

# La sabiduría recobrada (extracto)

---

## Naturaleza de la *atención*

El “yo” que podemos conocer, describir, experimentar, es “yo” en sentido impropio, no es el más íntimo Sí mismo. Este último permanece siempre como *Testigo* de todo estado y objeto; los atestigua sin que éstos contaminen su naturaleza independiente e inafectada.

La sabiduría vedanta nos enseña que podemos hallar en nosotros un foco de conciencia lúcida, libre e incondicional. Nuestra tendencia habitual es la de identificarnos con aquello que aparece en el campo de nuestra conciencia: pensamientos, emociones, impulsos, etc. Pero este foco de conciencia permanece en sí mismo siempre incontaminado y desapegado; ilumina nuestra experiencia y la posibilita —sin él no habría experiencia consciente—, pero queda siempre desvinculado y libre frente a cualquier experiencia particular.

Este foco de conciencia está más allá del pensamiento, pues puede observar el movimiento del pensamiento. *Ver* no es *pensar*. La *visión* es el fruto de la acción del Testigo —a la que hemos denominado *atención pura* o *atestiguación*—.

Lo específico de esta *atención pura*, y lo que la diferencia del mero pensar, es que en ella:

— *Se abandona toda identificación*. Los pensamientos, acciones, emociones, etc., se observan sin que el Yo, el *Testigo*, se confunda con lo observado.

Como ya tuvimos ocasión de señalar, es importante comprender que *ser uno con* lo que sucede —y el *Testigo* lo es— no equivale a *identificarnos* con ello. Ser uno con lo que sucede es estar y permanecer de forma *plenamente consciente* con “lo que hay”, con cualquier experiencia, más allá de la identificación y del rechazo (este último es una identificación por reacción: una identificación con lo contrario de lo que se rechaza). La identificación y el rechazo conllevan, por el contrario, una constricción de nuestra conciencia. Al identificarnos con algo, o al rechazarlo, no somos uno con ello.

— *No hay preferencias ni valoraciones*. Los juicios valorativos suponen la referencia a un modelo mental que nos dice que algo es bueno o malo, adecuado o inadecuado. Nuestro pensamiento inevitablemente tiene preferencias. Intelectual y emocionalmente podemos preferir que las cosas sean de una forma u otra. Ciertas experiencias provocarán en nosotros, necesariamente, sentimientos de agrado o de disgusto. Pero la *atención* de la que hablamos no tiene predilecciones; es más originaria que nuestros pensamientos y emociones, pues observa también el movimiento de nuestro agrado o de nuestro disgusto. El pensamiento sigue siendo libre de tener sus preferencias. Es el *Testigo* el que no las tiene: no tiene necesidad de que nada sea de una manera particular.

— *Es imparcial*. El pensamiento conceptual es selectivo: si piensa “esto” no puede pensar también “aquello”. A su vez, qué sea lo que convierta en objeto de su atención depende de su escala de valores, intereses y sistema de creencias.

El yo superficial selecciona lo que experimenta; evita ciertas experiencias y busca otras —a las que alimenta mediante la identificación—. No observa imparcialmente la totalidad de lo que sucede en el campo de su conciencia, sino que lo parcializa, lo restringe y lo distorsiona.

La *atención pura*, por el contrario, es una mirada que no es selectiva ni excluyente.

— *Es no-intencional*. La *atención pura* no busca nada, no tiene metas extrínsecas, no es un medio para obtener un resultado; pues buscar algo supone valorar como insuficiente el momento presente y, por lo tanto, no aceptarlo. La *atención* del *Testigo* implica una actitud de total aceptación del presente, sin referencias al pasado ni expectativas de futuro.

— *Es máximamente activa*. La descripción que estamos haciendo de la *atestiguación* podría hacernos pensar que ésta equivale a una actitud pasiva. Pero, lejos de ser así, la *atención* de la que hablamos es máximamente activa. La tendencia espontánea del yo es la de identificarse con los contenidos de sus experiencias; evitar esta identificación, esta inercia que es el origen del yo superficial, exige una disposición intensamente lúcida, despierta y atenta.

