



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org • lima@pe.bkwsu.org

### EL ARTE DE LA CONCENTRACION

La fuerza de concentrarse está en nosotros, en lo que somos: lo que llamamos el ser. Así que primeramente entraremos a analizar cuál es su funcionamiento interno para llegar al meollo del asunto.

El ser constantemente está pensando, porque posee esta capacidad mental y espiritual. Pensar es una actividad que realizamos constantemente, por lo que ha llegado a ser absolutamente automática; y desgraciadamente no se nos ha enseñado a utilizarla adecuadamente.

Cuando uno quiere concentrarse tiene que entender primero qué es un pensamiento concentrado, y la diferencia entre los pensamientos que no son concentrados y los pensamientos concentrados.

Pensar es algo que todos hacemos, pero no todos sabemos hacerlo bien. Si el ser quiere aprender a pensar de forma concentrada, sabiendo lo que hace, digiriendo los pensamientos al mantener una idea fija focalizada, uno tiene que trabajar, y con disciplina. Es importante no engañarse a sí mismo, porque si uno quiere concentrarse realmente el secreto para hacerlo fácil es el interés, no cuesta concentrarse en algo que nos interesa.

Nosotros tenemos la capacidad de concentrarnos pero cuando nos parece una tarea aburrida y no tenemos interés, es casi imposible, no nos sentimos motivados. Entonces el gran secreto detrás de la concentración es el interés. Cuando se trabaja con niños, muchos maestros y padres dicen que son hiperactivos, que no se concentran. Lo que sucede a menudo es que no tienen interés. El trabajo de uno es motivar al interés para facilitar la concentración ya sea en el caso propio o de los que nos toca educar.

El ser cuando quiere realmente lograr algo tiene que interesarse por aquello, eso es la base, es el principio que nunca va a cambiar. Esto se debe hacer consciente, porque muy a menudo cuando queremos hacer algo y no lo logramos es porque no nos interesa lo suficiente. Motivarse a uno mismo es más fácil que hacer un esfuerzo que uno no quiere hacer.

Un aspecto esencial es el entender el por qué no logramos concentrarnos. Se analizarán dos herramientas que se pueden utilizar en la vida práctica.

Un aspecto primordial es entender el funcionamiento del ser o la consciencia. La consciencia funciona primero por medio del pensar, después de pensar analiza los pensamientos que eventualmente se llevan a la acción. La consciencia siempre emana pensamientos, dicha facultad de pensar la llamaremos: la Mente.

La Mente es un órgano extremadamente sensible, sutil, no es algo físico. Por lo tanto es cada uno por sí mismo quien puede repararla, eventualmente con ayuda de un psicólogo, etc., pero la mente es un órgano sensible que es afectado por la calidad de los pensamientos. Cada pensamiento que tenemos, que emanamos, que creamos, afecta nuestra capacidad de experimentar.

Uno siente que está vivo por la consciencia. Sin embargo la consciencia se expresa de distintas maneras: cuando uno expresa un pensamiento, por ejemplo: tengo sed, no



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org • lima@pe.bkwsu.org

tiene relación con el pensamiento de: me siento feliz hoy. Experimentar y crear pensamientos son dos capacidades distintas.

La capacidad de concentrarse se encuentra en el intelecto. Es una capacidad que está muy relacionada con la experiencia que uno tiene de la vida, y de sí mismo. La mente crea todos estos pensamientos y es responsable también de la calidad de la experiencia que voy a tener. Por ejemplo, si uno tiene diez pensamientos como: esto si es aburrido, porque esta persona es así, yo quiero salir ya, etc. la experiencia que va a tener es de sentirse atrapado en un lugar, y se siente mal. Pero uno es responsable de lo que uno siente, de lo que uno percibe, debido a que es uno quien a cada instante crea pensamientos. Sin embargo no solemos fijarnos de los pensamientos que creamos, ni de la calidad que tienen. El observarse es algo que sólo uno lo puede hacer internamente, es como si la mente fuera un recipiente que es más frágil que la piel de la cara. La piel que es algo físico es extremadamente sensible, si uno se pone en la boca diez piedras ésta va a quedar en un pésimo estado después de un tiempo. De la misma manera los pensamientos que el ser pone en su mente afectan la calidad de su sentir, de su experiencia de sí mismo.

Cada uno de nosotros a cada instante piensa, pero no nos fijamos de la importancia que tienen estos pensamientos. Sin embargo, cada pensamiento tiene una influencia sobre la consciencia, y por ende sobre distintas capacidades: la capacidad de concentrarse, de aislarse, de enfocar. Además están muy relacionados con la experiencia de las cualidades de control y de equilibrio.

