SOBRE LA CONCENTRACIÓN MENTAL

A lo largo de los años he recopilado algunas enseñanzas sobre la concentración; las he estudiado, practicado y, al menos en parte, las he experimentado. Resumo ahora estas ideas por si pueden ser útiles para otros, como lo han sido para mí.

La concentración es una fuerza que enfocamos a través de la atención en un objeto determinado. Se trata, por tanto, de una fuerza contenida en un espacio limitado, en una forma específica, y que nos mantiene (en algún grado) absortos en ella, de tal manera que todo lo demás deja de existir para nosotros.

¿Cuál es la naturaleza de esta fuerza? Lo que concentramos es fuerza de vida, algo poderoso que es capaz de vivificar, encerrando en sí todas las posibilidades, tanto de existencia como de conocimiento.

Se concentra la mente consciente para concretar, para manifestar algo, para entender la naturaleza de aquello que observamos, porque sólo lo que somos capaces de delimitar es lo que puede llegar a manifestarse. A través de la concentración podemos cargar de fuerza cualquier idea difusa, y densificarla hasta el extremo de que se materialice. Se puede decir, en general, que un impulso vital transforma aquello en lo que nos concentramos.

Esto es posible porque la mente objetiva, consciente, permanece en un estado pasivo, sirviendo sólo de matriz, o de molde en el cual se vierte la fuerza de la concentración (que es la que actúa). La fluctuación

mental, la tensión, la ansiedad, las expectativas, la preocupación y la falta de objetivo, hacen que la mente esté activa, perdiendo la atención y con ella la posibilidad de obtener buenos resultados.

La atención fija la mente, pero debe hacerse sin esfuerzo, de forma natural y relajada. Es la mente subconsciente la que recoge el fluido de la concentración y hace que se manifieste nuestro deseo. Es preciso señalar aquí la importancia del pensamiento positivo.

Un buen trabajo en esta dirección consiste en entrenar la mente para seleccionar, priorizar, y delimitar las actividades y deseos cotidianos. La diversidad de actividades y deseos, ya sean laborales o de recreo conducen a distracciones y a la superficialidad de la mente. La elección de un sistema de vida, un "punto fijo" que sirva de referencia y que esté elevado por encima de lo demás, facilita la concentración. Da igual si ese "punto fijo" es la familia, un hobby, o un sistema religioso filosófico o científico.

La concentración mental no es algo que pueda ser abstraído del resto del día en treinta minutos. Es muy difícil conducir la mente a un estado de reposo, capaz de concentrarse en un único objeto, cuando durante todo el día ha estado saltando de una actividad a otra diferente, de una idea a la contraria; cuando no toma partido, sino que se amolda, o entra en conflicto con diferentes situaciones, que o no ha seleccionado, o no ha hecho conscientes, por apatía, falta de reflexión, ignorancia, etc.

Para adquirir el hábito de concentrarse hace falta discriminación. Si el "punto fijo", la referencia alrededor de la cual gira nuestra vida, es algo Real, de naturaleza Superior, eterna e inmutable, la posibilidad de mantener la mente concentrada durante el día es más fácil que si la referencia es el mundo exterior, sujeto a cambios, ya que el mundo de los fenómenos es, en sí mismo, difícil de atrapar. Por ejemplo, si estamos centrados en el amor o deferencia de alguien hacia nosotros, es probable que suframos la alteración de los cambios de ánimo, pensamientos y sentimientos de esa persona, y esto nos descentre de tal manera que afecte a nuestros pensamientos, sentimientos, e incluso a nuestras ganas de vivir. Por el contrario, si estamos centrados en el amor de orden superior, es probable que a lo largo del día, la atención nos lleve a percibir diferentes situaciones en las que apreciemos la naturaleza de ese amor, tanto dentro como fuera de nosotros, reforzando nuestro conocimiento sobre él y su posterior proyección en nuestras relaciones.

La vida dirigida con una finalidad hace que la mente pueda volver siempre a los mismos patrones, que sea capaz de seguir unas directrices, inducidas por el propio sistema de vida. Permaneciendo en una sola dirección la concentración es más fácil y rentable.

En resumen, y sin olvidar la libertad que tenemos de distraernos si queremos, no podemos pretender vivir una vida dispersa y, a la vez, ser eficaces cuando nos sentamos treinta minutos a concentrar la mente... Debemos llevar una vida centrada en un único objetivo, entonces cada circunstancia nos recordará y reforzará ese objetivo. Así la concentración deja de ser un esfuerzo, y la potencia de cualquier imagen hacia la que enfoquemos nuestra atención puede inspirarnos, enriquecernos, y llenarnos de sabiduría.

Proco Martínez
Profesora de Yoga y de Tai Chi