CONCENTRACIÓN

El hombre necesita de varios elementos para realizar una tarea eficazmente, desde aprender una canción a dominar disciplinas teóricas y físicas. Entre estos elementos el más importante, después de tener la voluntad necesaria, está la concentración, ya que sin ella no se logra una utilización al máximo de nuestras capacidades mentales. Es por esto que es de gran importancia desarrollar el hábito de la concentración para lograr un mejor resultado en nuestras acciones y en el menor tiempo posible.

En este trabajo se habla de la importancia de la concentración, así como también se explica alguno de los ejercicios que se pueden realizar para lograr una mayor concentración.

Para el logro de sus aspiraciones, para el buen éxito en todo lo que persigue, el hombre necesita de algo vital en todo momento y lugar: la concentración de propósito, de pensamiento, de sentimiento y acción.
Mediante la concentración, la mente y el cuerpo aprenden a actuar juntos, sin malgastar energía física o mental. Este es el estado ideal que permite el vaticinio de un seguro éxito.
Debemos practicar una extrema temperancia en todas las cosas cultivando un estado ecuánime y sereno de la mente; los pensamientos deben ser puros, manteniendo el cuerpo en estricta sujeción al alma, y la mente adiestrada para ocuparse en nobles y elevados propósitos.
Con una práctica perseverante aprenderemos a dominar nuestra mente de modo de poder manternerla fija algún tiempo, en una misma línea de pensamiento. Fijar la mente en un solo punto, sin vagar y sin entregarse a distracciones que causan los objetos externos, la actividad de los sentidos o la mente misma; esto es concentración.

Concentrarse en una idea o cosa, es colocarla ante nuestra atención y contemplarla, en todo y en parte, sacando de ella hasta los menores detalles. Concentrarse es un acto, es sincronizar el pensamiento con la acción evitando todo derroche de energías físicas o mentales.

Debemos practicar la concentracion a fin de estalbecer una disposición o tendencia preponderante, de modo que todas nuestras ideas se polaricen por ella. Así llegamos al convencimiento de que todos los pensamientos que constituyen nuestra base mental, tienen mucha más importancia que aquellos pensamientos esforzados que sostenemos en los momentos en que tratamos asuntos que requieren especial atención.

El curso o flujo del pensamiento sigue una determina disposición o tendencia. Esto nos dice a las claras que el triunfo en la consecución de un objeto estriba en que sepamos establecer una disposición permanente en la correspondiente dirección. Una vez logrado

esto, hasta el suceso mas adverso como el más trivial, serán asimilados en favor de la conquista de nuestros fines.

La voluntad dirige el pensamiento y crea la disposición necesaria a un período de tiempo o a una empresa determinada. Entendido esto, usted también puede convertirse en una persona de vigorosa concentración.

En la prácitca diaria de los actos más simples reside el principio de su aprendizaje. Desde hoy comience a reparar en todas las pequeñas cosas sin malgastar sus poderes en ociosos pensamientos, emociones o acciones. No haga ninguna cosa mientras esté pensando en otra, recordando siempre que el pensamiento y la acción deben ir unidos, tan estrechamente que no dejen cabida a interferencia alguna.

Evite toda acción inútil o superflua así como también **todo pensamiento ocioso.**

En lo corporal, los pequeños malos hábitos como entrechocar las rodillas, apretarse los dedos para hacerlos crujir, etc., deben ser desterrados por usted.

Las grandes actividades perjudiciales también deben proscribirse, algunas de ellas son: el quedarse hasta tarde en la cama por la mañana, el malgastar tiempo en la noche, el comer más de lo necesario, el luchar por conseguir algo que no necesita, etc. Igualmente debe evitar en lo posible toda excitación corporal y toda tensión nerviosa o muscular. Poco a poco, y con el aumento progresivo del tiempo dedicado a ello, esto malos hábitos difíciles de extirpar de golpe, irán desapareciendo condenados a un saludable olvido.