Cuando uno crea calidad internamente, está cuidando, protegiendo, sanando las distintas capacidades sutiles que tiene. Todos tenemos capacidad de concentrar, de analizar, de enfocar, de reflexionar, de vivir, de experimentar. Pero si no las utilizamos es como si uno se queda enyesado durante un mes, la pierna se vuelve floja y débil. Uno hasta pierde la capacidad de caminar por el no uso de los músculos.

A nivel físico como a nivel mental o espiritual no usar algo, pierna, reflexión implica dañarlo y eventualmente perderlo. Es este estado de debilidad relativo que probablemente tiene nuestra mente y nuestro intelecto.

Algo importante es saber que todos los seres humanos nacen con los mismos derechos, pero si uno no los vive es como si no los tuviera porque no está en su experiencia. Igualmente todos nosotros tenemos internamente cualidades y potencialidades, pero debemos reclamarnos a nosotros mismos estos derechos.

Incluso si Dios estuviera aquí con todo lo que tiene para regalar, no sabríamos cómo tomar sus regalos, porque son capacidades que uno tiene que conocer profundamente, utilizarlas, experimentarlas internamente, para realmente sentir que sí las tiene.

Además de desarrollar el interés y la motivación para lo que uno quiere lograr y para lo que se quiere concentrar, también, por medio del entendimiento y el respeto a su propio ser y a sus propias capacidades, puede ir desarrollándolas naturalmente.

Es decir que, uno se puede concentrar cuando aprende a pensar correctamente, por lo que estar concentrado se vuelve algo natural. Si uno piensa mil pensamientos tontos en el día, en el momento en que quiere concentrarse siguen en su mente pensamientos estresados, dispersos, espontáneos, etc. La concentración es un trabajo de cada segundo.



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org • lima@pe.bkwsu.org

Hay que practicarla cuando deseen, cuando lo recuerden, cuando puedan, para observar cómo es la creación interna que tenemos.

Al observarse uno puede calificar sus pensamientos. Se puede desechar lo que se califica como negativo y lo que se califica como positivo se puede dejar pasar porque lleva a una experiencia enriquecedora que va a fortalecer el ser.

Recapitulando, lo más importante es observar, qué y cómo se piensa, y el efecto que tiene en uno cada pensamiento. Por ejemplo: a nadie le gusta estar enojado, no lo disfrutamos, más bien entre más fuertemente negativos son los pensamientos más nos dañan internamente. Después de haberse enojado aunque sea sólo un momento, el cuerpo produce mucha adrenalina que luego busca transformar porque se vuelven toxinas. A nivel del efecto interno en el pensar, en el sentir, la capacidad de sentirse bien y de estar en paz se estropea. Y al nivel de la relación con la persona con quien uno se acaba de enojar, lleva mucho tiempo borrar el efecto que ha tenido ese momento donde uno se dejó explotar.

Es muy importante fijarse que muchas de las cosas negativas que hacemos, si uno las analiza, no tienen sentido. Por lo tanto, tenemos que aprender nuevamente a observarnos. Este es un trabajo que se hace internamente, y de esta manera se va acumulando energía, consciencia, fuerza y capacidad de análisis.

La concentración es una capacidad del intelecto que puede ser extremadamente aguda y funcionar muy rápidamente, no se necesitan horas, días, o condiciones muy especiales para activarla. Por un lado hay que cuidar la forma en que pensamos y por otro, cuando uno se quiere concentrar en algo, debemos despertar el interés por aquello.

Muy a menudo creamos el pensamiento de "no quiero", como un niño mimado. Cuando decimos que no podemos, hay como un 50% de que no queremos. Se debe desarrollar la honestidad, ya que clarifica todo y permite arreglar lo que se necesite.

El niño mimado lo que quiere es el confite (dulce) ya, es decir, quiere el resultado. Pero es en el proceso donde está el esfuerzo. Vivimos en un mundo donde nos han enseñado a tener resultados y satisfacción inmediata. Eso es un gran problema porque queremos los resultados sin pagar el precio del esfuerzo. El amor al proceso es algo que se debe desarrollar por uno mismo, porque nuestro mundo no nos lo enseña, nuestros padres no nos lo enseñan, se recompensan los resultados, pero no el empeño real que uno le ha puesto, ni el proceso de aprendizaje.

Queremos saber pero no queremos aprender, sin embargo saber significa aprender. Por ello se debe ser sensato, honesto, transparente con uno mismo. El proceso espiritual, es un proceso de aprendizaje, de sabiduría, que nos da resultados inmediatos, no tenemos que esperar 10 años para tener un diploma. Si uno disfruta el aprendizaje aprende bien.

