

MEDIMENTO IV

EJERCICIO DE CONCENTRACIÓN (Parte I)

El siguiente es un sencillo ejercicio destinado a agudizar el poder de concentración de la mente, lo que nos llevará a vaciarla por completo de todo pensamiento durante el transcurso del mismo.

Primero debemos buscar un lugar confortable en la casa, donde sentarnos y sentirnos cómodos. Luego buscamos un punto lo más pequeño posible pero que nos permita verlo con claridad desde el lugar donde hemos decidido sentarnos. No será importante su forma ni color, mientras este punto sobresalga a nuestra percepción y se distinga por su contraste, con todo lo que lo rodea. Puede tratarse de la cabeza de un clavo en la pared (o una mancha), algo sobresaliente de un cuadro, fotografía u objeto cualquiera que forme parte de la decoración y que se encuentre frente a nosotros.

Vuelvo a repetir, es importante que el punto, mancha u objeto sea lo más pequeño posible, pero que nos llegue visualmente con completa claridad. Quien porte lentes, en esta etapa deberá utilizarlos a los efectos de recibir claramente la imagen del punto, mancha u objeto que hayamos elegido.

Una vez ubicados cómodamente en el asiento de nuestra elección lo único que debemos hacer es observar el objeto elegido. Solamente el objeto elegido, concentrando toda nuestra atención en él y con nuestra conciencia plena de estar observándolo. Es necesario "mirar" lo que estamos viendo y no solamente "verlo". Pondré un ejemplo para facilitar la comprensión de lo que intento explicar:

A veces vemos a una persona, o alguien nos ve a nosotros, con la vista "perdida". Nuestra mente se encuentra absorbida por algún pensamiento. Entonces ocurre que lo que en ese preciso momento se encuentra frente a nuestros ojos, no lo "vemos". Lo "miramos" pero no lo "vemos", porque "mirar" significa "ver con conciencia de que lo hacemos". Es decir, el sentido de la vista requiere de la ayuda de la mente (es por ello que a veces uno no recuerda lo que tenía unos segundos atrás frente a sus ojos). Nuestra mente tiene la capacidad, en forma simultánea, de prestar ayuda a nuestra visión, para no perder conciencia de lo que se está viendo; y a la misma vez abstraerse en algún pensamiento. Pero de esta manera pierde concentración en ambas dimensiones. Si ponemos énfasis en concentrarla en el afuera (nuestro objeto elegido para observar) estaremos impidiendo que piense.

Nótese además, que nuestra mente se encuentra imposibilitada de tener dos pensamientos en forma simultánea. Es por ello que a los niños que se asustan con malos pensamientos se les suele aconsejar "pensar en algo lindo, que les agrade mucho", puesto que un pensamiento desplazará al otro. No así, en el exterior, la mente podrá ser de ayuda a la visión concentrándose en varios puntos visuales a la misma vez.

Volviendo a nuestro ejercicio, notaremos que si logramos concentrar nuestra vista en el objeto, conscientes de que lo hacemos, nuestra mente estará también allí y por lo tanto se encontrará vacía de todo pensamiento. Esto nos traerá como efectos derivados, descanso a nuestra mente (funciona las 24 horas del día, aun durante el sueño) y relajación muscular en todo el cuerpo. También es probable que logre disminuir o hacer desaparecer (de manera temporaria), los temores, angustias, rabias, nerviosismos y demás estados de ánimo desagradables, debido a que todo estado de ánimo está sustentado y producido por nuestros pensamientos, aunque muchas veces no lo advirtamos por la rapidez con la que se produce el pensamiento en la mente y su consecuente reacción anímica. Pero no nos entusiasmemos demasiado, puesto que el éxito y duración de estas reacciones dependerá de nuestra capacidad para lograr una adecuada y profunda concentración. A la que

deberemos, a medida que nos habituamos, ir agregándole otras técnicas de apoyo con las cuales podremos ir familiarizándonos según vayamos descubriendo con la práctica, cuál es el método más adecuado a nuestra mente y nuestro cuerpo.

Mientras tanto, comenzar la práctica de este ejercicio de concentración en nuestro objeto elegido, durante 10 minutos seguidos, cada vez (comenzar una vez por día e ir aumentando la cantidad de veces diarias a medida que se observan beneficios en los resultados), nos permitirá ir incursionando en el mundo del dominio de nuestra mente. El poder de la mente es enorme y desconocido en su mayor parte. Vivimos nuestras vidas acostumbrados a ser llevados de aquí para allá por nuestras mentes. Aprender a decidir nosotros mismos lo que deseamos de la misma y saber imponérselo redundará en una mejor calidad de vida. Una vez gocemos de salud mental completa, nos resultará muy sencillo contagiar nuestro cuerpo, pues ello sucederá en forma automática.

