



INSTITUTO NOKHOOJA

## A Atenção

"Quase todo mundo sabe o que é 'prestar atenção' a uma coisa e também como é difícil sustentá-la, se não estivermos interessados ou motivados. Podemos nos colocar num estado de atenção, porém mais cedo ou mais tarde ele se dispersa... Em toda essa atividade de atrair a atenção, o indivíduo fica num papel passivo; reage a algo que vem de fora. Tal atenção é involuntária. O que estamos buscando é a atenção voluntária, na qual somos nós mesmos que tomamos a iniciativa." (J. G. Benett)

A atenção não é um fenômeno único. Ela é uma ferramenta da consciência e por isso existem diversas formas de atenção. Dependendo do nível de consciência da pessoa que a está utilizando, ela poderá apreender aspectos qualitativa e quantitativamente diferentes da realidade e também, atuar de acordo.

Atualmente, vemos que a manutenção do estado de atenção está, cada vez mais, sendo relegado a um segundo plano. As pessoas não mais são requisitadas à prestar atenção. A própria exigência por memorizar fatos ou dados, antes um estado que obrigatoriamente despertava a atenção, agora é auxiliada pelo uso de equipamentos eletrônicos e gradativamente, está sendo menosprezada.

Porém, quando os indivíduos se voltam para a busca de um auto aperfeiçoamento, a atenção volta a se tornar um elemento chave, pois para tanto, é necessário estar-se atento tanto aos estados internos quanto à realidade. Muito pouco pode ser aprendido em um estado adormecido. As atitudes e visões da realidade se tornam extremamente parciais e dependentes dos conteúdos de personalidade, tais como, opiniões, preferências, idéias, visões de mundo, etc.. Quanto mais limitados tais conteúdos, mais limitada será a capacidade de aprendizado e crescimento.

Numa visão mais atual, R. A. Wilson em seu livro Ascensão de Prometeus chama à visão limitada do ser humano da realidade e suas respostas reacionais de "túnel de realidade". Ele afirma que enquanto este túnel for por demais restrito, menor será a chance do indivíduo de alcançar algum tipo de liberdade dos mecanismos automáticos internos.

Vale lembrar que apesar da atenção ser um fenômeno "absoluto", no sentido de que, ou se está ou não se está atento, torna-se necessário trabalhar-se uma das qualidades da atenção que é a sua "capacidade de expansão". A capacidade de expansão da atenção ocorre apenas quando nós temos certo domínio sobre esta e somos capazes de simultaneamente estarmos concentrados e difusos em termos da atenção. No início desse processo, costuma-se solicitar que o indivíduo centralize sua atenção na sensação do seu próprio corpo e, gradualmente, sem perder esta sensação orgânica, passe a prestar atenção em áreas sucessivamente mais amplas.

Abaixo, citamos como as gradações da atenção e seus efeitos no ser humano são definidas por Escolas clássicas:



