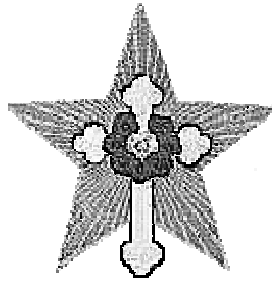


**LECCION MENSUAL
DEL ESTUDIANTE**

Junio de 1982

CONCENTRACION



Uno de los más potentes instrumentos en el desarrollo de cualquier tarea, sea de naturaleza espiritual o material, es la concentración. Si ella seríamos incapaces de aprender cualquier tarea o completar cualquier trabajo que deseemos hacer. Cuando es unido con el deseo de conocer y experimentar las realidades espirituales, entonces no podemos sino progresar en el sendero.

¿Qué es, entonces, la concentración? Dicho con sencillez, es la capacidad de mantener en un punto, de permanecer centrado sin desviarse o ser distraído por otras actividades externas o internas. Usualmente pensamos que la concentración es una actividad de la mente, pero esto es solamente cierto parcialmente. La verdadera concentración es en realidad un aspecto de la voluntad unida con la mente y con su capacidad de crear o sostener pensamientos e ideas. Por lo tanto, junto con el desarrollo de la mente y sus talentos, debemos también acordarnos de desarrollar nuestra voluntad.

Cuando comenzamos a atender a nuestras actividades, sean internas o externas, se hace evidente que sin la voluntad no podríamos realizar nada de lo que nos propusimos hacer. En esta última palabra “Hacer” tenemos el secreto de la voluntad. La voluntad es despertada mediante lo que hacemos conscientemente y es desarrollada por medio de nuestros esfuerzos por lograr o completar algo. La voluntad es principalmente desarrollada a través de las actividades de nuestros cuerpos, nuestro cuerpo físico en particular. Sin embargo, debemos tener cuidado de no pensar que porque hacemos cosas en el mundo físico estamos desarrollando la voluntad.

Muchísimas de las tareas que llevamos a cabo en el mundo, se hacen no porque determinamos hacerlas, sino porque las circunstancias externas nos obligan. Tenemos responsabilidades con nuestra familia, con nuestros amigos, con nuestra comunidad, etc., todo lo cual debe ser hecho, pero las hacemos más o menos porque debemos hacerlas. Esto no quiere decir que estas sean malas, o que no tengan ningún propósito, porque, por el contrario, son muy importantes. Sin embargo, generalmente las hacemos porque las circunstancias externas nos impelen en esta o aquella dirección. Actuamos por hábito, el cual puede originarse en el entrenamiento de la infancia o en la temprana educación, así como en lo que los demás esperan de nosotros. Si bien este tipo de actividad es necesario para nuestra evolución en la actualidad, no desarrolla la voluntad de una manera muy auto-consciente, y por lo tanto no es muy útil para nosotros en la actualidad. Con el tiempo lo que hayamos desarrollado a través de la necesidad externa, se convertirá en parte de nuestras adquisiciones conscientes, y de vida en vida gradualmente creceremos en fuerza de voluntad. Sin embargo, como aspirantes en el sendero espiritual, nuestra meta es desarrollar esta capacidad para nuestro uso ahora, durante esta existencia.

Podemos hacer esto tomando las cosas que hacemos durante el día en forma pasiva voluntaria, y las hacemos porque tenemos que hacerlas. Por ejemplo, si tenemos el hábito de dejar que la mente vague mientras estamos