Tenemos que desarrollar otra relación con nosotros mismos, lleva trabajo aprender a concentrarse, sin embargo, todas estas son herramientas y dan resultados inmediatos. No hay que afligirse, porque en el hecho de trabajar, de esforzarse, de querer, ya hay resultados. Como nos encontramos en una cultura donde los resultados se venden baratos, rápidos, como la comida express hemos perdido el amor al proceso.



## Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org • lima@pe.bkwsu.org

Es importante disfrutar el proceso. Por no hacerlo muchas personas pasan todo el día estresados y corriendo para llegar a su casa y ponerse frente a una televisión; no comieron bien, no tuvieron tiempo de pensar, no tuvieron tiempo de conversar con sus amigos, ni con sus hijos, ni con su pareja, todo para ponerse frente a una caja cuadrada. Hay que ser un poco sensato, analizar qué es lo que uno quiere, y desarrollar suficiente amor para hacerlo. Porque uno se esfuerza por algo que realmente le interesa, no porque alguien me lo dice, o porque sale en la televisión.

Para que un niño se desenvuelva de manera óptima, debe tener un cuerpo que funcione bien, y además, la persona que los cuida tiene que analizarse a sí misma, ver cómo está actuando, ya que la madre no va a poder dar lo que ella no tiene. El mundo está lleno de madres cansadas, estresadas, preocupadas, que no pueden satisfacer la necesidad de atención que tienen sus niños, por lo que el niño tiene todos los estigmas de la mamá más los propios. Es importante dar calidad de tiempo a los hijos tener disponibilidad y atención para ellos. Se debe aprender a comunicar, a valorar, a disfrutar de un proceso de aprendizaje juntos, descubrir con el niño la dicha del aprendizaje. De lo contrario uno desarrolla rechazo por el resultado por el miedo a no cumplir.

En un mundo tan cansador y estresante, se nos dificulta desempeñar con calidad el papel de padre o educador, porque están cansados, no tienen tiempo ni ganas, llegan a la casa sin fuerza. Por eso muchos padres ponen a los niños frente a la máquina hiperactiva: el televisor, que hace a los niños hiperactivos. Es sorprendente ir a un estudio de grabación, es un mundo de locos, a pesar de que es un instrumento fantástico, las personas que trabajan en esto tienen grandes niveles de estrés debido al ruido, desorden, comentarios inútiles, chistes. Para ellos el silencio es algo que tienen que cumplir cuando están grabando, pero en el momento en que los dejas salir es como la Coca Cola cuando la abres después de haberla sacudido. Y esto es lo que transmite la televisión: preocupaciones, tensión, vanidad. Es muy buen instrumento, hay mucha gente valiosa que trabaja en ello, pero es muy pesado.

Un niño pasa tragándose lo que dan en el televisor por una hora, dos horas, entonces el ser se encierra solito en su isla con su aparatito que se puede prender y apagar, que puede cambiar de canal si no le gusta el programa, pero al profesor no se le puede cambiar el canal. La relación con el mundo llega a ser ésta: a mamá le cambio el canal, si digo una barbaridad explota, si digo algo bonito se pone dulce, también a los profesores. Por ello uno debe fijarse de que si no tiene el tiempo, ni la fuerza, ni la paciencia, es difícil transmitirlo a los que educamos.

Los niños tienen mucho potencial, uno piensa mucha más basura que ellos, a pesar de todo. Entonces cuando ellos se ponen a meditar porque uno los ha motivado les funciona muy bien. Si un niño está jugando con un cuchillo y uno llega y se lo roba se arma un desastre, pero si uno viene con una bola él va a querer jugar con lo que uno tiene. Internamente funcionamos así, si uno no se puede concentrar en algo, muy a menudo uno se tensa, se controla, se enoja. La mente es como nuestro hijo, la consciencia es la mamá, entonces si uno abandona la mente a cada rato ésta no va a evolucionar. Igualmente, internamente si uno se quiere concentrar y no lo logra, se pone frente a la televisión o llama a un amigo por teléfono, o va al cine, o va al bar: sólo compensaciones. No es lo más indicado, es destructivo para uno mismo.



## **Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris**

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú  
Tel/: +511 264-5308 • [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org) • [lima@pe.bkwsu.org](mailto:lima@pe.bkwsu.org)

Uno de los instrumentos que usamos en el Raja Yoga para aprender a funcionar internamente de forma más positiva, es crear consciente y voluntariamente pensamientos de calidad. Cuando uno está creando conscientemente esta clase de pensamientos está naturalmente nutriendo la parte positiva de sí mismo. Esta es una técnica que pueden realizar en la casa, darse un momento de 5 a 10 minutos donde piensen sólo cosas bonitas, positivas.