

# DIDÁCTICA DE LA CONCENTRACION MENTAL

Primera cámara nivel B.

## OBJETIVO:

**¿QUÉ?** Experimentar técnicas de concentración mental concientes y deliberadas.

**¿CÓMO?** A través de prácticas específicas y constantes.

**¿PARA QUÉ?** Para lograr poder y control sobre nuestra propia mente y que se vuelve calmada, serena, estable y armoniosa.

## INTRODUCCIÓN:

La concentración es el eterno secreto de todo logro humano.

La concentración, el interés; eso es lo que importa. Las aptitudes aparecen, las herramientas se forjan por sí solas.

La capacidad de atención del ser humano es limitada y debe ser constantemente espoleada por la provocación.

Los pensamientos compulsivos, repetitivos, mecánicos, inútiles, sueltos y desordenados mantienen nuestra conciencia dormida.

El secreto reside en la concentración mental. Cuando su mente se haya hecho fuerte y plena de confianza gracias a los ejercicios de concentración llegará a darse cuenta de que los problemas de la vida no tienen ningún poder sobre usted.

Concentrarse es decir no a toda distracción de nuestro objetivo.

La clave del éxito es enfocar nuestra mente conciente en cosas que deseamos, no en cosas que tememos.

Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.

La concentración es la raíz de todas las capacidades del ser humano.

Concentra todos tus pensamientos en el trabajo que tienes entre manos. Los rayos del sol no arden hasta que se enfocan.

El estado de tu vida no es más que un reflejo del estado de tu mente (una mente caótica, dispersa, distraída, compulsiva, reaccionaria, diluida).

No obtienes resultados si te enfocas en los resultados. Obtienes resultados al enfocarte en las acciones que producen resultados.

La concentración es una habilidad que se desarrolla y cultiva.

Elijo voluntariamente dejar de pensar en mil cosas y concentrarme solo en esta, ahora.

Los Gnósticos bebemos del vino de la meditación en la copa de la perfecta concentración.

Cuando la mente está en silencio podemos conocernos mejor a nosotros mismos.

## **DESARROLLO:**

### **1. ¿QUE ES CONCENTRACION?**

La concentración consiste en fijar la mente en un objeto externo o punto interno. Una vez un erudito en sánscrito se acercó a Kabir y le preguntó: "Oh Kabir, ¿Qué está haciendo?" Kabir contestó: "Oh Pandit, estoy desapegando la mente de los objetos mundanos y apegándola a los Pies de Loto del Señor." Esto es concentración. La conducta correcta, postura y abstracción de los objetos sensorios allanarán el camino para alcanzar un éxito rápido en la concentración. La concentración es el sexto peldaño en la escalera del Yoga. No podría haber concentración sin algo sobre lo que descansara la mente. Un propósito definido, interés, atención, llevarán al éxito en la concentración.

Los sentidos te llevan al mundo exterior y perturban la paz de tu mente. Si tu mente es inquieta, no puedes hacer ningún progreso, cuando los rayos de la mente se recogen por la práctica, la mente queda concentrada y tú alcanzas la felicidad desde dentro.

Silencia los burbujeantes pensamientos y calma las emociones, debes tener paciencia, voluntad adamantina y una persistencia incansable. Tienes que ser muy regular en tus prácticas. De otro modo la pereza y las fuerzas adversas te apartarán de la meta. Una mente bien entrenada puede fijarse a voluntad sobre cualquier objeto, sea interno o externo, con exclusión de cualquier otro pensamiento.

Todo el mundo posee alguna habilidad para concentrarse en unas líneas. Pero para el progreso espiritual la concentración deberá de desarrollarse a un grado muy elevado. Un hombre con un apreciable grado de concentración tiene mayor capacidad para ganarse la vida y produce más trabajo en menos tiempo. Durante la concentración no debe haber tensión en el cerebro. No se debe luchar con la mente.

Un hombre cuya mente está llena de pasiones y de toda clase de deseos fantásticos, apenas puede concentrarse en cualquier objeto, aunque sea por un segundo.

La castidad científica, el pranayama, la reducción de los deseos y las actividades; la renunciación a los objetos sensorios. La soledad. El silencio. La disciplina de los sentidos. La aniquilación de la lujuria, la codicia y la cólera. El no mezclarse con personas indeseables. El abandonar la lectura de los periódicos y ver la TV. Todo esto aumenta el poder de concentración.

La concentración es el único camino para liberarse de las miserias mundanas y las tribulaciones. El practicante tendrá muy buena salud y una visión mental positiva. Puede obtener el discernimiento profundo. Puede hacer cualquier trabajo con eficacia. La concentración purifica y calma las emociones que surgen, fortalece la corriente de pensamiento y clarifica las ideas. Purifica la mente. La concentración sin pureza no tiene ningún valor.

La repetición de cualquier Mantram y el Pranayama estabilizarán la mente, quitarán la agitación e incrementarán el poder de concentración. La concentración puede hacerse sólo si está libre de todas las distracciones. Concéntrate en cualquier cosa que te llame la atención como bueno o algo que prefiera la mente. La mente tendrá que ser entrenada a concentrarse: primero sobre objeto materiales, más tarde podrás concentrarla sobre objetos sutiles e ideas abstractas. La regularidad en la práctica es de una importancia suprema.

**Formas materiales:** Concéntrate en un punto negro sobre la pared, en la llama de una vela, en una brillante estrella, en la luna, en el dibujo de OM (AUM), en el Señor Shiva, Rama, Krishna, Buda, Jesús el Cristo, o tu Divinidad personal, enfrente tuyo y con los ojos abiertos.

**Formas sutiles:** Siéntate delante del cuadro de tu Divinidad y cierra los ojos. Mantén una imagen mental de tu Divinidad en el espacio entre las dos cejas o en el corazón. Concéntrate en el chakra Muladhara, Anahata, Ajna o cualquier otro chakra interno. Concéntrate en las cualidades Divinas como el amor, la misericordia, la libertad, la compasión, o cualquier otra idea abstracta.

## 2. ¿DONDE CONCENTRARSE?

Concéntrate con suavidad en el loto del corazón (Anahata chakra) o en el espacio entre las dos cejas (Ajna Chakra), o en la punta de la nariz. Cierra los ojos.

El asiento de la mente es el Ajna Chakra o chakra frontal. La mente puede ser controlada fácilmente si uno se concentra en el entrecejo.

Los devotos deberían concentrarse en el corazón. Los Yoguis y Vedantinos deberían hacerlo en el Ajna Chakra.

La parte superior de la cabeza (Chakra Sahasrara) es otro asiento para la concentración. Algunos Vedantinos se concentran allí. Algunos Yoguis se concentran en la punta de la nariz.

Aférrate a un solo punto de concentración. Agárrate a él tenazmente. Si te concentras en el corazón adhiérete a él. Nunca lo cambies. El Gurú te seleccionará un centro de concentración, si eres un estudiante con fe. Si eres un hombre autosuficiente, puedes seleccionar un punto tú mismo.

Una excelente práctica consiste en fijar nuestros ojos entre las dos cejas. Esta región es Ajna Chakra. Siéntate cómodamente con la columna erguida en tu cuarto de meditación y práctica esta concentración con suavidad, de medio minuto a media hora. No tiene que haber la menor violencia en esta práctica. Aumenta gradualmente el tiempo. Esta práctica yóguica hace desaparecer la agitación mental y desarrolla la concentración. El Señor Krishna prescribe esta práctica en el capítulo V, Sloka 27: "Habiendo excluido los contactos externos y con la mirada fija entre las cejas". Esto es conocido como "visión frontal", porque los ojos están dirigidos hacia el hueso frontal. Puedes seleccionar tú mismo este tipo de visión o la "visión nasal".

La "visión nasal". La mirada se fija en la punta de la nariz. Aun cuando camines por la calle mantén la visión nasal. El Señor Krishna prescribe esto en el capítulo-VI, Sloka 13: "Mirando fijamente a la punta de la nariz sin mirar alrededor. Esta práctica estabiliza la mente y desarrolla el poder de la concentración.

Un Raja Yogui se concentra en el Ajna Chakra, el espacio entre las dos cejas que es el asiento de la mente en el estado de vigilia. Puedes controlar con facilidad la mente si puedes concentrarte en esa región. La luz es vista rápidamente por algunas personas durante la concentración en esta región aun en la práctica diurna. Aquel que quiere meditar en el amor universal y aquel que quiere ayudar al mundo debe seleccionar esta región para concentrarse.

Un devoto debe concentrarse en el corazón, el asiento de la emoción y el sentimiento. Aquel que se concentra en el corazón tiene una gran felicidad.

Un Hatha Yogui fija su mente en el Sushumná Nadi, la parte central del canal espinal y en un centro específico que puede ser, el Muladhara o el Manipura o el Ajna Chakra (entrecejo). Algunos yoguis ignoran voluntariamente los chakras más bajos y fijan su mente sólo en el Ajna Chakra. Su teoría consiste en que por el control del Ajna Chakra todos los chakras inferiores pueden ser controlados automáticamente. Cuando te concentras en un chakra, se forma al comienzo una conexión - como por un hilo, entre la mente y el chakra (centro de energía espiritual). Entonces el yogui asciende a lo largo del Sushumná de Chakra en Chakra. La ascensión se realiza gradualmente por esfuerzos pacientes. Una sola sacudida de la apertura del Sushumná da una gran cantidad de bienaventuranza. Te embriagarás, te olvidarás del mundo. Cuando la apertura del Sushumná se sacude un poco el Kundalini Shakti trata de entrar en el Sushumná. Sentirás entonces un gran desapego. Te volverás intrépido. Contemplarás diversas visiones. Verás los espléndidos mundos superiores. Obtendrás diversos poderes, diferentes clases de conocimientos controlando y operando los diferentes Chakras: Si has conquistado el Muladhara Chakra, ya has conquistado el plano terreno. Si has conquistado el Manipura Chakra, has conquistado el fuego. El fuego no te quemara. Te ayudarán a conquistar los cinco elementos. Apréndelos entonces bajo la dirección de un Gurú que sea un verdadero yogui.

### 3. AYUDAS PARA LA CONCENTRACION

La concentración, consiste en centrar la mente en un solo pensamiento. Durante la concentración la mente se vuelve calmada, serena y estable. Los diversos rayos de la mente son recogidos y enfocados sobre el objeto de la meditación. La mente se centra sobre el punto de concentración. No habrá agitación mental. Una idea ocupa la mente. Toda la energía mental, se concentra sobre una idea. Los sentidos se quedan quietos. No funcionan. Cuando hay concentración profunda no hay consciencia del cuerpo ni del ambiente. Aquel que tiene buena concentración puede visualizar la imagen del Ser muy claramente en un abrir y cerrar de ojos.

Construir castillos en el aire no es concentración. Es el loco saltar de la mente de un lado para otro sin sentido. No confundas construir castillos en el aire con meditación y concentración. Controla este hábito mental por la introspección, la meditación y el autoanálisis.

Si concentras tu mente en un punto durante doce segundos, eso es Dharana (concentración). Doce de esos Dharanas hacen un Dhyana (meditación)  $12 \times 12 = 144$  segundos. Doce de tales Dhyanas hacen un Samadhi 25 minutos y 28 segundos. La concentración puede ser dirigida también sobre la imagen del Ser.

La práctica de la concentración y la práctica de pranayama son interdependientes. Si practicas Pranayama tendrás concentración. Naturalmente al pranayama sigue la práctica de la concentración. Hay diferentes prácticas de acuerdo a los diferentes temperamentos. Para algunos será fácil comenzar con la práctica de Pranayama, para otros será más fácil comenzar con la concentración.

Cuando logres una profunda concentración experimentarás gran gozo y embriaguez espiritual. Olvidarás el cuerpo y lo que te rodea. Todo el Prana será llevado a la cabeza.

Pranayama o control del aliento quita el velo de Rajas y Tamas que cubren a Sattwa. Purifica los nervios (Nadis). Hace la mente firme y estable y de esa manera la hace adecuada para la concentración. La escoria mental desaparece por medio del Pranayama lo mismo que la escoria del oro desaparece en un crisol.

Cuando estudias un libro con profundo interés no oyes si un hombre grita y te llama por tu nombre. No ves si una persona se para delante de ti. No hueles la dulce fragancia de las flores colocadas en la mesa junto a ti. Esta es concentración o fijación mental. La mente se fija firmemente en una sola cosa. Debes tener esa profunda concentración cuando pienses en Dios o en Atman. Es fácil concentrar la mente en un objeto mundano, porque la mente de modo natural toma interés por ello por la fuerza del hábito. Ya están hechos los surcos en el cerebro. Tendrás que entrenar la mente, paso a paso por la práctica diaria de la meditación en Dios, o en tu Ser esencial.

