**LA ATENCIÓN.**

Selecciones de la Serie de Agni Yoga

Presentado ante la Sociedad de Agni Yoga, 04 de Octubre de 2005.

1. Urusvati sabe que la atención es una de las primeras condiciones para conducir con éxito experimentos con la energía psíquica. Con frecuencia la gente habla de su esfuerzo, de su agudeza o vigilancia, mas ellos ignoran el rasgo más simple, la atención. Para ellos, la frase, ‘vivir en peligro’ es entendida de una manera absurda. Es verdad que una conciencia expandida viene con una atención natural, pero no existen muchos con ese tipo de conciencia.

Es una fortuna que la atención pueda desarrollarse, mas debe cultivarse tempranamente, en la familia y en la escuela. La atención de los niños de edad escolar debe dirigirse no solamente a los grandes eventos sino también a los detalles más pequeños de la vida diaria. El Mundo Sutil, primero que todo, se manifiesta en nuestra vida diaria. Los rasgos más valiosos del espíritu se pueden percibir en medio de la rutina diaria. No hay que considerar héroes únicamente a aquellos que se esfuerzan por el bienestar de la humanidad, sino que pongámosles debida atención a aquellos que ejecutan trabajos ordinarios diariamente. La observación atenta a estas personas revelerá muchas manifestaciones de la energía psíquica natural.

Cuando Nosotros hablamos del Mundo Sutil, Nosotros debemos también de incluir a las energías sutiles. Estas energías deben ser observadas en la vida real. Uno no debería pensar que milagrosos poderes pueden sólo encontrarse en otra parte; estos están listos a manifestarse en cada individuo, pero ellos pueden ser percibidos sólo a través de la atención. Y Nosotros ofrecemos esta atención en la vida diaria a todos aquellos que quieran pensar en el Mundo Supramundano. No asumas que ese ejercicio es fácil; este requiere de firmeza – una cualidad que muy poca gente posee. En sus fantasías la gente con frecuencia está ansiosa de volar a los mundos-distantes, acelerando en el espacio sin repercusiones. Y Nosotros aconsejamos, en medio de la rutina diaria, a aprender la hermosa atención. Que esta crezca desde una edad temprana.

El Pensador decía, “Mira bajo tu propio pie, o te tropezarás.” Supramundano IV, 730.

1. El estar atento ayuda a tomar nota de muchas influencias externas, más incluso este esfuerzo es desarrollado a través de una larga experiencia. Hermandad, 138.
2. Me da mucho gusto saber del método que se está usando para el desarrollo de la atención en los niños. Está muy bien usar pinturas de las galerías de arte para este propósito. Mucho es lo que se puede ver en estas obras de arte. La atención es el primer paso para lograr el refinamiento de la receptividad y sabemos que sólo la purificación permite la ampliación de la conciencia y también que el poder de la creatividad se sostiene en los centros de la receptividad pura. ¡Lo purificado, lo elevado; lo elevado, lo más poderoso! ¡Nada detiene a la evolución como la receptividad no refinada! Cartas de Helena Roerich I, 03 Diciembre, 1930.
3. ….  la memoria es primeramente atención. Cartas de Helena Roerich II, 19 Abril, 1938.
4. El Bendito Buda dijo a sus discípulos una vez: “Sentémonos en silencio y dejemos a nuestros ojos contemplar”.

Después de un rato el Maestro preguntó: ¿Cuántas veces cambié de posición?”

Uno señaló diez cambios, otro sólo tres, y otro insistió en que el Maestro se había quedado quieto.

El Señor de la Sabiduría sonrió: “Cambié de posición y los dobleces de mi prenda de vestir setenta y siete veces. Hasta que no aprendamos a ver con claridad no nos volveremos Arhats.”

