

## ESTUDIO SOBRE LA ATENCION

El interés de este estudio es profundizar en los distintos comentarios de Silo sobre este tema, con el propósito de consolidar la conciencia de sí y avanzar a la conciencia objetiva.

Me apoyare en la recopilación de Andrés Korizma sobre la atención, de aportes de Silo, y agradezco su aporte a la obra común.

Operare sintetizando, \*alegorizando y profundizando en algunas propuestas de Silo para aclararme e intercambiar sobre los significados.

Temario:

- Darse cuenta de que existo (quien soy y a donde voy)
- Que es la meditación.
- Actitud de humildad y sin apuro
- La atención simple, dividida y dirigida.
- La atención a la atención. Presencia y copresencia.
- Orientar la atención, reversibilidad. pensar coherente.
- Niveles de atención
- Atención reflexiva, meditación simple.
- Bajar el ruido con el silencio, y pedido al guía.
- Como incorporar la atención, registros gratificantes.
- Posición de la atención en el espacio de representación.
- Impedimentos para atender, los ensueños, la ilusión del yo.
- Revisión de la práctica en la vida cotidiana.

La atención funciona por intereses, si algún estímulo externo o interno me llama o impresiona, la atención se dirige al foco.

Pongamos una alegoría para explicar la atención.

La luz ambiental seria la atención simple (en olvido de sí mismo). Tengo una linterna y enfoco a la pared atención dirigida, toda la energía al foco. (Me concentro en el foco, sin olvidarme de mi), si a la vez atiendo a mi mano es dividida o divido atendiendo a la sensación difusa generalizada de la estructura psíquica corporal, con un punto fijo de apoyo mientras los fenómenos de percepción se desplazan. Esto realizado de un modo simultaneo no alternativo.

En esta división no perdemos la conciencia de sí. Diferenciada de la división mecánica (ejemplo: cobrador de autobús, conduce y cobra, por costumbre, pero no es consciente, está en olvido de sí mismo).

O puedo profundizar si atiendo a los recuerdos que me trae la luz de la linterna cuando jugaba de pequeño, etc. (Esto que imagino o representaciones me cuesta más que la luz que percibo.)

En la división atencional se elimina o dificulta el fantaseo, se está en vigilia verdadera y se enlentecen las actividades superiores, pero se concentra y gana en profundidad, se comprueba en el aumento de memoria. El espacio tiempo de la conciencia tiende a concentrarse en el presente. Disminuyen las retenciones o protensiones. Al mantener la división en el tiempo la percepción se depura y los objetos percibidos parecen cobrar mayor realidad. Lo más importante es la des adherencia afectiva proporcional a la intensidad puesta.

Esta vigilia controla la mecanicidad de la conciencia en materia de ensueños, pero es un nivel bajo de conciencia de sí. La autoobservación atiende a los procesos internos, a cómo trabaja la conciencia, atender a sus mecanismos, aunque algunos deriven de la percepción externa, es un caso particular de vigilia verdadera, nivel máximo de conciencia de sí, que no se debe confundir con la división atencional, ni con la introspección, aunque estamos haciendo división atencional.

La conciencia de si se hace permanente cuando el que la logra posee suficiente energía. Aspirar al estado de despierto es superar la conciencia de sí, por la conciencia objetiva. Tal estado se consigue al liberarse de todos los apegos y morir para el mundo. La nueva imagen si pretende ser verdadera podrá construirse únicamente desde un nivel de conciencia objetivo en el que las diferencias entre conciencia y realidad desaparezcan.

Si me concentro en el foco pierdo noción de lo que está alrededor, si difumino la luz a todo, se pierde la intensidad del foco.

Si la batería es baja, la luz es débil, (fallan los elevadores). Si quiero enfocar y la linterna difumina, (no funciona la selección) y si no me acuerdo donde estaba los botones sale cualquier cosa (fallan los selectores.)

Si me concentro en una estatua en la habitación y con la linterna doy vueltas alrededor de ella me doy cuenta en perspectiva como es.

Otra forma de buscar respuesta es divagar en tema, sé que aquí hay algo en la habitación que no sé, busco con la linterna hasta que doy con ella. (Como en las experiencias guiadas)

La actitud de meditación es pasiva y coloca al ser humano en un estado de disponibilidad para ser iluminado. En ella se verifican distintos pasos activos que permiten seleccionar los objetos de ese mundo hasta dar con el adecuado. La nueva imagen si pretende ser verdadera podrá construirse únicamente desde un nivel de conciencia objetivo en el que las diferencias entre conciencia y realidad desaparezcan.

La actitud en humilde búsqueda en profundidad y sin apuro.

Educación de la atención, ejercicios:

Atender a los 10 minutos.

Auto liberación/ centro intelectual.

Sistema ampliación de la conciencia A.D.M.I. Atiendo, divido, manejo e incorporo.

. ¿Cómo hago entonces para mantenerme en la vida cotidiana en estado de atención? Lo hago adquiriendo un estilo, todo un estilo de vida que no se refiere a la atención en un caso particular de mi vida, sino que se refiere a todo lo que hago.

No vayan a creer ustedes que esto es lo que sucede, sucede algo muy distinto. Estamos hablando de una actitud en la vida cotidiana por la cual mi atención está puesta en grado sumo en todo lo que hago, sea esto nimio o importante.

