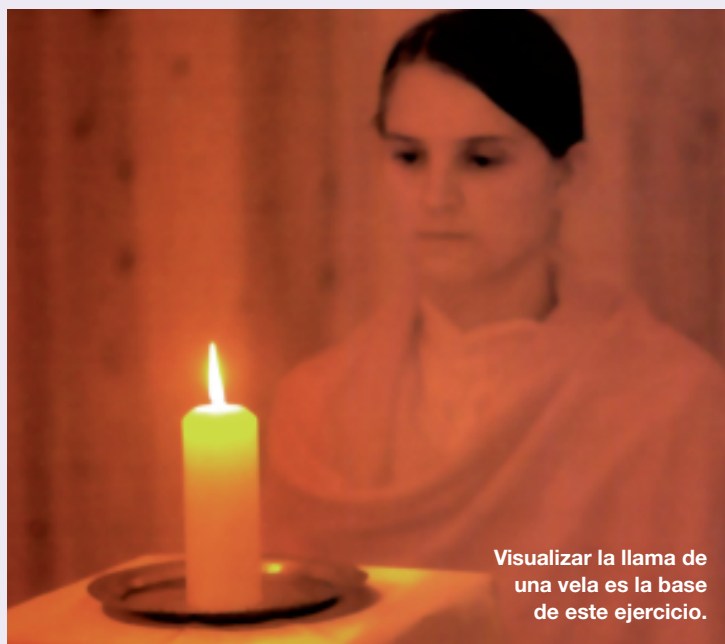


CONCENTRACIÓN



La concentración desarrolla la fuerza de voluntad y la memoria, agudiza e ilumina el intelecto, proporciona serenidad y calma mental. Aprende a concentrarte de la mano de Swami Sivananda, uno de los pensadores universales de la India



Visualizar la llama de una vela es la base de este ejercicio.

EL TRATAK

Es uno de los mejores ejercicios de limpieza (*kriyas*), mejora la concentración y el sentido de la vista.

Instrucciones para la práctica:

Siéntate en una postura confortable de meditación, con las piernas cruzadas. En una habitación en penumbra y sin corrientes coloca una vela que tenga una llama estable, a la altura de los ojos. Respira conscientemente durante unos minutos. Visualiza la llama durante un minuto sin parpadear. Deja que las lágrimas se produzcan de forma natural. No fuerces la vista en exceso. Cierra los ojos y visualiza la llama en el espacio situado entre las cejas durante el mismo tiempo de la visualización. Comienza con un minuto de concentración y ve aumentando gradualmente.

Si concentras los rayos del sol por medio de una lente, quemarás un pedazo de papel.

Los mismos rayos dispersos no pueden hacerlo. Si deseas hablar a una persona que se encuentra a una cierta distancia de ti, te sirves de tus manos como altavoz para hablarle. De igual modo, si reúnes los rayos dispersos de tu mente y los enfocas hacia un punto, tendrás una maravillosa concentración. La mente concentrada te servirá para alcanzar dicha eterna

y alegría imperecedera. El yoga empieza en la concentración y ésta se funde en la meditación.

¿Qué es?

La concentración o *dharana* consiste en centrar la mente en un único pensamiento. Durante la concentración se desvanece la agitación de la mente. Una sola idea ocupa toda la mente. Los sentidos se apaciguan. Cuando estudias un libro con profundo interés, no oyes si alguien te llama por tu nombre. Tampoco hueles la fragancia de las flores que están en la mesa junto a ti.

Todo el mundo posee una cierta habilidad para concentrarse, pero para la evolución personal debe desarrollarse la concentración hasta un grado muy elevado. Difícilmente puedes experimentar emoción, éxtasis ni elevación cuando la mente se llena de pensamientos terrenales. Tendrás que llenar tu mente de pensamientos sublimes y espirituales.