Para un verdadero entendimiento de la energía psíquica, uno tiene primero que desarrollar atención. Es útil, por lo tanto, que el maestro haga preguntas inesperadas, pida descripciones de sucesos y exija mantener notas diariamente. Se sabe que hasta una atención muy perezosa despertará por medio de ese ejercicio. El que no atiende, el que no observa, no puede notar ni siquiera el desarrollo de la energía psíquica. El consejo de observar es el consejo de un amigo, pues el futuro exige atención. Agni Yoga, 551.

1. La atención se puede poner a prueba de una forma sencilla. Mueva un objeto a un lugar nuevo; si permanece sin llamar la atención, haga lo mismo con un objeto más grande y observe qué “elefante” atrae el ojo “agudo”. Pruébese a sí mismo y a otros. Ponga a prueba el miedo, la irritación, y la vagancia, y para todas las faltas que provocan que el papel tornasol se sonroje de vergüenza. No hay necesidad de invocaciones complicadas, pues la atención simple hace que uno avance muchos pasos. Por eso uno debe comenzar a desarrollar el “ojo de águila”.

Un yogui ganó la reputación de ser un bromista práctico porque movía sin que se notara distintos objetos en las casas de la gente, y cuando se le preguntó por qué, contestó: “Estoy viendo si se han vuelto ciegos.” Ciertamente, hay pocos cambios notables en los alrededores. Pero el primer signo de un “ojo de águila” es la habilidad para notar los cambios más insignificantes, pues de éstos depende la vibración del todo. Agni Yoga, 651.

1. Algunos se podrían preguntar por qué las señales del Mundo Sutil son tan extrañas y por qué requieren de reflexión e interpretación. La razón para esto es la ley del Karma. Precisamente la reflexión y la explicación estimulan la actividad personal y así, estos aligeran e incluso no producen karma. En consecuencia, mientras más fuerte la atención y la inventiva, más fácil se volverá la interpretación de las señales. Los Seres Elevados sí desean entregar indicios de las muchas cosas grandiosas, más la distracción mental de la gente impide que estos preciosos Consejos les lleguen. No sólo envíos desde el Mundo Sutil, sino también de la existencia terrenal, se han adoptado parábolas como medios de indicación indirecta. Pero la historia proporciona muchos ejemplos de la no aceptación de los consejos más urgentes. No sin razón la atención se desarrolló tanto en la antigüedad; está constituía un estudio en sí misma. Pero en esta época no son muchos los que entienden la importancia de la vigilancia; para otros requieren de una guía repetida en las instrucciones más agudas, las que no pueden sino tener un efecto en el Karma. Pero sólo el corazón ardiente comprenderá el oculto significado de las señales sutiles. Dejemos que los colaboradores entiendan el hecho que toda señal tiene su destino. Son tanto los Seres Elevados que envían súplicas y tienen esperanza para ser entendidos. Ha habido épocas enteras cuando la comprensión sutil se fortalecía y se agudizaba, pero más tarde una bruma ensangrentada se condensó nuevamente y las percepciones refinadas se volvieron burdas. Justo ahora las fuerzas tenebrosas consideran que no vale la pena hacer ningún intento en los mejores estratos del Mundo Sutil. Mundo Ardiente II, 178.
2. El tema más complicado puede ser tratado del modo más simple; el requisito principal es atención. Aun observadores muy experimentados la pierden en medio de la banalidad de la vida diaria. Mas el Mundo Superior requiere amor y gratitud. ¿De qué otra manera será posible explorar los signos sutiles en condiciones de encarnado? Aum, 238.
3. Al actuar con atención en sus relaciones terrenales, la gente se acostumbrará también a actuar con atención en el Elevado Servicio. No hay que dejar las preguntas de la gente sin contestar. Es mejor dar una respuesta muy breve que dejar detrás una estela de veneno. Se puede mostrar fácilmente que los fermentos de veneno empiezan cuando no existe conexión. Hermandad, 27.
4. …. Uno debería aprender a discriminar qué pensamiento es manifestado desde fuera y cuál ha sido concebido adentro. Semejante discernimiento le es familiar a cualquiera que se haya acostumbrado a observar su proceso de pensamiento. Dichos ejercicios sobre sí mismo refinan la atención. Hermandad, 381.
5. …. Por supuesto, intensifiquen la atención para poder observar las manifestaciones más sutiles del corazón. Los experimentos serios también demandan atención. ¿No es mejor acostumbrarse a la atención a través del corazón? Estos experimentos de la atención no son en vano. Por encima de todo, ellos concuerdan con el acercamiento del Mundo Sutil. Aquel que alguna vez escuchó su propio corazón ni siquiera ve un fin de las observaciones. Las observaciones que han empezado en la casa inevitablemente guiarán a la conciencia de aquel que observa universalmente y señalará el sendero a los Mundos Superiores. ¿Por qué escribir una multitud de fórmulas sin que haya el deseo de aplicarlas en la vida? El contacto con las energías más sutiles refina a todo el ser. Aquel que ha entrado al sendero ardiente entiende el refinamiento, la agudeza y vigilancia de aquello que hablo. Corazón, 448.
6. Urusvati sabe del don de la divisibilidad de la atención. La intensificación persistente de la voluntad puede incrementar la habilidad para poner atención simultáneamente a diferentes objetos. No pienses que dicho don es sólo inherente a ciertos genios. Todos, en el curso de las diferentes existencias, pueden desarrollar la habilidad de observar agudamente sus alrededores y contestar a diferentes preguntas. Uno puede escribir cartas al mismo tiempo a distintas personas; pensamientos se pueden enviar a todas las partes del mundo, simultáneamente. Esta habilidad podría llamarse el “umbral” de la divisibilidad del espíritu.