## INSTITUTO NOKHOOJA

---

1. Quando a atenção está perdida, não focalizada ou não difundida e quando não temos consciência do corpo, dizemos que esse estado qualifica o Homem Dormindo.
2. Quando a atenção está focalizada num problema qualquer, mas ainda não existe uma real sensação do corpo, dizemos que esse estado refere-se ao Homem Esquecido.
3. Quando a atenção está "solta", não focalizada mas também não está voluntariamente à procura da percepção global do ambiente, ela caracteriza o Homem Sonhador, imerso em devaneios.
4. Quando, por ocasião de uma crise ou perigo qualquer, os processos cerebrais automáticos sofrem uma interrupção temporária para permitir com que haja um melhor contato com a realidade para se obter o máximo de informações no mínimo de tempo, surge o Homem Alerta, que está pronto para receber informações e atuar de acordo com estas. Nestas circunstâncias, igualmente, se abre um espaço que permite com que funções superiores do Homem possam atuar, com um conseqüente aumento da capacidade de auto-observação e de energia disponível: o indivíduo sente-se "vivo" e cheio de vitalidade.
5. Quando o indivíduo tenta chegar ao estado de Homem Alerta através de suas próprias forças e convicções, com o uso de estratégias e recursos que lhe podem ser dados através de terceiros, surge o Homem Em Luta, que procura agora, criar condições para que esteja sempre em estado de alerta, independentemente de estímulos externos. Nesta fase o homem poderá tanto voltar para um dos três níveis inicialmente descritos, como, evoluir para um nível superior, onde agora sua atenção está suficientemente treinada para mantê-lo em estado de alerta contínuo.
6. Quando o homem não necessita fazer grandes dispêndios de energia para se manter alerta, passa então a dispor da atenção como uma ferramenta para reformular sua realidade e completá-la. Neste ponto percebe o quão limitada era a sua concepção prévia de realidade e o quanto lhe falta obter; porém já deu um passo decisivo, venceu sua morosidade inicial e venceu seu principal inimigo: a si mesmo. Temos aqui, o Homem que Caminha.
7. Quando o Homem que Caminha adquiriu proficiência no uso da ferramenta da atenção e adquiriu considerável quantidade de informações que agora lhe permitem estabelecer um quadro causal mais completo da Realidade, este deixa de se preocupar com causas e efeitos e começa a procurar a Causa Última das Coisas, a Essência das Coisas; assim, ele abandona o Mundo das Formas e passa ao Mundo das Energias e das Relações: temos aqui o Homem que Compreende.
8. Quando o Homem que Compreende, baseado na sua própria compreensão, aceita a realidade como um fato básico e contínuo, sem início ou fim e situa a si próprio dentro deste fato, integrando-se nos acontecimentos sem procurar neles interferir, temos o Homem Feliz.
9. Quando o Homem Feliz passa a atuar como um intermediário e como aquele que atua sobre os processos da Criação, temos então o Homem que Obedece.
10. Quando o Homem que Obedece, passa a ser o próprio objeto dos processos de Criação do nível em que está vivendo, temos o Homem Perfeito, ou a Verdade Presente.



## INSTITUTO NOKHOOJA

11. Quando o Homem Perfeito, em função da sua própria presença, passa agora a refletir em si próprio a totalidade da Criação do nível em que vive, transcende a qualidade humana e passa a apresentar qualidades que só poderiam ser denominadas de "angelicais" ou "super-humanas" ele é chamado de "Supra Humano".
12. Quando este "supra-humano" passa a ter consciência da sua relação e posição dentro do Raio da Criação, temos então o "Homem Solar", ou o Taumaturgo.

Assim, podemos notar que, de um grau extremamente limitado de atenção dispersa, perdida numa confusão de pensamentos, sensações e reações mal elaboradas, podemos progressivamente passar para graus crescentes de atenção e percepção do "corpo", até atingir um nível de ser que nos é inconcebível, e que reflete a qualidade que a atenção pode adquirir e os processos de desenvolvimento que isso pode desencadear.

É necessário ainda enfatizar que existe uma relação entre a atenção e a sensação de passagem de tempo. Quanto a atenção se intensifica, a sensação é de que o tempo para ou de que vivemos numa espécie de atemporalidade ou eternidade. "A relação entre atenção e sensação de tempo é inversamente proporcional, ou seja, quanto menor a atenção, maior é a dependência para com fluxo de tempo de tal forma que num extremo, quando a atenção é máxima, o tempo para." (Gold 2001). Essa característica pode ser usada como um bom sinalizador da qualidade de atenção que está sendo exercida.