A continuación encontrará algunos ejercicios que deberá practicar a diario y que constituirán un valioso aporte a su desarrollo mental y físico. Busque para ellos un lugar apropiado de su casa. Su cuerpo es un disco emocional que registra sus propias creencias e impresiones, ordénele relajamiento y él le obedecerá. En cuanto a su mente, líbrela de la irritabilidad de la vida diaria, será un gran aporte a su mejor concentración.

EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

1er. Ejercicio

En un lugar apropiado, donde nadie lo moleste, tome un reloj y colóquelo tan lejos de su oído, como le permita seguir oyendo el tic-tac de su máquina.

Cierre los ojos y concéntrese en este ruido todo el tiempo que pueda, 50 segundos, 1 minuto, 2 minutos, tal vez no le sea posible al principio pero gradualmente irá aumentando su poder de concentración. Piense en el reloj y no lo aparte un instante de su mente, piense en su configuración exterior, vaya luego a la constitución de su maquinaria, vea las piezas moverse, sin perderlo un momento. Practique por lo menos una vez al día este ejercicio.

2do. Ejercicio

Antes de iniciar la práctica de este ejercicio, debe elegir cuidadosamente cuál será el objeto de su concentración y por cuánto tiempo se propone sostenerla. Hecho esto dígase: "Voy a fijar la mente sobre tal o cual cosa durante diez minutos y en todo ese tiempo no tendré nada que ver con ninguna otra cosa".

Le daremos un ejemplo de este ejercicio: Supongamos haber decidido concentrarnos en un perro, muy conocido para nosotros, ya que este es un factor primordial. Tratando en lo posible de seguir un orden de cosas, pensando todo lo que queremos y podamos relacionarlo con él; sin perder en ningún momento la imagen de nuestro perro.

A fin de servir mejor a nuestro propósito, a través de este ejemplo, observaremos rigurosamente las tres leyes del pensamiento.

Objeto y clase: Este perro es un animal, pertenece a los vertebrados, es cuadrúpedo, mamífero, pilífero, etc. Otros miembros de su especie son: la jirafa, la vaca, la oveja, el caballo, el conejo, el burro, el elefante, y así sucesivamente establecemos mentalmente todos los animales que se asemejen a nuestro perro, sin sentirnos satisfechos hasta haber podido extraer todo posible pensamiento en cuanto a semejanza y diferencias con los otros animales que desfilan por nuestra mente.

Pasamos enseguida a otra vía del pensamiento: *El todo con la Parte.* Teniendo a nuestro perro siempre presente en la imaginación, tomamos una parte de su cuerpo; la cabeza,

luego las patas delanteras, etc. Concentremos nuestra atención en sus ojos, pensamos en la forma, el marco formado por los párpados, los distintos colores que lo componen, etc. Tendremos especial cuidado en no inventar lo desconocido, tratando solamente de ahondar con nuestra imaginación lo conocido.

Así por ejemplo; si nunca nos detuvimos a observar cuánto dedos tiene el perro en sus patas delanteras, no pensaremos caprichosamente en una cifra cualquiera. Continuaremos con sus forma, color, características de sus movimientos, etc.

Cualidad y familiaridad: Esta ley está relaiconada a las más notables experiencias que nos son familiares, y tiene más que hacer con la imaginación que con la observación lógica. Así nuestro perro es fiel, es nuestro mejor amigo. Su casa está pintada de colorado y blanco, la conserva en orden y aseada. Cuando el gato del vecino lo ataca en mi presencia rehuye la pelea, él sabe que me disgusta. Llego del trabajo y lo encuentro esperándome en la puerta, juguetea a mi alrededor y a veces me ensucia la ropa. Aún no he conseguido enseñarle a no ladrar a los automóviles que pasan, corre al lado de ellos como si quisiera espantarlos de sus dominios, etc., etc.

3er. Ejercicio

Siéntese tranquilo en su cuarto y observe cuidadosamente. En riguroso orden mire lo que tiene al frente. De izquierda a dercha, observe atentamente los objetos adheridos a la pared, los muebles y los objetos que se encuentran entre ello. Mírelos con atención uno por uno sacando el máximo de detalles en cuanto a: formas, colores, contornos, ubicación, etc. Ahora cierre los ojos y describa con la mayor cantidad de detalles cada una de las cosas vistas.

