

Sobre experiencias con la atención

Jano Arrechea

janoarrechea@gmail.com

Centro de Estudios

Parques de Estudio y Reflexión La Reja

Enero 2018

Índice

1. Introducción
 - a. Encuadre e interés del trabajo
 - b. Definición

2. Desarrollo
 - a. La atención y la percepción sin memoria
 - b. La atención en la ampliación de la conciencia
 - c. La atención y la profundidad
 - d. La atención y la Entrada

3. Consideraciones finales

4. Síntesis

1. Introducción

a. Interés y encuadre del trabajo

El interés de este trabajo está centrado en describir algunas experiencias poco habituales, relacionadas con esa notable aptitud de la conciencia que se denomina “atención”.¹

En este sentido, el tema a desarrollar serán estas descripciones. Sólo se rozará lo referido al campo teórico y conceptual, ya que es sabido que en nuestra Doctrina existen aportes y definiciones sumamente claras referidas al “tema atencional”.² Los gráficos incluidos en cada descripción tienen carácter ilustrativo y solamente pretenden acompañar los desarrollos.

Por otro lado, es importante recordar y destacar la importancia que ha tenido y tiene el “tema atencional” en los desarrollos de la Doctrina en general. Tanto en la implementación de los Oficios como en los distintos pasos de las Disciplinas y, en muchos casos, en los procedimientos referidos a la Ascesis.

Por último, a este trabajo se lo podría encuadrar dentro de la temática de Escuela como un “Relato de experiencia” aunque, desde otro punto de vista, también puede ser catalogado como un “Estudio sobre un tema particular”.

b. Definición

Es adecuado comenzar con esta sintética definición que permite ubicarse, en referencia al tema en que se intenta profundizar.

Atención: “...*Aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos...*”.³

Como es sabido, esta aptitud aumenta su despliegue en la medida que sube el nivel de conciencia y disminuye a medida que desciende tal nivel.

¹ En este trabajo se describen algunas características ocasionales de la atención como “suave”, “precisa”, etc. que de ningún modo pretenden sumarse a las definiciones permanentes ya existentes en nuestra Doctrina. (atención simple, atención dirigida, división atencional, etc. y otras donde la atención está incluida, como la apercepción, la autoobservación, etc.)

² Ver “Atención”- Recopilación. Andrés Koryzma. www.parquepuntadevacas.net – Centro de Estudios.

³ Fragmento de la definición incluida en “Autoliberación”. L. A. Ammann. Pág. 207. Editorial Altamira. 2004.

2. Desarrollo

a. La atención y la percepción sin memoria

En la profundización del Paso 1 de la Disciplina Mental se intenta “Aprender a ver”, tratando de atender a la percepción y depurándola de todo tipo de interferencias y ruidos.

Si hubiera gusto por la experimentación, y luego de ir despejando los “ruidos” más habituales, puede ser interesante intentar la experiencia de percibir un objeto sin la memoria, que habitualmente lo “completa”.

Y así, se podría “ver” a un objeto conocido, pero esta vez lograr percibirlo como por primera vez⁴.

Al ir probando numerosas veces, y aunque en principio no se alcance a separar la representación que llega de memoria de la percepción del objeto, se va logrando “ajustar la mira” hacia el objeto con el que se realizan las intentos.

Mientras tanto, también se va comprendiendo que es necesario atender de manera extremadamente precisa para lograr el cometido.

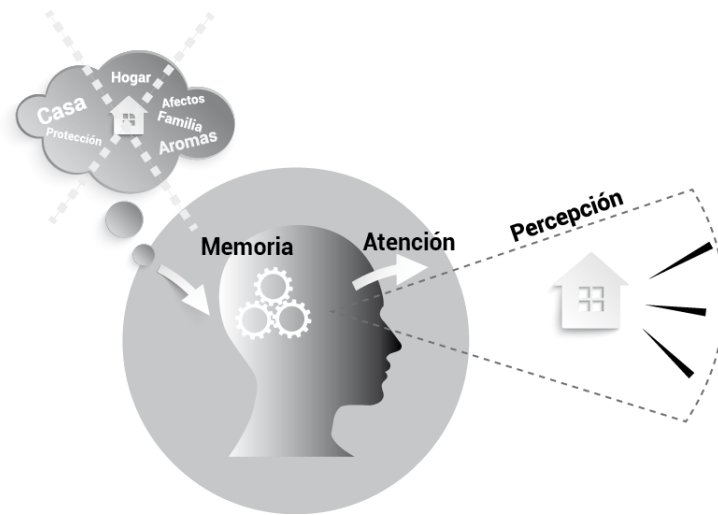
En las primeras pruebas no pareciera posible hacer más lenta la llegada de la representación de memoria. Al sumar intentos se va observando que, solamente con una gran agudeza atencional dirigida con mucha precisión y justeza sólo hacia el objeto, se podría separar el encuentro entre ambos fenómenos.