La mente no se moverá entonces hacia los objetos externos, ya que experimentará el inmenso gozo de la práctica de la concentración.

Un orfebre convierte el oro de diez quilates en oro puro añadiendo ácidos y quemándolo varias veces en el crisol. Del mismo modo tendrás que purificar tu mente sensorial por la concentración, la reflexión en la palabra de tu preceptor espiritual y las sentencias de los Upanishads o la meditación o la repetición silenciosa del nombre del Señor o de un mantram.

Los principiantes tendrán sacudidas durante la meditación. Pueden darse sacudidas en la cabeza, pies, manos, brazos, antebrazos y tronco. Las personas tímidas se alarmarán necesariamente por este motivo. La meditación trae cambios en las células del cerebro, los nervios, etc. Las células viejas son reemplazadas por nuevas células vigorosas. Están llenas de Sattwa. Nuevos surcos, nuevos canales para las corrientes de pensamientos sattwicos se forman en el cerebro y en la mente. Los músculos, pues, se agitan un poco.

Ten coraje y se intrépido. El coraje es una cualidad y virtud importante para los aspirantes. Cultiva esta cualidad positiva.

Siéntate en la postura correcta. Cierra tus ojos. Imagina que no hay nada más que Dios por todas partes. El álgebra, la ciencia de los números abstractos no puede ser comprendida sin una práctica preliminar y el conocimiento de la aritmética, la ciencia de los números concretos. Del mismo modo que la meditación en lo abstracto o en Brahma es imposible sin una práctica preliminar de la concentración sobre una forma concreta al principio. El acercamiento a lo invisible y lo desconocido tiene que hacerse por lo visible y lo conocido.

Cuando más fijes la mente en Dios más fuerza adquirirás. Más concentración significa más energía. La concentración abre las cámaras del amor o del reino de la eternidad. La concentración es la única llave para abrir la cámara del conocimiento.

Concéntrate, medita. Desarrolla los poderes del pensamiento profundo y concentrado. Muchos puntos oscuros quedaran completamente claros. Obtendrás respuestas y soluciones desde tu interior.

Suka Deva tuvo que ir a la Raja Janaka para que le confirmara su conocimiento y su realización. Fue aprobado por Janaka en el Durbar. Raja Janaka ordeno reuniones con música y danza entorno a su palacio para distraer la atención de Suka Deva. Hubo varias clases de espectáculos y diversiones. Se le pidió a Suka Deva llevar en su mano una taza de leche llena hasta los bordes, alrededor del palacio y dar tres vueltas sin derramar ni una sola gota al suelo. Suka Deva triunfo completamente en su intento, pues estaba completamente establecido en el Ser. Nada podía distraer su mente.

Se tranquilo y estable en la concentración. Por la práctica de la concentración te volverás un superhombre.

Al principio tendrás que persuadir a la mente lo mismo que persuades a los niños. La mente es también semejante a un niño ignorante. Háblale a la mente: ¿Oh mente por qué corres detrás de objetos falsos, inútiles y perecederos? Tendrás que pasar por incontables sufrimientos. Mira al señor Krishna, la belleza de bellezas. Tendrá felicidad eterna. ¿Por qué corres a escuchar canciones de amor mundanas?

Escucha los cantos devocionales del Señor, oye el Salmo que conmueve el alma. Serás elevada “la mente gradualmente abandonara sus antiguos malos hábitos y quedara fija a los pies del Señor. Cuando esté liberada de lo mundano. Luego repite mentalmente OM.

Tan pronto como te sientas a meditar canta OM de tres a seis veces. Esto apartará todos los pensamientos mundanos de la mente y ahora desaparecerá la agitación mental. Luego repite mentalmente OM.

Evita todas las impresiones sensorias e ideas. Provee las complicaciones de las acciones coordinadas en el sustratum mental. Centra la mente y estará llena de una sola idea. Silencia cualquier otro proceso mental. Entonces toda la mente estará llena de una sola idea. Del mismo modo que la repetición de un pensamiento o acción conduce a la perfección de ese pensamiento o acción, así la repetición del mismo proceso o la misma idea, lleva a la perfección, en la abstracción, concentración y meditación.

Será muy difícil al principio fijar la mente en un solo pensamiento. Disminuye el número de pensamientos. Trata de tener fijo el pensamiento en una sola cosa. Si piensas en una rosa, puedes tener toda clase de pensamientos conectados con la rosa solamente. Puedes pensar en diferentes clases de rosas que crecen en diferentes partes del mundo. Puedes pensar en las diversas reparaciones hechas, de rosas y sus diversos usos. Modera el vagabundeo sin objeto de la mente. No tengas pensamientos errantes cuando piensas en una rosa. Gradualmente podrás fijar la mente en un solo pensamiento. Tendrás que disciplinar la mente todos los días. Una vigilancia constante es necesaria en el control del pensamiento (Recuerdo de sí).

La concentración aumenta disminuyendo las necesidades y deseos, por la observación del silencio, por unas dos horas, permaneciendo recluso en una habitación, practicando pranayama, orando, incrementando el número de veces de meditación diarias, por reflexión e investigación del ego, etc.

Debes tratar siempre de ser alegre y pacífico. Solo entonces tendrás concentración mental. La práctica de la amistad, compasión hacia los inferiores o personas en la desgracia. Complacencia hacia los superiores y personas virtuosas e indiferencia hacia los pecadores o personas de voluntad débil, producen alegría y serenidad y destruyen el odio, los celos y el disgusto.

La concentración aumentará disminuyendo la cantidad de pensamientos. Ciertamente es un trabajo penoso reducir el número de pensamientos. Al comienzo te será difícil, muy pesado. La tarea será muy desagradable. Pero más tarde te regocijarás porque habrás obtenido una inmensa fuerza mental y paz interna por la reducción de los pensamientos. Armado de paciencia, vigilancia, perseverancia, una determinación ardiente y una voluntad de hierro podrás estrujar los pensamientos fácilmente lo mismo que estrujas un limón o una naranja.

Después, de aplastarlos será fácil para ti desarraigarlos. Con solo quebrantarlos o suprimirlos no será suficiente. Puede haber una nueva resurrección de los pensamientos. Deben ser totalmente erradicados, del mismo modo que se extrae un diente flojo.

La concentración puede desarrollarse por la observación, la práctica del Pranayama, el autocontrol, una práctica espiritual vigorosa y cultivando más desapego mental.

La práctica de la concentración en el Samadhi, la unión entre el estado de vigilia y el estado de sueño y prolongar ese Samadhi, es difícil. Por la noche siéntate en una habitación tranquila y observa con cuidado tu mente. Serás capaz de obtener ese estado de Samadhi. Practica regularmente por tres meses. Tendrás éxito.

Reduce tus actividades. Tendrás más concentración y vida eterna. Si encuentras difícil concentrar tu mente dentro de tu habitación, sal fuera y siéntate en un lugar al aire libre, en una terraza, a la orilla de un río o en una esquina tranquila de un jardín. Tendrás buena concentración.

Si aprietas un botón, la luz brilla en un abrir y cerrar de ojos. Del mismo modo, si el yogui que se concentra aprieta el botón del Ajna Chakra, el centro entre las dos cejas, brilla la luz divina inmediatamente.

#### 4. MOVIMIENTO INTERNO DE LA MENTE Y EL ESTADO DE TENDENCIA DE EXTERIORIZACIÓN DE LA MENTE

Obtendrás el movimiento interno de la mente solo después que hayas destruido todos los poderes de exteriorización de la mente. El movimiento interno de la mente es la energía mental interiorizada debido al incremento de Sattwa.

Debes aprender el arte de interiorizar la mente por medio de la práctica yóguica de abstracción o auto observación serena. Aquellos que conocen esta práctica pueden ser realmente pacíficos. Su mente no puede hacer entonces ningún daño ni exteriorizarse. Puede ser retenida dentro de la cueva del corazón. Tienes que matar de hambre a la mente por renunciación de los deseos, objetos y el egoísmo.

Cuando las tendencias de exteriorización de la mente son detenidas, cuando la mente es retenida en el corazón, cuando toda la atención es vuelta sólo sobre sí misma. El aspirante espiritual puede realizar mucha práctica o disciplina espiritual cuando tiene este valor interno. El desapego e introspección ayudan a lograr este estado mental.

La tendencia de exteriorización de la mente debido a Rajas. Además, por la fuerza del hábito, los oídos y los ojos, a su vez, corren hacia el sonido. Los objetos y los deseos son una fuerza exteriorizadora. Un hombre rajásico, lleno de deseos, nunca puede soñar con una vida espiritual con el movimiento interno de la mente.

Es absolutamente inadecuado para la práctica de la introspección o meditación.

Cuando la visión se vuelve hacia el exterior, la embestida de los sucesos pasajeros atrapa la mente. La energía de la mente comienza a jugar hacia el exterior.

Cuando estés firmemente establecido en la idea de que el mundo es irreal, a causa de los nombres y formas y la elevación de los pensamientos, estos desaparecerán lentamente. Repite constantemente la fórmula: Solo Brahman es real. “El mundo es irreal. El alma individual es idéntica a Brahman”. Obtendrás inmensa fuerza y paz mental por su repetición.

#### 5. CONOCE COMO FUNCIONA LA MENTE

La concentración se practica para detener las modificaciones de la mente.

La concentración consiste en mantener la mente sobre una forma u objeto con firmeza y por largo tiempo.

KSHIPTA, MUDHA, VIKSHIPTA, EKAGRA, Y NIRUDDHA son los cinco estados yóguicos.

La mente se manifiesta en cinco formas diferentes. En el primer estado Kshipta, los rayos mentales estarán diseminados sobre diversos objetos. Es inestable y salta de un objeto a otro.

En el segundo estado MUDHA es torpe y olvidadizo.

En el tercer estado Vikshipta es la mente integrándose, ocasionalmente estable y otras distraída. Por la práctica de la concentración la mente lucha por integrarse.

En el cuarto estado Ekagra, está enfocada en un solo punto. Hay una sola idea presente en la mente.

La mente está en el quinto estado bajo control del Ser esencial.

Existe un poder de exteriorización u objetivación en la mente.

La mente es llevada hacia los objetos. A través de la constante practica espiritual debemos evitar que exteriorice. Tenemos que hacerla volver a Brahman, su hogar original.

No hay límite de poder humano cuanto más concentrada esté, más poder aporte a un solo punto.

Has nacido para concentrar tu mente en Dios después de reunir los rayos mentales que están dispersos por los diversos objetos.

Ese es tu deber más importante. Olvidas tu deber a causa del apego a tu familia, hijos, dinero, poder, posición, sexo, nombre y fama.

La mente se compara al azogue, sus rayos están derramados sobre diversos objetos. Es comparada con un mono, porque salta de un objeto a otro. Es comparada al aire que se mueve, porque es inestable. Es comparada a un elefante furioso en celo, por su apasionada impetuosidad. Es comparada a un burro, por su terquedad.

La mente es conocida con el nombre de “El gran Pájaro”, porque salta de un objeto a otro del mismo modo que un pájaro salta de una rama a otra. RAJA YOGA nos enseña como concentrar la mente y luego como reconocer sus más recónditos lugares.

La concentración es opuesta a los deseos sensorios, al deleite por la agitación y la inquietud, al pensamiento sostenido hasta la perplejidad, a la pereza y el letargo, y a los restos de mala voluntad.

Mientras nuestros pensamientos no sean destruidos completamente por la práctica persistente deberemos concentrar siempre nuestra mente en una sola verdad a la vez. Por esa práctica incesante, la fijación de la mente en un solo punto crecerá y desaparecerán instantáneamente la legión de pensamientos.

Para aquietar la agitación y otros obstáculos que se erigen en el camino hacia la fijación mental, se tiene que practicar la concentración sobre una sola cosa, sin identificarnos y con auto conciencia.



La mente directa o indirectamente está apegada a algunas ideas agradables o predilectas. Cuando estás en California, cuando estás – gozando del escenario pintoresco de San Francisco o en Santa Mónica, tu mente será repentinamente perturbada por un choque, si recibes un mensaje de texto que te trae las tristes noticias de la muerte de tu único hijo. El escenario dejara de interesarte. Habrás perdido el encanto que sentías por él. Se pierde toda atención hay depresión. La concentración y la atención son las que te dan placer al contemplar el paisaje.

Es fácil concentrar la mente en objetos externos, pues tiene la tendencia natural de dirigirse hacia fuera. El deseo es una peculiaridad de la mente emotiva, que tiene el poder de exteriorizarla.

Fija la mente en Atman. Fija la mente en la todo penetrante y pura inteligencia auto luminosa y resplandeciente de tu Ser esencial. Mantente firme en Brahman. Entonces te convertirás en un establecido en Brahman.

