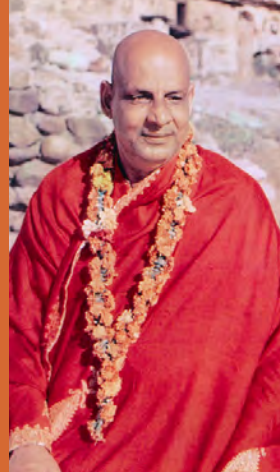


Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



Concentración

La concentración es lo primero y principal que el Sadhaka o aspirante debe adquirir en el sendero espiritual.

Si concentras los rayos del sol por medio de una lente, quemarás un pedazo de papel. Los mismos rayos dispersos no pueden hacerlo. De igual modo, si reunes los rayos dispersos de tu mente y los enfocas hacia un punto, tendrás una maravillosa concentración. La mente concentrada te servirá como un potente faro para descubrir los tesoros del alma y para alcanzar la suprema riqueza del Atman (el Ser), dicha eterna, inmortalidad y alegría imperecedera.

El verdadero Raja yoga empieza en la concentración y ésta se funde en la meditación. La concentración es una fase de la meditación.

¿QUÉ ES LA CONCENTRACIÓN?

La concentración o Dharana consiste en centrar la mente en un único pensamiento. Durante la concentración se desvanece la agitación de la mente. Los sentidos se apaciguan, y no existe conciencia del cuerpo ni de cuanto le rodea a uno.

Todo el mundo posee una cierta habilidad para concentrarse, pero para la evolución personal, ésta debe desarrollarse hasta un grado muy elevado. Dificilmente puedes experimentar emoción, éxtasis ni elevación cuando la mente se llena de ideas mundanas. Hay que cambiarlas por pensamientos sublimes y espirituales.

EJERCICIOS PARA CENTRARSE

Es fácil concentrar la mente en objetos externos, pues tenemos una tendencia natural hacia el exterior. En las etapas iniciales de la práctica puedes hacer los siguientes ejercicios mentales, con los ojos cerrados, sentado

confortablemente y 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 una cualidad como el amor, la misericordia o la paciencia, en cómo éstas pueden manifestarse en tu vida. Lléname de esa percepción gradualmente para todo el día.

Más adelante coloca tu imagen de meditación favorita frente a ti. Obsérvala con mirada firme. Cierra luego los ojos y visualízala 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 el proceso.

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 Pranayama (Ver *Yoga Journal* n° 12) desarrollarás mejor la concentración. El control natural de la respiración se produce simultáneamente junto con la práctica de la concentración.

TRATAK

Es uno de los mejores ejercicios de purificación (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

Decálogo para la mejora de la concentración

- 1.- Purifica primero tu mente a través de una conducta recta.
- 2.- Sé gradual y firme en tu práctica.
- 3.- Evita cualquier tensión en el cuerpo y en la mente.
- 4.- Reduce los excesos físicos y mentales al hablar, comer o dormir.
- 5.- Observa el lado positivo de tu vida.
- 6.- Reduce tu cantidad de pensamientos.
- 7.- No dejes ningún trabajo a medias, no saques conclusiones precipitadamente, no hagas las cosas sin orden.
- 8.- Cierra los ojos y respira conscientemente siempre que puedas.
- 9.- Piensa en un objeto de concentración de forma cómoda y continuada. No permitas que la mente vagabundee.
- 10.- Practica tratak progresivamente.

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.

UN PROCESO MENTAL Y NO UN EJERCICIO MUSCULAR

La concentración sólo puede conseguirse cuando uno está libre de toda distracción. El Japa, repetición del Mantra y el Pranayama, aquietarán tu mente y eliminarán su agitación.

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. Cuando te bañes, no pienses en jugar. Cuando te sientes a comer, no pienses en el trabajo pendiente. Debes entrenarte en atender al trabajo que tengas entre manos con absoluta atención.

El Pranayama, 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. Un mero fervor emocional y momentáneo por simple curiosidad,



o para obtener poderes psíquicos, no puede producir ningún resultado tangible.

LLAVE MAESTRA HACIA EL ÉXITO

Quienes practican la concentración evolucionan rápidamente y pueden realizar trabajos 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.

También ayuda a una persona en su progreso material. Quien la practica, 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. También fortalece interna, paciencia, alegría, dicha del alma 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.

MÁS INFORMACIÓN:
Centro Internacional de
Yoga Sivananda Vedanta.
T. 91 361 51 50. www.sivananda.es