



Los Tres Caminos - Una Revolución Silenciosa de la Atención

Explorando los enfoques progresivo, directo y sin camino para conocer tu verdadera naturaleza

Por Rupert Spira | 9 de junio de 2025

* Este artículo es una versión ampliada de "[El camino sin camino de simplemente ser](#)"

Los tres caminos no se presentan ante ti como carreteras en un mapa. Son movimientos del corazón y la mente, en los que se desarrollan tu atención, tu anhelo y tu comprensión. Cada uno surge en respuesta a una profunda intuición: que algo se ha perdido u olvidado. Un camino refina tu búsqueda, otro cuestiona a quien busca y el último disuelve la idea misma de buscar. Aunque difieren en estado de ánimo y método, los tres son expresiones del mismo impulso, a saber, volver a la presencia tranquila y brillante que brilla silenciosamente detrás y dentro de toda experiencia. Este ensayo no es un estudio técnico, sino un simple esbozo de estos tres movimientos, ofrecido como una forma de reconocer tu propia orientación dentro del amplio y variado panorama de la práctica espiritual.

* * *

Todas las grandes tradiciones religiosas y espirituales del mundo pueden resumirse en tres movimientos esenciales: el Camino Progresivo, el Camino Directo

y el Camino sin Camino.

Esto no sugiere una jerarquía. Cada camino es completo en sí mismo y puede servir como orientación para toda la vida. Al mismo tiempo, pueden verse como un continuo, uno que se desarrolla en el siguiente a medida que se profundiza en su comprensión. En cualquier caso, el destino es el mismo: cada camino te lleva, tarde o temprano, más o menos directamente al reconocimiento de que la paz y la felicidad son la naturaleza de tu ser, y que compartes tu ser con todos y con todo.

Se podría decir mucho más sobre cada uno de estos tres caminos de lo que he dicho aquí. Mi objetivo en este ensayo no es explorar en profundidad ninguno de ellos, sino simplemente ofrecer un esquema claro de su esencia y las diferencias entre ellos. Todas las prácticas que se encuentran en las grandes tradiciones religiosas y espirituales pertenecen a uno de estos tres caminos. Al describirlas y contrastarlas de esta manera, espero ayudarte a situar tu propia práctica —si es que tienes alguna— en el contexto más amplio de la tradición. O, si te sientes atraído por la práctica espiritual pero aún no has encontrado la manera de iniciarte en ella, tal vez esta visión general del amplio terreno te ayude a reconocer, entre la abundancia de prácticas que se ofrecen, la que más te resuena.

Con el tiempo, espero escribir ensayos separados sobre cada uno de los tres caminos, lo que nos permitirá profundizar en su carácter único y sus implicaciones.

El camino progresivo

Aquí es donde comienza la mayoría de la gente. Tu atención ya está dirigida hacia el exterior, buscando objetos, actividades, sustancias o relaciones con la esperanza de encontrar paz o plenitud. El camino progresivo no niega ese impulso, simplemente lo refina.

En lugar de volverse hacia los objetos habituales de la experiencia —ideas, sentimientos, actividades, relaciones—, te invita a centrar tu atención en algo más sutil: la respiración, un mantra, la llama de una vela, el cielo abierto o una imagen sagrada. No te pide que dejes de buscar, solo que busques de una manera más refinada.

No hay supresión ni negación. Si la mente se comparara con un caballo al galope, el Camino Progresivo no intenta detenerlo bruscamente ni obligarlo a dar marcha atrás. En cambio, trabaja con el movimiento ya en marcha, utili-

zando el impulso natural de la mente para alinearla con un único y tranquilo enfoque.

Normalmente, tu atención salta de una cosa a otra en rápida sucesión—un pensamiento, una sensación, un recuerdo, un deseo. Este movimiento constante mantiene la mente dispersa y agitada. El Camino Progresivo ofrece una suave redirección: deja de prestar atención a diez mil cosas y concéntrate en una sola. Deja que tu atención descanse. Deja que la mente se calme.

De esta manera, las energías dispersas de la mente se unen. Comienza a estabilizarse. Esto marca el comienzo de la retirada gradual de la mente del contenido de la experiencia—su enredo habitual en lo que ve, oye, toca o piensa. La misma energía que antes impulsaba la mente hacia el exterior se reúne y redirige gradualmente, preparándola para su eventual asentamiento en su fuente—la presencia de la conciencia.