Para finalizar essa introdução, é importante lembrar que o trabalho com a atenção deve ser encarado como uma batalha diária. O automatismo e a preguiça inerentes em qualquer processo que visa o trabalho com a personalidade em seu aspecto mais adormecido não devem representar um empecilho. Por isso, é útil citar aqui os comentários de Epiteto, um filósofo do primeiro século, e seu texto Sobre a Atenção, que já falava sobre a importância disto: "É possível escapar inteiramente do erro? Não, é impossível, mas é possível colocar a nossa mente de forma contínua na decisão de não errar. Porque vale a pena persistir nessa proposta. Se no final escaparmos a uns poucos erros e não mais, ainda assim valeu a pena.

Como se diz: 'Irei fixar a minha atenção amanhã', o que significa, permita-me dizer, que você 'hoje será desavergonhado, inoportuno e abjeto, que outros terão o poder de envergonhá-lo, que você hoje será o portador da ira e da inveja'. Olhe para que erros você se permite conduzir. Não! Se é bom fixar a atenção amanhã tanto melhor será fixá-la hoje, para que você possa fazer a mesma coisa amanhã e não apenas postergar esse ato para depois de amanhã."

### **Tipos de atenção**

1. A atenção puntiforme é a atenção básica do Centro Motor, e é a base da consciência do estado adormecido do dia-a-dia. É caracterizada pela dispersão e envolve uma baixa capacidade de registro ou conscientização da realidade. Ela passa de um ponto ao outro, sem que haja a capacidade de mantê-la de forma contínua. Uma forma de atenção pouco



## INSTITUTO NOKHOOJA

---

trabalhada e que pode ser considerada um pouco mais útil é a que envolve o processo chamado de identificação pois é nesse estado que ocorrem as oportunidades para algum tipo de aprendizado básico. Nos momentos de identificação, a pessoa como que emerge do estado de dispersão comum e constante e consegue se concentrar ligeiramente no evento que está ocorrendo. Ainda assim, nesses momentos não existe uma sensação de "eu" associada. Por isso, o termo "estar identificado" refere-se à perda de identidade pessoal do "eu" em detrimento do evento em si. Porém, a maior parte do aprendizado, no nível do centro motor, é possível graças a essa forma de atenção (ver tópico sobre Os Centros).

2. **Atenção difusa:** a atenção difusa consiste na primeira fase de treinamento da atenção. Ela visa levar o praticante a desenvolver a capacidade de estar consciente de si mesmo observando os eventos ao redor, sem priorizar ou julgar nenhum deles. Essa neutralidade é fundamental pois retira o indivíduo da prisão das emoções negativas que irrompem constantemente na consciência semi-adormecida do dia a dia e que acaba por substituir sua capacidade perceptiva por um diálogo interno emocional pouco conscientizado. O exercer dessa neutralidade representa em si mesmo, um poderoso treinamento. Geralmente, essa fase de treinamento é associada com a "visão difusa", um treinamento que envolve o ato de ver (ver exercícios no final deste tópico), e com a "auto-observação" que será discutida no próximo tópico.
3. **Atenção em blocos:** essa fase do treinamento da atenção visa desenvolver no praticante a capacidade de estar consciente de si mesmo e da relação que existe entre seu próprio eu e a realidade ao seu redor, não mais de forma desassociada, mas sim, interconectada. O praticante é induzido à prestar atenção aos "blocos" dos eventos que estão ocorrendo e tentar sentir a conexão com esses blocos. Esse treinamento depende de uma boa capacidade de presença (ver tópico à frente) e culmina com a perda da sensação de bidimensionalidade dos eventos. Passa-se a viver como que envolto por marés perceptivas, causadas por cada elemento da realidade que atravessa o campo da presença. A percepção visual, o sentido perceptivo que geralmente é mais preponderante no início do treinamento, aos poucos começa a ser acrescida fortemente dos outros sentidos. A realidade passa a possuir um conteúdo informacional muito grande, onde em tudo há uma sensação de significado. Nessa fase é comum trabalhar-se com a qualidade do "saborear", onde o indivíduo em treinamento é conduzido a prestar atenção de forma a "saborear" todas as nuances dos eventos com os quais ele entra em contato. Importante perceber que esse termo não se reduz à percepção do paladar, mas sim a uma atitude de sentir a realidade como se todas as suas particularidades estivessem sendo percebidas e experimentadas.

