

# Enseñanzas de “Li Quijote” a “Nacho Panza”

## Capítulo 3:

### El Yo Observador, el Testigo y la Atención



**El Bosque de las Apariencias**

**JUEGO DE LA SALIDA**

Mi Querido Nacho Panza. Otra vez estoy aquí para reconfortarte en tu postración, tras la operación del ojo con el que veías los Gigantes. Inmovilizado y mirando para el suelo te tienen todo el tiempo. Como si fuera un castigo por atreverte a mirar más allá de las apariencias de los molinos.

Antes de seguir avanzando en esta enseñanza de la PsiNáutica, vamos a observar qué está pasando: tú me escuchas y yo te hablo. Pero ese proceso ocurre porque hay una percepción, unos sentidos. En este caso el oído, un registro en el cerebro, que decodifica esa señal... en el fondo y sobre todo, hay una atención... ¿quién pone esa atención? ¿Tu cuerpo? ¿Tu mente? ¿Tu conciencia?

La atención es un instrumento, un órgano más de la psique. La mente puede estar pensando mientras estas escuchándome, igual que cuando nos sentamos a respirar para observar los pensamientos e incluso PARA DEJAR DE PENSAR. El truco de fijarnos en la atención, en la respiración, nos ayuda a no identificarnos con eso que pensamos. Y mira que cuesta estar sentado con los ojos cerrados, sin hacer nada, en silencio, escuchando la respiración, sintiendo la respiración, contando incluso respiraciones para ayudar a la conciencia a no identificarse con lo que piensa.

Normalmente, el objeto es el flujo mental de pensamientos y el sujeto es la conciencia que atestigua eso que piensas; podríamos decir que es el Yo Observador: yo estoy pensando esto. Pero cuando sucede esta situación no nos damos cuenta que ese “yo estoy pensando o estoy observando” también es un pensamiento.

Sin embargo, cuando se activa el Testigo, ya no hay pensamiento que observa los pensamientos. El Testigo es el Observador de los pensamientos, es el protagonista silencioso, el dueño de la conciencia. ¿Es el Testigo la presencia que no piensa y no habla? Si

¿Podría ser un estafador aquel que dentro de uno mismo se considera el testigo con esa voz que dice “soy el testigo”? Es el Yo Observador quien lo dice.

En el momento en que piensas: - Estoy escuchándote- ya es la mente la que piensa, ya es un pensamiento del Yo Observador, que al final trabaja como todos los demás yoes para la IP. El pensamiento no viene de la conciencia, viene de la mente. De la conciencia viene la atención del Testigo, que se da cuenta que piensa, que siente, que respira, que mira que ve ... así como nunca dirías que yo soy el coche en el que me monto, o yo soy la casa que, o la cama en la que duermo, o yo soy la comida que como, tampoco deberíamos de decir yo soy lo que pienso, porque siguen siendo objetos externos de nuestra conciencia. Realmente es la conciencia la que crea nuestra realidad, nuestra vida, incluso, la física cuántica diría que todo lo que existe lo crea la conciencia, porque en el momento en que dejamos de mirar ya no está eso que antes existía ahí afuera.

Y ese es el poder de la atención. La atención, para los egipcios era una diosa, de los 42 dioses, la diosa de la atención era Bastet: simbolizada por la gata. Por eso para los egipcios el gato era un animal sagrado. Fíjate cómo es la atención de un gato. El gato

es atención pura, pero la atención es caprichosa, es aleatoria, es excéntrica... se la lleva aquello que la distrae, aquello que llama la atención, al gato: la mosca, el movimiento de un trapo, un ratón que pasa, igual que a nosotros la atención también es caprichosa. ¿Qué pasaría si focalizáramos la atención en el SER? Ése que nos imaginamos que somos, que quizás no somos o no nos damos cuenta, no hemos llegado todavía a Ser, conscientemente, pero ser, somos, ya estamos siendo, si no no existiríamos. Entonces, esa conciencia que no llega a ser, al Ser, pero si llega a los pensamientos o a esta voz que oyes y la escuchas, quizás mientras piensas otras cosas, pero también escuchas esto, porque estás en un momento de tranquilidad que puedes hacerlo. Pero si de repente pasa algo en el exterior que te llama la atención o estás cocinando y te quemas o lo que sea, la conciencia dejaría de escucharme, tu conciencia, y estarías imbuido en ese mundo que de repente se te presenta. Así es la atención.

La atención es el sentido con el que la conciencia percibe el mundo ahí afuera. Ahí afuera están tus pensamientos, tus emociones, tus percepciones de los sentidos... combinadas con todo eso que hay ahí afuera: tu familia, tu trabajo, el mundo, la calle, el pajarito... todo está ahí afuera! Menos tu Ser, menos tu conciencia, que se manifiesta con esa capacidad de atención para percibir.

