extraño, complicado, ni místico. Atención significa atención, como cuando el profesor en clase te pedía atención. Nadie se preguntaba: "¿qué querrá decir el señor profesor cuando nos pide atender?" ¿verdad?

Atención significa atención, nada más, es claro y evidente, nada complicado... no lo compliques. Sabes perfectamente lo que es atender hasta que... hasta que empiezas a darle vueltas en tu cabecita... Hacer difícil lo sencillo y directo es la especialidad de la mente pensante, recházalo. No obligues al maestro a escribirlo tres veces.

Sabemos perfectamente ejercer la atención y sabemos perfectamente cuando hemos estado atentos a una cuestión o no ¿pero qué es realmente la atención?

La atención es la focalización en una parte del contenido de la consciencia descartando casi totalmente otros. Cuando más focalices en algo y más descartes otros contenidos más concentras la atención.

Pero atender no es lo mismo que "ser consciente" como se dice a veces, porque también eres consciente de un petardo aunque estés atento a la clase de matemáticas.

Consciente lo somos siempre y de forma global, de todos los sentidos internos y externos a la vez, pero puede o no haber atención. A veces se habla de "ser consciente" queriendo decir "atender" pero está mal expresado y a veces desemboca en discusiones sin sentido y en prácticas mal orientadas...

En todo este texto, atender será lo comentado inicialmente (focalización en un contenido de la consciencia).

Puede o puede no haber atención pero no puedes atender a dos cosas a la vez. Simplemente no puedes. Es como enfocar la mirada, puede estar enfocada en un sitio u otro o desenfocarla del todo (con cierta práctica), pero no puedes enfocar dos espacios a la vez.

Lo cual no significa que no puedas hacer dos cosas (o seis) a la vez, son cosas diferentes. Pero la atención solo estará en una de ellas o... en ninguna...

De lo que se deduce (quizá te parezca una obviedad pero prefiero ir paso a paso) que podemos hacer cosas y las hacemos continuamente, sin prestarles atención.

Entonces, si la consciencia lo abarca todo y siempre y en todo momento, y además podemos hacer las cosas sin prestarles atención.

¿Para qué diantres debe servir la atención????

Demos la vuelta a la pregunta.

¿Cómo se hace una cosa sin prestarle atención? Aplicando lo que la mente ya sabe hacer de antemano.

Hemos aprendido algo y ya podemos hacer eso sin atención y junto con otras mil cosas, por ejemplo charlar mientras patinamos.

Entonces parece que empezamos a verle el sentido a la atención. Esa focalización de recursos-mente, que además no es infinita y se cansa (como se agota cualquier cosa) permite, quizá entre otras cosas, aprender.

Aprender...

No puedes hacer nada nuevo sin prestarle atención, por eso no aprendes en clase si no atiendes, o incluso puedes leer y no enterarte de nada si no estás atento. Cuando quieras aprender a patinar verás que estás muy, muy atento a todo, pero cuando sepas patinar, será como caminar, la atención ya no será necesaria y disfrutarás del aire en tu cara...

La atención es focalización, pero puedes focalizar en algo conceptual (leer, atender en clase) o no conceptual (aprendiendo a patinar).

Hemos dicho que la atención permite aprender pero hay otra propiedad que también permite la atención y que aunque a veces no se repara, es la misma, y no deja de ser interesante

destacarla:

La atención permite aprender y... des-aprender.

Quizá a nivel conceptual no nos parece tan evidente, pero a nivel no-conceptual, por ejemplo patinando, si adquirimos un vicio negativo (por ejemplo tendemos a inclinarnos a la derecha) para desaprenderlo tendremos que volver a aplicar la atención y seguramente repetidamente, pues en lo no-conceptual no vale con "hacerlo una vez" convencerse de que es así y ya está... no funciona así... hay que repetir y repetir hasta que cala...

Y cuidado no es solo porque sea "múscular", no es por eso (o no es solo por eso), por ejemplo si tienes una muletilla cuando hablas en público te va a pasar lo mismo. Sin atención la irás repitiendo... con atención la evitarás y algún día dejará de aparecer incluso cuando no atiendas...

