



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

CONCENTRACIÓN , ALÍADA DEL BUEN DESEMPEÑO

DE Rosane Moskalewsky

¿Cuánto vale una parte de su cuerpo? ¿Cuánto vale su vida? Algunas veces, solo nos damos cuenta del valor de algo después de que lo perdemos. Imagine como sería difícil su día a día sin un dedo o sin una de las manos. Debido a la desconcentración, cometemos errores que van de pequeños como: olvidar la comida en la estufa (cocina), poner sal en vez de azúcar, ponerse una media en vez de otra, darse un golpe con el martillo o cortar el dedo.

Podemos llegar hasta errores con consecuencias mayores como olvidar los niños en una tienda, perder la mano en la guillotina de una máquina en una imprenta (caso real), o la vida, porque no miró atentamente al cruzar una calle.

Vamos a reflexionar un poco sobre lo que aprisiona fácilmente nuestra atención. A la mente, vienen tres aspectos:

- **PROBLEMAS**, preocupaciones - difícilmente usted logra concentrarse en el trabajo si dejó su hijo ardiendo con fiebre en casa.
- **NOVEDAD**, lo inusitado, lo diferente - si en este exacto momento un mico pasara en el pavimento enfrente de su ventana, seguramente este artículo sería puesto a un lado.
- **LO QUE NOS DA PLACER**, lo que nos proporciona bienestar, en tercer lugar.

En la práctica, nos vemos en tareas agradables que deben ser cumplidas y otras no tan agradables, pero que necesitan igualmente nuestra atención y es en este punto que necesitamos trabajar nuestra habilidad de autocontrol y discernimiento, necesito la maestría para direccionar mi energía hacia donde elija, de forma que se eviten los accidentes enumerados anteriormente.

De una forma general, si estamos desatentos es porque está habiendo algún tipo de desorden interno - una desarmonía entre el mundo interno y el medio que nos rodea, es decir, las acciones por ser ejecutadas y las personas que nos rodean. La desconcentración genera: pérdida y errores, que a su vez traen descontentamiento, insatisfacción, estrés. Y esto puede generar un ciclo, pues mientras más desmotivación o estrés tiene el individuo, menos tendrá capacidad de concentración y si hay desconcentración, el estrés aumenta debido a los errores y pérdidas.

En algunos momentos estamos con el cuerpo en un lugar, pero nuestra mente está en otra parte. Vivir constantemente deseando algo diferente de su realidad solo aumenta la insatisfacción y compromete el desempeño. Sus acciones no darán las respuestas que las situaciones están solicitando y entonces los errores son el fruto visible.

Normalmente, damos una gran atención a cualquier señal de dolor o incomodidad física, pero cuando el dolor es emocional, no dedicamos la misma atención y la tendencia es postergar, esperando que pase solo y así la probabilidad es que el problema se agrave.

Nuestra conciencia pasa gran parte del día hacia fuera. Cuidamos demasiado de lo externo, es solo pasar enfrente de un espejo para arreglar el pelo, o hacemos un comentario sobre alguien y nos sumergimos en la vida del otro; aún así, olvidamos de cuidar la parte más valiosa que está bajo nuestra responsabilidad, olvidamos la salud y belleza internas que solo



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/peru • lima@pe.bkwsu.org

llama un poco de atención cuando nos enfrentamos con situaciones complejas, los problemas. Sin embargo, así como no sirve que en las vísperas de los Juegos Olímpicos usted entrene intensamente, pues no va a alcanzar el desempeño necesario para la medalla de oro, lo mismo pasa en el ámbito emocional: si no "alimentamos" la armonía, la fuerza, el crecimiento interior, cuando el problema surge de nada sirve correr a todas partes, desesperarse, pues la solución no aparecerá en un chasquido de dedos. **Todo necesita de cuidado. Inyecta fuerza en lo que quiera que me concentro.** Por lo tanto, si me enfoco en el problema, lo fortalezo, crece y me amedrenta; si me enfoco en lo común, en lo corriente, permanezco sin fuerza, pero si me concentro en lo positivo, empiezo a crecer y a mirar soluciones. Nuestra salud emocional necesita ser restablecida y fortalecida, ¡YA! Haga una prueba en este exacto momento: ¿cómo fueron sus pensamientos y su humor desde el momento que despertó hoy hasta el instante que tomó este artículo para leer? Aunque las cosas no hayan salido exactamente según lo planeado, pare de procesar los "por qué's", "debería ser de esta o de aquella forma", "con esta persona no se puede conversar", y empiece a llenar su mente con pensamientos de comprensión y paciencia, aprendizaje y motivación, y usted verá como todo pasa a tener un nuevo significado. Por ejemplo, si revuelvo la basura, el resultado es el mal olor y moscos; si revuelvo agua, aún que lo haga de forma muy enérgica por mucho tiempo, todavía obtendré agua, pero si comienzo a batir la leche, puedo obtener mantequilla, o sea, si lo que estoy procesando en mi mente es criticismo, errores, debilidades, el resultado serán las "moscas" de la confusión, conflictos interno y externo. Si proceso pensamientos comunes y corrientes, el resultado es la superficialidad, pero si empiezo a "alimentar" mi mente con materia prima de buena calidad, el resultado es inmediato, el cambio es visible en la cara, en el humor, en el comportamiento y hay una buena nutrición para lo emocional, que resulta en la fuerza que me ayuda a superar los problemas más fácilmente.

Dese un tiempo para sí mismo y primero, **OBSERVE** las señales que su lado emocional ha dado últimamente. Escriba esto en un papel. Segundo, cree un plan de armonización, pues cuando estamos bien internamente queda más fácil enfocar la atención en lo que la situación exige en el momento. Comience a practicar enfocar su mente en la solución. Es un proceso de armonización que involucra una inversión de esta valiosa herramienta y empiece a utilizarla ya, pues a través de la práctica correcta, el dominio interno es alcanzado y con él, una mente saludable, productiva y feliz.

Rosane Moskalewsky es profesora y estudiante de Brahma Kumaris en São Paulo, Brasil. Este artículo fue publicado originalmente en la revista brasileña Vida Plena.