

CONCENTRACIÓN

Tal y como indica el título, vamos a mostrar qué es la concentración. Podríamos decir concentración, o lo que es lo mismo, centrarnos con algo o en algo. La concentración es el aprendizaje necesario para controlar la mente, en este caso, detenerla. Los beneficios que esto trae consigo son múltiples, todo lo que hacemos a diario primero pasa por nuestra mente y si dominamos ésta, tenemos un recurso estupendo para evitar acciones que podrían causarnos daño a nosotros o a otras personas. Al detener la mente experimentamos un descanso al que no se está acostumbrado, ya que nuestro cerebro, también tiene actividad cuando dormimos. A estas ventajas hay que añadir un aumento de nuestra memoria y de los procesos cognitivos. La concentración, como vemos, evita reacciones impulsivas, de otro lado, nos aporta descanso, por todo esto podemos decir que, aprender a concentrarnos es algo valioso en nuestra vida.

Dificultades

No es fácil dominar la mente y cuanto más tarde empezamos, peor. Cuando alguien decide con toda su ilusión ponerse a practicar concentración, encuentra que una cantidad de pensamientos insustanciales le abordan, evitando obtener lo que se había propuesto. A esto se añade, por si fuera poco, picores, y la necesidad de cambiar de postura. Hay un momento en el que se puede llegar a pensar que hay otra persona dentro de nosotros dispuesta a fastidiarnos obstaculizando nuestras mejores intenciones. Bien cierto es, esa otra entidad es nuestro organismo. Al iniciarnos en la concentración estamos pidiendo a nuestro cuerpo que deje de ser lo que es, es decir, que su capacidad sensitiva no pase información y además, no habrá movimiento. Esto no le gusta a nuestra parte biológica e igual a un animal asustado buscará la manera de reclamar la atención de la entidad que le controla. Sin entrar en más detalles, les diré que nosotros no somos nuestro cuerpo, ya que éste está formado por millones de pequeñas vidas llamadas células, algunas de ellas independientes como los glóbulos blancos. Resulta obvio que uno no puede ser sustancialmente hablando, algo formado por millones de otras vidas. Nuestro organismo incitará a la mente a trabajar, de esta manera nuestro sustento biológico se encontrará en un situación conocida, la que tiene todos los días cuando dormimos, aunque el movimiento este restringido a simples cambios de postura. Nuestro cuerpo es un ente vivo como todos sabemos y por tanto reacciona ante lo desconocido con desconfianza. Es esta la dificultad inicial que se tiene al

introducirse en la práctica de la concentración.

Observemos ahora este problema desde otro ángulo. Cuando estemos intentando concentrarnos nos llegarán pensamientos molestos que carecen realmente de importancia, si les prestamos atención se recargan. Este fenómeno es científico y sigue en todo la ley del movimiento de Newton, que dice así: Todo objeto puesto en movimiento dejará de hacerlo si no hay una fuerza suplementaria aplicada a éste en intervalos regulares. Ahora entenderá el lector que si prestamos atención a pensamientos ajenos a nuestro cometido, además de abandonar momentáneamente la concentración estaremos dando fuerza a esos pensamientos molestos, pero, si decidimos que aún estando presentes, no nos van a inducir a observarlos, nos encontraremos con que poco a poco pierden fuerza y al final, ellos mismos se desvanecen, es entonces que se empieza a disfrutar de una concentración bien hecha.

Métodos

Los métodos que describo a continuación tienen actividad mental, que van perdiendo según se va progresando. De esta manera el organismo se acostumbra lentamente, de lo contrario podría resultar frustrante aquietar la mente. El tiempo concentrados, sin perturbación ninguna, que se considera mínimo para ascender al siguiente nivel, es, de 5 minutos. Incluso en este tiempo tan pequeño, se produce ya relajación mental.

El período idóneo para practicar concentración, es de 30 minutos a una hora, tiempo mínimo que se necesita para que el organismo se relaje y la mente pueda también detenerse.