Practica la concentración mental. Fija la mente en un objeto, en una idea. Abstrae la mente una y otra vez, cuando huya de la meta y fíjala allí. No permitas que la mente cree miles de formas de pensamientos. Interiorízate y analiza la mente cuidadosamente. Vive solo. Evita la compañía. No te mezcles. Esto es importante. No permitas que la mente disipe sus energías en vano. En vanos pensamientos, vanas preocupaciones, vana imaginación y vano temor e indulgencias. Mantenla sobre una sola forma-pensamiento durante media hora por la práctica. Haz que la mente se modele así misma según una forma-pensamiento y trata de conservar esa forma durante horas por la constante e incesante práctica.

Cuando trates de concentrarte de concentrar la mente o proyectar un pensamiento, te darás cuenta que necesitas, de modo natural, formar imágenes en tu mente.

No luches con la mente durante la meditación. Es una equivocación seria. Muchos neófitos cometen este grave error. Es por eso que ellos se cansan pronto. Les duele la cabeza y tienen que levantarse a menudo debido a la irritación de ciertos centros, en la medula espinal. Siéntate confortablemente en una postura con la columna espinal erguida y cómoda. Mantén la cabeza el cuello y el tronco en línea recta. Relaja los músculos, nervios y cerebro. Calma la mente objetiva. Cierra los ojos. Observa serenamente todos los pensamientos que llegan, sin comentarlos, ni rotularlos, ni enjuiciarlos. Solo obsérvalos como un testigo imparcial. Luego comenzará a disminuir el tráfico de pensamientos. Levántate a las cuatro de la mañana. No pelees con la mente. Mantenla calmada y relajada.

Manipulando la mente serás capaz de controlarla, hacerla trabajar como gustes y la obligarás a concentrar sus poderes como deseos.

En los yoguis entrenados no puedes decir donde termina Pratyahra (abstracción-interiorización) y donde comienza Dharama (concentración); donde termina Dhyana (meditación) y donde comienza Samadhi (estado superconsciente). En el momento en que se sientan en la postura, todo proceso ocurre simultáneamente con la velocidad de la luz o la electricidad, y entran en Samadhi voluntaria y conscientemente. En los neófitos. La postura cómoda y la relajación tiene lugar primero. Luego comienza la concentración, Luego llegan las distracciones, sus mentes por la impaciencia y el cansancio, descienden. La constante e intensa disciplina espiritual combinada con una dieta ligera, pero nutritiva llevaran al éxito completo para luego obtener la meditación y por último después de una disciplina intensa el Samadhi.

Del mismo modo que un arquero muy hábil, cuando dispara a un pájaro, está consciente de los pasos que tiene que dar, sostener el arco, la cuerda y la flecha en el momento de herir al pájaro: “Colocado en esta posición, sosteniendo el arco de este modo, así la cuerda y así la flecha, hiero al pájaro”. Y en adelante no fallará en cumplir con todas estas condiciones para poder herir al pájaro. Del mismo modo el aspirante debería tomar nota de las condiciones tales como: comida adecuada; “comiendo esta clase de comida, siguiendo a tal persona, en tal morada, de este modo, en este tiempo, alcanzo ese estado de meditación y Samadhi”.

Del mismo modo que un cocinero inteligente cuando sirve a su amo, se da cuenta de la clase de comida que le gusta obteniendo su aprobación, así el aspirante también debe notar las condiciones tales como la meditación y el Samadhi y cumpliendo estos requisitos entra en éxtasis una y otra vez.

Un Hatha Yogui trata de concentrar su mente por el control de la respiración por medio del pranayama, mientras que el Raja Yogui trata de concentrar su mente aquietando las diversas modificaciones de la mente, no permitiendo a la mente las diversas modificaciones del pensamiento, no permitiendo a la mente asumir las diversas formas de los objetos y no preocupándose del control respiratorio. Pero su aliento queda controlado invariablemente cuando su mente es controlada.

Los placeres mundanos intensifican el deseo de disfrutar mayores placeres. Por eso la mente de las personas mundanas es muy inquieta. No existe satisfacción ni paz mental. La mente nunca puede ser satisfecha, no importa la cantidad de placer que puedas almacenar para ella. Cuanto más disfruta los placeres, más los necesita.

De este modo la gente es excesivamente molestanda y perturbada por sus propias mentes. Están cansados de sus propias mentes. Así para quitar estas molestias y problemas los iniciados pensaron que era mejor privar a la mente de todos los placeres sensoriales. Cuando se ha logrado concentrar la mente o se ha extinguido, ya no nos puede obligar a buscar más placer, y todas las molestias y problemas desaparecen para siempre, alcanzando la persona la verdadera paz interior y libertad.

Los rayos mentales están dispersos en el caso de las personas mundanas. Hay disipación de energías en diversas direcciones. Para concentrarse, estos rayos dispersos deben reunirse por la disciplina y la práctica y luego se debe volver la mente a nuestro Dios íntimo.

Los poderes mentales son como rayos de luz desperdigados. Los rayos de la mente son llevados hacia diversos objetos. Tendrás que reunirlos pacientemente con medio del desapego y la renunciación y la austeridad y luego marchar osadamente y con infatigable energía hacia Dios o Brahman. Cuando los rayos mentales se concentren, comienza la iluminación.

Quita el Rajas y Tamas que envuelven el Sattwa de la mente por Pranayama, mantralización, el desapego, la renunciación y la austeridad. Entonces la mente se hace adecuada para la concentración y la meditación.

Sabes que estás progresando en el Yoga y que Sattwa se está incrementando, cuando estás siempre animoso, cuando la mente está serena y concentrada.

## 6. REDUCE EL VAGABUNDEO MENTAL

Aquel que ha aprendido a manipular la mente tendrá toda la Naturaleza bajo control.

Cuando vez a tu amigo querido después de seis años. La felicidad que tienes no procede de la persona, sino de ti mismo. La mente queda concentrada en ese momento y obtienes felicidad desde el interior de tu propio ser.

Cuando los rayos de la mente están dispersos en diversos objetos obtienes dolor. Cuando se reúnen los rayos y se juntan por la práctica, la mente queda concentrada y obtienes felicidad y satisfacción desde tu interior.

Según se desarrolla la mente, te vas volviendo consciente de la relación con las corrientes mentales con las mentes de los otros cercanos o distantes, vivos o muertos.

Cuando hay fe, la mente puede concentrarse fácilmente sobre el tema que debemos comprender y entonces, rápidamente, la comprensión sigue.

Si encuentras difícil concentrarte en el corazón o en el espacio entre las dos cejas, o en la parte superior de la cabeza, puedes concentrarte en cualquier objeto externo. Puedes concentrarte en el cielo azul, sobre la luz del sol, sobre el aire que todo lo penetra, el sol, la luna, o las estrellas.

Si sientes dolor de cabeza, cambia tu centro de concentración a un objeto externo al cuerpo. Si sientes el mismo trastorno al centrarte en el espacio entre las dos cejas, al poner los ojos hacia arriba, abandona la práctica inmediatamente. Concéntrate entonces en el corazón.

La mente piensa en las palabras y sus significados. Mientras que otras veces piensa en los objetos. Cuando intentas fijar la mente tienes que hacer que no piense en los objetos, ni en las palabras ni en sus significados.

Algunos estudiantes de medicina abandonan la facultad poco después de haber ingresado a ella debido a que encuentran desagradable lavar el pus de las úlceras y disecar los cuerpos muertos. Cometan un grave error. Al principio es desagradable. Después de estudiar patología, cirugía operatoria, anatomía patológica, bacteriología, el curso resultara muy interesante en el último año.

Así mismo muchos aspirantes espirituales abandonan la práctica de la concentración mental después de algún tiempo, ya que la encuentran difícil de practicar. Ellos también cometen un grave error, igual que los estudiantes de medicina. Al comienzo de la práctica, cuando luchas por trascender la conciencia del cuerpo. Será desagradable y problemático. Será una lucha física. Las emociones y los pensamientos serán abundantes. En el tercer año de práctica la mente será desapasionada, pura y fuerte. Obtendrás una inmensa alegría y felicidad. La suma total de los placeres de todo el mundo no es nada comparado con el dicha que procede de la concentración y luego de la meditación. No abandones la práctica a ningún precio. Trabaja con asiduidad. Persevera en paciencia, animo, tenacidad y aplicación. Triunfaras eventualmente. Nunca desesperes. Encuentra por la introspección o meditación profunda los diversos impedimentos que actúan como obstáculos en tu concentración y hazlos desaparecer con paciencia y esfuerzo, uno por uno. No permitas que nuevos pensamientos y nuevos deseos sutiles se manifiesten.

Arránalos cuando estén en capullo por medio del discernimiento, la respiración profunda y la auto observación serena.

El deber de un hombre consiste en el control de los sentidos y la concentración de la mente.

Había un trabajador que solía manufacturar flechas. Una vez, estaba muy ocupado en su trabajo. Estaba tan absorto en su trabajo que no se dio cuenta ni siquiera del gran cortejo del Raja con su séquito pasando por delante de su tienda. Tal tiene que ser la naturaleza de tu concentración cuando fijas tu mente en tu Real Ser. Tienes que tener la sola idea de tu Ser interno y solo de tu Ser esencial. No hay duda que toma algún tiempo tener la completa concentración profunda de la mente. Tendrás que luchar muy duro para tener una total concentración. Sri Dattatreya hizo del fabricante de flechas uno de sus Gurús.

Aun cuando la mente corra hacia el exterior durante tu práctica de meditación. No te preocupes. Déjala que corra lentamente trata de traerla hacia tu centro, tu ser esencial. Por la práctica repetida, tu mente quedará finalmente centrada en tu corazón, en Atman, el morador de tu corazón, la meta final de la vida. Al principio la mente puede correr hacia fuera ochenta veces, después de seis meses puede correr setenta veces, después de un año cincuenta veces, después de dos años treinta veces, después de cinco años estará completamente fija en la conciencia divina, entonces ya no correrá hacia fuera aun cuando trates por todos los medios de exteriorizarla, igual que el toro vagabundo, que tenía el hábito de correr por los jardines de diferentes terratenientes para comer hierbas, pero que ahora que come hierbas frescas y semillas de algodón en su propio hogar de descanso ya no se escapa.

Recoge los rayos de la mente. Del mismo modo que tendrás que recoger con cuidado tu vestido que ha caído sobre una planta con espinas, quitando las espinas una por una lentamente, así tendrás que recoger con cuidado y esfuerzo los dispersados rayos de la mente que están lanzados sobre los objetos sensorios por tantísimos años.

Si hay una hinchazón inflamatoria en tu espalda con un dolor- punzante, no experimentarás ningún dolor por la noche cuando estas dormido. Tan solo cuando la mente se conecta con la parte enferma, a través de los nervios y el pensamiento es que comienzas a sentir dolor. Si concientemente puedes retirar la mente de la parte enferma para concentrarla en tu Real Ser íntimo o en cualquier objeto atractivo, no experimentarás ningún dolor, aun cuando estés completamente despierto. Si tienes una voluntad poderosa y una fuerte capacidad de sufrimiento, entonces tampoco experimentarás ningún dolor. De estar pensando continuamente en cualquier problema o enfermedad lo único que haces es aumentar el dolor y el sufrimiento.

## 7. DESCUBRE TODOS TUS PODERES

1) En todas las luchas e intentos del ser humano por lograr un fin deseado, no existe en realidad ninguna necesidad de que vaya en busca de fuerzas externas para que le ayuden. El hombre lleva dentro de sí mismo enormes recursos, poder inherente, que yace oculto o solo parcialmente utilizado.

2) Debido a que ha permitido que sus facultades se dispersen sobre cien cosas diferentes es que fracasa en lograr cualquier objetivo, a pesar de sus potenciales inherentes. Si las regula y aplica inteligentemente, aumentará los resultados rápidos y correctos.

3) Para aprender a utilizar racional y efectivamente las fuerzas existentes, el ser humano no necesita esperar que se invente ningún nuevo método sorprendente, para guiarle. Desde el amanecer de la creación, la Naturaleza misma ha abundado en ejemplos instructivos y lecciones para ayudar al hombre en cada aspecto de su vida. La observación nos dirá que cada fuerza en la Naturaleza, cuando se le permite fluir libremente sobre un área extensa, se mueve

lentamente y con menos poder, comparativamente, del que lo haría si se reuniera toda en una masa y se la dirigiera a través de una salida única y restringida.

4) El hecho de reunir los rayos dispersos y llevar esta fuerza —sobre un punto dado— cualquier objeto, idea o acción—construye el proceso de la concentración.

5) Como ejemplos de poder generado por una concentración de fuerzas se pueden citar los siguientes:

1) El perezoso y lento fluir de un río, embalsado y acumulado, sale corriendo con una fuerza sorprendente a través de las compuertas.

2) El fenómeno de pegadas toneladas de carga que son transportadas o propulsadas en pegados vagones debido al poder del vapor concentrado en la caldera de la máquina.

