Conferencia 21 de Fase A.

Conf. 21

CONCENTRACIÓN Y RELAJACIÓN

¿Qué es la Concentración?

La palabra Concentración nos está mostrando que la Conciencia está 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.

Debemos practicar y luchar hasta lograrla.

Si en el día andamos concentrados en la noche continuaremos concentrados. Si en el día vagamos en la noche también.

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 sostenemos un sólo pensamiento. Cuando sostenemos la atención plena en algo podemos alcanzar 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 concentración.

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

Aprender a centrar la Conciencia en la acción requiere mucha práctica, ya que el sentido de la Auto-observación psicológica está 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 despierto, en vigilia, en autoobservación. O concentrado. Orar es el deseo de Ser o Recuerdo de Sí. Y esto es lo mismo que relajarse. Suplicar a la Madre Divina que elimine el defecto que no nos deja concentrar.

CÓMO PODEMOS PRACTICAR LA CONCENTRACIÓN:

- Haciendo un esfuerzo para hacer cosa por cosa.

- Sin pensar en ninguna otra cosa.
- Sin interrumpir una cosa para hacer otra.
- No pensar en cosas que se van a hacer.
- No recordando cosas que ya se hicieron.
- 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. 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 autodescubrimiento.

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

Cuando empezamos a observar todo esto nos damos cuenta en forma directa del caos en que nos encontramos. Y que sólo podemos ordenarlo mediante la relajación permanente.

¿Qué es la Relajación?

Cuando nos hacemos conscientes de cualquier defecto, que está produciendo tensión en cualquier parte de la máquina debemos necesariamente relajarnos para no agotar energías en forma innecesaria. Y esto se hace con una Súplica a nuestra Madre Divina, así: “Madre mía mátame este yo”.

¿Qué produce la tensión?

- Deseos
- Emociones
- Canciones psicológicas
- Estados psicológicos equivocados
- Pensamientos
- Preocupaciones

- Charlas internas
- Peleas entre los distintos yoes

Si le suplicamos en estos momentos a nuestra Madre Divina particular que elimine el defecto que está produciendo tensión en tal o cual centro notaremos que Ella actúa inmediatamente, relajándonos el lugar en que hemos observado al yo.

Es necesario comprender por qué 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 más.
- Lo que vamos a hacer más tarde nos preocupa.
- Lo que hicimos antes no quedó bien.
- Lo que hicimos antes nos quedó 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?

Sucede cuando ha desaparecido toda tensión y nuestra psicología se ha normalizado. Nos sentimos bien. Nos podemos centrar en lo que hacemos.

Concentración y Relajación: Velar Y Orar.

1. Conjuración del Belilín y Círculo Mágico.
2. Súplica de asistencia al Padre y a la Madre Divina.
3. Relajación, observando que todo el cuerpo esté cómodo.
4. Nos concentramos en el corazón a escuchar y observar el mundo interior.
5. A cada detallito observado le vamos suplicando a la Madre que lo desintegre.
6. Puede hacerse hasta lograr la concentración perfecta.

Fin Conferencia 21.