

# PALESTRA DE LUCIANA FERRAZ - O PODER DA CONCENTRAÇÃO

OBK em São Paulo/SP

Julho de 2010

Concentração... o que significa concentração? Basicamente: ter um foco. Ou, em outras palavras, é o poder da concentração.

Na área da educação, com a concentração somos capazes de aprender com menos tempo e esforço. Na área da produção, somos capazes de produzir mais, com qualidade e errando menos tudo isso com o auxílio da concentração. Na área de relações humanas, uma pessoa concentrada pode aproveitar melhor o tempo dedicado aos familiares. Muitas pessoas se queixam da falta de tempo para dedicar a sua família.

Mas, será que mesmo o tempo disponível dedicado aos seus familiares está sendo bem aproveitado? Ou não se está desperdiçando o pouco tempo que sobra.

A concentração é imprescindível em certas áreas. Imagine um piloto de Fórmula 1 que não esteja concentrado. A qualquer momento pode sofrer um acidente fatal!

A falta de concentração gera o desperdício. Imagine um cientista, no qual uma empresa esteja investindo milhões de dólares para uma determinada pesquisa, e ele não esteja suficientemente concentrado no seu laboratório. Quanto desperdício haverá durante o processo!

Portanto, em qualquer área a concentração é importante! Uma das perguntas que surge é: A concentração pode ser aprendida e treinada? Sim! Além disso, a concentração aprendida e treinada para uma determinada área da sua vida pode ser útil para outra área. Pois, é uma habilidade que você está desenvolvendo. Há ainda outra questão: Será que a concentração implica numa tendência em que a pessoa se torne muito séria, muito sisuda em virtude desta concentração? Não necessariamente, se a pessoa souber usar a concentração de forma correta.

Para melhor explicar as questões anteriores, dois aspectos são fundamentais para tornamos a concentração muito útil: um deles é que a mente esteja motivada e o nosso intelecto entenda o que quer dizer isto! Isto significa que, é muito mais fácil nos concentrarmos quando temos interesse naquilo. Quantas vezes nós vemos uma criança brincando com um brinquedo. As crianças passam horas naquele brinquedo ou jogo. O motivo disto é que a mente dela está interessada em brincar com aquele brinquedo ou jogo.

Outro bom exemplo é um casal de namorados que acabaram de se conhecer. Um está muito concentrado no outro. Eles acabam perdendo a noção de tempo e de espaço. Isto porque o foco está concentrado no outro. O foco está na mente. A mente determina que o coração experimente bem estar.

Outro aspecto é que o coração deve estar envolvido, porque uma técnica por si só é fria. O poder do intelecto é importante para que você seja capaz de entender: Por que você está se concentrando? Ou seja, é importante entender os benefícios que você tem com a prática da concentração. Entender os benefícios na sua vida. O intelecto é capaz de compreender estes benefícios. O ser humano é capaz de compreender quais são os benefícios com a utilização da razão.

Às vezes somos guiados pela emoção. Mas este é o lado infantil do ser humano. Uma pessoa mais madura espiritualmente é capaz de compreender que o seu verdadeiro prazer deve brotar do seu intelecto! O qual deve partir do seu entendimento.

Há uma frase que diz: “Nós não deveríamos fazer o que nos gostamos, mas deveríamos gostar do que fazemos”. Se você tem que fazer alguma coisa, não fique escolhendo o que você gosta de fazer! O quanto você é capaz de gostar daquilo que você precisa fazer!

Nem todo mundo gosta de trabalhar! Nem todo mundo gosta de ficar parado no trânsito! Nem todo mundo gosta de presenciar tanta chuva! Ou seja, não é uma questão de se perder a estabilidade emocional, porque estão acontecendo coisas com as quais a maioria das pessoas não gostam.

É nestes momentos em que está a oportunidade de se desenvolver a maturidade e, por consequência, o poder da concentração! Concentração, em outras palavras, significa que você é capaz de apreciar a realidade. Apreciar a realidade é ser capaz de gostar daquilo que “É” e não querer gostar daquilo que deveria ser. Pois, a concentração está ligada à ideia de que você deve estar presente no momento presente.

São muitas as histórias que nos contam a respeito da sabedoria de “mestres”, mas há uma história simples que uma de nossas professoras certa vez contou.

Um discípulo falou ao mestre:

- Mestre, me ensine como eu faço para ter o poder da concentração.

Ele, percebendo que o discípulo estava muito interessado, disse:

- Muito bem! Diga-me, de que lado da porta você colocou o seu guarda-chuva antes de vir até aqui assistir a aula de hoje? – o discípulo ficou muito surpreso:

- Mestre, acho que você não está respondendo a minha pergunta! Eu fiz uma pergunta tão profunda sobre concentração e você me devolve com um questionamento sobre guarda-chuva!