Sabernos el *Testigo* supone dejar de confundirnos con nuestras vivencias, de identificarnos positivamente o negativamente (reactivamente) con aquello que tiene lugar en nuestro campo de conciencia. Requiere prestar atención al Gran Olvidado: la Presencia lúcida que somos y que es la Base de toda nuestra experiencia. Exige dar un paso atrás, abandonar el plano en el que somos movidos, condicionados y arrastrados por lo que nos pasa o nos deja de pasar, por *eso* o por *lo otro*, y sabernos el centro inmóvil de la rueda de la vida, que posibilita el giro de ésta, pero que no es arrastrado por su movimiento.

A través de esta *atestiguación*, el yo superficial se diluye, pues ya no lo nutrimos mediante la identificación. Se disuelve progresivamente su condicionamiento, y nuestro cuerpo, pensamientos, emociones... retornan a su condición original, espontánea y libre. Sólo así dejamos fluir, de modo fresco y renovado, la Fuente de la Vida. Sólo así somos un cauce sin obstrucciones de nuestra verdad profunda, del *Tao*.

## Los frutos de la *atención*

Describiremos algunos frutos de esta *atestiguación*:

— *La impersonalidad*. Para nosotros, occidentales, la palabra “impersonalidad” suele tener evocaciones negativas. Puesto que hemos concedido un valor absoluto a nuestra personalidad, asociamos la palabra “impersonal” a la anulación de lo que más estimamos: nuestra persona, nuestra individualidad. Efectivamente, la palabra “impersonal” tiene una acepción negativa: denominamos así a aquello que diluye a la persona, que “despersonaliza”. Pero esta palabra puede tener otra acepción, la que ha tenido para la sabiduría; en este segundo sentido, no es sinónimo de “infra-personal”, sino todo lo contrario, de “trans-personal”; no alude a aquello que niega o diluye la persona, sino a lo que la supera —sin negarla— porque es más originario que ella. La sabiduría nos dice que lo impersonal es el sustrato y la realidad íntima de lo personal;

que no lo excluye, sino que lo sostiene; que, por eso, para ser plenamente personales tenemos que ser plenamente impersonales.

Sabernos el *Testigo* equivale a descubrir nuestra impersonalidad esencial. Es dejar de sentirnos como Atlas sosteniendo el mundo (nuestro mundo particular) a sus espaldas, y saber que no es a nosotros como individuos, sino a la Vida, a la que le compete sostenerlo. Es dejar de otorgar un valor absoluto a lo que llamamos “*mi* cuerpo, *mis* pensamientos, *mis* emociones, *mis* acciones, *mi* vida, *mi* persona...”; comprender lo ridícula y miope que es nuestra tendencia a hacer que el mundo orbite en torno a nuestro limitado argumento vital —el definido por nuestro yo superficial—. Equivale a cesar de dramatizar nuestras experiencias, de ver el mundo como el mero telón de fondo de dicho drama, y a las demás personas como los actores secundarios del mismo. Equivale a sentir que las alegrías y los dolores de los demás son tan nuestros como nuestros dolores y alegrías, que el cuerpo cósmico es tan nuestro como nuestro propio cuerpo; a desistir de ser los protagonistas de nuestra particular “novela” vital, para convertirnos en los espectadores maravillados, apasionados y desapegados a la vez, del drama de la vida cósmica, del único drama, de la única Vida.

El *Testigo* nos sitúa directamente en el foco central de nuestra Identidad. Ahí somos presencia lúcida, atenta, consciente, que es una con todo lo que es. Esta Presencia lúcida que constituye nuestra Identidad central es la misma en todo ser humano. Es nuestra Identidad real, pues es permanente y auto-idéntica, mientras que nuestro cuerpo no hace más que cambiar. Esta Identidad central nada tiene que ver con la pseudo-identidad que depende de algo tan frágil y fraudulento como la memoria.

— El *amor incondicional*. Reconocer que la *aceptación incondicional* es nuestra verdadera naturaleza es sabernos un abrazo dado a todo lo que es. La naturaleza del *Testigo* es el Amor. El yo superficial, intrínsecamente divisor y separativo, no puede amar, aunque así lo crea.