Dirán: trabajar con atención de ese modo, no produce división atencional, pero como hay atención esto me impide que las imágenes de todos los modos, trabajen y caiga nuevamente en el sistema de la "vigilia ordinaria con ensueños". Pues no es así del todo. Sucede que al poner atención en lo que hago, estoy también trabajando con una suerte de división atencional. Sólo que esta división no es entre el objeto y un punto de mi cuerpo, no es una división en el mismo "plano", no es una bifurcación de la conciencia, es una división en distintos planos de profundidad. Cuando estoy trabajando con atención en todo lo que hago, necesariamente debo tener un control para saber que no me distraigo. Si me siguen van a ver no es tan difícil.

## **¿Cómo podemos hacer para que, al par de ser conscientes, estemos en el mundo y estemos en las cosas con el mayor grado de eficacia posible?**

Podemos distinguir bien entre la atención ingenua, que es la atención que uno pone cuando hace un trabajo difícil y la atención dirigida. Si yo estoy haciendo un conteo matemático, necesariamente debo atender, pero está claro que mientras hago el conteo me distraigo también. Y por otra parte, en cuanto termino ese trabajo entro nuevamente en el campo de las divagaciones.

¿Cómo hago entonces para mantenerme en la vida cotidiana en estado de atención? Lo hago adquiriendo un estilo, todo un estilo de vida que no se refiere a la atención en un caso particular de mi vida, sino que se refiere a todo lo que hago.

No vayan a creer ustedes que esto es lo que sucede, sucede algo muy distinto. Estamos hablando de una actitud en la vida cotidiana por la cual mi atención está puesta en grado sumo en todo lo que hago, sea esto nimio o importante.

Dirán: trabajar con atención de ese modo, no produce división atencional, pero como hay atención esto me impide que las imágenes de todos los modos, trabajen y caiga nuevamente en el sistema de la "vigilia ordinaria con ensueños". Pues no es así del todo. Sucede que al poner atención en lo que hago, estoy también trabajando con una suerte de división atencional. Sólo que esta división no es entre el objeto y un punto de mi cuerpo, no es una división en el mismo "plano", no es una bifurcación de la conciencia, es una división en distintos planos de profundidad. Cuando estoy trabajando con atención en todo lo que hago, necesariamente debo tener un control para saber que no me distraigo. Si me siguen van a ver no es tan difícil.

**¿Cómo me doy cuenta por ejemplo de que me he distraído?**, me doy cuenta de que me he distraído gracias a que hay un centro de gravedad que me permite observarlo, si no, no me daría cuenta. Me doy cuenta que en un momento dado divago porque hay en mí un centro interno que me permite ver las divagaciones.

Cuando nosotros entonces hablamos de atención dirigida, no estamos para nada hablando de la atención ingenua que es la que aplicamos solo a determinados momentos de la vida cotidiana.

Y ahora hagamos una pequeña práctica para ver las dificultades que se nos presentan con la división atencional en cualquiera de sus formas y con la

atención dirigida en el sentido que decimos. Tomen un número cualquiera de tres dígitos por ejemplo y divídanlo por otro de dos dígitos. Pero al hacer esta operación no olviden el puño. Veamos: traten de dividir tres números por otros dos sin olvidar el puño que es como proponen determinadas corrientes religiosas, determinadas escuelas psicológicas. Traten de dividir pero no olviden el propio puño. Fíjense qué pasa, pasa que van del puño a la operación matemática, pasa que van saltando de un lado al otro y cuando la cuenta sale es porque se metieron en el problema y se olvidaron del puño. Sin embargo, con mucho esfuerzo, con mucho trabajo podrían llegar a lograrlo. ¿Pero se imaginan ustedes el tiempo invertido y el esfuerzo invertido? Tomen el mismo número, tomen el otro número que lo divide, hagan este cálculo matemático, pero ahora con suma atención a las cuentas que están haciendo. No se preocupen del puño, preocupense de poner suma atención a esa división que pedimos. Acá han sucedido por lo menos tres cosas. Primero que la operación va más rápido, segundo que no hay contradicción entre lo que hacen y en lo que están pensando, tercero que advierten cuando se distraen.

Ustedes ingenuamente se hubieran dicho: "lo hemos hecho" o "no lo hemos hecho". Pero ahora advirtieron al trabajar de este modo que se distraían. Por ejemplo, advirtieron que un momento estaban y en otro momento no estaban trabajando correctamente. ¿Y cómo pudieron darse cuenta de semejante cosa? Pudieron hacerlo gracias a que estaban trabajando con la idea de la atención dirigida. Si han captado esto, han comprendido experimentalmente lo que significa la diferencia entre atención ingenua y atención dirigida. Esta atención dirigida es la que nos importa a nosotros en la vida cotidiana como estilo de vida.

**Tal trabajo no nos crea contradicción en el mundo, tal trabajo no nos crea ambigüedad. Por lo contrario, lanza toda nuestra energía en una sola dirección, nos permite efectividad.** Claro está que ahí participan otros intereses, depende qué cosas nos importen a nosotros hacer en la vida cotidiana. Seremos efectivos en aquello que nos importe, aunque nadie nos pida efectividad. **Pero eso es ya otra cuestión que nada tiene que ver con la presente. El punto que hace a las técnicas de la atención y en particular a la atención dirigida como estilo cotidiano, está ya esbozado.**