

Atención Completa

También tenemos que comprender la diferencia cualitativa que existe entre la concentración y la atención. La mayoría de nosotros conoce la concentración. En la escuela, en el colegio, en la universidad aprendemos a concentrarnos. El niño mira hacia afuera por la ventana, y el maestro le dice: "¡Concéntrate en tu libro!" Y así aprendemos lo que eso significa. Concentrarse implica reunir toda nuestra energía para enfocarla en un punto determinado; pero el pensamiento se distrae, y así tenemos una perpetua batalla entre el deseo de concentrarnos, de poner toda nuestra energía en el acto de mirar una página, y la mente que divaga y que tratamos de controlar. Mientras que en la atención no hay control, no hay concentración. Es una atención completa, lo cual quiere decir que uno pone toda su energía, sus nervios, la capacidad, el poder del cerebro, el corazón, todo, en el acto de atender. Es probable que nunca hayan prestado atención de una manera tan completa. Cuando lo hacen así, tan completamente, no hay registro ni acción alguna que provenga de la memoria. Cuando ustedes atienden, el cerebro no registra. Mientras que si se concentran, si hacen un esfuerzo, están siempre actuando desde la memoria como un disco de fonógrafo que se repite.

Comprendan la naturaleza de un cerebro que no necesita registrar, excepto lo imprescindible. Es indispensable registrar el lugar donde uno vive y las actividades prácticas de la existencia. Pero no es necesario registrar psicológicamente, internamente, el insulto, la alabanza y todo ese tipo de cosas. ¿Lo han intentado alguna vez? Probablemente todo esto sea nuevo para ustedes. Cuando atienden de este modo, el cerebro, la mente se libera por completo de todo su condicionamiento.

¿Han advertido ustedes -si es que se han observado a sí mismos- que la mente de uno está eternamente parloteando, ocupada perpetuamente con una cosa u otra? Si uno es un sannyasi, su mente está ocupada con Dios, con las plegarias, con esto y con aquello. Si se trata de una ama de casa, su mente se halla ocupada con lo que va a preparar para la próxima comida, cómo va a utilizar esto o lo otro. El hombre de negocios está ocupado con el comercio, el político, con los partidos, y el sacerdote está ocupado con sus propias tonterías. De modo que nuestras mentes están todo el tiempo ocupadas y carecen de espacio. Y el espacio es imprescindible.

El espacio implica también un vacío, un silencio que posee una energía inmensa. Ustedes pueden silenciar la mente tomando una droga, pueden disminuir la velocidad del pensamiento y hacer que se aquiete

más y más, ingiriendo algún producto químico. Pero ese silencio se relaciona con la supresión del sonido. ¿Se han preguntado alguna vez qué implica tener una mente que, de manera natural, permanezca totalmente quieta, sin un solo movimiento, y que no registre sino aquellas cosas que son necesarias, de modo que nuestra psiquis, nuestra naturaleza interna se vuelva absolutamente silenciosa? ¿Han investigado eso? ¿O se encuentran meramente atrapados en la corriente de la tradición, en la corriente del trabajar y atormentarse por el mañana?