Pase ahora a la pared de la derecha y haga la misma operación, luego a la otra, y después a la otra. El techo y el piso serán más fáciles pero no por ello dejará de prestarles atención.

Ahora salga de su cuarto. Concéntrese nuevamente en el mismo orden en que las vio repase todas las cosas que se encuentran allí dentro.
Practique a menudo este ejercicio por ser de especial utilidad. En la oficina hágalo con las cosas que se encuentran en su escritorio. Cuando se dirige a ella toma las casas o negocios que se encuentran en una cuadra y descríbalas mentalmente después.

4to. Ejercicio

Esta vez ejercitará con cosas abstractas, hechos vividos por usted mismo. Tome por ejemplo el día de ayer y recuerde imaginativamente toda la experiencia vivida desde que se despertó por la mañana. Siga paso a paso todos los incidentes, tratando de vivirlos otra vez con todos sus detalles de la manera más perfecta que le sea posible. Concéntrese totalmentes, y si su mente se desviara en algún momento por efectos de una distracción, comience de nuevo desde el principio.

Permanezca sereno y flemático, no dé muestras de impaciencia o descontento y resista todo derivativo externo del pensamiento.

5to. Ejercicio.

Reconstruya de memoria y enel orden en que son expuestas, las secuencias de un libro que haya leído recientemente. Cuando haya terminado lo referente a un capítulo, léalo nuevamente en su libro y luego comience de nuevo a recordarlo, llenando esta vez las lagunas y rectificando simultáneamente las inexactitudes. Por fin, después de haber dividido el capítulo en secciones, ensaya recordarlo lo más preciso que pueda. Proceda de esta manera con todos los capítulos de su libro. No lo olvidará jamás.

Ejercicios corporales

Flexiones: En la posición de pie naturalmente a los costados de su cuerpo con las palmas de las manos hacia adentro. Levante nuevamente los brazos sin doblarlos hasta que las manos se toquen por el dorso encima de la cabeza.

Vuelva a la posición inicial. Ahora inclínese lentamente a un lado hasta que la mano pase más abajo de la rodilla mientras la otra se doble hasta entrar debajo de la axila. Vuelva a la posición inicial y haga el ejercicio hacia el otro lado cuidando siempre de estirar el cuerpo lo más posible. Repita varias veces esta combinaición de ejercicios.

Siempre de pie, con los talones juntos levante las manos sobre las cabeza e inclínese hacia adelante hasta tocar los pies sin doblar las rodillas. Repita ejercicio.

Finalmente levante un pie flexionando la rodilla hasta hacer un ángulo de 90 grados con su pierna. Baje este pie y alce el otro. Aumente el ritmo hasta correr sin morvese del mismo lugar.

Respiración: Estos ejerciicos tienene por finalidad dar alegría y vigor al cuerpo.

Siéntese en la posición acostumbrada. El cuerpo derecho y la cabeza ergida. Inspira en forma igual y lenta por ambas fosas nasales, mientras mentalmente cuenta hasta ocho segundos. Retenga el aire en los pulmones por ochos segundos. Luego comience a expulsarlo lentamente contando también los ocho segundos. Repita varias veces este ejercicio.

Durante el ejercicio y alternativamente debe llenar de aire la parte superiror de los pulmones encogiendo el abdomen, en el siguiente llenará la parte inferior de éstos extendiendo los músculos del pecho hacia abajo del diafragma.

Nervios: Extienda su mano hacia adelante con los dedos algo abiertos. Notará que se mueven un poco. Continúe en esta posición, empezará a sentir un especie de crujidos en las conyunturas. Con un esfuerzo de voluntad trate de mantener los dedos quietos. En unos pocos minutos comenzará a hormiguear y sentirá una filtración en las puntas, como

si algo se escapara de ellos. Lentamente mediante la voluntad y la mirada haga rotroceder esta sensación al brazo, y de éste al cuerpo.

Ahora siéntese de espaldas a la luz, elija un mueble grande, mírelo. Recórralo con los ojos lentamente, sin dar saltos, por todos sus contornos. Si mover la cabeza recórralo por sus líneas más prominentes, hasta volver al punto de partida.