Se ve entonces posible, aunque sea por un instante reducidísimo, atender y percibir un objeto como si se lo hiciera por primera vez. Aún cuando la memoria ya lo tenía catalogado, valorado y denominado.

Lograrlo implica una experiencia muy asombrosa e inolvidable y que, además, cambia radicalmente el significado y configura una nueva memoria sobre dicho objeto.⁵

⁴ Esta experiencia podría ser una muestra cercana a la descripción realizada por Silo: “A veces he roto mis ensueños y he visto la realidad de un modo nuevo”. Obras completas. Volumen 1- Humanizar la Tierra. La mirada interna. Sospecha del Sentido. Página 30. Plaza y Valdés Editores. 2004.

⁵ Quizás resulte una experiencia muy similar a la que tienen los niños muy pequeños, cuando perciben algo por primera vez.



Características de este tipo de atención: dirigida, “en campana” y sumamente precisa.

b. La atención en la ampliación de la conciencia⁶

En algunas situaciones excepcionales es posible experimentar la “ampliación de la conciencia”.

En estas ocasiones se experimenta una mayor lucidez en la vigilia y es notable, además, cómo la capacidad atencional se amplía y gana en calidad.

Al ampliarse la conciencia, pareciera que la atención tuviera más “objetos” o lugares hacia los cuales dirigirse. Es como si el horizonte del mundo presente y co-presente creciera enormemente.

En estas situaciones toda la estructura conciencia-mundo se amplifica, alentando la posibilidad de experimentar otras realidades.

Además, se puede atender a aquello que se considere de interés con mucha suavidad y precisión. Al haberse ampliado la conciencia, tanto en sus capacidades temporales como espaciales, las posibilidades con las que cuenta la atención son casi infinitas.

En la experiencia la atención puede moverse en 360 grados... puede desplegarse hacia abajo o hacia arriba... hacia delante o hacia atrás... hacia la cenestesia o hacia un detalle de un sonido o de un aroma... la atención puede dirigirse a la memoria o hacia los sentidos... puede observar a un objeto imaginado o dirigirse a un objeto co-presente... dirigirse a una emoción que surge... o a una intuición que de pronto se experimenta... o trabajar ayudando en un proceso abstractivo... o enfocarse en la sutileza de un movimiento...

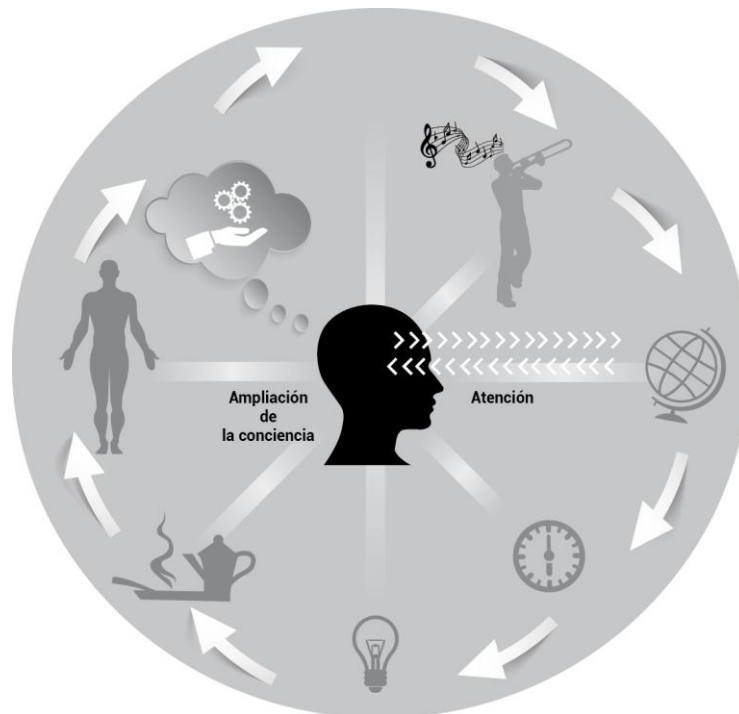
⁶ Silo. Obras completas. Volumen 1- Humanizar la Tierra. La mirada interna. La experiencia de paz y el pasaje de la Fuerza. Página 44. Plaza y Valdés Editores. 2004.