3) El hecho más común y doméstico, el repiqueteo y desplazamiento de la tapa del caldero cuando hierve el líquido que contiene.

4) Los rayos del sol son normalmente cálidos que se vuelven repentinamente calientes, tanto como para hacer arder objetos, cuando se centralizan y enfocan a través de una lupa. Y la más simple y común de las acciones, donde uno no utiliza inconscientemente este principio, se nota cuando un hombre desea llamar a otro que está lejos, automáticamente forma un embudo con sus manos y grita por ellas.

5) Esta ley es igualmente aplicable al ser humano en todas las ramas de las actividades de su vida. Con la más profunda, concentrada y cuidadosa atención, el cirujano realiza las más minuciosas operaciones. La más profunda concentración marca el estado del técnico, el ingeniero, el arquitecto, el pintor experto ocupado en dibujar los más mínimos detalles de un plano, mapa o croquis, donde la exactitud es de una importancia suprema. Una concentración similar es desplegada por el hábil trabajador suizo que construye las delicadas partes de relojes y otros instrumentos científicos. Así en todas las artes y ciencias.

6) Esto es especialmente así en el campo de la espiritualidad, donde el aspirante tiene que tratar con fuerzas internas. Los poderes de la mente están siempre dispersos y resisten los intentos de concentración. Esta tendencia oscilatoria es una característica innata de la sustancia mental. De los varios métodos empleados para reducir y detener la agitación mental, destacan aquellos que utilizan los medios del sonido y la vista, debido a que los dos tienen una facilidad peculiar para captar la atención y calmar la mente. Se puede como el hipnotizador dominar la mente del sujeto haciendo que este lo mire fijamente a los ojos y escuche la monótona repetición de sus firmes y deliberadas sugerencias. Tenemos aún otro indicio de esto cuando una madre adormece a su niño canturreando. También en el llamado cortante del maestro de la escuela: “ahora muchachos, miren aquí”, siempre que quiere que ellos presten atención a lo que está diciendo, es significativo. Consiguiendo que fijen su mirada en él, atraerá la atención de sus mentes a sus enseñanzas.

Así, pues, en el curso de la disciplina espiritual también los métodos de desarrollar la concentración toman la forma de mirar fijamente a un punto, al símbolo del Pranava, al Mantra o a la figura de la deidad escogida. Con otros se hace por la repetición audible del Mantra o del nombre del Señor, del OM o de algunos temas seleccionados del Kirtan con una entonación regular y rítmica. Por estos medios la mente se interioriza y enfoca gradualmente. Según se va profundizando este estado, la persona lentamente pierde la conciencia de su entorno. La concentración cuando se continúa, conduce al estado de meditación, en el que el

practicante tiende a olvidar aun su marco físico. Cuando la meditación se continúa y perfecciona, lleva a la experiencia directa de lo espiritual o Samadhi, el último estado de autoconocimiento o realización.

## 8. HISTORIA DE LA CONCENTRACION

Antes que comiences la práctica de la concentración sería bueno que conocieras algo sobre la mente subconsciente y sus funciones.

Cuando la sustancia mental es confinada y fijada en un cierto punto u objetivo, se llama Concentración. Una gran parte de su subconsciencia no es más que un manojo de experiencias sumergidas que pueden ser llevadas a la superficie de la mente consciente por medio de la concentración.

Es un hecho psicológicamente admitido, que los procesos mentales por los que obtienes el conocimiento, no están meramente confinados al campo de la subconsciencia. Si conoces la técnica de hablar a tu mente subconsciente y el arte y la ciencia de extraer trabajo de ella hablándole como a tu sirviente o a un viejo amigo, entonces todo conocimiento será tuyo. Es una cuestión de práctica y la práctica te hará perfecto.

Cuando seas incapaz de solucionar algún problema complicado en metafísica, ciencia o filosofía, pide a tu mente subconsciente que haga la parte de trabajo para ti con total creencia y confianza.

Con toda seguridad obtendrás la solución correcta de ella. Ordénale a tu mente subconsciente de la siguiente manera: ¡Pon atención, mente subconsciente! ¡Quiero la solución de este problema mañana por la mañana hazlo rápido y amablemente! Haz que este mandato sea dado en términos muy claros y no dejes que haya ninguna duda sobre ello. Positivamente obtendrás la respuesta de tu mente subconsciente a la mañana siguiente.

Pero algunas veces la mente subconsciente puede estar ocupada en otra cosa y en tales casos tendrás que esperar por algunos días. Tendrás que repetirle lo mismo cada día y a la misma hora.

Todo lo que has heredado, todo lo que has traído contigo a través de innumerables millones de nacimientos en el pasado, todo lo que has visto, oído, disfrutado, leído o conocido en esta vida o en pasadas vidas, está oculto en tu mente subconsciente. ¿Por qué no aprendes a dominar la técnica de concentración y el modo de mandar a tu mente subconsciente para que puedas hacer uso de todo ese conocimiento?

La mente subconsciente es, como ya conoces, tu fiel sirviente.

Cuando por la noche te retiras a la cama con el pensamiento de que tienes que levantarte sin falta a las cuatro de la mañana, para coger el tren o practicar la meditación. Es tu mente subconsciente la que te despierta a la hora exacta. Aun cuando estés profundamente dormido tu mente subconsciente sigue trabajando. No descansa en absoluto. Arregla, analiza, compara, clasifica todos los hechos e imágenes y finalmente lleva a cabo tus órdenes.

Cada acción, cada diversión y sufrimiento y, de hecho, todas las experiencias dejan en la placa fotográfica de tu mente subconsciente las impresiones sutiles o las potencias residuales que son la causa-raíz de los futuros nacimientos, experiencias de placer y dolor, y otra vez la muerte. Revivir o repetir cualquier acción hecha en esta vida induce a la memoria o recuerdo. Pero en el caso de un Yogui desarrollado, la memoria de sus vidas previas también se recuerda.

El bucea profundamente en su interior y llega a tener contacto real con las impresiones sutiles de pasadas vidas. Las percibe directamente por su visión interna. Por medio de la concentración, meditación y Samadhi practicando a la vez sobre uno mismo, el devoto obtiene el conocimiento completo de sus vidas pasadas. Haciendo concentración y meditación sobre los pensamientos de los demás, obtienes el conocimiento de las vidas pasadas de los demás. ¡Maravillosos son los poderes de la concentración!

La mente es un poder nacido del Alma, porque es por ella que Dios se manifiesta a sí mismo como el universo diferenciado de nombres y formas. La mente no es más que un manojo de pensamientos y hábitos como el pensamiento “yo” es la raíz de todos los pensamientos, la mente tan solo es el pensamiento “yo”.

El cerebro es el asiento de la mente en el estado vigílico; y el corazón en el estado de sueño profundo. Todos los objetos que vez a tu alrededor, no son más que mente en forma y sustancia. La mente crea, la mente destruye. Una mente altamente desarrollada influye sobre las mentes inferiores. La telepatía, la lectura del pensamiento, hipnotismo, mesmerismo, curación a distancia y tantas otras ciencias paralelas, nos dan un testimonio de este hecho. Sin lugar a dudas la mente es al poder más grande sobre la tierra. El control de la mente concede todos los poderes.

Del mismo modo que haces ejercicios físicos, deportes como el tenis, el cricket para mantener la salud física, tendrás que mantener la salud mental tomando alimento Sattwico, recreación mental de naturaleza inocente e inofensiva, cambio de pensamiento, relajación mental por el mantenimiento de pensamientos buenos, nobles y sublimes y por el hábito de estar siempre animoso.

La naturaleza de la mente es tal que se convierte en aquello sobre lo que se piensa intensamente. Así, si piensas en los vicios y defectos de otros hombres tu mente estará cargada con aquellos defectos y vicios, al menos durante ese momento. Aquel que conoce esta ley psicológica nunca condescenderá a criticar a otros o encontrar faltas en su conducta. Siempre hablará bien de los demás. Verá tan solo el bien en ellos. Este es el camino para crecer en la concentración, la meditación y la espiritualidad.

El sueño profundo no es un estado de inactividad. En este estado el cuerpo causal (Karana Sharira) funciona vigorosamente. La conciencia asociada. Prajna, el Ser está también presente. El alma individual está casi en íntimo contacto con el absoluto. Lo mismo que una delgada capa de muselina cubre la cara de una dama y la hace invisible a los ojos de su esposo, así también una delgada capa de ignorancia separa el alma individual de alma Suprema. Los estudiantes del Vedanta estudian este estado profundamente. Tiene un profundo significado filosófico. Nos da la pista para inferir la existencia del Alma. Descansa en el cálido seno de la Madre del mundo, Rajeswari, quien amorosamente derrama sobre ti, paz, vigor refrescante y fuerza para encarar la siguiente batalla de la vida diaria. Sin este incomparable amor y amabilidad de la Madre misericordia durante el sueño profundo, la vida sería casi imposible en este plano físico, donde tantas miserias, enfermedades, preocupaciones, cuidados, ansiedades y temores de toda clase, te perturban y atormentan a cada segundo. Cuan miserable, melancólico y deprimido te sientes, si no has gozado de un sueño profundo una noche, y te sucede que has perdido tres o cuatro horas de tu sueño por asistir a una función teatral.

Los grandes yoguis como Jnanadeva, Bhartrihari y Patangali solían enviar mensajes y recibir de personas distantes a través de la telepatía (radio mental) y de la transferencia de pensamiento.

La telepatía fue la primera telegrafía sin hilos y el primer servicio telefónico que se haya conocido en el mundo. El pensamiento viaja con tremenda velocidad por el espacio, se mueve, tiene peso, figura, tamaño, forma y color. Es una fuerza dinámica.

¿Qué es este mundo después de todo? No vez nada más que la materialización de la fórmula – pensamiento de Dios. Habéis encontrado ondas de calor, luz y electricidad en la ciencia. Existen también las ondas de calor en el yoga. El pensamiento tiene un poder tremendo. Todo el mundo está percibiendo el poder del pensamiento inconscientemente en mayor o menor grado. Si tienes una clara comprensión del modo de operar de las vibraciones–pensamiento, si conoces la técnica de controlar los pensamientos, el método de transmitir pensamientos beneficiosos a los que están lejos formando ondas de pensamiento claras, bien definidas y poderosas, podrás utilizar este poder del pensamiento mil veces más efectivamente. El pensamiento obra maravillosamente. Un pensamiento equivocado encadena. Un pensamiento correcto libera. Así pues, piensa correctamente y alcanza la libertad.

¡Querido niño! Desarrolla los poderes ocultos dentro de ti por medio de la comprensión y la realización de los poderes de la mente.

Cierra tus ojos. Concéntrate lentamente. Podrás ver objetos distantes, oír sonidos lejanos, enviar mensajes a cualquier parte; curar a personas alejadas de ti por miles de millas. Cree en el poder de la mente. El interés, la atención plena, la voluntad, la fe y la concentración te traerá los frutos deseados. Recuerda que la mente nace del Atman, el Ser esencial, por medio de su maya (poder ilusorio).

La mente cósmica es la mente universal. Es la suma total de todas las mentes individuales. Es Dios o Ishwara o Brahman.

La mente del ser humano es tan solo un fragmento de la mente universal. Aprende a fundir tu pequeña mente en la fuente cósmica y logra la omnisciencia y la experiencia de la Conciencia Cósmica.

Mantén una mente serena todo el tiempo. Es algo muy importante. Es sin ninguna duda una práctica difícil, pero tendrás que hacerla si deseas tener éxito en la concentración. Conserva la mente serena en el placer y en el dolor, en el calor y en el frío, en la ganancia y en la pérdida, en el éxito y en el fracaso, en la alabanza y en la censura, en el respeto y en el desprecio; tal es la verdadera sabiduría. Es en verdad muy duro, pero si eres capaz de hacer esto, eres un potentado poderosísimo en esta tierra eres digno de ser adorado. Eres el hombre más rico, aunque estés vestido con un tapa-rabos, aunque no tengas nada que comer. Eres muy fuerte, aunque tengas un físico miserable. La gente mundana pierde la calma aun por las cosas más insignificantes.

Se irritan y pierden el juicio. La energía también se pierde cuando perdemos la razón. Aquellos que deseen desarrollar una mente serena tendrán que desarrollar la discriminación o discernimiento y practicar castidad científica y concentración. Aquellos que pierden su semen se irritan frecuentemente.

El control y concentración de la mente es algo muy difícil de lograr. El santo Thayumanavar en su inimitable poema Tejomayanandam ha escrito un maravilloso verso sobre las dificultades de controlar la mente esta intraducible pieza, imperfecta y libremente traducida, dice así:

“Puedes controlar a un elefante loco;



Puedes cerrar la boca del oso y del tigre;  
Puedes cabalgar sobre un león;  
Puedes jugar con la cobra;  
Por la alquimia puedes ganarte la vida;  
Puedes vagar de incognito por el universo;  
Puedes hacer de los dioses tus vasallos;  
Puedes ser eternamente joven;  
Puedes vivir en el fuego;  
Puedes lograr todos los poderes, sentado en tu hogar;  
Pero ser sosegado por el control de la mente es más raro y difícil.”