Para finalizar con esta primera parte de nuestro ejercicio de concentración, nótese que no resultará nada fácil en un principio, concentrar nuestra mente en el objeto elegido, más que algunos segundos. Será común y repetida la situación de tener la vista puesta en el mismo, pero nuestra mente llevándonos al pensamiento de turno, de acuerdo a su propia decisión. Pues de eso se trata. De cambiar los hábitos de nuestra mente y que comience a hacer lo que nosotros le dictaminamos. Es menester no alterar nuestros nervios ni desilusionarnos con el aparente fracaso, en un principio, de nuestros objetivos, puesto que de lo contrario, nos estaremos alejando aún más, de lo que deseamos lograr. Con paciencia, insistencia y perseverancia iremos logrando mantener nuestra mente libre de todo pensamiento por períodos cortos pero efectivos. Llegar al término de un minuto o algo más es lo ideal. Cada vez que notemos que nuestra mente nos ha llevado a sus pensamientos, no tenemos más que detener el ejercicio y comenzar de nuevo. Una y otra vez. Sin desestabilizarnos anímicamente. Y sin rendirnos a los designios de nuestra mente. Es importante entender que la tendencia consiste en perder la concentración. Si nos fuese tan sencillo mantenerla, no necesitaríamos del ejercicio.

EJERCICIO DE CONCENTRACIÓN (Parte II)

Una vez llevada a la práctica convenientemente la primera parte del ejercicio de concentración, podremos continuar avanzando. Quienes utilicen gafas, en esta etapa podrán quitárselas si así lo desean, pues no las necesitarán. Esta segunda parte está caracterizada por la aplicación de la práctica en nuestro interior, es decir, la realizaremos con los ojos cerrados. Nótese que el cierre de los ojos nos evadirá por completo de todo lo que ocurra exteriormente, en el campo visual. Esta situación colaborará facilitando nuestra concentración, la que se verá aún más beneficiada en sus posibilidades si además contamos con silencio total.

El ejercicio consiste en la aplicación de los mismos principios aplicados en la primera parte, con la salvedad que en esta oportunidad, el punto en el cual deberemos concentrarnos lo buscaremos en la parte interior de nuestros párpados. Es por ello que se aconseja, en un principio, efectuar el ejercicio en un recinto con algo de luminosidad a los efectos de que nuestros párpados, en su interior, aparezcan de un matiz en la gama del anaranjado (si hay mucha luz en el recinto), o en su defecto, éstos aparecerán oscuros, pero la escasa luminosidad del lugar permitirá que sobre la pantalla negra del interior de los mismos se formen puntos, rayas y manchas, en general, en un tenue color blancuzco. Al cerrar los ojos podremos observar diversas manchas formarse sobre los mismos, que como ya dijimos, serán oscuras si nos encontramos en un lugar con luz, o serán claras (en la gama del blanco) si la habitación en la que nos disponemos a realizar nuestro ejercicio se

encuentra semioscura. Esto nos permitirá con mayor facilidad encontrar un punto en nuestra improvisada pantalla, en el cual poder concentrarnos. Cabe destacar que en esta segunda etapa no será necesaria la búsqueda de un punto de características determinadas. Bastará con que la mancha, punto o raya sea visto y elegido por nosotros para la realización de la práctica. Normalmente, si concentramos nuestra vista y mente en la pared interna del párpado durante algunos segundos, notaremos que aparecerá una mancha o alguna otra forma, en el preciso lugar donde fijamos nuestra vista. Tampoco será ya necesario que ésta sea del menor tamaño posible como en la **Parte I** del ejercicio. Simplemente tomaremos el punto que nos plazca y que aparezca frente a nosotros mientras permanecemos con nuestros ojos cerrados.

Una vez avanzada nuestra práctica (una o dos semanas después), si deseamos agudizar nuestra capacidad de concentración, podremos con seguridad, efectuar el ejercicio en un lugar completamente oscuro y comprobar que ya no necesitaremos la búsqueda de un punto, resultándonos suficiente aplicar nuestra visión en toda la extensión de la pantalla negra representada por el interior de nuestros párpados y siendo conscientes de que lo hacemos, para lograr concentrarnos y vaciar así nuestra mente de todo pensamiento.

La meditación y nuestra vida diaria

Como hemos podido observar anteriormente, se han comenzado a ofrecer aquí los principios y herramientas básicas para la adopción con criterio, del método más adecuado de meditación, para cada persona.

