

CONCENTRACIÓN Y RELAJACIÓN

¿Que es la concentración?

La palabra concentración nos esta mostrando que la conciencia esta centrada en la acción. La concentración es un poder muy grande, que nos permite tener éxito en todo lo que emprendemos.

La concentración se da cuando aprendemos a vivir el instante. El eterno ahora. Cuando nuestras diferentes funciones trabajan al unísono, teniendo como centro nuestro corazón.

La clave para sacar cualquier práctica es la concentración.

Si en el día andamos concentrados, en la noche continuaremos concentrados.

Si en el día vagamos, en la noche también.

Debemos practicar y luchar hasta lograrla.

Hay dos tipos de concentración, una en el mundo interior, y la otra en el mundo exterior.

Las dos son muy importantes.

Nos encontramos concentrados cuando no se sostiene sino un pensamiento.

Cuando sostenemos la atención plena en algo, podemos alcanzar a la inspiración y un instante después al acierto.

Concentración es lo contrario a distracción, la concentración es de la conciencia, la distracción es del yo. Si estudiamos la distracción, terminaremos en concertación.

Si podemos descubrir todos los yoes o elementos distractores, alcanzaremos la concentración.

Aprender a centrar la conciencia en la acción, requiere mucha practica, ya que el sentido de la auto observación psicológica esta atrofiado en casi todos los seres humanos. Y por medio de este sentido se centra la conciencia en la acción.

El maestro Jesús nos enseñó que debíamos velar y orar.

Velar es hacer las cosas despiertos, en vigilia, en auto observación. O concentrados.

Orar es el deseo de ser o recuerdo de Sí. Y esto es lo mismo que relajarnos. Suplicar a la madre que elimine el defecto que no nos deja concentrarnos.

Como podemos practicar la concentración:

1. Haciendo un esfuerzo para hacer cosa por cosa,
2. Sin pensar en ninguna otra cosa,
3. Sin interrumpir una cosa para hacer otra,
4. No recordando cosas que se van a hacer más adelante,
5. No recordando cosas que ya se hicieron,
6. Manteniéndonos centrados en lo que hacemos.

Si observamos cuidadosamente las múltiples actividades de nuestro diario vivir, nos daremos cuenta que cada una de ellas se hace en forma mecánica, puesto que cuando las ejecutamos estamos pensando en otras cosas y ese mismo hecho impide que estemos centrados, también impide que veamos todos los yoes que se manifiestan.

Nos despertamos, nos incorporamos, caminamos hacia el baño, nos desvestimos, afeitamos, duchamos, secamos, vestimos, calzamos, tendemos

la cama, desayunamos, lavamos los dientes, nos despedimos, salimos a la calle, Etc. Pero no nos auto observamos de instante en instante, lo que quiere decir que tenemos la conciencia dormida, por falta de uso.

Hacemos las cosas dormidos. Y por lo anterior no hay auto descubrimiento.

Si empezamos a auto observarnos, descubriremos a cada uno de los yoes, que participan en cada acción, actúan mecánicamente, cometiendo errores, nos pensionan, originan preocupaciones, distraen, impiden la concentración.

Cuando empezamos a observar todo eso nos damos cuenta en forma directa del caos en que nos encontramos y que solo podemos ordenarlo mediante la relajación permanente.

¿Qué es la relajación?

Cuando nos hacemos conscientes de cualquier defecto, que esta produciendo tensión en cualquier parte de la maquina debemos necesariamente relajarnos, para no agotar energías en forma innecesaria. Y esto se hace con una suplica a nuestra madre divina, así: madre mía mátame este yo.

¿Qué produce tensión?

- Pensamientos
- Deseos
- Preocupaciones
- Emociones
- Pelea entre los distintos yoes
- Estados psicológicos equivocados
- Charlas internas
- Canciones psicológicas

Si le suplicamos en estos momentos a nuestra madre divina particular que elimine el defecto que esta produciendo tensión en tal o cual centro, notaremos que ella actúa inmediatamente, relajándonos en el lugar que hemos observado al yo.

Es necesario comprender por que estamos tensos para que la madre actúe.

Se producen tensiones por muchas razones:

- Hacemos algo que no nos gusta
- Tenemos miedo a que nos quede mal algo
- Queremos hacer algo que nos gusta mas
- Lo que vamos a hacer mas tarde nos preocupa
- Lo que hicimos antes no quedo bien
- Lo que hicimos antes nos quedo muy bien
- No sabemos hacer lo que estamos haciendo
- Nos preocupa algo que tendremos que hacer
- Estamos distraídos por algo.
- ¿Cómo sabemos que ya nos relajamos?
- Cuando ha desaparecido toda tensión y nuestra psicología se ha normalizado. Nos sentimos bien.
- Nos podemos centrar en lo que hacemos

Practica de relajación general

La relajación de los cuerpos:

Cuerpo físico	Músculos, tendones y nervios
Cuerpo astral	Emociones
Cuerpo mental	Pensamientos

En la relajación del cuerpo físico nos concentramos en cada una de las partes del cuerpo. Donde están nuestros pensamientos estará nuestra conciencia, por lo tanto debemos imaginar y sentir cada una de nuestras partes del cuerpo, ordenadamente.

Primero pie derecho, dedo por dedo, planta, dorso, talón, tobillo, pantorrilla, rodilla, pierna.

Segundo pie izquierdo, dedo por dedo, planta, dorso, talón, tobillo, pantorrilla, rodilla, pierna.

Tercero mano derecha, dedo por dedo, palma, dorso, muñeca, antebrazo, codo, brazo.

Cuarto mano izquierda, dedo por dedo, palma, dorso, muñeca, antebrazo, codo, brazo.

Quinto cadera, cintura, espalda, pecho, hombros, cuello, boca, lengua, labios, mejillas, nariz, ojos, cejas, frete, oídos.

Luego le ordenamos a todos los músculos tendones y nervios, aquíétense, calmense, y relájense.

Este procedimiento se repite tres veces.

Para la relajación del cuerpo astral, o parte emocional, nos concentramos en la respiración, observando la entrada y la salida del aire, durante tres minutos.

Para la relajación del cuerpo mental, o parte intelectual, nos concentramos en el corazón a escuchar ruidos del mundo exterior, durante tres minutos.

Practica de concentración y relajación

1. Conjunción y círculo mágico
2. Suplica al padre y a la madre de asistencia
3. Relajación observando que todo el cuerpo este cómodo
4. Nos concentramos en el corazón a escuchar y observar el mundo interior
5. Cada detallito que observemos vamos suplicando a la madre que lo desintegre
6. Puede hacerse hasta lograr la concentración perfecta.