Thayumanavar fue un santo poeta que vivió hace unos doscientos años en el distrito de Tanjore, en la india del sur. Sus cantos vedantinos inspiran y elevan al alma. Todos sus cantos se pueden escuchar en discos hoy en día. Penetran profundamente en el corazón de sus oyentes.

Son muy populares en el sur de la india. Están impregnados de pensamientos profundos, sutiles y filosóficos.

Los cinco sentidos son tus verdaderos enemigos cuando no logras disciplinarlos por falta del sentido de la auto observación psicológica. Te llevan hacia fuera y perturban tu paz mental. No mantengas su compañía. Somételos. Refrénalos desde tu conciencia alerta. Conténlos como contendrías al enemigo en el campo de la batalla.

Esto no es trabajo de un día. Requiere una paciente y prolongada práctica espiritual por un tiempo muy largo. El control de los sentidos es en verdad el control de la mente. Los diez sentidos tienes que ser concentrados. Mátales de hambre. No les complazcas. Entonces, obedecerán tus órdenes ciegamente. Todas las personas de mente mundana son esclavos de sus sentidos, aunque sean educados, posean inmensa riqueza; aunque tengan poderes judiciales y ejecutivos. Si eres esclavo de comer en exceso, trabájalo por completo durante seis meses. Sentirás conscientemente que has ganado una pequeña supremacía sobre este molesto sentido del gusto que comenzó a sublevarse contra ti.

En la filosofía yoga se distingue diez sentidos: cinco de acción y cinco de percepción.

Se cauteloso, vigilante circunspecto. Observa tú mente y sus modificaciones. El señor Jesús dice: “Velad y orad”. Observar la mente es meditación. Uno entre un millón realiza esta práctica tan beneficiosa para el alma. La gente está inmersa en la mundanalidad. Corren locamente detrás del dinero y las mujeres. No tienen tiempo de pensar en Dios y en cosas espirituales más elevadas. El sol sale y la mente corre de nuevo por los mismos viejos y sensuales surcos del comer, beber, divertirse y dormir. El día ha pasado. De esta forma pasa toda la vida. No hay desarrollo moral, ni progreso espiritual. Aquel que practica la meditación diariamente puede encontrar sus propios defectos y hacerlos desaparecer por medio de métodos adecuados y gradualmente puede lograr un control perfecto sobre la mente. No permitirá que los intrusos de la lujuria, la ira, la avaricia, la ilusión, el orgullo, entren en su

factoría mental. Puede practicar concentración ininterrumpidamente. El autoanálisis diario y el autoexamen otra practica indispensable. Solamente entonces puedes evitar tus defectos y mejorar en la concentración. ¿Qué hace un jardinero? Observa las plantas jóvenes cuidadosamente, arranca las malas hierbas diariamente pone una fuerte cerca alrededor de ellas y las riega todos los días a la hora debida; de ese modo crecen hermosas y producen frutos rápidamente. Del mismo modo, debes llegar a conocer cuáles son tus defectos por medio de la introspección y meditación y el autoanálisis y erradicarlos por métodos adecuados. Si un método falla, debes probar otro.

La practica exige paciencia, perseverancia, tenacidad inquebrantable y aplicación, voluntad de acero, intelecto sutil y coraje. Pero la recompensa es inapreciable. Es la serenidad, la paz interior, la bienaventuranza del silencio interior y el despertar de la conciencia.

Debes tratar de poseer una mente serena. Deberías practicar la serenidad cada momento. Si tu mente es inquieta, no puedes hacer ni un ápice de proceso en la concentración. Así, pues, lo primero y más importante que debes poseer, por cualquier medio es serenidad mental. La meditación silenciosa por la mañana, la renunciación a los deseos, la dieta adecuada, la disciplina de los sentidos y la observación del voto del silencio diariamente por una hora al menos, producirán serenidad. Todos los pensamientos vanos habituales, imaginación descabellada, sentimientos erróneos, resentimientos, preocupaciones, ansiedades, ideas confusas y todas clases de temores imaginarios tienen que expulsarse completamente. Entonces y sólo entonces puedes esperar obtener una mente pacífica. Establecerse en el Ser verdaderamente, solo puede lograrse cuando el aspirante posee serenidad en un grado máximo. Solo una mente calmada puede comprender la verdad, puede percibir a Dios o Atman y recibir la Luz Divina. Las experiencias espirituales serán permanentes, si tienes una mente tranquila. De otro modo vendrán y se irán.

Tan pronto como te levantes en la mañana, ora fervientemente al Señor, canta su nombre y medita en Él con todo tu corazón de cuatro a seis. Luego toma una determinación: “hoy me mantendrá casto, hoy hablaré la verdad. Hoy no heriré los sentimientos de los demás. Hoy no perderé la calma.” Observa tu mente. Se resuelto. Ese día tendrás éxito con seguridad. Luego mantén tu voto toda la semana. Te fortalecerá. Tu poder de voluntad se desarrollará. Luego mantén tu voto todo el mes. Aun cuando cometes algunas faltas al comienzo, no necesitas alarmante innecesariamente, las equivocaciones son tus mejores maestros. No debes cometer las mismas faltas de nuevo. Si tienes anhelo y eres sincero, el Señor derramará su gracia sobre ti. El Señor te dará fuerza para encarar las dificultades y problemas en la diaria batalla de la vida.

Quien ha controlado su mente es verdaderamente feliz y libre. La libertad física no es libertad de ningún modo. Si te distraes fácilmente por las emociones e impulsos que surgen, si estás bajos las caras de los caprichos, deseos y pasiones, como vas a ser realmente feliz. ¡Oh dulce niño amado! Eres como una barca sin rumbo, como una brizna de hierba agitada de aquí para allá en el vasto y espacioso océano. Ríes durante cinco minutos y luego lloras cinco horas. ¿Qué pueden hacer por ti, tu mujer, hijos, amigos, el dinero, la fama y el poder cuando estás bajo el influjo de los impulsos de la mente? Es un verdadero héroe quien ha controlado su mente. Hay un adagio: “Quien ha controlado su mente ha controlado el mundo”. La verdadera victoria es aquella que se obtiene sobre la mente. Esa es la libertad real. A través de la rigurosa disciplina y las restricciones autoimpuestas eventualmente harás desaparecer todos los deseos,

pensamientos, impulsos, anhelos y pasiones. Solo entonces, y no antes, puedes esperar liberarte de la servidumbre mental. Nunca debes ser indulgente con la mente.

La mente es un diablillo engañoso. Doblégala con drásticas medidas.

Conviértete en un ser humano despierto y profundo. El dinero no te puede dar la libertad. La libertad no es una comodidad que se puede comprar en el mercado. Es un tesoro raro y oculto, custodiado por una serpiente de cinco capuchas. A menos que mates o amances a esa serpiente, no puedes tener acceso a ese tesoro. Ese tesoro es la riqueza espiritual de la libertad y bienaventuranza. La serpiente es tu mente. Las cinco caperuzas son los cinco sentidos a través de los cuales silba la serpiente mental.

La mente rajásica siempre desea nuevas cosas. Quiere variedad. Acaba disgustándose con la monotonía. Desea cambios de lugar, comida, en resumen, cambios de todas las cosas. Pero deberías entrenar tu mente para que se aferre a una sola cosa. No deberías quejarte de la monotonía. Deberías tener paciencia, voluntad adamantina y una persistencia incansable, solo entonces podrás triunfar en el despertar espiritual. Aquel que desee siempre algo nuevo es completamente inadecuado para el despertar. Deberías aferrarte a un preceptor espiritual, un método, un sistema de iluminación. Ese es el camino para un éxito seguro.

Deberías tener un anhelo real e intenso por la realización de Dios. Entonces todos los obstáculos serán evitados. Entonces la concentración será muy fácil para ti. El mero sensacionalismo momentáneo surgido de una curiosidad equivocada y por alcanzar poderes psíquicos si no puede traer ningún resultado tangible.

Si eres descuidado, si eres irregular en la práctica de la concentración, si tu desapasionamiento decae, si abandonas las prácticas por algunos días por pereza, las fuerzas adversas te alejarán del verdadero sendero del despertar de conciencia. Te estancarás. Será difícil para ti levantarte de nuevo a la misma altura que antes. Por ello, se regular en la práctica de la concentración.

Se alegre y feliz, desechad la depresión y la melancolía. No hay nada más contagioso que la depresión. Un hombre deprimido y melancólico solo puede irradiar vibraciones desagradables y mórbidas a su alrededor; no puede irradiar alegría, amor, ni paz. Por esto no salgas nunca de tu habitación si estas deprimido o melancólico, a menos que quieras contagiar a todos los que están a tu alrededor. Vive tan solo para ser solidario y compasivo a los demás. Irradia alegría, amor y paz. La depresión corroe el mismo centro de tu ser y destruye como un cáncer. Verdaderamente es una plaga mortal. La depresión se manifiesta a causa de algún desengaño o fracaso, dispepsia grave o por acalorados debates, pensamientos equivocados o erróneos sentimientos. Sepárate de estos sentimientos negativos e identifícate con el Ser Supremo. Entonces ninguna influencia externa podrá afectarte. Deberás ser invulnerable. Echa fuera los sentimientos de depresión y melancolía inmediatamente, por medio de la investigación, cantando cantos divinos, oraciones, cantando el OM. Pranayama, un paseo energético al aire libre, pensando en la cualidad opuesta, por ejemplo: el sentimiento de alegría. Trata de permanecer feliz en todos los estados e irradia solo alegría a todos los que te rodean.

¿Por qué lloras, hijo mío? Quita la venda de tus ojos y ve. Estas rodeado por la verdad y solo la verdad. Todo es paz y bienaventuranza. Las caratulas de la ignorancia han empañado tu visión. Extírpalas inmediatamente. Ponte un nuevo par de gafas mediante el desarrollo del ojo interno de sabiduría por medio de la práctica regular de la concentración conciente.

No es tan solo el pensamiento el que determina la acción hay algunas personas inteligentes que piensan razonablemente en los pros y los contras de algo, pero cuando llega el momento se desvían por las tentaciones. Cometan acciones equivocadas y se arrepienten más tarde. Es el sentimiento el que impulsa a actuar al hombre. Algunos psicólogos hacen especial hincapié en la imaginación y dicen que la imaginación es la que verdaderamente determina la acción. Dan los ejemplos siguientes para sostener sus puntos de vista. Suponte que una larga plancha de una pulgada de ancho está colocada entre dos torretas de veinte pies de alto cada una. Cuando comienzas a caminar por esa plancha te imaginas que te vas a caer y te caes. Por otra parte, eres capaz de caminar por la misma plancha cuando está colocada en el suelo. Otros psicólogos dicen que es la voluntad la que determina una acción. Tu voluntad lo puede todo. La voluntad es la fuerza del alma. Los vedantistas opinan de este modo.

Ahora volviendo al tema de la concentración propiamente dicha, las olas en la mente cansadas por las formas-pensamientos son llamadas Vrittis. Estas olas deben ser calmadas o detenidas. Sólo entonces puedes realizar el Alma. Una mente bien entrenada puede ser fijada a voluntad sobre cualquier objeto, sea externo o interno, con exclusión de toda otra cosa. La práctica de la concentración es un poco desagradable al comienzo, pero te dará inmensa felicidad después de algún tiempo. Paciencia y perseverancia son esenciales. La regularidad es también necesaria. La mente es comparada en las Escrituras a un lago u océano. Los pensamientos que se elevan en la mente son comparados a las olas del océano. Puedes ver tu reflejo claramente en las aguas de los océanos solo cuando todas las olas de la superficie se apaciguan completamente y se quedan quietas. Así también tú puedes realizar el Alma, la luz de luces, solamente cuando todas las olas-pensamientos en el lago de la mente de han aquietado.

Si tomas interés en la práctica de la concentración y si tienes un propósito definido, tendrás un progreso notable de concentración.

El neófito encontrará gran interés en la práctica, cuando tenga algunas experiencias psíquicas tales como luces brillantes, audición de sonidos celestiales, olor de algunas esencias, etc.