De parecida manera cuando se nos quiere, o te quieres, convencer de que algo, si no atendemos el esfuerzo será baldío. Pero en lo conceptual es cierto que puede bastar un razonamiento claro y convincente para convencernos del todo. De hecho si el razonamiento es claro y directo, y no choca con otras creencias que tengamos, una de las pocas formas de evitar ser convencidos será no atender... negarnos a atender, ¿no lo habeis detectado nunca en otros? Pues a nosotros también nos pasa y mucho... y de formas muy sutiles, por ejemplo ignorando fragmentos de lo que leemos y destacando otros...

Eso sí, es muy necesario aclarar que un convencimiento conceptual aplica solo en la esfera de lo conceptual. Igual que un cambio no-conceptual aplica solo en la esfera de lo no-conceptual. Por eso a menudo podemos afirmar una cosa (incluso sinceramente) y luego hacer otra... cosa muy habitual en la ética personal...

Puedes estar convencido conceptualmente de que si te tiras haciendo puenting no va a pasar nada y aún así te tiemblan las piernas al acercarte al abismo...

Entonces la atención es la capacidad (finita) de la mente para aprender y des-aprender de forma conceptual y no-conceptual. Vaya, parece que la atención gana interés...

Como toda capacidad, es finita, se cansa pero es entrenable...

Es decir, como con los músculos, cuanto más atendamos más fácil nos será atender en el futuro.

¿Y qué debilita nuestra atención? Básicamente no ejercerla y algunas situaciones ambientales

que creo que todos intuimos, por ejemplo el estrés.

Al estar sometidos a muchos estímulos a la vez y especialmente si alguno lo consideramos amenazador iremos debilitando nuestra atención.

Y eso es casi el pan-nuestro-de-cada-día en nuestra sociedad ¿no?

De hecho dukkha, que es lo que Buddha decía que era esta vida, suele traducirse por sufrimiento pero también puede traducirse como estrés y muchos autores ya están empezado a traducirlo así.

Otra vez démosle la vuelta, entonces ¿qué favorece la atención aparte de su propio entrenamiento?: La calma, la tranquilidad, no tomar excitantes, no hacer muchas cosas a la vez, no tener prisa... ¿es extraño que eso sea lo que suelen llamarse "hábitos zen"?

Nos vamos acercando a "lo espiritual".

Por hoy solo una cosa más: aprender es modificar como funciona la mente. Cuando se dice que se ha demostrado que la meditación modifica el cerebro, alégrate pero no lo exageres. Aprender a tocar el violín también modifica el cerebro (está demostrado) y probablemente aprender a jugar a los bolos también. A eso se le llama plasticidad cerebral y es que aprender es modificar como funciona la mente.

Siendo muy simplistas podríamos decir que el cerebro tiene dos formas de funcionamiento: sin atención aplica lo sabido (funciona perfectamente pero no se modifica, no evoluciona notablemente), con atención puede modificarse a sí mismo con nuevas pautas de funcionamiento.

¿Cómo aplica todo esto a la práctica espiritual?

Básicamente aplica porque cualquier práctica no es práctica si no hay atención. Es decir toda práctica espiritual implica tener la atención activada (de ahí la insistencia del maestro zen del prólogo).

La tan nombrada Presencia o el mindfulness, inicialmente no son más que la atención activada durante un largo tiempo, cosa que aunque te sorprenda no hacemos habitualmente nunca. Habitualmente la activamos realmente poco... solo es cuando se te pide estar "mindful" que empiezas a ver lo difícil que es, por falta de entrenamiento.

Pero no es que, como parece decirse desde el otro extremo, cuando no hay atención se te lleven los demonios. Simplemente cuando no hay atención funcionas perfectamente bien en función de tu situación kármica (que no es otra cosa que los automatismos mentales cicatrizados en Alaya). Si estos son de santidad, te comportas como un santo, si estos son de una persona colérica y reconrosa, te comportas como una persona colérica y rencorosa.