### **A Atenção em relação aos Centros da Máquina**



## INSTITUTO NOKHOOJA

---

1. Centro Motor: a atenção do CM caracteriza-se, freqüentemente, pela capacidade de registrar os eventos de uma forma mal definida e subjetiva. Eles não são conscientizados como fatos novos que acontecem no momento presente, e como consequência, requerem uma resposta nova, mas sim, eles são inconscientemente comparados com a memória de eventos já conhecidos e a resposta a eles é igualmente inconsciente, automática e repetitiva. A atenção é fragmentada e eminentemente sensorial. Além de consistir numa forma deficiente de registro da realidade, é freqüentemente obnubilada pela distração ou pelo diálogo interno. Vai da atenção puntiforme até a difusa.
2. Centro Emocional Superior: a atenção passa a ser uma ferramenta para despertar e manter as emoções do CES. Nessa fase do treinamento, uma emoção ou conjunto de emoções são invocadas e mantidas voluntariamente sob o foco de atenção o máximo de tempo possível. A atenção vai da atenção difusa para a atenção em blocos. Fala-se aqui em nuvens emocionais ou emoção difusa para simbolizar o estado de imersão em ambientes emocionais voluntariamente montados. Visa "qualificar" ou colocar qualidade no registro dos eventos do dia a dia, e assim, manter a atenção desperta constante e voluntariamente. Como emoções específicas que caracterizam a atenção do CES temos: a) Espanto (porção física): abre para uma apreciação de que cada momento é único e sempre novo e conduz à uma descoberta da individualidade ou da importância e profundo significado do objeto/ evento observado. b) Adoração (porção emocional): busca trazer a qualidade intrínseca de cada objeto "para fora", como se a partir do praticante, o objeto fosse capaz de atingir o seu máximo em termos de qualidade. Isso possibilitaria à realidade ser capaz de atingir a sua meta (a perfeição) frente ao Criador. c) Submissão: essa forma de atenção do CES é desenvolvida quando a forma anterior de atenção provoca um tipo de "comunhão" entre o observador e a realidade observada. Nesse estado, pode-se dizer que o praticante passa a estar envolvido com os "desejos da Essência" presentes em cada faceta da realidade e não mais com a vontade do seu próprio ego, por isso, define-se essa forma de atenção como sendo um estado de submissão (ver discussões sobre a Essência no tópico "A Presença").
3. Centro Intelectual Superior: a atenção do CIS é caracterizada pelo estado de serviço, que é resultado do estado de submissão do passo anterior. O serviço é uma postura bastante ativa, onde há uma sensação de urgência no sentido de perceber se existe algum chamado, necessidade ou solicitação que exija uma atitude. Por estarem baseadas em totalidades e não em limitações impostas por um estado ainda pouco trabalhado, as necessidades podem ser compreendidas e respondidas de forma adequada. É um estado muito sutil pois prevê que haja uma qualidade de discriminação entre as opiniões ainda oriundas do ego e a capacidade de compreender a realidade como um todo. Essa compreensão apresenta-se isenta de um julgamento e não passa pelo intelecto comum; geralmente, ela nem mesmo pode ser verbalizada. Ela corresponde a uma forma de atenção intelectualizada, não no sentido mental, mas sim como uma forma de conhecimento dos aspectos do CIS e do



## INSTITUTO NOKHOOJA

---

Mundo de 12 Leis. Implica no sacrifício dos valores da personalidade, e tudo o que se imagina ser. Esse sacrifício não é doloroso mas sim, corresponde a um tipo de libertação de um conjunto de leis que mantêm o ser humano subjugado à personalidade limitada. A pessoa que está na fase de treinamento do CIS pode ser caracterizada por um comportamento bastante "justo", às vezes compassivo e às vezes severo. Ela é capaz de perceber a real natureza por trás dos eventos; e ela percebe porque conhece, vive e expressa a realidade não mais em termos de um conhecimento comum, mas sim em função da perfeição que ela descobre ser intrínseca à ambas, ser e realidade.

