

Ser o no ser

Cuando empezamos a mirar detenidamente la cuestión de la atención, nos encontramos con algunas sorpresas muy extrañas. Nuestra percepción del mundo cambiará radicalmente. Cuando empezamos a usar nuestra atención como debería ser usada –como un ser– violamos los límites que son impuestos por el cuerpo sobre nuestra atención.

Pero, de todas maneras, el cuerpo es simplemente una forma de energía inferior; no tan importante. Impondrá sus límites, y la mente impondrá los suyos también. Hay límites físicos, límites psicológicos, límites emocionales, y cada vez que la máquina use la atención como se debería usar, esos límites serán violados.

A la máquina no le gusta cuando violamos sus auto-impuestas limitaciones. Hemos sido bien instruidos y bien adoctrinados para tratar esos límites como tabúes potentes –tan potentes que son casi irrompibles. Cada pizca de condicionamiento que ha sido vertido generosamente por la vida orgánica en nosotros durante nuestra existencia, cada pizca del condicionamiento de la máquina y el condicionamiento que hemos tragado como un ser, va en contra del uso correcto de la atención.

Estamos atrapados porque no podemos usar nuestra atención. Eso es lo que nos mantiene prisioneros –eso y ninguna otra cosa. Cuando empezamos a usar correctamente nuestra atención, todas las limitaciones se caen por sí solas. El uso de la atención por parte del ser quema todos los límites de la máquina y los límites de los centros inferiores, es decir, el uso de la atención *como se debería usar*, como se debe usar –como ha estado disponible desde el principio.

Pero una cosa desusada se vuelve atrofiada, rígida e inservible. La experiencia de tener escayolada la mano durante un año debería ser suficiente para convencer a cualquiera de la dificultad de usarla una vez que la escayola ha sido quitada. Lleva semanas, meses o incluso años para volver a lograr la misma libertad de movimiento –si es que ésta vuelve alguna vez.

Si no ejercemos nuestra habilidad natural –y sólo tenemos dos habilidades reales: poder estar aquí y poder mirar las cosas– si no ejercemos estas habilidades, se atrofian.

Ahora bien, lo esencial no es que se atrofien, ya se han atrofiado. Tenemos que darnos cuenta de que estamos empezando con los músculos muy decrepitos y desusados. Y nos va a doler. Así como cualquier nuevo músculo, o cualquier músculo que no hayamos usado durante mucho tiempo.

Cuando empezamos a usar la atención como se debería, nos dolerá, y simplemente tenemos que tener la disciplina para seguir adelante, para continuar día tras día tras día; y si dejamos pasar un día cuando no usamos nuestra atención como se debería usar, si no la usamos todos los días, la perderemos. Es igual que un idioma,

si no lo usamos, lo perdemos. Perdemos cualquier habilidad que hemos desarrollado si no la ejercitamos.

Cuando empezamos a recuperar nuestra atención tal y como debería ser, sentiremos como si hubiésemos estado en un sueño muy profundo durante décadas y posiblemente durante miles y millones de años. Empezaremos a recordarnos tal como somos, no recordarnos como una máquina, sino recordarnos realmente. La única manera de conseguirlo es empezar a usar nuestras habilidades reales, los únicos dos poderes que tenemos, lo cual significa volver a entrenar nuestra atención.

Puede que sea interesante ocuparnos exactamente con eso –ejercicios para la atención diseñados para ayudarnos a recobrar esas dos habilidades profundamente importantes. Y después, todo lo demás simplemente se quemará. Nada resistirá ante la presencia de esas dos cosas.

Si podemos invocar nuestra propia presencia en el presente, en este espacio y en este tiempo, podemos invocarnos a cualquier lugar a través de barreras dimensionales, donde queramos. Podemos invocarnos en cualquier lugar, en cualquier momento, bajo cualquier circunstancia. Y estar donde queremos estar.

Si desarrollamos la habilidad de mirar, si aprendemos a colocar nuestra atención, a tirar de nuestra atención desde donde está atraída y colocarla donde queramos, eso en sí será tremendamente potente.