También es probable que se refirieran a la ausencia de atención cuando se criticaba la "práctica" espiritual "pasiva". Cuando las escuelas como la de Lin-Ji criticaban a los sacos de carne pasivos que estaban sentados todo el día en trance o cuando la maestra de Adyashanti le preguntaba si su práctica "estaba viva".

No es que meditar sea problema alguno, ni siquiera para Lin-Ji, pero sin atención solo estás haciendo una especie de siesta aunque estés consciente. Quizá muy agradable pero no sería extraño que jamás notaras ningún cambio permanente ni se manifestará prajna alguno.

Inmerso en una práctica concreta, a lo que se atiende dependerá de cada caso, doctrina, etc... No te confundas, aquí no estoy recomendando ninguna práctica concreta respecto a otra, ni siquiera que sea budista.

Puedes atender a la respiración, a tus pensamientos, puedes mantener una atención móvil que dejes fluir hacia donde quiera, puede intentar mantener una atención abierta que cubra la mayor parte de tu experiencia consciente, puedes atender para ver los skandas vacíos, o al lugar de donde surgen los pensamientos, puedes atender a sensaciones corporales como la postura o la sensación de ser, puedes atender al contaje de respiraciones, puedes atender a un punto concreto cualquiera del espacio excluyéndolo todo lo demás (concentración), puedes atender a una visualización como se hace en los vehículos tántricos, a un koan, puedes atender sentado o puedes atender caminando o puedes atender en tu día a día, etc...

Las posibilidades son muy, muy amplias y cada una de las atenciones comentadas corresponde a un tipo de meditación o práctica, pero el factor común es la atención. Y esta finalmente deberá tender a cubrir las 24 horas del día, no solo el tiempo de práctica formal.

La atención hará que hayan cambios en la forma en que tu mente funciona como hemos explicado previamente. La ausencia de atención no. La ausencia de atención te condena al ciclo de repetición indefinida de patrones kármicos aflictivos (samsara).

Tampoco estoy diciendo que todas las meditaciones, con atención, sean lo mismo. No lo son. Igual que el cerebro no cambia igual si aprendes a jugar a los bolos o a tocar el violín, cada meditación genera diferentes cambios. Pero me supera por mucho poder describir que cambios generan todas y cada una de las posibilidades de meditación, que finalmente, son casi infinitas.

¿Es posible obtener samadhis sin atención? La respuesta es sí, o al menos algo muy parecido, porque en realidad es terriblemente confuso lo que cada uno considera "samadhi" aparte de un estado poco habitual de consciencia (que no de atención, recordad la diferencia). Pero esos samadhis si son sin atención no provocarán ningún cambio permanente en la forma en que funciona tu mente. Es lo que en inglés llaman estar spaced-out ¿ensoñación? perdido en la nada...

Llevar el concepto de no-intervención o no-esfuerzo o incluso de no-yo al extremo, lleva a ciertas prácticas carentes de atención y que no generan frutos permanentes. Y que además son bastante agradables en general, con lo cual son muy atractivos, algunas casi adictivas.

A veces intuyo que hay muchas personas creyendo que practican shikantaza (u otras meditaciones similares) y están haciendo eso, porque se exagera el factor de no-intervención o no-esfuerzo.

Y además en el shikantaza se da un consejo de doble filo: "que si hay pensamientos no pasa nada". Y es cierto, no pasa nada si los ves (atención) y no te identificas con ellos, simplemente dejas que se auto-liberen. Pero si no estás vigilante y los sigues y persigues y te identificas (lo notarás, por ejemplo, por la reacción emotiva que te produzcan) entonces no estás practicando nada... Típicamente el practicante de este tipo, reacciona solo cuando llega la sensación negativa, se está agobiando de nuevo por el trabajo o la familia... pero quizá lleva cinco minutos perdido en sus pensamientos. Son cinco minutos perdidos por falta de atención... Y lo peor es si además cree que eso es shikantaza.

Este tipo de errores se potencian porque hoy día se quiere practicar desde el principio "la técnica más elevada", como si hubieran categorías...y a menudo se rechazan las prácticas preliminares que son las que van a construir nuestra habilidad para poder meditar consistentemente.