Se llama Camino Progresivo porque no te lleva directamente a tu verdadera naturaleza. En cambio, te lleva allí indirectamente, a través de un objeto de experiencia, aunque sea sutil. En este enfoque, tu atención permanece dirigida hacia el exterior, orientada hacia el contenido de la experiencia. Pero el contenido ha sido cuidadosamente elegido. Estos objetos tienen una cualidad particular: imitan o reflejan, aunque sea débilmente, la naturaleza misma de la conciencia—la transparencia de la respiración, la luminosidad de una llama, el vacío del cielo, el amor en los ojos de la deidad que has elegido. Al prestarles atención, la mente es suavemente atraída hacia el interior, hacia las cualidades que finalmente busca, no en el objeto, sino en su fuente, la presencia de la conciencia misma.

El camino directo

Como su nombre indica, el camino directo te lleva directamente a tu verdadera naturaleza. No pasa por ningún objeto, ni siquiera por el más refinado. En cambio, conduce al sujeto de la experiencia, a quien es consciente.

Un pensamiento que tuviste esta mañana, el paseo que diste ayer, las vacaciones de hace diez años—experiencias diferentes, pero siempre el mismo experimentador. Tú. ¿Qué es ese «tú» al que le aparecen todas las experiencias?

Eres consciente de tus pensamientos. Sientes tus emociones. Ves el mundo. Los sonidos van y vienen, las sensaciones surgen y desaparecen, los estados de ánimo cambian, pero hay algo que permanece presente en todo momento. Un conocimiento silencioso, siempre ahí. ¿Qué es esa presencia? ¿Quién es aquel que conoce todas las experiencias?

«Yo conozco mis pensamientos». «Yo me siento triste». «Yo recuerdo». En cada caso, hay una sensación de ser, de «yo», que se encuentra detrás del contenido de la experiencia. ¿Qué es este «yo» que recorre cada momento de tu vida, sin cambiar?

Esta es la pregunta central del Camino Directo. No investigas los objetos de la conciencia, sino que, por así decirlo, giras la atención hacia ti mismo y rastreas tu camino a través de las capas de la experiencia hasta llegar a aquello que es consciente. Vas directamente a la conciencia misma.

No puedes avanzar hacia tu verdadera naturaleza. Solo puedes sumergirte en ella. Si te pidiera que te levantas y dieras un paso hacia ti mismo, ¿adónde irías? Del mismo modo, no puedes avanzar hacia tu yo. Ya eres eso. Para alguien que está perdido en el contenido de la experiencia, la única posibilidad es dejar de alejarse—volver a tu yo.

Volver a conocerte a ti mismo. Reconocerte tal y como eres en esencia, no como podrías llegar a ser algún día gracias al esfuerzo, la práctica o la disciplina, sino tal y como eres ahora, detrás de las capas siempre cambiantes de la experiencia, que simplemente has pasado por alto al estar absorto en el drama de la experiencia.

A medida que la mente rastrea tu camino a través de las capas de la experiencia, descartando con cuidado todo lo que no es esencial para ella —pensamientos, recuerdos, sentimientos, etc.—, su naturaleza fundamental se revela de forma gradual o repentina: el simple hecho de ser o de ser consciente. Esta revelación de nuestro yo esencial e irreducible —la presencia silenciosa del ser mismo— es la esencia de la auto-indagación.

El camino sin camino

Tanto en el Camino Progresivo como en el Camino Directo, partimos del punto de vista del individuo que parecemos ser—una mente temporal y finita, situada en un cuerpo, que se mueve por el mundo. Estos caminos honran esa apariencia y ofrecen un camino de vuelta a lo que somos esencialmente—la presencia abierta y consciente en la que surge toda experiencia.

El Camino Progresivo funciona de manera indirecta, refinando suavemente el contenido de la experiencia, desplazando la atención de los elementos más obvios y exigentes a otros más tranquilos y sutiles, atrayendo gradualmente la atención hacia el interior.

El Camino Directo adopta un enfoque más inmediato. Pregunta: «¿Qué es lo que es consciente de tu experiencia?», «¿Qué es lo que conoce tu pensamiento, sensación o estado de ánimo actual?». Y al rastrear tu camino a través de las capas de la experiencia, llegas al simple hecho de ser o de ser consciente.