O mestre insistiu:

- Onde você colocou o seu guarda-chuva hoje?

O discípulo respondeu:

- Mestre! Eu não me lembro de que lado eu coloquei o meu guarda-chuva!

O mestre respondeu:

- Com esta atitude você não vai poder experimentar o poder da concentração!

O mestre explicou que em cada uma das nossas ações, deveríamos estar presentes e não realizar nenhuma ação mecanicamente. Porque prestando atenção em cada momento da minha vida eu desenvolvo o meu poder de concentração.

Então, há alguns aspectos que ajudam na concentração: o primeiro é estar presente na realidade e, o segundo, é desenvolver o foco em algo.

Certa vez, uma das professoras seniores da Brahma Kumaris afirmou que a maior virtude que o ser humano pode ter para ter qualidade de vida é a determinação. Todos ficaram surpresos. Muitos de nós imaginariam outras virtudes, se nós fôssemos questionados a respeito da maior virtude que o ser humano pode ter. Provavelmente diríamos uma que achamos a mais bonita, que pode ser: o amor, a humildade, a paciência entre outras.

Mas ela tinha uma resposta para isto. Ela dizia que com a determinação poderíamos aprender todas as virtudes na nossa vida. Ela é a semente de todas as outras.

Todas as vezes que você quer se concentrar, aparece algo para atrapalhar. Você se propõe a meditar e o telefone começa a tocar. Você começa a ouvir o barulho da rua, pessoas conversando, uma buzina de um automóvel. Pode acontecer de você sentir fome antes de meditar e você nem estava pensando em comer. Foi só iniciar a meditação que o seu estômago começa a roncar.

Quando temos determinação e reagimos a estas barreiras, temos resistência. É como se você ouvisse uma voz: Aha! Você quer se concentrar? Então vamos ver se você é capaz! Daí o seu joelho começa a coçar. Você tem dor nos ombros. Então, se não houver determinação, você não irá muito longe com a sua prática de meditação.

Não apenas na meditação é importante ter concentração. Às vezes para praticar um esporte é preciso ter determinação. Para fazer uma dieta e chegar até o fim, etc.

Outra qualidade importante para desenvolver a concentração é a estabilidade. Estabilidade significa que, mesmo que hajam situações que me permitam sair do foco de concentração, nós não vamos ser influenciados. É como você estar apoiado em algo forte, independentemente que algo tente quebrar a nossa concentração. Por exemplo: Estabelecer um horário para meditar em determinado local. Ou seja, vou meditar, mesmo que outros queiram impedi-lo.

Outra qualidade é o autocontrole. Não significa que você deve ser duro consigo mesmo. Significa que os seus cinco sentidos sejam capazes de se concentrar. Uma vez que entendemos os nossos cinco sentidos, somos capazes de reeducar os nossos sentidos.

Por exemplo: A minha mão fez tanta bobagem, ... deixe que agora eu mande nela; ela somente vai fazer coisas boas. Desta forma o meu tato estará sendo desenvolvido. O meu ouvido escutou tanta fofoca. Eu vou reeducá-lo. A partir de agora ele somente vai escutar coisas positivas. Assim você se torna capaz de purificar os seus cinco sentidos.

Para se concentrar em algo você deve ser o observador desapegado. Manter uma certa distância entre a ação e o resultado. Do contrário, é como uma pessoa que está atuando no palco e não é capaz de observar a própria atuação. Ou mesmo um palestrante que não é capaz de perceber o quanto as suas colocações estão surtindo efeito em cada um que está ouvindo.

Significa que se você não for um observador desapegado e não tiver uma distância, você poderá reagir por impulso. Ou seja:

Você não é capaz de pensar antes de agir.

Você não é capaz de pensar antes de responder.

Você não é capaz de pensar antes de decidir e quando você pensa melhor e descobre que aquela decisão tomada não foi a mais sensata, é tarde, já está tudo decidido.

Muitas pessoas acham que para se concentrar você deve ter poderes especiais. A maioria das pessoas não tem os seus órgãos reeducados. No entanto, como dito, é possível reeducarmos os ouvidos, o tato e outros sentidos.

Algumas pessoas têm um déficit de atenção. E o que é pior existem crianças com este problema. Neste sentido, a meditação pode ajudar no déficit de atenção. Contudo, em casos mais graves deve ter acompanhamento médico. O déficit de atenção é uma doença da nossa época, porque existe uma quantidade muito grande de impulsos acontecendo.

