

## Conciencia y atención

Uno de los errores más frecuentes respecto a la *atención*, es asumirla como una facultad que se puede aumentar o disminuir, que procura indistintamente claridad u oscuridad cognitiva, como si tuviese gradaciones o diversos niveles.

*Siempre hay Conciencia porque siempre hay atención.*

Cuando hablamos de *atención*, siempre asumimos la aparición de conocimiento. La *atención* está presente de forma continua, razón por la cual siempre estamos conociendo. Conocemos incluso cuando estamos atendiendo caóticamente. Cuando ustedes dejan de escucharme porque se van a la cabeza y montan sus películas fantasiosas y acaban cabalgando sobre cualquier idea, ¿hay *atención* o no hay *atención* en ese instante? Por supuesto que sí, hay *atención*. ¿Por qué hay *atención*?, porque hay conciencia, es decir, hay reconocimiento de la existencia de los objetos ideales sobre los cuales se fantasea.

*Seidad vs. Conciencia*

¿Qué conlleva ser consciente? Implica *saber* que las cosas existen. El saber de la existencia de las cosas conlleva tener Conciencia. La «Seidad» es la expresión primaria de la existencia. La Conciencia es la facultad que provee saber de la existencia. Una cosa es la «Seidad» y otra es la «Conciencia». La «Seidad» permite a las cosas ser, existir; la «Conciencia» proyecta el saber de la existencia de las cosas. Todo lo que existe se conoce gracias a la Conciencia.

*Conciencia y atención*

El *Advaita* plantea un modelo profundamente interesante basado en la atención. Esta es la facultad dinámica de la Conciencia. Al impulso dinámico de la Conciencia el *Advaita* la denomina *atención*. Gracias a ella podemos conocer. Por eso nos preguntamos: ¿acaso una persona que está sumida en la fantasía o está dormida está atenta?, ¿posee esta persona atención, tiene Conciencia? No se plantea si la información es coherente o no es válida. Pero sí se sabe evidentemente que el sueño o la fantasía existen mientras acontecen.

Una persona va por la vera de un camino, y a la orilla del sendero hay una soga enrollada; dicha persona puede llegar a percibir erróneamente una serpiente. En este caso este individuo está atento y es consciente. Ahora bien, cómo procesa mentalmente la información es otra cosa. La existencia de la *atención* lleva a validar el grado de realidad de lo percibido, pero evidentemente la *atención* siempre está presente.

¿Hay alguien alguna vez que no esté atento? Por ejemplo, ¿un niño con autismo profundo tiene Conciencia? Por supuesto que sí. No procesa la información como individuo común bajo los criterios que se supone son los normales para una sociedad; pero, ¿tiene conciencia o no esa persona enferma? ¿Un loco tiene Conciencia? Evidentemente sí, claro. Cada quién interpreta a su medida las cosas que conoce. Seguramente puede haber algún tipo de atrofia en parte del proceso físico o cognitivo, pero indudablemente hay Conciencia.

*La atención no es mensurable; la inteligencia, sí.*

Planteamos que la *Conciencia* es una actividad que siempre está presente y que es la mente-cerebro el filtro del proceso cognitivo. Si la mente-cerebro no funciona correctamente la cognición no puede llegar a ser coherente.

Además, la *atención* es continua; cuando se dirige a informaciones absurdas, a eventos irrelevantes o a situaciones innecesarias se hace ineficiente. La *atención* que todos poseemos no es que sea la misma o que sea diferente. El acto del saber es innato a todos nosotros.

Planteamos niveles de eficiencia cognitiva con base al nivel de información relevante o irrelevante que hace parte del «campo cognitivo» del cual somos conscientes. No planteamos que la *atención* posea un tipo de categoría sobre la cual pueda calificarse o medirse.

Si nuestra mente-cerebro maneja la información percibida en el «campo de cognición» con cierta habilidad, entonces nos consideramos inteligentes y caemos en el rol descrito en la distribución gráfica de una campana de Gauss.<sup>1</sup> De esa manera la inteligencia se convierte en una medición probabilística.

Ser inteligentes no implica tener mayor atención. Tener inteligencia implica gestionar eficientemente la información que se atiende. Ser eficientes, "atencionalmente", requiere que la información cognitiva de la cual somos conscientes sea la relevante, sea la necesaria, la que define de mejor manera el evento conocido.

Cuando procesamos la información mediante la mente-cerebro, bajo la plataforma que denominamos *atención*, podemos lograr infinitas formas de cognición respecto a un mismo «campo de cognición» que se establezca. Es decir, la representación de la realidad de lo conocido puede variar en función de los filtros cerebrales y mentales que permitan forjar un tipo de eficiencia cognitiva.

### *Los hábitos conforman nuestro cerebro-mente*

¿Bajo qué prototipo de modelo gestiona la información normalmente el cerebro humano? A través de lo que solemos llamar hábitos. La base esencial para fijar la información en la memoria y crear el tipo de aprendizaje más frecuente que nuestra educación provee son los hábitos.

Nuestra mente es un mar de memoria que por refuerzo aprende a reaccionar a estímulos según representaciones previas ya aprendidas. Nuestra personalidad se manifiesta como los hábitos más frecuentes a través de los cuales reaccionamos a los estímulos de la cotidianidad. Los hábitos se convierten en la base esencial de la decisión y de la referencia que guían todos nuestros actos.

Transcripción parcial de la 2ª charla del Internado de meditación febrero-marzo 2018 impartida por Sessa en Navarrete (La Rioja). Transcrita, corregida y revisada por el equipo de la Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sessa.

---

1 La **campana de Gauss** es una representación gráfica de la **distribución normal** de un grupo de datos. Éstos se reparten en valores bajos, medios y altos, creando un **gráfico de forma acampanada y simétrica** con respecto a un determinado parámetro. El punto máximo de la curva corresponde a la media, y tiene dos puntos de inflexión a ambos lados. <http://www.saberia.com/que-es-la-campana-de-gauss/>