Quién sabe si a veces por no fortalecer la atención durante unos meses luego uno pierde años en una práctica incorrecta, inconstante, sin atención al no estar maduro para ella.

Hay una forma muy intuitiva de distinguir la situación de prácticas sin atención: ¿estás presente? ¿te sientes presente en tu práctica? ¿mucho más presente que en el día a día? ¿O por el contrario sientes que "no estás"? ¿que desapareces? ¿y qué tu mente divaga libremente mientras tanto? ¿mucho más ausente que en el día a día? ¿o si ocurren ambas cosas? ¿cuanto tiempo en cada situación?

Eso te dará una idea de tu necesidad de reforzar la atención y, no lo olvidemos, todos tus hábitos diarios que hagan que llegues a la sesión de meditación con un ánimo relajado y adecuado.

Recuerda, cuando hablamos de estar presente, hablamos de estar presente, no tendrás ninguna duda al respecto. El Buddha no es que no esté presente, es la presencia en su máxima pureza, simplemente no hay concepto de yo allí, ¿no lo entiendes? No te preocupes, no se entiende...

Una anécdota: recuerdo que alguien me comentó que un día pudo saludar al Dalai Lama, me dijo que lo que más le sorprendió es que parecía que mientras le hablaba a él (que igual fueron 30 segundos) parecía como si para el Dalai Lama solo existiera él, como si no hubiera nada más en el mundo. Su presencia y atención era total. Eso es.

La atención no es el "yo" iifundamental error!!!! sino que es la principal herramienta que puede llevarte más allá del engaño de un núcleo autónomo y decisor que llamas "yo". Es principal porque es requisito para muchas otras, como por ejemplo la obtención del prajna (sabiduría) necesario/a.

También es muy diferente no-intervención a no-atención, y es muy diferente no-intencionalidad a no-atención.

Puede haber atención no-intrusiva y puede haber atención no-intencional (léelo con atención, por favor).

Y justo eso es lo que debe haber.

Respecto al no-esfuerzo... pues que sin esfuerzo, entendiéndolo como que la atención se cansa o como tranquila perseverancia, pero no como tensión o ambición, nada se consigue.

Reitero no hay que pasarse de frenada, atención no significa ni exceso de volición, ni exceso de intención, ni exceso de tensión. La actitud como siempre, ha de ser de una suave y amable perseverancia ausente de objetivos concretos.

¿Es todo esto demasiado sutil? Sí, lo es, nadie dijo que fuera fácil... Los factores clave no son las horas sentado o el nivel de tensión o sensación de esfuerzo, o si te sientas recto... sino estas sutilezas y la actitud...

Cuanto más sutil, tranquila y delicada se vuelve la atención más fácil es penetrar en capas profundas de la mente sin interferir (pero aprendiendo). Y esa penetración nos abre al espacio en el que pueden producirse cambios aún más profundos en nuestra mente.

Y llegados aquí creo que el tema se ha agotado a sí mismo. Ha quedado un texto largo, quizá

el más largo hasta ahora en el blog, espero que sea de utilidad.

Nota final: los artículos originales en el blog contienen algunos enlaces a otros textos aclaratorios que no se han mantenido en la copia en PDF.



Apéndice:

Comentarios de lectores al artículo (modificados para facilitar su lectura)

Lo primero de todo, agradecer a los lectores sus comentarios, puesto que gran parte del blog se construye gracias a eso. También excusarme por no haberlos puesto todos aquí, solo he incluido aquellos que creo pueden ser útiles en general y no en particular, y que estén relacionados de forma directa con el texto.

Ewilius: Una vez oí (era un podcast) a un maestro advaita decir que las personas realizadas a diferencia de las que no lo son, que van saltando de un sentido a otro, sienten todo a la vez.

Difícil de contestar sin saber qué dijo exactamente y quién y en qué situación estaba. "Realizado" es un adjetivo que agrupa muchas situaciones de sabiduría de forma genérica.

