

La concentración para el Desarrollo Espiritual



Para todo trabajo espiritual se necesita la concentración. La concentración es fijar la mente en un solo pensamiento, en un lugar, en un propósito, en un objeto. La concentración es la manera más rápida de información. La concentración por sí misma no es un fin, sino un medio para desarrollar la voluntad, a fin de que la vida entera tenga un propósito definido.

El artista, el científico, el poeta, el místico, etc., todos necesitamos de la concentración. Para cualquier práctica de la sabiduría, si no aplicamos la concentración y si permitimos que la mente vuele a su alrededor, no dará ningún resultado y caeremos en la mecanicidad.

La concentración es necesaria para que toda persona pueda cumplir su propósito espiritual. En el diario vivir y para no olvidarnos de "sí mismos" y volvernos conscientes de nuestras acciones, el pensamiento y la acción deben estar unidos.

Para la concentración no hay que forzar la mente, ni asir firmemente la imagen. El objeto o la imagen escogida para la concentración, hay que contemplarla calmadamente y totalmente relajado, como cuando miramos el reloj para ver la hora. Contemplarlo unos cinco minutos, para mirarlo y verlo perfectamente en todo y en parte, sin una mirada escudriñadora, sin fruncir el ceño, sin retener el aliento, sin cerrar los puños, ni ninguna otra parte del cuerpo.

El dominio de la concentración le da un gran poder a las personas. La concentración debe realizarse en perfecta quietud, silencio y sin la más mínima tensión nerviosa.

Supongamos que necesitamos sostener un objeto pequeño con el brazo estirado el menor tiempo posible. Hay que sujetarlo con el mínimo de energía, dejando que descanse en la mano, sin necesidad de agarrarlo fuertemente.

Así es la concentración, contemplando el objeto que hemos puesto ante el ojo mental y mantener la atención serena y relajada sobre él. No hay necesidad de asirlo, de esforzarse, porque ésto destruye la concentración. Un alto grado de esfuerzo mental es desde todo punto de vista dañino para el cuerpo.

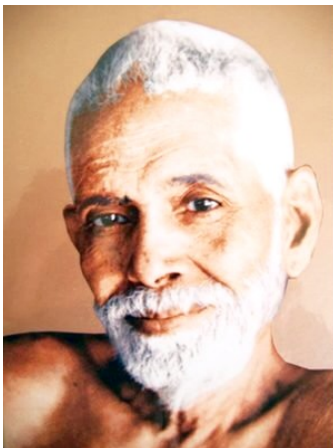
La tensión muscular y nerviosa nada tiene que ver con la concentración, y el buen éxito en la misma se mide al no tener ninguna sensación o sentimiento corporal. Algunos creen que se están concentrando cuando sienten tirantez en el entrecejo o en su parte interna, pero lo que logran únicamente es causarse dolores de cabeza y otras molestias.

Práctica.

Observar por ejemplo, un objeto que tenga algún valor o significado, observar todas y cada uno de los detalles. Luego cerrar los ojos y visualizarlo con los mismos detalles. Si no logra visualizarlo todo, repetir hasta visualizar totalmente el cuadro escogido para la concentración.

En el resto de la semana practica con otros objetos para ir logrando dominio de la concentración. Luego concentrarse en una persona, con quien usted hable, observad la camisa, colores, botones, cabello, marcas en el rostro, etc., todo ésto sin pensar, viviendo el momento.

Esta práctica le ayudará a no olvidarse de "sí mismo" al tratar con cualquier persona, seguir practicando con otras, hasta lograr un total dominio de la concentración.



El grado de libertad de los pensamientos no deseados y el grado de concentración en un solo pensamiento son las medidas para medir el progreso espiritual.

—Ramana Maharshi

www.frasesgo.com