— La *libertad interior*. Si soy mi sufrimiento, éste me poseerá y me abrumará. Si soy mi ansiedad, me sentiré totalmente perdido cuando me sienta ansioso. Al confundirme con mis sentimientos, positivos o negativos, me moveré con ellos y viviré en una montaña rusa emocional; me será imposible alcanzar la paz y la estabilidad. Por el contrario, si no me identifico con lo que experimento, ni tampoco lo resisto, advertiré que el sufrimiento no es la naturaleza interna de ninguna experiencia, sino el resultado de mi deseo de retenerla o de negarla. Descubriré que, en mi más íntima verdad, soy libre.

— La *transformación*. El *Testigo* no busca ni pretende nada, ni siquiera busca *directamente* el cambio y la mejora; por eso puede descansar totalmente en el presente. El yo superficial, por el contrario, experimenta constantemente el contraste entre “lo que cree ser” y “lo que cree que debería llegar a ser”; se considera básicamente incompleto, y por eso sólo se siente ser a través de la tensión, la lucha y la búsqueda constante de logros y resultados futuros.

No hay nada que pueda parecer más contrario a nuestro sentido común y a nuestras creencias más arraigadas que la idea de que, en ocasiones, el empeño en ser mejores puede ser contraproducente. Pero la experiencia del *Testigo* nos proporciona una profunda revelación: cuando aceptamos “lo que hay”, “lo que es”, es decir, cuando otorgamos a todo una atención incondicional, también a lo que solemos calificar de negativo, experimentamos las más revolucionarias transformaciones. Cuando aceptamos el presente —querer cambiar algo *ya*, a toda costa, antes de asumirlo y comprenderlo,

equivale a rechazar el estado presente—, lo aceptado se transforma de manera ascendente. Todos hemos experimentado, cuando nos hemos relajado ante una situación a la que anteriormente nos enfrentábamos con lucha o crispación, cómo en el nuevo clima de libertad interior vemos las cosas de otro modo y todo evoluciona, espontáneamente, de una manera constructiva.

La aceptación —entendida no como resignación, sino como la acción del Testigo— es la fuente por excelencia de la transformación, del crecimiento y del cambio profundos. Paradójicamente, cambiamos de forma más radical cuando no nos centramos obsesivamente en el cambio, ni determinamos de antemano cuál será su curso. El cambio buscado, planeado, es siempre un movimiento condicionado del yo superficial. La aceptación, por el contrario, nos libera de todo condicionamiento. El cambio planeado suele solucionar un problema creando otro, neutraliza una tensión generando otra tensión. La aceptación, empero, permite superar toda tensión y, por ello, hace que los presupuestos del problema que nos abrumaba sencillamente desaparezcan.

La aceptación origina un espacio de libertad en el que no hay resistencia a ninguna experiencia interior o exterior. Dejamos de medirnos y de medir la realidad con modelos que nos dicen cómo deberían ser las cosas. Dejamos que el *Tao* imponga su propio ritmo y su propia ley.

“El hombre que desea mejorarse a sí mismo jamás puede comprender, porque el mejoramiento implica condenación de algo y logro de un resultado; mientras que en la comprensión hay observación sin condenación.” (Krishnamurti)<sup>1</sup>

— La *comprensión*. La aceptación es la fuente de la transformación, y también de la comprensión. Como explicamos en el capítulo segundo de la primera parte, esta comprensión no ha de confundirse con la pseudo-comprensión meramente intelectual. A diferencia de esta última, la comprensión de la que hablamos acontece cuando nos relajamos con relación a algo (y ni siquiera pretendemos entenderlo); es una consecuencia directa de la aceptación y de la transformación que ésta conlleva.

Para aceptar no es preciso entender. El *Testigo* acepta lo que hay, la experiencia presente. Esta experiencia presente puede ser de ignorancia o de confusión. Ahora bien, paradójicamente, esta aceptación de todo —también de la propia ignorancia y confusión— propicia una actitud de lucidez desimplicada y objetiva, favorecedora de la comprensión. La aceptación nos hace más penetrantes; permite que aflore la *visión*.

---

<sup>1</sup> *La libertad primera y última*, p. 185.