Practique movimientos uniformemente acelerados con todas las parte del cuerpo. Lenta, muy lentamente mueva la pierna hasta un punto determinado. Comience después el recorrido de vuelta. Haga lo mismo con los brazos, la cabeza, etc.

Relajamiento: Esta técnica conduce por medio de su práctica a la eliminación de todas la tensiones del cuerpo, proporcionando estabilidad emocional, autoconfianza y liberación de la voluntad. Intente estos ejercicios que le darán la pauta de cómo ejercer la relajación de cualquier parte del cuerpo.

Levante el codo izquierdo por encima del hombro colocando la mano sobre el pecho. Con el codo en su posicón natural, levante la mano derecha hasta el pecho de modo de tormar sus dedos con los de la mano izquierda. Retire lentamente toda energía del brazo derecho hasta que no sienta vida en él, esto es que esté completamente relajado. Conseguida esa sensación, abra de repente la mano izquierda soltando la derecha. Si ésta cae sin vida habrá logrado el relajamiento.

Los ojos a menudo manifiestan cansancio y es bueno incluir el método para lograr su relación y descanso.

Al principio estos ejercicios le harán lagrimear o arder los ojos. No se preocupe por esto pues es necesario que durante los primeros dias los realice teniéndolos abiertos, una vez adquirida la técnica podrá realizar los ejercicios con los ojos cerrados y experimentará así la verdadera relajación.

Cierre suavemente los ojos duratne un minutos aproximadamente. Sin abrirlos en ningún momento, ciérrelos fuertemente durante dos minutos. Afloje ahora toda tensión y manténgalos cerrados tres minutos. Repita varias veces este ejercicio.

Sin mover la cabeza, mire hacia arriba durante un minuto. Obseve la tensión de los músculos de los ojos y transcurrido este período mantenga los párpados suevamente cerrados durante dos minustos. Repita luego esta operación mirando hacia abajo, derecha e izquierda, siempre con sus períodos de descanso. Hasta que en el último movimiento se tomará cinco minutos de negativización. Practique asiduamente este ejercicio ampliando estos períodos que son los iniciales, una vez adquirida la práctica hágalo sin abrir los ojos hasta terminar la sesión.

Sentado: Sin duda nos resulta muy fácil sentarnos, sobre todo porque se trata de una posición de descanso. Pero a los efectos del estudio y de la concentraicón debemos adoptar la postura correcta que nos permita un mayor rendimientos en nuestro trabajo.

El asiento elegido no deberá se ni demasiado mullido que invite a la modorra, ni desmasiado duro que nos haga sentir incómodos.

Haga ahora el siguiente ejercicio que repetirá todos los días por espacio de cinco a diez minutos.

Siéntese en el asiento por usted elegido. Las piernas bien flexionadas haciendo un ángulo de 90 grados, las palmas de las manos hacias abajo puestas sobre los muslos. El cuerpo derecho y la cabeza erguida mirando al frente.

Ahora concéntrese con el pensamiento fijo en una cosa sacando todos los detalles de ella. Si desea cerrar los ojos, ciérrelos, pero su cuerpo deberá continuar rígido, completamente quieto como quizá nunca lo estuvo.

Notará su cuerpo no es tan obediente como le parecía. Pero usted es su amo y por lo tanto está en condiciones de hacerle acatar sus órdenes. "Yo quiero" dígase cuando se sienta atacado por alguna asociación perturbadora. Así, obediente y adiestrado su cuerpo será su mejor servidor.

De pie: Quieto, derecho y atento, permanecerá durante cinco minutos delante de un espejo. No permita que su cuerpo se ladee, que sus músculos se muevan ni sus dedos se crispen.

Su mente puede ocuparse mientras tanto en pensar por turno en todas las diferentes partes de su cuerpo y sus funciones.

Le dolerán los hombros, los dedos o cualquier otra parte del cuerpo. No les preste atención y rechace esta asociación preturbadora aumentando su concentración.

Practique estos ejercicios cuantas veces le sea posible, obsevará que rápidamente irá adquiriendo el dominio de su cuerpo y de sus actos, ignorando a voluntad los sucesos exteriores.