

Atención sin intención

FERNANDO MOSTEIRO

@blogodresnuevos

Llega un momento en el año en el que notas que necesitas parar y desconectar. Y no solo del trabajo. Desconectar de actividades, de rutinas, de proyectos y expectativas. Desconectar, incluso, de ciertas personas, pero, sobre todo, desconectar de lo digital: móvil, redes sociales, *mails*, WhatsApp... que desde su inmediatez virtual atrapan y marcan nuestro ritmo. Parece que estamos obligados a contestar los mensajes que nos llegan al momento, a estar atentos de todo lo que ocurre a nuestro alrededor. No pasa nada por perdernos algo. No hay que estar siempre accesibles y disponibles. Tomando como ejemplo la famosa cita de **John Lennon**, que la vida no sea eso que sucede mientras estamos ocupados mirando el móvil.

Es curioso que en un mundo que gira en torno a las conexiones digitales, todos estemos deseando desconectarnos. Quizá nos estemos dando cuenta de que lo digital nos llena de información, pero no deja recuerdos. Esos recuerdos que sí deja un café compartido o un abrazo.

Byung-Chul Han, en su libro 'Las no cosas', nos sugiere como fórmula de la felicidad recuperar la contemplación detenida de las cosas, la "atención sin intención", en contraposición al mundo virtual donde todo es información rápida e intencionada.

Necesitamos desconectar y dedicar más tiempo real a nuestros seres queridos... Incluso a nosotros mismos. Como decía El Principito: "Es el tiempo que le dedicaste a tu rosa lo que la hizo tan importante".

Tenemos ya a las puertas el periodo vacacional. Momento ideal para contemplar la vida sin intención. *