Si nuestra atención es atraída por el interés, por el deseo, está arraigada y no podemos levantarla desde allí. Esta no es nuestra atención, no nos pertenece. Nuestra atención ha sido atraída por algo. No tenemos control sobre ella. Así que, para controlar realmente nuestra atención, debemos ser capaces de quitarla, recobrarla y reponerla donde deseamos –excluyendo las intrusiones. Nuestra atención debería ser la nuestra, no debería estar sujeta a la intrusión.

Si somos capaces de hacerlo, nuestra memoria regresará. Será como si hubiéramos despertado de un sueño muy malo y borroso. Estaremos funcionando como un yo esencial, como un ser. Y eso es lo que buscamos. Una situación en la que podemos aprender, no sólo que nuestra máquina es secundaria, sino que podemos funcionar sin la máquina. Deseamos aprender a armar la forma de la máquina sin necesitar de la máquina misma. Deberíamos ser capaces de ello –pero no lo somos, porque no tenemos la atención.

Cuando una atención altamente entrenada y disciplinada está colocada sobre la máquina, la máquina es llevada al estado de despertar inmediatamente. Esto sólo funciona con una atención muy refinada y potente que incluso puede despertar la máquina de otra persona cuando la atención está colocada sobre ella, aunque debemos tener cuidado de no hacerlo.

También podemos hacer otras cosas con nuestra atención; sólo haciendo que descansa sobre algo o alguien, pueden suceder cosas. Cosas que algunos pueden llamar mágicas o místicas; pero esos términos son desorientadores. Las cosas que

sucedan son simplemente los efectos de la colocación de la atención. La colocación potente de la atención, o la colocación de la atención potente en un objeto tiene unas influencias profundas en el objeto.

Recuerda que por definición la atención es siempre específica y la conciencia siempre general. Nunca es al contrario. Podemos colocar nuestra atención en un objeto y después, con un patrón radial, incluir todo a su alrededor o lo conectado a él, y continuar extendiéndola sin límites.

Si quitamos nuestra atención de todo eso y la colocamos en un objeto, por el momento toda nuestra atención está sólo en ese objeto. Pero nuestra conciencia general está en todo lo demás. Nuestra atención puede ser desplegada en abanico; pero al mismo tiempo todavía quedarse específica. Podemos moverla como un foco o como un láser; sólo que es un poquito más extensa.

La atención puede expandirse o contraerse, llegar al reposo, moverse de nuevo; puede ser apartada totalmente o repartida; pero siempre es específica. No es la conciencia cotidiana. Deberíamos tener en cuenta que hay dos tipos de mirar muy diferentes: uno es la conciencia cotidiana y el otro es la atención.

La atención no tiene que estar concentrada, puede estar desenfocada o incluso difusa; pero ni aun así sería la conciencia cotidiana. Hay dos cosas funcionando aquí. La conciencia viene por sí sola. Esta se deja llevar por las percepciones y las impresiones. “Impresiones” es una muletilla que significa: “toda clase de cosas que nos llegan”. La atención es algo que dirigimos, que no es pasiva, sino activa.

La atención debe ser dirigida intencionadamente. Podemos mirar un libro con nuestra conciencia, pero dirigir nuestra atención hacia otro sitio. Podemos tirar de nuestra atención y colocarla en el libro. Es algo así como una cosa física que simplemente traemos desde donde está y la colocamos donde queremos.

También podemos hacer otras cosas. Podemos apartar nuestra conciencia y usar sólo nuestra atención. En la presencia de ciertas personas con una atención potente, podemos sentir la diferencia; hay una sensación definida.

No podemos ni crear ni generar emociones hasta que podamos trabajar con nuestra atención, porque la emoción –los estados de ánimos reales– es una función de la atención. No son “sentimientos”, lo que significa “tener sensaciones físicas producidas por la mente”: en latín, *sentire* significa “tener sensaciones físicas” y *mens* significa “la mente”.