Todos sentimos todo a la vez. Eso es la consciencia. Y focalizar en algo y perder todo lo demás del foco es la atención.

Pero si te desidentificas con nuestro "pozo de atención" habitual que es el pensamiento conceptual y que es como un agujero negro que se come el 99% de nuestra atención diaria, puede parecerte que ahora por fin, sí que sientes las cosas, por fin disfrutas del ahora y eres mucho más consciente de todo, de olores, sabores, vista...

Pero básicamente es que has liberado la atención de cierta esclavitud.

También puede "disolverse" o ampliarse la atención para cubrir un espectro muy amplio de toda la experiencia, es cierto. Pero yo no me atrevería a decir que cubre toda la consciencia... También tocaremos un poco eso en el artículo

Por cierto esa es una práctica tradicional Dzogchen Siempre he dicho que el Advaita y el Dzogchen son hermanos...

Ewilius: ¿Estamos focalizados en los pensamientos porque estos están relacionados con el miedo y/o deseo? Es que si no ¿que explicación evolutiva tendría ?

Lo que me lleva a otra cuestión:

¿Es posible desindificarte de los mismos sin haber resuelto o disuelto una parte importante de esos pensamientos?

Los pensamientos surgen de forma inconsciente por eso. Solo surgen de forma "desatendida" alrededor de miedo o deseo. Esa es su fuerza creadora.

Pero nos focalizamos en ellos o nos afectan por un error en la identificación de quienes somos. Por eso puede existir el shikantaza real cuando, aún en presencia de pensamientos, permanecemos impasibles en esencia ante ellos.

No todo tiene una explicación evolutiva, hay cosas que no sirven para nada como el apéndice. Pero podría ser que una ventaja evolutiva trajera muchísimo sufrimiento, como por ejemplo ser hiper-cobarde. Que te permitiera sobrevivir más pero a cambio de gran sufrimiento... y claro, al no ser necesario tal hiper-cobardismo en los últimos (¿5.000 años?) esa ventaja evolutiva además ya no sirve para nada...

¿Es posible desindificarte de los mismos sin haber resuelto o disuelto una parte importante de esos pensamientos?

Ya casi lo he contestado, ¿no? La respuesta es un rotundo sí.

Añado un poquito. Si te observas, verás que tus pensamientos "desatendidos" nunca están diseñando una máquina o un programa de ordenador o haciendo algo "útil", sino resolviendo una situación que te angustia o que deseas. Por supuesto puede ser el discurso de mañana o las tareas que espera tu jefe, pero solo porque tienen componente de angustia o deseo.

Para pensar algo "fríamente", es decir pensar algo que no surge del deseo o la angustia solo se puede pensar "atendidamente"... Nunca surgirá "desatendido" o "no bienvenido"

Es una cosa que por cierto no le he oído decir nunca a ningún maestro pero en cierta manera te permite confirmar en tu experiencia que es así.

El pensamiento compulsivo solo surge de deseos o aversiones o en general cargas emocionales no resueltas.

Sin ellas, no hay pensamiento compulsivo, desatendido o como le desees llamar.

Solo silencio.

Pero por supuesto, cuando haga falta pensar algo, se puede pensar conscientemente...

Ewilius: Y las cargas emocionales no resueltas ¿ se resuelven por si solas una vez que la atención se instala en lo que realmente somos?

No inmediatamente, pero se abre la puerta para resolverlas si no se abandona la atención.

De hecho esa es la carencia de algunas propuestas modernas basadas solo en lograr que despiertes... que después simplemente te animan a disociarte de todos los patrones aflictivos no resueltos porque como propugan la "no práctica" carecen de forma alguna para hacer otra cosa que lo comentado (disociar).

Ewilius: Dices que la atención se cansa, ¿no será que nos cansamos nosotros por no ser capaces de estar atentos sin esforzarnos?

Quizá sería posible re-formular la pregunta sin reafirmar un sujeto:

¿No será que el agotamiento proviene del esfuerzo (estrés) de perder la atención una y otra vez?