Pero esto, en ningún sentido significa, que una vez adquiridos dichos conocimientos, incluidas las primeras prácticas con éxito, uno pueda tomar y dejar la práctica según le plazca. Es decir, por supuesto que puede, pero no obtendrá los resultados deseados. Si estaremos supeditándola a nuestro estado de ánimo, preocupaciones, requerimientos laborales o la atención al perro, por no mencionar otras tantas actividades que podrían actuar de barreras entre nosotros y nuestras prácticas de meditación, lo único que estaremos demostrándonos (si es que estamos dispuestos a verlo y reconocerlo) es la posición que "**nuestra meditación**" ocupa en nuestra lista de prioridades. Suelo ser categórico en este sentido, con la intención de no hacerle perder el tiempo a nadie, que resulta ser tan valioso. Si no estamos dispuestos a incorporar nuestra práctica de meditación, como estilo de vida y con la intención de practicarla sobre bases diarias, pensémoslo dos veces antes de decidir.

¿Qué quiero decir con la expresión "**incorporarla como estilo de vida**"? Veamos, debemos poder manifestar una actitud mental tal, por la que no nos planteemos si practicarla o no. Es decir, del mismo modo en que todas las mañanas nos duchamos, cepillamos nuestros dientes, ingerimos alimentos y bebidas, sin plantearnos si hacerlo o no, de esta misma manera deberemos abordar nuestra práctica. Aun sabiendo que el ejemplo no es el más feliz, debido a que actitudes como la de comer y beber resultan vitales y no pueden ser comparadas con la meditación.

Las anteriores consideraciones se deben a que sólo luego de mucha práctica y obtenidos importantes beneficios, es probable que la persona vea incorporada en forma natural y automática, esta práctica a su vida. Hasta podrá llegar a experimentar la extraña sensación de que esto no ha ocurrido como producto de su propia decisión. Mientras tanto, los primeros pasos dependerán únicamente de la tenacidad, perseverancia y paciencia del individuo meditador.

Por último, deseo hacer referencia a un punto importante en relación con el **EJERCICIO DE CONCENTRACIÓN (Parte I)**. He dejado expresa constancia sobre la forma arbitraria de actuar de nuestra mente trayéndonos pensamientos que no hemos elegido pensar. Es de notar que esta aparente rebeldía mental posee una directa relación con nuestra vida cotidiana. Me explicaré. Nos resultará mucho más fácil intentar mantener nuestra mente libre de todo pensamiento durante un lapso más prolongado si al momento de realizar nuestro ejercicio nos encontramos gozando de una relativa tranquilidad espiritual y anímica, sin preocupaciones. Se podrá fácilmente observar que quien esté atravesando momentos de preocupaciones enfrentará una mayor resistencia al requerimiento de vaciar su mente. Ésta intentará a cada momento traerle pensamientos relacionados a dichas preocupaciones. No es importante aquí valorar la gravedad objetiva de los hechos que ocasionan las preocupaciones porque se trata de un tema por completo subjetivo. Existen personas que sufrirán más el hecho de que su club de futbol haya ido al descenso que la angustia que pueda ocasionarles el estar tramitando su divorcio.

¿Y porqué es importante todo esto? En principio, un buen meditador con experiencia logrará, en momentos de grandes preocupaciones, limpiar su mente de todo pensamiento, incluyendo los relacionados con éstas. Ello le permitirá "*ocuparse*" y no "*pre-ocuparse*" de los graves temas a resolver, en los momentos que él y no su mente, lo decida. Además, merced a la práctica, logrará dar verdadero descanso a su mente y a través de la misma a todo su cuerpo y fisiología, en los momentos que decida no ocuparse de dichos temas. Lo logrará exactamente como si éstos no existieran. De esta manera, cuando decida analizar y tomar decisiones respecto de sus problemas, lo hará con mayor lucidez, serenidad y objetividad, aumentando considerablemente las posibilidades de éxito en la solución de dichos problemas. Además, sus "*problemas*", que siempre serán "*situaciones externas*" a él, nunca lograrán influir demasiado, negativamente, en su ánimo, con lo cual el individuo podrá mantener su calidad de vida y que las circunstancias de la misma, que siempre existen, no logren desestabilizarlo.

SE DEJA EXPRESA CONSTANCIA QUE LOS CONSEJOS SUMINISTRADOS EN ESTE ARTÍCULO ESTÁN DESTINADOS AL PÚBLICO EN GENERAL Y DE NINGUNA MANERA EN FORMA INDIVIDUAL. CADA LECTOR ES ÚNICO Y ABSOLUTO RESPONSABLE DE SU DECISIÓN DE SEGUIR LOS MISMOS LUEGO DE VERIFICAR SU PROPIA SITUACIÓN Y ESTADO DE SALUD Y LA PREVIA CONSULTA CON EL PROFESIONAL MÉDICO FACULTATIVO.

<http://libroabiortorudyspillman.blogspot.com>

**Todos los libros, cuentos y trabajos
del autor poseen DESCARGA GRATUITA en:**
www.lulu.com.es

**Todos los derechos reservados.
[Standard Copyright License](http://www.lulu.com.es) © 2008**