### **Exercícios de atenção para a primeira fase de treinamento:**

1. O primeiro exercício a ser feito é aprender a exercer a atenção difusa. Ela se apoia em uma técnica específica de sensibilização do sentido da visão, procurando superar temporariamente o hábito da visão focalizada. O processo consiste em colocar o foco da nossa visão sobre um ponto qualquer de nosso cenário visual e tomar consciência disto. Depois, sem mover o foco de atenção, procuramos tomar consciência dos demais elementos visuais que existem ao redor deste ponto. Isto é feito em áreas concêntricas progressivamente maiores, até que tenhamos uma noção de toda a tela visual que está sendo representada dentro de nosso cérebro. É lógico que não conseguimos obter a mesma qualidade da imagem focalizada em toda a tela assim visualizada, mas note-se que ainda assim, uma grande quantidade de informações visuais corretas são assim adquiridas, assim como das relações entre os diferentes objetos e elementos que a compõem. Com isto, rompemos com os nossos processos rotineiros de uso da visão e aumentamos a solicitação de processamento cerebral de informações visuais em termos de grupos de objetos e relações e não mais de elementos individuais e isolados. Tente fazer esse exercício primeiro em ambientes controlados, como seu quarto, por exemplo.

Depois teste em lugares abertos, com cenários mais complexos. Quanto você estiver seguro sobre o desenvolvimento dessa capacidade de visão, procure prestar atenção de forma difusa, a tudo o que você vê. Evite fazer esse exercício em situações onde pode haver riscos, como por exemplo, quando você estiver guiando um automóvel.

2. Ao longo de pelo menos um dia inteiro, buscar fazer o que cada item abaixo sugere. O ideal seria uma semana de prática para cada item, de forma a reforçar bem a capacidade da atenção que está sendo desenvolvida. Concentração da atenção procurando:
  - Expandir o campo visual, procurando observar mais e estar mais atento à esse sentido;
  - Expandir o campo auditivo;
  - Expandir o campo olfativo;
  - Sensibilizar o tato e o paladar, procurando prestar atenção continuamente a esses sentidos;
  - União da percepção visual e auditiva, buscando estar atento às duas ao mesmo



## INSTITUTO NOKHOOJA

---

- tempo;
  - União da percepção visual e olfativa;
  - União da percepção auditiva e olfativa;
  - Percepção conjunta das três áreas;
  - Percepção do corpo;
  - Percepção do corpo e da visão, olfato, audição, paladar e tato ao mesmo tempo;
  - Percepção da localização no meio ambiente durante o tempo todo;
  - Conscientização das relações mantidas entre as pessoas, objetos e consigo mesmo.
3. Procurar manter uma "desaceleração" dos gestos comuns do dia a dia, sem nenhuma preocupação estética, mas como uma forma de aumentar a atenção sobre o corpo. Esse exercício atua mais sobre o aspecto corporal.
  4. A cada "hora cheia" (8hs, 9hs, 10hs, etc.) deve haver uma lembrança e tentativa de aumentar a qualidade de atenção durante o dia. À noite, antes de dormir, fazer uma avaliação o mais imparcial possível sobre o quanto o exercício foi feito a contento ou não (aspecto mais mental).
  5. De manhã, colocar um bandaid na mão ou outra parte do corpo que fique exposta e mantê-lo ali ao longo do dia. Tentar intensificar a atenção cada vez que olhar para ele. Esse exercício é usado também para trabalhar aspectos que envolvem o relacionamento com as outras pessoas (aspecto emocional), portanto, deve-se observar as reações ao conversar com outras pessoas.
  6. Olhar para o ponteiro dos segundos em um relógio. Tentar ativar a atenção e permanecer o tempo todo sem pensar em nada. Observar o ponteiro e parar o exercício quando surgir o primeiro pensamento ou qualquer outra forma de distração. Se você conseguir ir em frente, no segundo minuto, associe um gesto simples com a mão, feito, por exemplo, com o auxílio de uma caneta. No terceiro minuto, associe uma cantiga de roda feita mentalmente. No quarto minuto, pare a cantiga e continue com o movimento. No quinto, pare o movimento com a caneta e apenas concentre a atenção ao máximo no deslocamento do ponteiro do relógio. Tente, nos momentos finais da prática, atingir a sensação de "que o tempo parou". Ver por quanto tempo se é capaz de manter a atenção totalmente concentrada no deslocamento do ponteiro do relógio. No resto do dia, não se preocupar em manter a atenção.
  7. Fazer o "exercício da invisibilidade" durante uma semana, que consiste em sentir-se como o "homem invisível". Procurar ser silencioso interna e externamente; olhar para tudo em volta com o máximo de atenção e procurar não ser notado.
  8. Executar um movimento qualquer, que seja simples, que não gere cansaço nem tensões musculares. Repita-o exatamente da mesma forma por 15 minutos, sem alterar nada, nem