Es necesario, desde los primeros años de escuela, desarrollar la atención. Esto es necesario en el Mundo Supramundano. Sin ella el viajero se encontrará rodeado por una gran variedad de nuevas impresiones y así perderá la habilidad de asimilarlas. Al no haber entrenado su atención, este viajero se ahogará en olas de vibraciones que no les son familiares y se hundirá en el caos.

No hay que pensar que a todo nuevo morador en el Mundo Sutil se le dará inmediatamente un Guía. Primero, este nuevo morador debe encontrar dentro de sí mismo la habilidad de entender la guía mental. En verdad, el lenguaje del pensamiento es el mismo para todos, pero cualquiera que no haya desarrollado esta habilidad de pensar no puede llegar a una comprensión de dicha ayuda. Por consiguiente, Nosotros te aconsejamos que no descuides el pensar en el Mundo Supramundano durante tus días terrenales. Una atención cuidadosa puede revelar muchas cosas que no son perceptibles para el ignorante.

El Pensador aconsejaba que uno pensara cada día en la vida futura e intensificara la atención hacia los mundos lejanos. Supramundano IV, 837.

1. Cuando los antiguos urgieron, “Conócete a ti mismo,” ellos estaban preocupados principalmente con el desarrollo del poder de observación. Este proceso no es un misterio. La gente simplemente debería volverse más atenta de su propia naturaleza y de sus alrededores y debería comprender que ellos son responsables de la calidad de sus proyecciones. Es extraño que el intervalo entre el estado de sueño y el despertar permanezca sin ser notado. La gente lee sobre las cualidades particulares de la somnolencia. Los antiguos iniciaban a los discípulos sabiendo lo agudamente perceptivo que uno se vuelve durante este estado, pero este conocimiento permanece sólo con el iniciado, quién era el único que podía recordar sus experiencias. La persona promedio, absorta en su trabajo, no tenía tiempo para semejante información.

Pero ahora Nosotros una vez más le pedimos a la gente que desarrolle la atención y observe la idiosincrasia de su naturaleza aun en su trabajo. Uno debería aprender a combinar la habilidad a trabajar con el poder de la percepción sutil. Dicha síntesis transformará la vida. Supramundano II, 353.