Algunas personas pueden concentrarse en objetos agradables o interesantes solamente. Si pueden también crear interés en cosas desagradables, podrán del mismo modo practicar concentración sobre cosas con interés. Cuando los rayos de la mente son reunidos por la práctica, la mente queda concentrada y obtiene el silencio y la armonía desde el interior, la suma total de los placeres mundanos no es nada comparada con la bienaventuranza derivada de la concentración y la meditación. No abandones la práctica de la concentración a ningún precio. Trabaja con asiduidad. Ten paciencia, perseverancia, alegría, tenacidad y aplicación. Tendrás éxito eventualmente. Sri Shankaracharya escribe en su comentario sobre el Chandogya Upanishad: “El deber del hombre consiste en el control de los sentidos y la concentración de la mente” (CH VII-XXI-I). Encuentra por la introspección y meditación diaria los diversos impedimentos que actúan como obstáculos en tu concentración y quítalos uno por uno por medio del esfuerzo. No permitas que nuevos pensamientos y deseos se manifiesten. Destrúyelos al principio por medio de la discriminación, el discernimiento, la investigación, auto observación, la concentración y la meditación.

Todo el mundo se concentra hasta un cierto punto, cuando lee un libro, cuando escribe un correo electrónico, cuando juega al tenis y de hecho cuando hace cualquier clase de trabajo. Pero para un propósito espiritual, la concentración debería desarrollarse a un grado infinito. La mente es igual que un mono desencadenado. Tiene el poder de atender a un solo objeto a la vez, aunque es capaz de pasar de una a otra cosa con tremenda velocidad, tan rápido, que

algunos afirman que puedes comprender varias cosas a la vez. Pero los mejores filósofos y videntes, orientales y occidentales, mantienen la teoría de la única idea como correcto. Esto está también de acuerdo con nuestra experiencia.

La mente está siempre inquieta por la fuerza de las pasiones y la pasión. La concentración es también necesaria para el éxito en los asuntos materiales. ¿Necesito decir que el estudiante dedicado será ampliamente recompensado por su esfuerzo en concentrarse?

Cuando estudies un libro, enfoca tu mente totalmente sobre el tema. No permitas que la mente se distraiga con ningún objeto externo, ni oigas ningún sonido. Recoge todos los rayos dispersos de la mente, desarrolla el poder de atención. La atención, como ya te he dicho al comienzo, juega una parte notable en la concentración. La concentración es de hecho el estrechamiento del campo de la atención. Es uno de los signos de una voluntad entrenada. Se suele encontrar en hombres de fuerte personalidad.

Practica la atención sobre tareas desagradables que hayas estado rehusando (a causa de ser desagradables). Pon interés en objetos e ideas que no lo tengan. Mantenlos delante de tu mente. El interés se manifestará lentamente. Muchas debilidades mentales desaparecerán. La mente se volverá más y más fuerte, aguda y penetrante. La fuerza con lo que algo impresiona a la mente, esta generalmente en proporción al grado de atención puesta en ella. Más aun, el gran arte de la memoria, es la atención.

Las personas desatentas tienen mala memoria.

Hay gran concentración cuando juegues a las cartas o al ajedrez, pero la mente no está llena con pensamientos puros y divinos. El contenido mental es de una naturaleza indeseable. Difícilmente podrás experimentar la emoción divina, el éxtasis y la elevación cuando tu mente está llena de pensamientos impuros. Cada objeto tiene sus propias asociaciones mentales. Tendrás que llenar la mente con pensamientos sublimes y espirituales. Solo entonces la mente será purificada de pensamientos mundanos. La imagen del Señor Jesús, Buda o Krishna, está asociada con ideas sublimes que conmueven el alma; el ajedrez y las cartas están asociados con las ideas de jugar por dinero, hacer trampas y cosas así.

Algunas personas sienten gran dolor y agonía cuando sienten sufrimiento en alguna parte del cuerpo. No es difícil encontrar la razón. Siempre piensa en la enfermedad. No saben alejar la mente de la parte afectada por la práctica de la observación serena y fijación de la mente en algún otro objeto. Algunas personas sienten, menos dolor que otras. Tales personas saben cómo retirar la mente del lugar de la enfermedad. Siempre que haya dolor practica la concentración en tu deidad tutelar, o estudia algunos libros sagrados. El dolor desaparecerá.

La concentración es puramente un proceso mental. Necesita un giro interno de la mente. No es un ejercicio muscular. No debería haber ninguna presión indebida en el cerebro. No debes pelear o luchar con la mente violentamente. Obsérvala serenamente sin identificarte con ella, con conciencia alerta.

Siéntate en una postura confortable. Relaja todos los músculos del cuerpo. No debería haber ni actividad muscular, ni emocional, ni nerviosa, ni mental. Observa serenamente todos los pensamientos que llegan sin identificarte con ninguno de ellos. Poco a poco el tráfico mental disminuye. Se va agotando el proceso del pensamiento. Aquieta la mente. Silencia los pensamientos que surjan. Calma las emociones, pon freno al proceso del pensamiento. No concedes alguna atención a los pensamientos intrusos. Haz esta sugerencia a la mente “No me

preocupa que estén allí o no estén. En otras palabras, se indiferente. Los pensamientos intrusos abandonarán pronto la factoría mental. Espera atento, alerta, vigilante y conciente.

No causarán ningún problema. Este es el secreto de la disciplina mental. La mejoría en la concentración será visible solo poco a poco. No te desanimes de ningún modo. Se regular en tu práctica. No la abandones ni siquiera por un día. El señor Jesús dice “vacíate a ti mismo y yo te llenare”. Este proceso de vaciar todos los pensamientos debe intentarse después de que hayas logrado algún poder de concentración. Consérvate siempre en un estado positivo.

Cuando desees concentrarte en alguna parte del trabajo que tengas que hacer con cuidado, puedes también utilizar toda tu fuerza de voluntad e imaginación. La imaginación ayuda a la concentración.

El exceso en la práctica del ejercicio físico, en charlar, comer, en mezclarse con personas indeseables, el demasiado caminar, son causa de que la mente se distraiga. Aquellos que mantiene concentración deberían abandonar estas cosas. Cualquier trabajo que realices hazlo con concentración perfecta. Respira profundo. Nunca abandones un trabajo sin haberlo terminado completamente.

Aun cuando la mente huya durante la concentración no te preocupes déjala correr. Lentamente tráela al objeto de tu concentración. Al comienzo la mente puede huir cincuenta veces; dos años de práctica reducirán el número a veinte; otros tres años de continua y persistente practica la reducirán a cero. Entonces la mente estará completamente fija en la conciencia divina. No huirá aun cuando trates de que así lo haga. Esta es la experiencia práctica de aquellos que han alcanzado el dominio completo sobre sus mentes.

Arjona tenía una maravillosa concentración. Aprendió el arte del tiro de Dronacharya. Un pájaro muerto fue atado a un poste de tal modo que su reflejo era proyectado sobre un estanque de agua justo debajo del piso. Arjona vio el reflejo del pájaro en el estanque y apunto con éxito a dar al ojo derecho del pájaro atado al poste de arriba.

Napoleón tenía un gran poder de concentración. Se dice que poseía completo control sobre sus pensamientos. Podía tomar un pensamiento de una de sus casillas de su cerebro, permanecer en ese pensamiento por tanto tiempo como deseara y luego devolverlo a su casilla. Tenía un cerebro singular con casillas individuales.

Algunos psicólogos occidentales sostienen que: “Se puede lograr que la mente que vaga sin objeto se mueva dentro de un círculo pequeño y limitado solamente por la práctica de la concentración. No se puede fijar solo en un punto. Si se fijara en un solo punto, tendría lugar la inhibición de la mente. Así pues, no hay ningún beneficio en inhibir la mente”. Esto no es correcto. El completo control mental se puede lograr cuando todas las olas-pensamientos son extirpados completamente. El yogui obra maravillas por su estado de fijación mental, conoce los tesoros secretos del alma con la ayuda de la poderosa y toda penetrante luz generada por la fijación mental. Después que se alcanza la fijación mental, tienes que lograr la restricción total. En este estado todas las modificaciones se calman completamente. La mente queda totalmente en blanco. Luego el yogui, también destruye la mente en blanco (identificándose a sí mismo con el Purusha Supremo, Alma o Ser, de quien la mente toma su luz. Entonces logra omnisciencia y emancipación final). Estas son cosas en chino para nuestros psicólogos occidentales. Andan a tientas en la oscuridad. No tienen idea del Purusha o conciencia que observa las actividades de la mente.

El hombre es un complejo animal social. Es un organismo biológico; caracterizado por la posesión de ciertas funciones fisiológicas tales como la circulación de la sangre, la digestión, respiración, excreción, etc. También está caracterizado por la posesión de ciertas funciones psicológicas tales como el pensamiento, la percepción, la memoria, la imaginación, etc. Ve, piensa, gusta, huele y siente, filosóficamente hablando, es la imagen de Dios, y no solo eso, es Dios mismo. Perdió su divina gloria por probar el fruto del árbol prohibido. Puede volver a ganar su perdida divinidad por la disciplina mental y la práctica de la concentración y meditación del momento presente.

P. ¿En qué se puede uno concentrar?

R. Concéntrate en una forma concreta al principio, sobre la forma del señor Krishna, con la flauta en la mano, o en la forma del señor Vishnú con la caracola disco, maza y loto en sus cuatro manos.

P. Un hombre me dijo que mirase constantemente en un espejo, al punto medio entre las dos cejas de la imagen de mi cara. ¿Puede hacerlo?

R. Puedes. Es un modo de concentración. Pero aférrate a un solo método, a la imagen de Rama, puedes crecer espiritualmente cuando te concentres sobre su forma divina y medites en sus cualidades.

P. ¿Por qué la gente se concentra en el Saligrama?

R. Porque ha logrado el poder de inducir la concentración fácilmente.

P. Me estoy concentrando en el entrecejo, en la forma del OM y en el sonido. ¿Es correcto lo que hago?

R. Es correcto. Asocia la idea de pureza, paz, felicidad, perfección, libertad, etc., con OM. Siente que eres consciencia todo penetrante. Siéntete presente y presenciando. Esta clase de disciplina es necesaria.

P. ¿Qué puedo hacer para tener profunda concentración mental?

R. Desarrolla desapego mental intenso. Aumenta el tiempo de la práctica. Siéntate solo. No te mezcles con personas indeseables. Observa silencio, por tres horas. Toma leche y frutas por la noche. Tendrás profunda concentración mental; te lo aseguro.

P. El discípulo necesita palabras de ánimo. A menudo desea estar en contacto con su Gurú. Es por eso que lo molesto siempre. ¿Puedo preguntarle ahora como aumentar el poder de la concentración?

R. Puedes escribirme a menudo. La molestia tiene que ver con la mente. La paz está siempre con aquel que vive en el Atman, aquel que ha trascendido la mente. Las perturbaciones, problemas y aflicciones difícilmente pueden tocar a una persona que viva en el espíritu. La concentración aumenta reduciendo tus necesidades y deseos, observando silencio dos horas diarias, permaneciendo en reclusión en una habitación tranquila por el mismo tiempo, por la práctica del pranayama, la oración, aumentando el número de veces que meditas en la tarde y en la noche, viviendo alerta, atento, conciente y presente, etc.

P. ¿Puede la práctica de la mantralización traer la concentración?

R. Si, practica la mantralización conciente.

P. Cuando trato de concentrarme en el entrecejo, me da un ligero dolor de cabeza. ¿Hay algún remedio para esto?

R. No luches con la mente. No hagas un esfuerzo violento cuando te concentres. Relaja todos los nervios, músculos y cerebro. Practica una concentración suave y de modo natural. Esto quitara la presión indebida y consecuentemente el dolor de cabeza.

P. La mente es todavía voluble y la carne es débil en mí. Los intentos de concentrarme tienen éxito alguna vez, pero a menudo terminan en desilusión. La purificación de la mente no es fácil ¿Qué me sugiere?

R. Tu desapego no es intenso. Desarrolla la no identificación. Practica tu disciplina espiritual intensamente. Aumenta el periodo de meditación a cuatro horas. Reduce tu actividad. Reclúyete por tres meses completos. Tendrás una concentración y meditación maravillosas.

P- ¿Por qué el Yogui que hace el Shakti Sanchar sobre su discípulo le pide que abandone todas las demás prácticas espirituales?

R. Para desarrollar fe intensa, constancia en el sendero y una devoción única y singular en una sola forma de Yoga.

P. Estoy practicando mantralización durante dos horas diarias y Pranayama por media hora. ¿Puedo tener concentración y paz interior en dos o tres años?

R. Si, puedes, si eres puro y sincero en tu práctica espiritual.

#### EJERCICIOS DE CONCENTRACION

I. Pídele a tu amigo que te enseñe algunas cartas de juego, inmediatamente después de la exposición, describe las formas que has visto: da el número, nombre, etc., tal como el rey de tréboles, diez de pique, reina de diamantes, etc.

II. Lee dos o tres páginas de un libro. Luego cierra el libro. Ahora atiende a lo que has leído. Abandona todo pensamiento que te distraiga. Enfoca tu atención cuidadosamente. Permite a la mente, asociar, clasificar, agrupar, combinar comparar. Obtendrás un conocimiento e información sobre el tema.