Si funcionamos con la conciencia general, nuestras emociones dependen de los estímulos. Son reacciones ante los estímulos. Estamos interesados en desarrollar algo que no sea una reacción o respuesta estimulada. Algo que proceda desde dentro, que proceda de nosotros. Y para proceder e nosotros, tiene que ser generado por nosotros. No podemos generarlo hasta que practiquemos el generarlo. Se empieza con pequeñas cosas. Empezamos desde un punto atrofiado de casi nada y tendremos que trabajar desde abajo hacia arriba.

Es igual que prepararse para casi cualquier clase de ejercicio que podamos imaginar. Si no queremos hacernos daño, primero tenemos que hacer un calentamiento, acercamos lentamente a lo que sea.

Si tomamos nuestra atención y la colocamos en un vaso, el vaso parece como si estuviera infundido con una luz, se vuelve más luminoso, más vivo. Tiene una auto-luminosidad. La máquina no se ha vuelto más despierta; pero esta clase de atención – si se dirige hacia la máquina– la despertará. Cuando se aplica al vaso, simplemente despertará un poco más el vaso.

Debemos trabajar en la simple atención. Llevarla desde cero hacia adelante. No deberíamos preocuparnos por despertar la máquina. Cuando colocamos nuestra atención actual en la máquina, no ocurre nada. ¡No es para preguntarse por qué! Lo que la mayoría de la gente llama la atención y la clase de atención sobre la que estamos hablando aquí son dos cosas diferentes.

Aprendemos haciendo. Poco a poco la enseñanza tiene que ser labrada conforme al tiempo, el lugar y la gente. Hace dos, tres o cuatro mil años, si viviéramos en Sumer, por ejemplo, y sí dirigiéramos nuestra atención sobre la máquina, habríamos sido criados con una cierta clase de atención durante toda nuestra vida, y podríamos contar con que esa atención sería una atención que despertaría la máquina. Colocaríamos nuestra atención sobre la máquina y sería efectiva. Nuestra máquina despertaría y no sería un gran choque.

Pero debido a que hemos sido criados en una sociedad que es destructiva con esta clase de atención, al uso de la atención de esa manera, cuando nos piden que coloquemos nuestra atención sobre la máquina, nuestra atención es tan débil, tan ineficaz, que no tiene efecto real alguno, ningún efecto despertador.

Ahora bien, también existe la cuestión de dónde procede nuestra atención. Al principio, nuestra atención parecerá que procede de nuestros ojos, o desde detrás de nuestros ojos o desde algún lugar dentro de nuestra cabeza, o alrededor de nuestro cuerpo, o dentro de nuestro cuerpo –posiblemente desde nuestro pecho, cabeza o garganta.

Pero nuestra fuente de atención en realidad no está ni siquiera cerca del cuerpo. Estamos asociados con el cuerpo y estamos identificados con el cuerpo, pero no estamos en ningún lugar cerca del cuerpo. La fuente de nuestra atención, nuestra ubicación auténtica, llegará a ser cada vez más clara para nosotros, porque tenemos una ubicación real y una ubicación aparente.

Nuestra ubicación aparente siempre ha sido obvia, nuestra ubicación real como un ser nos llegará a ser cada vez más evidente mientras practicamos utilizando debidamente nuestra atención. Claro está, sólo porque debería utilizarse de esa manera no significa que estemos obligados a utilizarla de esa manera. Si deseamos tener una vida como un ser, entonces deberíamos usar nuestra atención debidamente porque ello nos dará la clave de la vida.

Pero si elegimos no llevar nuestra vida como un ser, entonces no hay urgencia directa alguna para usar nuestra atención como un ser. En cuyo caso, cualquier uso o no uso de la atención es apropiado. La alternativa es vivir como un ser, descubrir nuestra vida como un ser, o bien, no hacerlo. *Ser o no ser, esa es la cuestión.*

Hasta que resolvamos esta cuestión, no podemos avanzar. Hasta que tomemos una decisión de una manera u otra, no es posible progresar más. Debemos elegir.