Así que el dentro y el afuera son lo mismo, están fuera de ti, y te distraen. Dicen las escrituras sagradas de los egipcios hablando de Bastet la diosa sagrada de la atención: "Allá donde quiera que mira Bastet, ahí existe la Vida, el Universo." El BigBang del universo era una mosca que pasaba por allí y Bastet la miró y por eso nació. Pero, al siguiente instante pasó otra cosa y Bastet dejó de mirar la mosca, y miró aquello nuevo que pasaba, y el Universo desapareció... la mosca desapareció... así que este universo existe mientras Bastet lo está mirando y dura lo que dura una mosca pasando al lado de Bastet.

Así somos. Somos efímeros como la mosca pasando frente a Bastet. Pero también somos Bastet. Somos la fuente de la atención... Y la atención es un músculo que podemos entrenar, es una fuerza psíquica que parece abstracta, pero es muy real.

Nosotros en la PsiNáutica hablamos de tres atenciones o tres niveles de la atención: la 1ª Atención es lo que se ve, la 2ª Atención es lo que no se ve y la 3ª Atención es lo que se ve y lo que no se ve. Quizás haya más, pero con estas tres tenemos de sobra. Son como 3 bolas que podríamos tener en el aire. Primero una: ¿somos capaces de sostener una bola una pelota entre las manos sin que se nos caiga? Sí-no-sí-no.

La 1ª Atención es el Tonal que dicen los chamanes: todo aquello de lo que se puede hablar, todos los objetos, todas tus percepciones y pensamientos, tu vida, mi vida, el mundo, la sociedad...todo lo visible. Es como la superficie de una mesa, donde están todas las cosas visibles de la Ciudad Laberinto y de tu vida.

La 2ª Atención es el Nagual de los chamanes o todo aquello de lo que no se puede hablar, lo que no se ve pero se puede sentir. Sería como el fundamento de la 1ª Atención o el suelo donde se sujeta la mesa que se ve y donde pasamos la vida. La 2ª Atención es invisible porque no nos fijamos, no llegamos a ver el suelo, el fundamento; y eso no hay palabras para hablar de ello.

Los sufís dirían el Visto y el No Visto. La 1ª Atención 2ª Atención. Pero nosotros en la Psináutica complicamos un poco más la cosa. Decimos que la 1ª Atención a su vez se subdivide en la Atención 1.1 y la Atención 1.2. La A. 1.1 sería el Visto del Visto: lo que se ve de lo que se ve y la A. 1.2 sería el No Visto del Visto: lo que no se ve de lo que se ve.

¿Qué es lo que se ve de lo que se ve? Pues cómo vas vestido, qué estás haciendo, qué estás diciendo... ¿qué es lo que no se ve de lo que se ve? Pues lo que estás pensando, los gestos no verbales, tus sentimientos, los sonidos y olores, cómo puedes en una conversación decir una cosa y estás queriendo decir otra, cómo puedes estar hablando con alguien y a la vez escuchando a otra persona o incluso comunicándote con otra persona mediante gestos, lenguaje transitivo, etc... Las mujeres saben mucho más que los hombres de la A. 1.2 o la Atención del No Visto del Visto, ¿verdad?

Entonces, estableciendo estas coordenadas, a partir de ahora, ya tenemos claro que hay un mundo invisible dentro de lo visible, que se puede traducir, y malinterpretar incluso, es subjetivo y luego está todo lo que se ve del mundo visible.

También igualmente, la 2ª Atención tiene una A.2.1 y una A. 2.2. La A 2.1 sería el Visto de lo No Visto, y la A. 2.2 o el No Visto del No Visto. Lo que se ve de lo que no se ve sería la A. 2.1 y lo que no se ve de lo que no se ve la A.2.2. Esta clasificación es un poco liosa al principio, pero muy útil para navegar con las coordenadas psináuticas por la psique y el Juego de la Salida.

De la 2ª Atención no se puede hablar ni pensar; pero se puede percibir, intuir, sentir... y a veces con gran esfuerzo se puede incluso traducir todo eso a palabras, perdiendo gran parte de la riqueza, de la matización, de la definición de esa percepción sutil que es el No Visto.

Y tenemos en esa decodificación de la ATENCIÓN una franja interesante que funciona de manera misteriosa y precisa. En la PsiNáutica es donde más nos gusta movernos. Se trata de la franja entre la A 1.2 – 2.1. La A. 1.2 – 2.1 es un número capicúa: Del No Visto del Visto, al Visto del No Visto. ¿Dónde está la bolita, donde está la bolita?...

Hay una franja intermedia, una “zona borde” que dirían en permacultura, que separa a dos ecosistemas: dos parcelas de una finca o una parcela de la carretera... o dos realidades o 2 dimensiones... En este caso es la zona que separa la 1ª Atención de la 2ª Atención. Esa franja que hay entre la A. 1.2 y la A. 2.1 los chamanes lo llaman la Raja entre los Mundos. En el ejemplo de la mesa, serían las cuatro patas que se van perdiendo en definición a medida que se acercan al suelo.