Ambos enfoques hacen una concesión necesaria al yo separado. No comienzan con lo que realmente eres, sino con lo que parece ser. Esto es totalmente legítimo. Para alguien que se siente perdido en la complejidad del pensamiento, los sentimientos y la percepción, a menudo es necesario el camino de vuelta a la paz y la claridad. El yo aparentemente separado puede ser una ilusión, pero se siente real, por lo que debe abordarse con cuidado.

El Camino sin Camino ofrece una posibilidad diferente. Si lo que realmente eres es la conciencia misma —un ser infinito y luminoso— y el yo separado es solo una limitación aparente de eso, ¿por qué comenzar con la limitación? ¿Por qué no comenzar con lo que es verdadero y permanecer allí?

Esta es la esencia del Camino sin Camino: comenzar no desde la ilusión, sino desde la realidad, no desde el yo que parece ser, sino desde el ser que ya eres, y simplemente permanecer allí.

Meister Eckhart señaló esto cuando escribió: «*Cuando llegues a Aquel que reúne todas las cosas en sí mismo, allí debes permanecer*» (1). Ese «Aquel» es la presencia atemporal y silenciosa de tu propio ser, el «Yo soy» que brilla detrás y dentro de cada experiencia.

El simple hecho de ser es tu experiencia más íntima. Sabes que eres, antes de saber cualquier otra cosa. Mucho antes de saber que estás cansado, triste, enamorado o inspirado, sabes que eres. Este «Yo soy» no se deriva del pensamiento ni del sentimiento. No es un objeto entre otros en la experiencia. Es la condición para toda experiencia, la luz en la que todo lo demás aparece.

Incluso cuando se califica —«estoy cansado», «estoy solo», «estoy leyendo»—, el hecho esencial de ser permanece. Incluso cuando sientes que «(yo) estoy deprimido», el «yo soy/estoy» —tu ser— brilla silenciosamente en medio de esa emoción. Puede estar velado por el sentimiento de depresión, pero nunca está ausente. La luz del ser sigue presente, aunque momentáneamente oscurecida, al igual que el sol sigue brillando detrás de las nubes.

En el Camino sin Camino, permites que el énfasis cambie. En lugar de centrarte en lo que estás experimentando —pensamientos, sentimientos, actividades, relaciones—, simplemente descansas en el hecho de que eres. Nunca

abandonas verdaderamente tu ser, y tu ser nunca te abandona. Solo parece alejarte de él al perderte en el contenido de la experiencia.

Así que ni siquiera necesitas volver a tu ser. El Camino sin Camino no requiere que vayas a ningún sitio ni hagas nada. Comienza con el simple hecho de ser, y se queda ahí. Después de todo, ¿necesita el ser practicar algo para llegar a ser o mejorar?

Ningún esfuerzo que hagas puede llevarte a ti mismo. De hecho, cualquier esfuerzo, por noble o refinado que sea, solo refuerza la creencia de que aún no eres lo que eres. Si te pidiera que te levantas y dieras un paso hacia ti mismo, ¿qué harías? ¿Adónde irías? No puedes acercarte a ti mismo, ni alejarte. Siempre eres tú mismo.

El Camino sin Camino no es un viaje hacia ti mismo. Es el fin de la idea de que se requiere un viaje. Por supuesto, si te has perdido en el contenido de la experiencia, es posible que primero necesites encontrar el camino de vuelta, ya sea directa o indirectamente. Pero tarde o temprano, cualquier esfuerzo que hagas te llevará a casa, y en ese momento, no se requiere ningún esfuerzo.

El Camino sin Camino es una no práctica. Es la culminación de todas las prácticas. Tarde o temprano, todos los caminos desembocan en esta conciencia sin esfuerzo de simplemente ser. Emprendes un gran viaje, solo para volver a ti mismo, no a un nuevo yo, un yo espiritual o un yo iluminado, sino al yo que siempre has sido y que temporalmente has pasado por alto. Y ahora vuelves a conocerte a ti mismo, fresco, como si fuera la primera vez.

Como continuación a este artículo lea también: [El camino sin camino del Uno](#)

Notas:

1. Atribuido a Meister Eckhart, probablemente una paráfrasis. Véase *Meister Eckhart: Selected Writings*, trad. Oliver Davies (Penguin Classics, 1994) para temas similares.

Fuente: [Substack.com](#)