El mero pasar la vista sobre las paginas inadvertidamente no es de ninguna utilidad. Hay estudiantes que leen un libro en unas pocas horas. Si le pides que reproduzca algunos puntos importantes del libro eludirán la cuestión. Si atiendes el tema entre manos muy cuidadosamente, recibirás una impresión clara y fuerte. Si las impresiones son fuertes tendrás muy buena memoria.

III. Siéntate en tu postura de meditación favorita a unos treinta centímetros de un reloj. Concéntrate con el tic tac lentamente. Siempre que la mente corra, una y otra vez, trata de oír el sonido. Mira tan solo por cuánto tiempo puede la mente permanecer fija continuamente en el sonido.

IV. Siéntate de nuevo en tu postura favorita. Cierra los ojos, cierra tus oídos con los pulgares o tápalos con algodón. Trata de oír los sonidos Anahata (sonidos místicos). Oirás varias clases de sonidos, tales como la flauta, violín, timbal, el trueno, caracola, campanas, el zumbido de una abeja, etc. Trata de escuchar los sonidos burdos primero.



Escucha una sola clase de sonido. Si la mente huye, puedes cambiarla de burdo a sutil, o de sutil a burdo. Generalmente escucharas los sonidos en el oído derecho. Ocasionalmente puedes oír por el oído izquierdo. Pero trata de aferrarte al sonido en un solo oído. Obtendrás concentración mental. Este es un modo fácil de atrapar la mente, porque está encantada por el dulce sonido, igual que una serpiente es hipnotizada por las notas de un encantador de serpientes.

V. Mantén la llama de una vela enfrente de ti y trata de concentrarte en ella. Cuando te canses de hacer esto, cierra los ojos y trata de visualizar la llama. Hazlo por medio minuto y luego aumenta el tiempo a cinco o diez minutos de acuerdo a tu gusto, temperamento y capacidad. Veras Rishis y Devatas, cuando penetres profundamente en la concentración.

VI. En una postura yacente, concéntrate en la luna. Siempre que la mente huya, una y otra vez vuévela a la imagen de la luna. Este ejercicio es muy benéfico en el caso de algunas personas con temperamento emocional.

VII. En la manera arriba mencionada, puedes concentrarte en cualquier estrella que brilla de entre los millones de estrellas sobre tu cabeza.

VIII. Siéntate a la orilla de un rio donde puedas escuchar un sonido rugiente como el “OM”. Concéntrate en ese sonido tanto tiempo como gustes. Es muy emotivo e inspirador.

IX. Acuéstate en tu cama al aire libre y concéntrate en la inmensidad azul del cielo sobre ti. Tu mente se expandirá inmediatamente. Serás elevado. El azul del cielo te recordará la naturaleza infinita del Ser.

X. Siéntate en una postura confortable y concéntrate en cualquiera de las numerosas virtudes abstractas, tales como la misericordia, la compasión, la belleza, la libertad, etc. Permanece en esta virtud tanto tiempo como puedas.

## DIFERENCIA ENTRE CONCENTRACION Y MEDITACION

Meditación no es concentración:

Con las meditaciones puedes estar equivocándote; por ejemplo, cualquier meditación que te lleve a una concentración profunda, está equivocada; vas a volverte cada vez más cerrado, en vez de abrirte... Si achicas los límites de tu conciencia concentrándote en algo, y excluís a toda la existencia enfocándote en un solo punto, se va a generar cada vez más tensión; de ahí la palabra ‘atención’, que quiere decir ‘en-tensión’... Concentración, el sonido mismo de la palabra, te da una sensación de tensión...

La concentración sirve, pero no es meditación... En el trabajo científico, en la investigación científica, en el laboratorio, necesitas concentración; tienes que concentrarte en un determinado problema, y excluir todo el resto, para que casi no puedas pensar en el resto del mundo, para que tu mundo sea solamente el problema en el que te estás concentrando... Por eso los científicos se vuelven muy despistados... La gente que se concentra demasiado siempre se vuelve despistada, porque no sabe cómo mantenerse abierta a todo el mundo...

La meditación es la etapa siguiente de la concentración. En la concentración se focalizan tanto en un solo punto que toda su mente se angosta... Por supuesto, una mente angosta tiene su uso: se vuelve más penetrante, se vuelve como una aguja afilada; toca exactamente en el punto justo, pero se pierde toda la gran vida que la rodea...

Un Buddha no es un hombre de concentración, es un hombre de conciencia despierta... No trata de achicar su conciencia, al contrario, trata de dejar caer todas las barreras para hacerse totalmente disponible a toda la existencia... Observa la existencia, es simultánea; estoy hablando acá y el ruido del tráfico es simultáneo... El tren, los pájaros, el viento que sopla a través de los árboles -en este mismo momento converge toda la existencia... tu escuchándome, yo hablándote, y millones de cosas que pasan alrededor... es tremendamente rica... la mente se concentra y la conciencia se expande, se amplía, se despierta.

La concentración, en cambio, te focaliza la mente en un solo punto, y a un precio muy alto: marginar el 99 % de la vida... Si estás resolviendo un problema matemático, no puedes escuchar a los pájaros -van a ser una distracción... Los niños jugando, los perros ladrando en la calle, van a ser una distracción... Por causa de la concentración, la gente trató de escapar de la vida...-ir a los Himalayas, a una cueva, mantenerse aislados, para poder concentrarse en Dios... Pero Dios no es un objeto, Dios es la totalidad de la existencia... en este momento, Dios es la totalidad... Por eso la ciencia nunca va a poder conocer a Dios... El método mismo de la ciencia es concentración y por este método, la ciencia jamás lo va a poder conocer...

Entonces, ¿qué hay que hacer?... Repetir un mantra, hacer meditación trascendental es concentración... La meditación trascendental se volvió muy importante en Norteamérica por su método objetivo, por su mente científica -es la única meditación sobre la que puede hacerse un trabajo científico... Es exactamente concentración mental, y no meditación, por eso es comprensible para la mente científica... En las universidades, en los laboratorios científicos, en el trabajo de investigación psicológica, está usándose mucho la meditación trascendental... Es concentración mental, un método de concentración; cae en la misma categoría que la concentración científica, hay una unión entre las dos... Pero no tiene nada que ver con la meditación... Todo lo que la mente puede hacer no es meditación. Donde termina la mente comienza la meditación del momento presente.

La meditación es tan vasta, tan tremendamente infinita, que no puede hacerse ninguna investigación científica... Solamente si un hombre se vuelve compasión, va a demostrar si la alcanzó o no... Las ondas Alfa no son muy significativas, porque son todavía de la mente y la meditación no es de la mente, es algo que está más allá de la mente, la meditación es la conciencia alerta.

Entonces, déjame decirte unas cuantas cosas básicas: primero, que la meditación no es concentración sino relajación -uno solamente se relaja en sí mismo, cuanto más te relajas, más abierto te sientes, más vulnerable, menos rígido... Estás más flexible, y de repente la existencia empieza a penetrar en ti, ya no eres una roca, tienes aberturas...

Relajación quiere decir permitirte a ti mismo caer en un estado en el cual no estás haciendo nada, porque si estás haciendo algo, sigue la tensión... Es un estado de no-hacer: solamente te relajas y disfrutas la sensación de la relajación... Relájate en ti mismo... Simplemente cierra los ojos, y escucha todo lo que pasa a tu alrededor... No tienes que sentir nada como una distracción... En el momento en que sientas que algo es una distracción, estás negando a Dios...

En este momento, Dios llega a ti como un pájaro, no lo niegues... Él llama a tu puerta como un pájaro, al rato va a venir como un perro ladrando, o como un niño llorando, o como un loco riendo... No lo niegues, no lo rechaces...-acéptalo, porque si lo niegas, vas a ponerte tenso... Todas las negativas generan tensión... Por eso, acepta; si te quieres relajar, el camino es la

aceptación... Acepta todo lo que está pasando a tu alrededor, deja que se convierta en un todo orgánico... que en realidad lo es, lo sepas o no, todo está interrelacionado... Estos pájaros, estos árboles, este cielo, este sol, esta tierra, tú y yo, todos estamos interrelacionados... Formamos parte de una unidad orgánica...

Si desaparece el sol, van a desaparecer también los árboles, y si desaparecen los árboles, tu no vas a poder estar acá porque también vas a desaparecer... Es una ecología, todo está profundamente relacionado entre sí, por eso no niegues nada, porque cuando lo hagas vas a estar negando algo de ti mismo... Si niegas a los pájaros cantando, estás negando también algo de ti...

Si te relajas, aceptas... la aceptación de la existencia es la única forma de relajarse... Si te molestan pequeñas cosas, es porque te está molestando tu propia actitud... Siéntate en silencio: escucha todo lo que pasa alrededor tuyo, y relájate... Acepta, relájate, y de repente, vas a sentir una inmensa alegría que surge de ti...

Y cuando digo observa, no te fuerces a observar, porque así vas a ponerte tenso otra vez, y vas a empezar a concentrarte... Solamente relájate, mantente relajado, suelto, y mira... porque, ¿Qué otra cosa puedes hacer? Estás ahí, y no hay nada que hacer, todo está aceptado, no hay nada que negar, ni nada que rechazar... Sin lucha, sin pelea, sin conflicto... Solamente observa... acuérdate: solamente observa...

Meditación no es introspección:

Introspección es pensar en uno mismo, en cambio, el auto recuerdo no es pensar en absoluto: es hacerse conciente de uno mismo... sentirse, percibirse... La diferencia es sutil, pero muy grande... auto conciencia...

La psicología occidental insiste en la introspección, y la oriental en el recuerdo de sí, auto conciencia...y ¿Qué haces cuando haces introspección? Por ejemplo, sentís bronca, entonces te pones a pensar en esta bronca, cómo se originó, etc.... Te pones a analizar por qué se originó, te pones a pensar si es buena o mala... La racionalizas pensando que la bronca te vino porque la situación era tal o cual, reflexionas sobre tu bronca, la analizas, pero el foco de tu atención sigue en la bronca, no en tu Ser esencial... Toda tu conciencia se enfoca en la bronca: observas, analizas, asocias, piensas en esto, tratando de descubrir cómo evitarla, cómo librarte de ella, cómo hacer para que no te vuelva a pasar... Bueno, este es un proceso del pensar; seguramente la vas a juzgar como 'mala', porque es destructiva... Vas a hacer el voto que :

“Jamás voy a volver a cometer el mismo error...”

Vas a tratar de controlar tu bronca por medio de tu voluntad, por eso la psicología occidental se volvió analítica... Análisis, disección...

La psicología oriental dice:

“Date cuenta; no trates de analizar la rabia, no hay necesidad; solamente obsérvala, pero obsérvala con conciencia, no empieces a pensar... no te identifiques con tu bronca...”

De hecho, si empiezas a pensar, el pensar mismo se va a volver un obstáculo para observarla... el pensar la va a cubrir con sus ropas, va a ser como una nube rodeándola y se va a perder la claridad... Entonces, no pienses en absoluto, mantente en un estado sin pensar, y mira atento, presente y conciente...

Cuando ni siquiera haya una sombra de pensamientos entre tú y tu bronca, la vas a poder encarar, confrontar... No la disectes, no te preocupes de ir a su origen, porque su origen está en el pasado... No la juzgues, porque en el momento en que lo hagas, vuelve el pensar... No hagas ningún voto de: "No lo voy a volver a hacer jamás", porque ese voto va a llevarte al futuro... Cuando estás conciente, te quedas sintiendo la bronca, exactamente acá y en este instante, no te interesa cambiarla, ni te preocupas en pensar en eso -solamente te interesas en mirarla directamente, cara a cara, de inmediato... Obsérvala en pleno recuerdo de sí...

Y su belleza consiste en que, si puedes mirar tu bronca, ella desaparece... No solamente desaparece en ese momento, sino que su misma desaparición por tu observación profunda te da la llave, no tienes necesidad de usar la voluntad, ni de tomar ninguna decisión para el futuro, y tampoco tienes necesidad de ir hasta la fuente original de donde viene, no es necesario... Ahora tienes la llave: obsérvala y desaparece... Y esta observación, está a tu disposición para siempre... Siempre que haya bronca la puedes observar, y así esta capacidad de auto observación va a crecer más profundamente...

En la auto observación hay tres etapas: primero, cuando la bronca ya pasó; como si estuvieras mirando la cola de un elefante que acaba de pasar... Cuando la bronca todavía estaba ahí, tu estabas tan metido en ella que realmente no te podías dar cuenta... Cuando la bronca casi desapareció en un 99 %, y solamente queda un 1%, la última parte, que todavía está yéndose, desapareciendo en el lejano horizonte- en ese instante te das cuenta... Esta es la primera etapa del tomar conciencia... Es bueno, pero no alcanza... La segunda etapa es cuando el elefante está ahí -no solo su cola- sino que la situación está en su plenitud... Estás realmente en el máximo de tu enojo, hirviendo, sacando chispas, y entonces en ese instante te das cuenta.