Es una zona por la que se puede navegar, muy discreta, muy sutil, muy inasible, muy efímera incluso, porque se ve y no se ve, y apenas se puede hablar de ello, más que navegar, sentirla, recorrerla... y para eso hay que estar muy atentos, hay que desarrollar el músculo de la atención y hay que aprender a parar la mente. Porque si nuestra atención está fijada permanentemente en todo ese diálogo interno e incluso pensamos que somos eso que pensamos, ya no tenemos energía para casi nada más, mas que estar sumidos, esclavos, de esas percepciones, emociones, sentimientos y pensamientos que nos hunden permanentemente en un pantano, en un charco denso de emociones negativas, de conflictos de malos entendidos, de fricciones, de luchas, de injusticias que nos hacen o que hacemos, de lamentos, de pérdidas, de fracasos, de deseos... Ése es el Tiempo Mundo de la A. 1.1-A.1.2, las frecuencias materiales que generamos y que sustentan a la Ciudad Laberinto y el Tiempo Mundo.

Sin embargo, la 2ª Atención se mueve en otro tiempo, lo llamamos el Tiempo Sueño por definirlo de otra manera. Sobre todo, el Tiempo Sueño sería esa zona intermedia entre La A.1.2 y la A. 2.1.

Cuando soñamos el mundo es complejo y el tiempo ahí navega fluyendo en el ahora de lo que está pasando en gerundio. Así que también tenemos ahí esos dos tiempos: el Tiempo Sueño y el Tiempo mundo que gestionan el flujo de la 2ª Atención y la 1ª Atención respectivamente.

Tenemos esas dos conciencias del Yo Observador y el Testigo.

Y tenemos esas dos atenciones que tiene la conciencia o puede tener. Pero también hay una 3ª Atención, que es cuando ambas coexisten a la vez: la 1ª Atención y la 2ª Atención en cada instante y de manera consciente. Normalmente si estás en la 1ª Atención no puedes estar en la 2ª Atención y si estas en la 2ª Atención no puedes estar en la 1ª Atención. O estás dormido o estás despierto.

Pero hay una zona intermedia, cuando estas apunto de dormir o que te estas despertando, cuando suena el despertador puedes permitirte el lujo de despertarte o volverte a dormir ese momento de relajación en el que estás volviendo a aterrizar en este mudo de vigilia o te estás sumiendo en el sueño cuando estas queriéndote dormir, esa zona borde intermedia es muy interesante y es de la que hablamos también. Si trasladamos esa zona borde cuando estamos en la cama a la vida diaria, de la A 1.2 a la A 2.1, nos encontramos que hay una zona borde que se nos escapa, porque la atención no está entrenada para verla y para captarla, para navegar en ella.

Nosotros, mi querido NachoPanza hacemos surfing en esas olas entre los dos mundos, las dos atenciones y los dos tiempos. Y eso es la 3ª Atención. Pero eso lo puede hacer nuestra conciencia cuando nuestra mente se para, o cuando nuestra atención no está focalizada en lo que pensamos, si no en aquello que sucede mas allá del silencio interior.

Y esa es nuestra navegación en la Psináutica. Vamos a ir viendo cómo sucede esa maravilla de viaje. De momento, saber que no somos eso que pensamos ni lo que

sentimos, ni nuestro culebrón personal, nuestra historia personal , no somos el trabajo o las propiedades que tenemos, ni somos los hijos o la mujer que tenemos o los padres que tenemos, no somos de España ni siquiera de este planeta... somos otra cosa. No somos ni si quiera humanos.

Somos la conciencia pura que llamamos el SER. Hoy en día ya vemos que a nivel tecnológico estamos a punto, si no lo hemos conseguido ya, de transferir la mente de los humanos a una máquina, de trasferir la consciencia en un software a una inteligencia artificial.

¿Se puede conseguir transferir la conciencia humana a una IA? Ahí estamos al límite del Transhumanismo o la Hibridación Hombre-Máquina que nos extinguirá como especie natural al Homo Sapiens. Pero eso es otra película que la dejamos para otro momento.

Centrémonos en que tenemos una atención que es una herramienta de nuestra conciencia y la podemos usar, de manera consciente, para ampliar nuestra capacidad de estar presentes, de fluir en la vida, de conocernos mejor, de vivir más felices, más sanos y de ser mejor personas.

Entonces por ahí vamos andando, ¿verdad mi querido Nacho Panza? Vayamos navegando por ahí a ver qué vemos por ese un ojo que tenemos sano de la 1º Atención o por el otro ojo que te están operando de la 2º Atención. Incluso si podemos ver por los dos ojos a la vez mejor aún. Y todavía tenemos un tercer ojo, esa 3º Atención de la que casi no podemos hablar, que es cuando esas dos atenciones previas se suman y se fusionan y se activan al unísono:  $1+2=3$

Así que aquí lo dejamos. Sigamos navegando...mete la 1ª. Ahora la 2ª y ahora la 3ª...¿Todo bien? Ésta es nuestra Nave Akuar, que está dentro y está fuera. Este es nuestro vehículo que nos lleva por la ruta del Juego de la Salida. Este es nuestro camino.

**SOMOS LA MONTAÑA.**