Aprende a sosegartarte

Es fácil concentrar la mente en objetos externos. En las etapas iniciales de la práctica puedes hacer los siguientes ejercicios

CÓMO MEJORAR TU CONCENTRACIÓN

- Purifica primero tu mente a través de una conducta recta.
- Sé gradual y firme en tu práctica.
- Evita cualquier tipo de tensión en el cuerpo y en la mente.
- Reduce los excesos físicos y mentales

- al hablar, al comer o al dormir.
- Observa el lado positivo de tu vida.
- Reduce tu cantidad de pensamientos.
- No dejes ningún trabajo a medias, no saques conclusiones precipitadamente, no hagas las cosas sin orden.

- Cierra los ojos y respira conscientemente siempre que puedas.
- Piensa en un objeto de concentración de forma cómoda y continuada. No permitas que la mente vagabundee.
- Practica *tratak* progresivamente.

mentales, con los ojos cerrados, sentado confortablemente con las piernas cruzadas:

- Concéntrate en una sola flor del jardín. Observa su textura, olor y tonalidad.
- Escucha un grupo de sonidos, selecciona el predominante y luego el más débil.
- Visualiza una naranja: analiza su color, forma y rugosidad. Disfruta de su sabor y olor.

En una segunda fase piensa en cómo cualidades como el amor, la misericordia o la paciencia pueden manifestarse en tu vida. Llénate de esa percepción gradualmente para todo el día. Más adelante coloca tu imagen de meditación favorita frente a ti. Observa la imagen con mirada firme. Cierra luego los ojos y visualiza la imagen en el centro de tu corazón (*anahata chakra*) o en el entrecejo (*agna chakra*). Cuando la imagen se desfigure en tu visión mental, abre los ojos y mírala de nuevo. Ciérralos unos minutos después y repite. Al principio se debe entrenar la mente con objetos comunes. Más tarde, podrás concentrarla con éxito en objetos sutiles y en ideas abstractas. Ten paciencia. Si practicas ejercicios de respiración, desarrollarás la concentración.

Proceso mental

La concentración sólo puede conseguirse cuando uno está libre de toda distracción. Un hombre cuya mente se encuentra llena de pasión y de todo tipo de deseos fantásticos, difícilmente puede concentrarse durante un solo segundo en cualquier objeto. Cuando te sientes a meditar, nunca pienses en tu trabajo. Cuando estés en tu trabajo, nunca pienses en tu hijo enfermo ni en ningún otro deber familiar. Cuanto te bañes, no pienses en jugar. Cuando te sientes a comer, no pienses en el trabajo pendiente. Debes entrenarte en centrarte en el trabajo que tengas entre manos con absoluta atención. Los ejercicios de respiración consciente, la reducción de tus deseos y actividades, la renuncia a los objetos, la soledad, el silencio, la disciplina de los sentidos y el control de la ira, consolidan tu

poder de concentración. Trata de estar siempre alegre y pacífico.

Llave para el éxito

Quienes practican la concentración evolucionan rápidamente y pueden realizar cualquier trabajo con una seguridad científica y una gran eficiencia. La concentración purifica y calma las emociones que surgen en la mente, fortalece la corriente del pensamiento y clarifica las ideas. Ayuda también a una persona en su progreso material. Quien practica la concentración, posee una visión mental muy clara. Lo que parecía turbio y oscuro, se vuelve claro y definido. Lo que era difícil, se vuelve fácil. La concentración desarrolla la fuerza de voluntad y la memoria, agudiza e ilumina el intelecto, proporciona serenidad y calma mental. Además, proporciona fortaleza individual interna, paciencia, capacidad de trabajo, vivacidad, agilidad, comprensión, voz dulce, ojos brillantes, alegría y paz suprema. Elimina la inquietud, la agitación de la mente y la pereza. Te hace intrépido y desapegado. Nada es imposible para la persona que practica regularmente la concentración. ●

+INFORMACIÓN

Colaboración del Centro
Internacional de Yoga
Sivananda Vedanta de
Madrid
Tel. 913615150
www.sivananda.org/madrid