Y así, se podría seguir con más ejemplos. Mostrando que al ampliarse la conciencia, se amplifican y mejoran notablemente las posibilidades atencionales.

Porque ya no es aquella atención sólo reactiva a los estímulos y de poca disponibilidad correspondiente a la vigilia ordinaria. Allí la conciencia se encuentra reducida en su amplitud espacial y temporal y, además, perturbada por un fondo de ruido.

Resumiendo, es en la ampliación de la conciencia donde la atención encuentra uno de los mejores estados donde aplicarse y desplegarse.

Por último, es probable que estos registros de “ampliación de la conciencia” deriven en lo que se denominan experiencias de “Reconocimiento”. En ambos casos, lo que se modifica es el modo de estructurar del “mundo”. Esto va constituyendo un “sendero” que confirma y muestra las posibilidades de evolución.



Características de este tipo de atención: dirigida, suave, y de gran disponibilidad.

c. La atención y la profundidad

Cuando la conciencia se amplía, es habitual que se pueda atender y “percibir al mundo” con volumen, con profundidad. Entonces la percepción parece salirse de la “pantalla plana” y se enriquece con las distintas profundidades que se presenta el espacio; sea la representación visual, auditiva, etc.

Así, la conciencia logra realmente percibir un mundo de mayor “calidad”, que se presenta como “otro mundo”, muy diferente del habitual.

Y lo notable, es que este volumen surge y se experimenta en el propio espacio de representación.

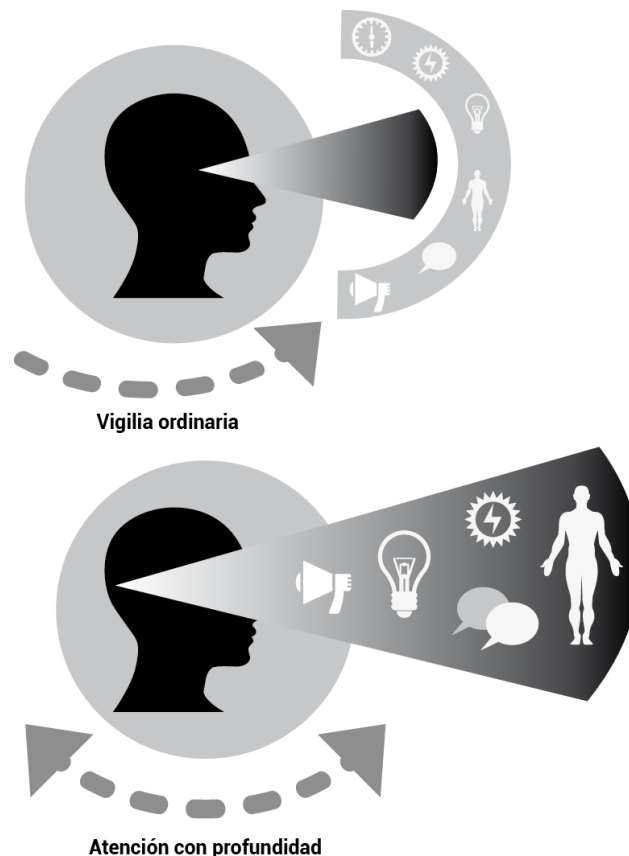
En la experiencia que se intenta describir, la atención surge desde un punto de mira más profundo.⁷ Luego la atención superara el campo de “interno” y al ir más allá, se dirige hacia el espacio de “lo externo”.

En ese recorrido que va haciendo la atención se vivencia que tanto el campo de “lo interno” como el campo de “lo externo” han tomado volumen.

Dicho en otro modo, no es posible percibir al “paisaje externo” con volumen y profundidad si, concomitantemente, no se produce esa profundidad en el “paisaje interno”.

También en este tipo de percepción suele experimentarse el “vacío”, o el silencio existente entre los distintos objetos que se perciben.

Acompañamos con los siguientes gráficos que pueden ayudar a representarse con más nitidez lo anterior.



Características de este tipo de atención: dirigida, muy precisa y con mucho recorrido espacial y temporal.