Viviremos, o bien continuaremos tal cual. Esta elección ha de ser la primera. Entonces, y sólo entonces, podemos empezar a desvelar el secreto de la vida. Yo voy a vivir la vida de un ser, o voy a continuar tal como siempre he vivido. Esta elección la tenemos delante de nosotros ahora. Y esta elección la tendremos delante de nosotros hasta que decidamos por una o por otra.

No podemos evitar la elección. Y nadie puede elegir por nosotros. Nadie puede animarnos a elegir una u otra. Podemos elegir cualquiera de los dos caminos. Si conocemos otro camino, podemos elegirlo. O podemos decidir no elegir, en cuyo caso simplemente volveremos, dejándonos llevar a donde estábamos antes de excitarnos como un ser; antes de que fuésemos cosquilleados por los bigotes del gato –así como un cristal o un chip de silicio se induce a la excitación.

Algo excitó a nuestro ser y lo movió. Ahora se nos enfrenta una elección y no podemos adelantarnos más hasta que elijamos un camino u otro. La elección no desaparecerá. Siempre estará enfrentándonos. No podemos mendigar, comprar, pedir prestado o robar nada mientras la elección permanezca delante de nosotros.

Se debe entender la elección muy claramente. Podemos elegir o la vida del ser, el yo esencial, o bien, la vida de la máquina. Debemos hacer esa elección antes de poder hacer siquiera un simple ejercicio con la atención. De otro modo, los ejercicios no nos servirán. ¿Por qué debe ser así? Aquí jugamos con unas leyes reales, cosas que podemos mover como bloques...

También es algo muy directo. Podemos experimentar con meter nuestro dedo en un enchufe de la luz; pero tenemos que llegar a una decisión sobre querer experimentar realmente lo que sucederá después, si es que sabemos de antemano qué será. De lo contrario, nuestros esfuerzos serán desencaminados a propósito.

Si elegimos la vida de la máquina, esta vida no incluirá algo así como un ejercicio para la atención. Una vez que hayamos decidido sobre un camino, entonces los sucesos serán consecuentes.

¿Qué es lo que sucede con los cuerpos de las mujeres culturistas después de que sus músculos hayan sido desarrollados? El cuerpo se parece mucho al cuerpo de un hombre, reforzado con músculos en proporciones más pequeñas. Dorsales anchos, espaldas ondulantes, grandes bíceps y piernas gruesas.

Cualquiera que se matricule en una clase culturista tiene que decidir si eso es lo que quiere que le suceda a su cuerpo. Antes de poder hacer la más mínima cosa en

términos del desarrollo del cuerpo, debemos decidir si eso es lo que queremos llegar a ser –algo grotesco como eso.

Imagínate lo grotesco que sería que el yo esencial se desarrolle por la misma pauta y que llegue a ser poderoso, mucho más poderoso que en el transcurso normal de la vida; en el transcurso normal de la vida un ser humano generalmente tiene un yo esencial no muy desarrollado. Así que al ser humano medio le parece muy feo el hecho de tener un yo esencial altamente desarrollado; tan extraño, tan peculiar, tan ajeno como estos cuerpos de las culturistas nos parecen a nosotros.

En realidad, no podríamos funcionar en un mundo humano, en el mundo ordinario, si lo hiciéramos. Tendríamos que vestirlo con algo, igual que si hubiéramos desarrollado nuestro cuerpo de esa manera tendríamos que ocultarlo en la calle. Sólo podríamos descubrirlo entre otros culturistas.

De la misma manera, si desarrollamos el yo esencial siguiendo estas pautas, desarrollaremos la habilidad del yo esencial para auto-invocarse. Esto significa que seremos capaces de enviarnos a través del laberinto, entrando en los espacios donde queramos entrar, usando unos trucos topológicos. Llegaremos a ser chamanes, viajeros y trabajadores en el Gran Laberinto.

