

## 1ª. PRÁCTICA. PARA DESARROLLAR LA ATENCION

Sin atención es muy difícil que haya silenciamiento. En una sociedad como la nuestra, tan superpoblada de ruido, reclamos, de iconos y de mensajes sucediéndose comercial y consumísticamente uno al otro, apelando en general a la dimensión más superficial de nosotros, es muy importante y necesario desarrollar la atención.

Para ello, comienza por tomarte 10 minutos de silencio para ti cada día, durante los cuales sólo vas a fijarte en tomar conciencia del diseño de todo lo que te rodea. Todo lo que te rodea son animales, plantas, espacios, objetos y cosas que tienen y presentan diseño. Todo. Las diferentes prendas de ropa que llevas puestas, tu calzado, las prendas de ropa y calzado que llevan los tuyos, todos los objetos que rodean en tu cuarto de trabajo, en tu vivienda y en tu cocina con todos los utensilios de la misma, tu cuarto mismo y casa, tu patio, si tienes un patiecito, el del vecino, el parque que te queda más cerca, tu barrio, las calles, todo el transporte, el paisaje urbano y rural, el campo y la montaña con su campo y su flora. Todo. Tantas cosas, que bien puedes tomar un solo sector de observación y atención cada día en los 10 minutos que has decidido reservar cada día para ello. No habrás terminado todos los sectores a tu alcance, en los que vives y afectan tu vida, que ya, en forma fácil y placentera, habrás desarrollado el hábito de la atención. Llegará un momento en que te bastará ver la “simple” planta que tienes en la maceta en tu cuarto, para estar viendo algo maravilloso y único, que se repite en todas las plantas, árboles y flores, desde lo aparentemente más sencillo y elemental a lo más complejo.

Repite esta práctica durante el tiempo que te sientas bien en ella y te sea útil, incluso aumentando progresivamente los minutos dedicados a la misma.