⁷ En referencia al Eje Z del espacio de representación.

d. La atención y la Entrada⁸

En algunos recorridos que se realizan para acceder a la Entrada, requieran de una atención sostenida y suave. Resulta curioso o paradójico que al llegar al punto o situación previa a esa Entrada, sea necesario que esa atención desaparezca.

Porque si no sucediera esto, ¿cómo se produciría el trance⁹? Si la conciencia está alerta y expectante, es imposible que se produzca el trance previo a la Entrada.

Es necesario que, a través de los procedimientos que se van empleando, se produzca una “bajada de nivel”, una soltada, una pérdida de referencias de tiempo y espacio. Resulta indispensable que la conciencia y todos sus atributos, entre ellos la atención, desaparezcan momentáneamente.

Esta pérdida de referencias puede ser efímera o algo más extendida, pero siempre implicará esa impresión posterior de “haberse perdido”, de “haber dejado de estar ahí”.

Por ejemplo, si por la profundización del Silencio se logra desactivar la actividad de la memoria o se logra dejar de experimentar los impulsos cenestésicos y kinestésicos. Así, se va modificando la actividad general de lo que llamamos “conciencia” y al mismo tiempo desdibujando y desarticulando el Yo¹⁰.

A partir de ese momento de proceso no es posible ya atender, dirigir o darle una continuidad intencional a los procedimientos, porque “uno ya no está allí”.



Características de este tipo de atención: dirigida y luego en desarticulación progresiva o repentina.

⁸ Entrada: en este contexto se refiere al momento en que se produce la suspensión del Yo y el acceso a “lo Profundo”.

⁹ Llamamos trance a la situación que se produce previamente a la Entrada. Su característica esencial es el no-control sobre lo que sucede, quedando a merced de lo que se podría llamar genéricamente como “otras fuerzas”. En el caso de nuestra Ascesis, el interés es que el Propósito co-presente guíe el proceso a partir de esos momentos.

¹⁰ Yo. Llamamos yo a aquello que observa los mecanismos y operaciones que se van desarrollando en la conciencia. En vigilia esta observación se efectúa como desde “adentro”, mientras que en el sueño se observa como desde “afuera”. Autoliberación. L.A. Ammann. Vocabulario. Pág. 234. Editorial Altamira.2004.

3. Consideraciones finales

En este trabajo se describieron algunas situaciones internas donde la atención tiene algunas características peculiares.

Por otro lado, es adecuado considerar que disponer de un cierto caudal atencional para captar intencionalmente un fenómeno, implica previamente contar con un cierto interés.

Y a su vez, este interés implica contar con una “cierta carga afectiva” subyacente, un cierto valor emocional que se traduce en ese interés.

Por ejemplo, en la Ascesis, se puede inferir que al ciclar la “carga afectiva” también cicla el interés y por cierto, la atención hacia esa posibilidad.

Entonces, la “carga afectiva”, el interés y la atención tienden a estar entrelazadas. Por lo tanto, se podría tomar a la atención hacia la Ascesis como un indicador de la “carga afectiva”.

Porque en la parte alta del ciclo de la Ascesis la atención se liga a nuestros temas con una cierta facilidad, y cuando el ciclo se torna bajo, la atención se pierde en los pliegues de las carencias y las compensaciones, alejándose del Propósito.

Por último, quisiera expresar mi afecto hacia la atención con estas apreciaciones:

La atención es quizás una palabra algo dura, pero su significado esconde una gran belleza.

Además, es un prodigio multipropósito... evita accidentes... tonifica la vigilia... es compañera de las mejores ideas y ayuda en más de una maravilla emocional y motriz.

A diario la atención descansa y luego reaparece saludable, como una forma para que la Unidad se exprese... y cuando impulsa hacia lo alto, ayuda a que el Sentido se complete.

Y en memorables ocasiones permite ver lo invisible, palpar lo impalpable y oír lo inaudible; mostrando otras posibilidades de la Mente.

4. Síntesis

El interés de este trabajo es describir algunas experiencias poco habituales relacionadas con la atención.

A estas experiencias se las denomina: “La atención y la percepción sin memoria”, “La atención en la ampliación de la conciencia”, “La atención y la profundidad” y “La atención y la Entrada”.

Se realiza una breve descripción de cada una de estas experiencias y se las acompaña con un gráfico ilustrativo.

Por último, se detallan algunas consideraciones generales en relación a este intento de profundización.