Es un gran error aprender a vestirse sólo después de haber construido el ser. La instrucción en vestirse debería acompañar al crecimiento de nuestro ser. Si no aprendemos a ir vestidos en público, los caballos nos seguirán por la calle. Estaremos muy expuestos, y es extremadamente incómodo no ir vestido. Siempre existe el riesgo de ser rodeado tumultuosamente. Nuestras voluntades de atención y de presencia no nos van a ayudar mucho si nos rodean tumultuosamente. Somos igual de vulnerables ante la muchedumbre como cualquier otra máquina. Y pareceremos grotescos para cualquier criatura humana normal, si acaso si mirada capta los músculos altamente desarrollados de nuestro yo esencial.

Debemos tener una imagen, una clara imagen de lo grotesco que parecerá el desarrollo del ser para aquellos que han elegido la vida de la máquina. Aquellos que eligen la vida del ser son grotescos de apariencia y de sensación para aquellos que han elegido la vida de la máquina –de acuerdo con la manera en la que las otras máquinas sienten y perciben.

Si estuviéramos al lado de un cuerpo altamente desarrollado, notaríamos inmediatamente varias diferencias, incluso aunque la ropa las tapase. Nosotros lo encontraríamos grotesco de la misma forma que para ese individuo pareceríamos una caricatura patética.

En ese caso, se desarrolló el cuerpo porque la persona no sabía qué más desarrollar, no sabía qué se podía hacer. Se desarrolló lo que se conocía y lo que se podía ver. Probablemente a esa persona se le escaparon totalmente las evidencias de algo superior.

El deseo de desarrollarse está en cada ser humano. Todos sabemos que tal y como somos, somos menos de lo que podemos ser en realidad –mucho menos de lo que podemos ser. No damos la talla –incluso como un ser humano normal y corriente, incluso como un primate. Cada ser humano siente eso de una manera u otra y pretende hacer algo al respecto según su entendimiento de sí mismo y de la vida.

Existe un impulso de desarrollar algo, de ser todo lo que podamos ser, de hacer todo lo que podamos hacer. Si todo lo que vemos es la máquina, eso es lo que desarrollaremos. Nos desarrollaremos en función de lo que seamos conscientes –si es que desarrollamos algo.

Así que la pregunta ha llegado a ser urgente. Para nosotros, ¿cuál es más importante, la vida de la máquina o la vida del ser? Si elegimos la vida de la máquina, entonces debemos desarrollar la máquina a su plena capacidad; pero si decidimos llevar la vida del ser, entonces debemos desarrollar el ser a su plena capacidad.

Esto significa que debemos empezar poco a poco, porque en realidad no hay nada ahí y destrozaremos lo poco que hay yendo demasiado rápido. Necesitamos tomar una cuesta poco pendiente hasta que nuestros músculos se hayan fortalecido, entonces podremos hacer de todo.

Imagínate si pudiéramos dirigir nuestra atención como se debería usar, directamente desde el principio, desde el nacimiento o desde el momento de la concepción hacia adelante. Imagínate si nuestra atención estuviera en su máximo, y que a lo largo de nuestra vida no tuviéramos que aprender a usarla. ¿No daríamos por hecho que todo el mundo tenía la misma habilidad? Puede que nos preguntáramos por qué no la usaban; pero no asumiríamos que no la tenían. Asumiríamos que no la usaban.

Ese es el problema de aquellos que nacen con la atención potente y nunca tienen que desarrollarla. Asumen que todos tienen esa forma y poder de atención. No saben que eso no es cierto. También asumen que todos pueden manifestarla con la misma intensidad que ellos, y creen que si no lo hacen, es porque han elegido no manifestarla. Y no porque no pueden. Asumen que la gente simplemente es reacia.

Pero en la mayoría de los casos, no es que la gente sea reacia, sino que es incapaz. Por desgracia, incluso aunque queramos, no podemos manifestar ni siquiera la cantidad de atención necesaria para despertar la máquina. El faro no es lo suficientemente luminoso. Bajo la luz abrasadora y brillantemente intensa de la atención la máquina debe despertar. La atención irradiada garantiza el despertar de la máquina. Así que, ¿por qué no sucede?

