

? Cuántas veces has «puesto atención» apretando la frente?

Afender no es apretar los dientes: la atención no es un músculo.

Y el problema seguía igualito.

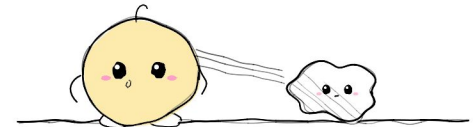


El bichito tenía un problema difícil. Apretó los ojos, apretó los puños, apretó todo.

1 no se aprieta

Atentito

mirar sin agarrar



sin prisa, sin agarrar

? Qué has aprendido a ver solo cuando dejaste de forzarlo?

Afender es hacerle lugar a la cosa para que se muestre.

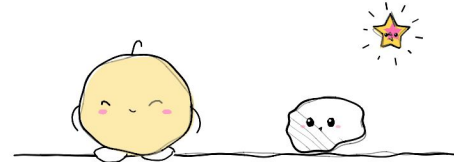
No le quitó nada a la piedra. La dejó ser lo que es.



Entonces soltó. Abrió las manos y dejó la cabeza tranquila, disponible.

2 dejar espacio

para llevar



Esta semana, escoge una sola cosa: una persona hablando, un texto, un problema.

Dale diez minutos, sin nada más. Si te vas, vuelves.

No busques un resultado: busca quedarte.

a partir de La gravedad y la gracia
y A La espera de Dios, de Simone Weil

Atentito · mirar sin agarrar · de Simone Weil

Bogotá · septiembre de 2026

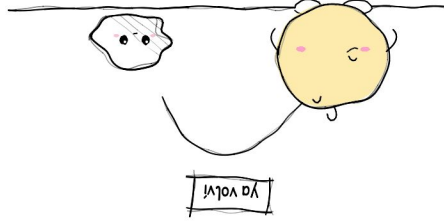
1 hoja · 1 corte · 8 páginas

dominio público (CC0) · si haces una, déjala libre como esta

Simone Weil recibía el Padre Nuestro en griego cada mañana, con toda la atención que podía. Si el pensamiento se le iba, empezaba de nuevo.

dato

Aunque el problema no se resuelve, esa hora de atención no se pierde.



La cabeza se le iba a otra parte. Cada vez, el bichito volvía. Sin regañarse.

3 volver

tres trampas

«Concentrarse es apretar.»

Según Weil es lo contrario: suspender, dejar el pensamiento disponible.



«Si no salió, perdí el tiempo.»

Importa más la hora de atención que el resultado, aunque el problema no se resuelva.



«La atención es de genios.»

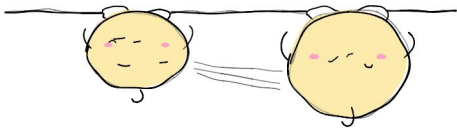
Weil pensaba que cualquiera puede, si de verdad desea la verdad y sigue intentando.



? Quién te ha escuchado sin tratar de arreglarte?

«la atención es la forma más rara y más pura de la generosidad.» — Simone Weil

No lo arregló desde arriba ni le llenó el silencio con sus ideas.

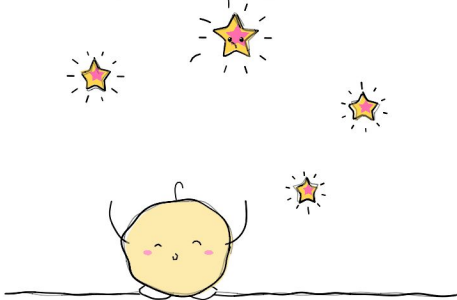


Un día, otro bichito llegó cansado. El primero no le dio consejos. Lo miró de verdad.

4 el otro

5 lo bello

De noche, el bichito miró el cielo. No quiso llevarse ninguna estrella.



Se puede mirar algo sin querer comérselo.

La belleza enseña a querer sin agarrar.

? Qué has mirado últimamente solo porque sí?