## INSTITUTO NOKHOOJA

---

- mesmo estados internos. Ficar atento durante todo o período.
9. Tentar expandir a atenção para toda a sala e depois contrair para um objeto. Fazer isso várias vezes, usando objetos diferentes. Procurar evitar qualquer tipo de julgamento ou polaridade do tipo feio-bonito, gosto-não gosto, etc.. E principalmente, tentar observar a tudo sem pensar em nada.
  10. Quando estamos muito dispersos tendemos a reagir, às vezes de forma desnecessariamente brusca ou exagerada, quase como se levássemos um susto. Um exercício bastante importante é tentar lutar contra esse tipo de reação, qualquer que seja o contexto. A isso damos o nome de "evitar movimentos bruscos".
  11. Procure escolher um evento ao longo do dia. Relacione-se com ele usando o máximo possível de atenção. Use os sentidos no sentido de focá-los completamente no evento. Integre seu corpo (sensações e movimentos) à sua emoção e pensamentos de forma profunda e absoluta ao evento. Deixe a sucessão de 'momento' presentes' ser seu único referencial de tempo.
  12. Escolha uma atividade simples onde você termine com um produto final. Pode ser cozinhar, desenhar, limpar alguma coisa, arrumar um armário, etc.. Procure então aumentar a qualidade daquilo que você está fazendo ao máximo, de tal forma que, por exemplo, a limpeza seja mais completa que o habitual, ou a arrumação seja a mais perfeita e meticulosa, etc.. Exagere nos detalhes. A essa atitude as Escolas clássicas dão o nome de kaif. Observe a qualidade de sua atenção durante o processo.
  13. Para desenvolver a capacidade da atenção mental ou para controlar o diálogo interno, vários exercícios com contagens foram descritos. Esses exercícios podem ser feitos quando estamos fazendo qualquer atividade que não requisite nosso pensamento, tipo lavar o carro, andar de ônibus, regar as plantas, esperar numa fila, etc.. Tente fazer os seguintes:
    - Conte de 2 em 2, ou de 4 em 4, de 2 a 100, assim: 2, 4, 6, 8... ou 4, 8, 12, 16.
    - Conte de 2 em 2 de 2 a 100 e ao mesmo tempo de 100 a 2 de forma intercalada (2, 100, 4, 98, 6, 96, 8, 94...) ou então em intervalos de 10 (2, 4, 6, 8, 10, 100, 98, 96, 94, 92, 12, 14, 16, 18, 20, 90, 88, 86, 84, 82...)
    - Conte de 2 em 2 de 2 a 100 e de 3 em 3 de 99 a 3, assim: 2, 99, 4, 97, 6, 93.