Por exemplo: Você assiste uma imagem na televisão. Você imagina que é estático, mas não é! Naquele segundo passaram-se dezenas de imagens. O fato de a televisão criar aquele quadro

deixa você dependente do movimento. Para aquele quadro ser criado, foram consumidas horas e até dias para nossa mente receber aquela visão. Quando não existe a solicitação de cores e imagens, a pessoa não sabe agir, acha que tem algo fora do normal, mas a imagem da televisão é que não é normal. No passado isso não existia. O mundo atual de hoje é tão acelerado!

No passado você tinha tempo para olhar cada cena. Por exemplo, na minha infância eu e a minha irmã brincávamos na praça pública, brincávamos com as flores, com palitos de fósforos e fazíamos pulseirinhas ou coroinhas. Ficávamos horas apreciando aquilo. Hoje as crianças pegam um brinquedo e já querem outro.

Outro aspecto é a questão da hidratação. As pessoas não imaginam a importância de se beber seis a oito copos de água por dia. Porque o nosso organismo é setenta por cento de água. Nós precisamos ingerir água para que, durante todos os processos fisiológicos, o meu organismo seja capaz de limpar as impurezas que o organismo recebe. Às vezes, as pessoas estão com cansaço e imaginam que estão com sono. Mas, na verdade o que está acontecendo é a falta de líquido no seu corpo. Porque, se não existe água, os radicais livres, as toxinas, as impurezas e a poluição não saem do seu organismo. Estamos recebendo um monte de toxina, seja pelos alimentos ou pelo ar.

Um terceiro aspecto é o ar. Em ambientes fechados, as pessoas não conseguem se concentrar. Com relação ao ar, não é apenas o ar que circula no ambiente, mas o ar que está circulando dentro do meu corpo. Se não sou capaz de respirar adequadamente (usando toda a minha caixa torácica), começo a respirar de maneira inadequada. Semelhante ao modo de respiração de um cachorro, eu não consigo ter a capacidade de concentração.

Um quarto aspecto é a falta de vitaminas no corpo. A vitamina B12 está intimamente ligada ao poder de concentração. Pessoas com problemas de tiróide também têm problemas de concentração. E, assim por diante, outros fatos impedem a nossa concentração.

O último aspecto acerca da concentração é a sua definição: O que é concentração? E o que não é? Concentração é estar presente, estar atento, não estar pensando no passado, ou preocupado com o futuro. Mas existem uns aspectos que não são concentração. Por exemplo, a pessoa fica com os olhos fechados, a testa franzida, como se a concentração fosse uma coisa difícil de se conseguir. Uma vez que a concentração é a habilidade de estar presente, então significa que você está no centro da sua vida. Você não tem que se trancar no seu quarto ou colocar *plug* nos ouvidos. A concentração não está conectada à rigidez ou dificuldade.

A melhor palavra que define concentração é essência. A essência de um perfume de alfazemas necessita de uma tonelada de flores de alfazemas para fazer um litro de essência. Então essência significa eliminar o bagaço, o que é excedente, o que é dispensável. Semelhante ao leite condensado ou o extrato de tomate. Se pudéssemos rever nossa vida e extrair a essência do que foi vivido, será que ficaríamos surpresos com tanto bagaço... ou haveria muita essência?

Durante um retiro espiritual em Bogotá, me reuni com um monte de senhoras. Pedi para elas fazerem o seguinte exercício: Imagine que você tenha apenas seis meses de vida. O que você eliminaria de sua rotina? E o contrário: O que você incluiria em sua rotina?

Algumas pessoas chegaram a chorar, porque não tinham se dado conta de tanto bagaço que haviam acumulado; quantas coisas que faziam na vida que não gostavam. Uma senhora não tinha se dado conta de que ela teria que começar do zero.

Será que a minha vida tem se pautado no essencial? Ou minha vida está focada na superficialidade: superfície do conhecimento, superfície dos meus relacionamentos, ...

É semelhante às revistas de fofocas. Eu sei de tudo dos personagens da TV. Sei quem se casou ou se separou. Quem brigou com outra pessoa. Mas, qual é o conhecimento de tudo isso?

Se eu pudesse espremer o meu dia, quantas boas ações eu fiz? Se eu pudesse espremer os meus sentimentos, quantos sentimentos bons eu tive? Se eu pudesse espremer os pensamentos, quantos pensamentos bons eu tive?

Será que eu conseguiria preencher um frasco de perfume? Ou eu faria apenas um vidro de água de colônia, bem diluída?

É melhor viver uma dificuldade no presente, do que viver uma felicidade ilusória. Estar constantemente ancorado no presente.

Lembrando que a concentração é compatível com leveza. É um estado de organização. É estar atento nas ações que você faz. Estar presente com a visão de 360 graus.

Então, podemos colocar esta meta em nossas vidas.