Nuestra atención debería parecer un proyector de luz enfocado directamente sobre la máquina desde una distancia de medio metro. ¿Qué existe que pueda soportar esta clase de luz? El sueño se hace imposible. Hace calor y es incómodo bajo esa intensidad; es eléctrica, molesta y penetrante. Pero trabajamos con unas linternas chicas y tenues que tienen las pilas tan débiles que sólo dan un brillo anaranjado, así

que no sucede nada. Es como si estuviéramos dirigiendo la linterna hacia la máquina desde una distancia de dos o tres kilómetros.

Tenemos las instrucciones correctas, tenemos todo el método. Pero no tenemos la fuerza para hacer lo que se requiere. Y, sin embargo, de cuando en cuando, la máquina entrará en el estado del despertar. Simplemente sucede. Así que lo aprovechamos. El único problema es, sin la atención, ¿qué podemos hacer? La máquina está despierta; pero es como si no tuviéramos en absoluto la máquina en el estado de despertar. Es como si nunca sucediera.

Ahora bien, a mucha gente no le gusta esta intensidad, o encuentran dificultad de tratar con ella al principio. Por otro lado, a algunas personas realmente les gusta. Si encontramos que nos gusta, si nos gusta arder como bengalas de magnesio, esto significa que como un ser tenemos afinidad con la máquina despierta.

Empezamos con pequeñas cosas, suavemente, un paso cada vez. Pero no podemos empezar hasta que hayamos tomado la decisión. ¿Cómo vamos a tomar esta decisión? Hace falta que sea una decisión formal, no puede ser un dejarse llevar fortuito. No podemos faltar a esta decisión, tenemos que seguir adelante con ella de una manera u otra. ¿Alguna vez hemos decidido hacer algo y seguir adelante con ello sin importar lo que sucediera?

Cuando nadamos medio kilómetro mar adentro, no podemos decidir no volver a la orilla. Éste es un buen ejemplo de esta clase de decisión. Existe un punto de no retorno cuando hemos alcanzado la mitad del viaje. En este punto, no podemos desandar el camino una vez que lo hayamos alcanzado. No podemos dar marcha atrás a lo que estamos haciendo de nosotros mismos. Si de repente nos paramos en algún lugar del camino, pareceremos más grotescos que alguien con un yo esencial totalmente desarrollado. Parcialmente desarrollado es totalmente grotesco.

¿Qué podemos hacer para ayudarnos a tomar esta decisión? Lo primero de todo, debemos sentir plenamente su importancia –qué significa y el por qué. Darnos cuenta de que no podemos seguir adelante hasta que la hayamos tomado; y cómo se bloquea el desarrollo sin esta decisión.

El ejemplo del culturismo nos ayudará. ¿Qué pasaría si empezáramos con las técnicas de desarrollar músculos sin seguir un programa y sin una intención auténtica de terminar realmente con un cierto tipo de cuerpo? Necesitamos tener una imagen del objetivo que tenemos. De otro modo, puede que terminemos con algo que no deseamos para nada. ¡Y en este caso no podremos hacer nada al respecto!

No empezamos con los ejercicios más avanzados. Trabajamos muy despacio de una manera muy disciplinada para que cada paso se edifique encima de los pasos previos. No cogemos atajos. Es casi lo mismo que empezar a bailar. Desarrollamos nuestro cuerpo de una cierta manera para el baile. Y sufrimos intensamente si intentamos pararlo. Esto también ocurre con la esgrima.

Pero podemos tenerlo todo si desarrollamos la atención. No tenemos que machacar el cuerpo, podemos desarrollarlo. *Para la atención, el cuerpo es increíblemente plástico –siempre y cuando la atención esté funcionando.* Podemos fácilmente bailar, levantar pesos, esgrimir, hacer cualquier actividad que normalmente requiere años de disciplina y práctica. Así como el aprecio; el aprecio también viene de esta decisión.

Hemos llegado al momento en el que se nos enfrenta una elección. *Debemos elegir la vida de una máquina o debemos elegir la vida de un ser.* ¿Cómo haremos una elección duradera –sabiendo que los primates nos odiarán, nos tendrán miedo, y en general les daremos asco?