El lugar y el momento deben tener una serie de características para favorecer nuestra concentración. No debemos colocarnos en invierno pegados a fuentes de calor, ni en verano al aire acondicionado. El exceso de luz o su ausencia no son buenos. No ponerse cara al Sol, sobre todo en verano. La postura debe resultar cómoda con la espalda vertical. Podemos realizar este ejercicio sentados en la postura de semi loto, o en un sillón, que no sea demasiado blando. Debemos prever que no nos moleste nadie.

1. Bien situados, pondremos nuestra atención en contar nuestras respiraciones, cuando inhalamos pensamos en el 1 y cuando expulsamos en el 2, luego volvemos a inhalar y llega el 3, 4,5, etc.
2. Con la mente puesta en nuestra caja torácica seguiremos su movimiento, elevándose cuando se toma aire, encogiéndose cuando se expulsa.
3. Sacaremos un recuerdo de nuestra memoria, algo estático, como un paisaje, una obra de arte,

una cara, o cualquier otra cosa, que no tenga movimiento y de manera minuciosa iremos recordando todos sus detalles y el color.

4. En un cuadrado de cartulina de 10 centímetros de lado, pintaremos un círculo negro y sobre ese dibujo aplicaremos nuestra atención. Para que todo vaya bien y la cornea no se reseque, iremos cerrando el ojo según propias necesidades.
5. Pondremos nuestra atención en el entrecejo.
6. Nos concentraremos en el interior de nuestros oídos, allí localizaremos un sonido que es muy parecido al que se oye cuando nos ponemos una caracola de mar en la oreja. Una vez detectado este sonido lo mantendremos. Este método se extiende aún más, pues, detrás del sonido primero hay otro enmascarado, más tenue, pero más fino y continuo, ese se alcanza al paso del tiempo.

El siguiente ejercicio supone cambiar la idea que hemos adquirido de ignorar los pensamientos o sensaciones inoportunas, es todo lo contrario, enfrentarse a esos pensamientos para evitar que aparezcan.

- Esta concentración supone estar alerta en espera de cualquier posible movimiento mental para no dejar que esto suceda. Es un método difícil, pero, conviene aprenderlo.

No se puede decir cuánto tiempo se tarda en aprender a controlar la mente, depende de muchos factores, como la edad, el tipo de vida actual, estado de salud, estado psicológico, etc. Eso sí, no hay que desanimarse, tenga presente el lector que todo lo importante de esta vida requiere su esfuerzo.

Métodos polivalentes

Los ejercicios que voy a mostrar tienen una gran utilidad, ya que se pueden realizar en lugares donde solemos estar inmóviles, sin que nuestros vecinos crean que nos pasa algo raro, como puede ser en los medios generales de transporte, esperando nuestro turno para cualquier gestión y muy útil en la sala de espera del dentista.

- Pensaremos que en nuestro entrecejo hay un interruptor, como el que tenemos en nuestro hogar, pues bien, debemos entender que el conmutador está encendido, así que todo a nuestro alrededor es perceptible por nuestros sentidos, luego, lo accionamos de nuevo y todo se apaga, dejamos de ver, porque cerramos los ojos, de oír, porque no prestamos atención, de sentir y de pensar. En este sistema es importante el sonido **clik** del interruptor, que será el que nos de la pauta para encender y apagar.
- Nos veremos a nosotros mismos por la espalda, comprobando que la prolongación de

nuestra columna vertebral, allá en el coxis, surge hacia el exterior en forma de cable eléctrico con clavija, entonces tomaremos esa clavija y la conectaremos a un enchufe imaginario y en ese momento, todo a nuestro derredor aparecerá claro y concreto, según la información de nuestros sentidos, luego, visualizando de nuevo sacaremos la clavija del enchufe y nuestros sentidos se apagarán, entrando de este modo en concentración.

- Tal y como se ve en la imagen, pondremos nuestras manos. Debemos sentir el contacto de los dedos pulgares, luego de los índices, medios, anulares y meñiques. No pasaremos del primero, es decir, de sentir los pulgares, hasta que el resto de los demás dedos sean insensibles a nuestra atención, o dicho con otras palabras, no pasaremos de los pulgares hasta que los demás dedos dejen sensitivamente de existir. Es cierto que este método resulta difícil, pero es muy potente.



Adolfo Cabañero