vistiéndonos por la mañana, y haciéndolo por hábito, entonces por allí podemos comenzar. Cuando nos abotonamos nuestra camisa o nos amarramos los zapatos (es mejor tomar solo una cosa a un tiempo, de modo que sea menos difícil y por lo tanto menos desalentador), podemos tratar de ser totalmente consciente de lo que estamos haciendo, observando cómo lo hacemos de botón a botón o de zapato a zapato. Debemos esforzarnos por escoger una sola cosa y adherirnos a sólo esa cosa. Si cambiamos de día a día, entonces no estamos trabajando con la voluntad de una manera que traiga beneficio duradero. Según el tiempo que hagamos este ejercicio, comenzaremos a notar una cierta resolución desarrollándose en otras cosas que hacemos, y gradualmente desarrollaremos nuestra capacidad de ser más conscientes de lo que hacemos y lo hagamos porque escogimos hacerlo. Debe ser tenido en cuenta que esto no es algo que hacemos solo de vez en cuando, o por un corto periodo de tiempo y luego creamos que esta hecho. El sendero espiritual no es recorrido de esa manera. Debe llegar a ser una actividad regular para tener efecto duradero; sin embargo, después de un mes por lo menos, algún mejoramiento será notado, dependiendo de la previa fuerza de voluntad del individuo. Un individuo de débil voluntad puede notar el efecto más pronto que uno que ya tenga una voluntad razonablemente fuerte.

Cuando esta fuerza de voluntad es luego aplicada al reino mental uno encontrara que la capacidad de uno de sostener un pensamiento mejorará, y con el tiempo también la capacidad de sostener una imagen una vez haya sido creada. Debe tenerse en cuenta que no debemos esperar demasiado de nosotros mismos al principio. Puede pasar algún tiempo antes de que sintamos que hemos hecho algún progreso. Debemos estar seguros de que cualquier esfuerzo que se haga en forma persistente, producirá resultados de varios grados según el destino individual y el previo desarrollo.

Aplicar este principio al reino mental puede tomar unos pocos momentos, no mas de cinco minutos al principio para evitar fatigarse o desalentarse, para concentrarse en una imagen que encontremos adaptada a nuestro temperamento particular. Cuanto mas edificante y pura sea, mejor nos ayudará en todos los niveles del desarrollo. Debemos tratar de que la imagen sea tan viva como sea posible, pero no que sea una reproducción de algo que hemos visto, si queremos que sea una actividad creadora. “Si es una flor, debemos, imaginariamente, tomar la semilla, y habiéndola enterrado en el suelo, fijar firmemente nuestra mente sobre ella. Al momento la vemos reventar, echar sus raíces, que penetrarán en la tierra en forma espiral. De las principales ramas de las raíces miramos salir miríadas de diminutas raicillas, a medida que se ramifican en todas direcciones. Luego el tallo comienza a retoñar, brotando a través de la superficie de la tierra y surgiendo verde y menudo. Crece; otro pimpollo y otra rama aparecen; de las ramas pequeños tallos con yema nacen; al momento vemos un gran número de hojas. Luego viene una yema en la parte de arriba; crece más y más hasta que comienza a echar botones y las rojas hojas de la rosa se asoman bajo lo verde. Se abre en el aire, emitiendo un exquisito perfume, que sentimos perfectamente...” (Cosmos, Pág. 488 edición inglesa.)

La anterior descripción es una prenda de lo que sucederá a cualquiera que persista en usar y desarrollar la mente y su facultad imaginativa. Con el tiempo podríamos aprender cualquier cosa que deseemos saber. Lo que es más importante es que el conocimiento será nuestro, y será vivo y no simple erudición libresca. De nuevo debemos subrayar que la anterior descripción es algo que se obtiene con la práctica, practica y más practica, pues no es asunto de una sola ocasión.

A medida que leemos esta lección llegamos al convencimiento de que la voluntad es la más importante facultad del Espíritu, y también aprendemos a desarrollarla. Ahora, cuando se una con la mente y con su facultad de imaginación, podemos emprender el más grande de todos los viajes: explorar nuestro reino interior y extender nuestro conocimiento más allá del de los libros. Sinceramente sugerimos a todo estudiante que desee mejorar sus facultades con el objeto de servir mejor en el mundo, que haga un cuidadoso estudio de la última parte del capítulo XVII (17) del cosmos, que se titula "como construir el vehículo interno", desde la página 480 a la 497 edición inglesa). Muchas cosas mencionadas allí, están comenzando a ser reconocidas por la psicología moderna, y todavía es muy avanzado para nuestra presente comprensión, a menos de que tratemos de experimentar lo que tiene que ofrecernos.