Pero todavía hay una tercera etapa: la bronca todavía no llegó, está por llegar -no su cola, sino su cabeza... Justo está entrando en tu zona de conciencia y ahí mismo te das cuenta... Entonces, el elefante no se llega a materializar; mataste al animal antes que nazca... Esto es control de la natalidad... No llegó a darse el fenómeno de la bronca, por lo tanto, no dejó huellas...

## CAUSAS DE FALTA DE CONCENTRACION MENTAL:

**Causas físicas:** Cansancio, enfermedad, falta de ejercicio físico, falta de relajación y salud.

**Causas mentales:** Falta de técnicas, de adiestramiento, entrenamiento, interés y voluntad.

**Causas de entorno:** Distracciones e interrupciones. Necesitas controlarlas y regularlas.

La atención interna y atención externa:

La atención plena, alerta y dirigida es un poder, es una función de la conciencia. Atención es enfocar la conciencia. Aprender a concentrarse bien y sin identificarse, sin olvidarse de sí mismo. Aprender a dividir la atención en dos: hacia adentro y hacia afuera.

## TIPS PARA DESARROLLAR LA CONCENTRACIÓN MENTAL

1. Vive en el aquí y ahora. Con toda tu presencia. Presente y presenciando
2. Decide en qué quieres concentrarte y enfocarse.
3. Esfuérzate lo mejor que puedas en hacer solamente una cosa a la vez.
4. Haz primero las tareas más difíciles e importantes.

5. Trabajo profundo. Cualquier trabajo que realices hazlo con concentración profunda y perfecta. Cada actividad o tarea puede ser un ejercicio de concentración mental.
6. Cronometrar tu concentración 30 x 5 y descanso. 30 minutos de concentración y 5 minutos de descanso.
7. Respeta tu tiempo, tu agenda y tu horario.
8. Movimiento slow. Mas despacio y más conciente y concentrado.
9. Ejercicio físico diario
10. Meditación diaria de 30 minutos mínimo.
11. ¡Cambia tus hábitos! di que no.
12. ¡Haz un "pequeño esfuerzo" añade algunos minutos más cada día!
13. Anota lo que perturba tu mente. Controlar distracciones por un tiempo.
14. Cambia de tarea después de 50 minutos máximo. Pon a trabajar otro centro.
15. ¡Aumenta tu motivación! añade una recompensa
16. ¡Precisa tus objetivos!
17. La ficha de dispersión.
18. Tomar distancia de los pensamientos distractores
19. Utiliza las secuencias óptimas de concentración
20. Aumenta tu rendimiento
21. ¡Quédate siempre atento!
22. Entorno minimalista, sin distracciones
23. Dormir bien en la noche.
24. Hidratarse bien
25. Mejore su nivel de ser: recto pensar, recto sentir, recto hablar y resto actuar
26. Eliminar las distracciones tecnológicas, sociales y del exterior.
27. Aprender a concentrarse sin identificación, sin olvido de sí mismo.

Durante el día, millones de pensamientos pasan por tu cabeza. Cada pensamiento es una "fuerza" que se alimenta de la energía del sistema psico- nervioso. No obstante, imagínate que en vez de dejar tu mente enfocarse sobre una multitud de pensamientos, intentas concentrarte sobre un pensamiento único, así el mismo pensamiento se beneficiará de una fuerza y de una energía fantástica.

Es muy importante desarrollar la calidad psíquica de la concentración mental. Permite trabajar mejor, estudiar con más eficacia y mejorar las funciones de la memorización.

**1 - Esfuérzate lo mejor que puedes en concentrarte solamente en una cosa a la vez.**

Desde luego, hay unas imponderables perturbaciones, pero cuando tienes la posibilidad de hacerlo, actúa, haciendo solamente una cosa a la vez. Cuando queremos hacer varias tareas al mismo tiempo, demasiado a menudo, los errores son corrientes. También, usualmente esta tarea no es correctamente realizada, lo que nos obliga a volver a hacerla. En realidad, es lo que haces. Mentalmente y físicamente. Presta atención en los detalles de cada acto que realizas. Intenta que tu pensamiento esté en coherencia con la acción presente.

## **2. ¡Cambia tus hábitos!**

Cuando observas a un niño delante de un espectáculo de magia, por ejemplo, su mente es acaparada desde el primer minuto hasta el último. Su grado de admiración representa una lección formidable de concentración. ¡El interés!

Concretamente, el enemigo número uno de la concentración es el hábito. En cambio, cuando efectúas una tarea, dite que "es la primera y la última vez que la realizo. ¡Encuentra un interés" como si "verdaderamente fuera el caso! no estarás más en pilotaje automático mental sino, al contrario, completamente concentrado en tu trabajo.

## **3. ¡Haz un "pequeño esfuerzo" añade algunos minutos más cada día!**

La voluntad puede jugarle una mala pasada. Es habitual de comprobar que la atención puede ser perturbada por un cansancio importante provocado por el trabajo. Ejercítate en aumentar de 3 minutos tu concentración sobre este trabajo. Aprenderás así a ser el "dirigente" de tu mente. Así tu mente no decidirá más cuando tienes que "desconectar", pero TÚ, lo harás. Sigue así, aumentando progresivamente tu "pequeño esfuerzo" adicional de concentración. Así vas a desarrollar tu resistencia mental.

## **4. Anota lo que perturba tu mente.**

Imagina que estás estudiando un curso de historia para prepararte a un examen. Repentinamente, un pensamiento atraviesa tu mente, "Has visto un artículo que te interesa sobre tu deporte favorito". Inmediatamente, por asociación de ideas, tu mente empieza a crear otros pensamientos en relación directa con tu pasión: el deporte. Algunos minutos más tarde, Tu "te apartas completamente" de tu sujeto de estudio. Desde ahora y en adelante, para evitar el sentimiento de frustración que puede emanar de una negativa de ceder a este pensamiento, vas a anotarlo en un cuaderno. Anota que quieres leer en este artículo. Apunta en tu cuaderno que en 30 minutos lo consultarás.

## **5. ¡Aumenta tu motivación!**

Concédete algunas recompensas tan pronto consigues "gobernar" tu mente durante un período establecido. Es importante encontrar un motivo de estimulación y de motivación al lograr tú "reto"; esto para un trabajo en el cual permaneciste concentrado hasta el final - sin interrupción - y llevado con éxito. Debe ser recompensado. Ejemplo: una salida con amigos, una buena película u otra cosa que te gusta. Tu capacidad de concentrarte la vez siguiente será asociada con el placer de tener éxito.

## **6. ¡Precisa tus objetivos!**

Define el objetivo preciso de lo que vas a hacer. El cerebro te devuelve al cien por cien lo que puede producir si le das la señal de lo que tiene que hacer en tiempo y hora.

Por ejemplo, tienes que estudiar un tema que pide mucha concentración. Dite interiormente "voy a dedicar 45 minutos para comprender, retener este curso. Cuanto más tu cerebro SABE lo que tienes que hacer, (fijándole una estrategia, un objetivo preciso), más abunda en recursos y capacidades con el fin de movilizar las "fuerzas mentales y nerviosas" necesarias para conseguir este trabajo.

Piensa y escribe sobre una hoja de papel (Haz una lista, por ejemplo) cuánto tiempo, la cantidad, el nivel que hay que alcanzar. Comprobarás que, si utilizas esta estrategia del "objetivo", tu nivel de concentración mental será obviamente ampliado.

### **7. La ficha de dispersión**

Es un truco muy eficaz que "se basa" sobre el principio del feedback o autocontrol. El principio es que vas a disponer al lado de tu lugar de trabajo, una ficha llamada "ficha de dispersión". El objetivo es de inscribir un "guion" cada vez que tu mente se dispersa de su tarea corriente.

¡Para que este método funcione, hace falta que seas sincero contigo mismo! Indica la fecha del día. Tan pronto, cuando compruebas que tu mente se echa a errar sobre un tema diferente de la acción presente, escribe rápidamente un guion sobre la ficha de dispersión. En algunos días, anotarás algo asombroso: cada día, el número de guiones disminuirá. Tú harás un "reto" contigo mismo para aumentar poco a poco, cada día tu nivel de concentración mental.

### **8. Utiliza las secuencias óptimas de concentración**

Es preferible repartir secuencias en tus actividades. Ser firme sobre tu capacidad de quedarte completamente concentrado en tu trabajo. Estarás más eficaz si lo "seccionas" en pequeñas porciones, pero que necesitarán una intensa actividad mental. Piensa que, si tienes una "densidad" inherente de tu actividad mental durante una secuencia limitada, eres más productivo que si intentas de terminar tu tarea de un solo golpe.

Las pruebas son muy reveladoras, las pequeñas secuencias son asociadas a un alto nivel de concentración, pero, es lo contrario que se comprueba si las duraciones de las fases de trabajos mentales son prolongadas.

Por ejemplo, si tienes que tratar varios expedientes que necesitan una alta atención (para evitar riesgos de errores), lo mejor es de empezar por un expediente, dedicarle la máxima concentración, luego aflojar la presión. Relajase, salga fuera algunos instantes, haga recuerdo de si y vuelva para emprender una nueva secuencia con otro expediente que hay que tratar.

### **9. Aumenta tu rendimiento**

Llegarás a mejorar realmente tus resultados si efectúas los ejercicios cada día. Encontrarás a veces obstáculos, períodos de desalientos, pero sabes con certitud que las nuevas tentativas mejorarán tu rendimiento.

La concentración como todo habito positivo, se logra como resultado de cultivarla, de repetirla otra vez, hasta que se integre como parte de tu personalidad. Si hoy, pudiste mantener durante 7 minutos tu mente orientada sobre una sola acción y qué el día siguiente conseguiste hacerlo durante 8 minutos, es que hiciste un progreso innegable. Tu cerebro registrará esta nueva realización y facilitará las tentativas próximas.

### **10. ¡Quédate siempre atento!**

Cuando se interroga a las personas quiénes llegaron a permanecer largamente concentradas en una tarea, te responderán que tratan sin interrupción de quedarse siempre atentos y con interés. Perdemos rápidamente la atención de nuestro pensamiento cuando el interés es débil. Al contrario, si encuentras nuevos centros de interés en todo lo que haces. Y hay muchos aspectos que descubrir que pueden mantener vivo tu ánimo. Procura apreciar lo que estás haciendo. Cuanto menos actúaras con rutina y automatismo, más tu mente guardará un nivel elevado de concentración. Un medio eficaz de lograrlo es de dejar partir tu atención haciéndote de vez en cuando unas preguntas. Por ejemplo: ¿Dónde voy a encontrarlo? ¿Cómo mejorar? ¿Que (color, textura, diseño) corresponde a esto?

Estas preguntas son destinadas a orientar tu mente hacia un centro de interés. Nunca olvides que un niño puede quedarse atento por su deseo de "saber" siempre más.

### EJERCICIO DE CONCENTRACIÓN MENTAL:

Reserva para este ejercicio entre 5 y 10 minutos cada día en los que sepas que no van a haber interrupciones (no hay llamadas de teléfono, queda mucho para que te bajes del autobús, tu programa favorito de televisión no empieza todavía, no has quedado con nadie). Entonces empieza el proceso:

Siéntate cómodamente en una silla

Cierra los ojos

Respira profundamente

Fíjate en tu respiración. Nota cómo inspiras (el aire entra en tus pulmones lentamente) escucha cómo expiras (el aire sale lentamente de tus pulmones).

Sigue pendiente de tu respiración. Nota cómo inspiras... y cómo expiras...

Si te das cuenta de que tu mente se va a otro sitio, eso está bien. Simplemente vuelve a fijarte de nuevo en la respiración. De forma tranquila. Sin frustraciones. Sin brusquedades, vuelta a la respiración

Sigue así un mínimo de 5 minutos

Enséñale a tu mente a concentrarse. Si no sabe cómo, ayúdale con este truco tan sencillo y útil.

### CONCLUSION:

Cuantos olvidos y errores, pérdidas, dolor y sufrimiento por falta de concentración mental.

Necesidad de desarrollar el poder de concentración mental conciente.

Se gradual y firme en tu práctica.

La concentración no es meditación. Es una etapa previa necesaria y obligada para llegar a la real meditación. Las cinco partes de una meditación son: Postura, relajación, concentración, meditación y shamadí.

Has nacido para concentrar tu mente en tu Dios íntimo. Tenemos que hacerla volver a Dios, su hogar original. Nunca olvides a tu ser.

La mejor manera de pensar es no pensar, vivir en el aquí y ahora.