En cierta manera sí. Es decir, el estrés o tensión de cualquier tipo te va a cansar. Por eso mucha gente encuentra cansado meditar cuando debería ser lo contrario. Pero aún así creo que la atención "se entrena" y por tanto tiene un límite que puede ir ampliándose. En ese sentido decía que se cansa, no en el sentido de notarnos agotados físicamente, eso no ocurre si atiendes relajadamente.

De hecho se habla de eso en la siguiente parte... te vas adelantando, lo cual está muy bien.

¿Sabes lo que aparentemente no se cansa nunca y está siempre presente de forma total y sin esfuerzo alguno?

La consciencia.

Es por eso que no es raro que muchas doctrinas hayan deducido que "pertenece a otro plano".

Codorníu: Pienso que conoces el funcionamiento de la práctica de UCdM y la indagación del advaita, por citar solo estos dos.

Al hilo de estas entradas que estás subiendo, ¿dónde verías tú la atención en estas metodologías que te he citado?

De UCdM sé muy poco,

Respecto al Advaita Vedanta tradicional, la atención debe llevarse a la sensación de Ser, de individualidad, de subjetividad, de observador, al pensador de los pensamientos y que aparece en las pausas entre ellos, a la Presencia o sensación de Presencia, a lo que creo que soy Yo en lo más profundo de mi Ser.

Hay muchas formas de expresarlo y ninguna lo suficientemente buena para no llevar a error.

Quizá lo más complicado en la práctica Vedanta tradicional es precisamente acertar con qué es "eso" exactamente, si hay fortuna y se identifica pronto el progreso puede ser rápido. Si no, los años se invierten precisamente en buscar eso "no-objeto" de atención. Lo cual es también una práctica en sí misma, y muy interesante, no hay que desesperarse...

Además hay que entender que después "eso" se va transformando en algo más y más sutil, pues otro error que ocurre a veces es identificar un "observador" y solidificarlo en lugar de seguir yendo a capas más y más sutiles de "Ser. Eso ocurre por ejemplo en el mindfulness moderno, que se solidifica la atención más burda y directa, la inicial y no se profundiza.

Difícil explicarse mucho más por escrito...

Marcos: Cuando enfocas la atención sobre la consciencia y, en ausencia de pensamiento conceptual, encuentras silencio, ¿Está la atención atenta a la consciencia o la consciencia consciente de la atención?

Ambas cosas y ninguna. Pues ambas cosas son la misma cosa, su unión es indisoluble, o al menos algo así me parece (y en Dzogchen dicen lo mismo, la unión de percepción y esencia-cognitiva es indisoluble, solo son dos efectos de charla y porque expresan propiedades concretas diferenciables).

En este contexto esencia-cognitiva se refiere a la inteligencia intuitiva, que en mi opinión se expresa por medio de la atención en este caso.

Sería algo así como preguntar si la ola es parte del mar o más bien el mar un conjunto de olas. Sí a todo. No dos.

Si quieres verlo de otra manera que se me acaba de ocurrir, imagina que la consciencia es una manta y la atención una arruga móvil en ella... no hay dos... solo se explica así a efectos de comunicación y porque expresan propiedades diferenciables.

Por supuesto tampoco se parece en nada a una manta, ni al mar...

Bernat: Cuando me pongo a hacer las prácticas preliminares las inicio prestando atención a la respiración pero sucede que cuando llevo un tiempo, y esto no pasa siempre, resulta que la atención es como si cambiara, más que atender a la respiración o focalizándome en ellas las estoy sintiendo. Siento cada inspiración y espiración, y cierta expansión a las sensaciones del cuerpo. ¿será que no hay esfuerzo en el acto de observar y que todo sale solo? ¿es lo que tú dices como atención no intencional? ¿atender es sentir?

Tú atención se ha refinado en ese momento, y puede refinarse aún más.

Sí, es menos intencional, está menos cargada de "sujeto", por eso te parece que hay mayor unión entre el observador y lo observado. Está perfecto.



Si este texto te ha parecido valioso, considera donar algo a la ONG de tu elección. No hay mejor inversión que puedas hacer en tu propia felicidad.