



BRAHMA KUMARIS

## *O Poder da Concentração*

*Luciana M. S. Ferraz*

### **Como extrair o máximo do tempo e das situações focando sua mente.**

Todos sabemos que só com concentração na mente e nas ações há sucesso nas nossas vidas. A falta dessa habilidade nos leva a refazer as tarefas várias vezes, repetir erros, gera desperdício de tempo, financeiro e do que é o mais precioso: nossos pensamentos.

Alguns fatores físicos podem contribuir para criar um estado desconcentrado:

- hiperatividade do cérebro
- alimentação deficiente de vitaminas e sais minerais
- doença, dor, mal-estar ou perturbações do corpo que atraiam nossa atenção na sua direção
- falta de hidratação, por isso é sugerido beber dois litros de água por dia
- ambientes mal-ventilados ou carência de oxigênio devido à má respiração

Dentre os fatores mentais prejudiciais à concentração podemos citar:

- a preguiça que é como ferrugem no nosso intelecto, dificultando o ânimo e entusiasmo a operarem no nosso raciocínio
- a falta de motivação e interesse por um assunto, uma tarefa, um propósito elevado, fazendo que não haja o gosto ou prazer do empenho
- o hábito de cultivar o inútil e supérfluo através do consumismo e do excesso de informação, criando-se desperdício de energia ou dificultando que ela circule devido ao acúmulo de bens, comida, posses
- a tendência à expansão. O que pode ser dito em dez palavras leva 100; o que pode ser feito em dez minutos leva uma hora, o que pode ser solucionado com um pensamento acaba entrando num rodadoiro que nos torna exauridos

Os métodos que nos ajudam a recuperar nossa força interior, essencial para que a concentração comece a operar na nossa vida são:

- desenvolver autocontrole e autodomínio para que a mente ganhe uma direção e os pensamentos permaneçam sob meu comando
- praticar ir sempre à essência das situações, dos problemas, das conversas, para que possamos condensar as cenas da vida e extrair o suco, a mensagem central que nos levará às soluções
- cultivar a reflexão sobre temas espirituais e a habilidade de mergulhar profundo, para encontrar entendimento e compreensão. É dito que na superfície do mar há ondas e agitação, mas no fundo do oceano encontramos paz e tesouros



BRAHMA KUMARIS

- refinar o intelecto para que ele possa discernir com precisão o certo do errado, o útil do inútil e favorecer decisões pró-ativas
- tornar-se seu próprio professor, ensinando a si mesmo os benefícios da concentração.
- tornar-se sua própria mãe aconselhando-se de forma amorosa, tornar-se seu próprio amigo, criando um canal de diálogo com você mesmo

Concentrar é gerar força e poder. É multiplicar o potencial. É produzir o perfume que com uma gota espalha sua fragrância no lugar de uma água de colônia diluída. Concentrar é canalizar a energia numa meta, é focar um objetivo.

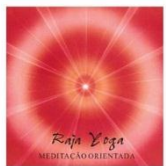
Assim como o dependente químico tem que querer sair das drogas para que haja sucesso no tratamento, o praticante espiritual sincero tem que querer experimentar estados elevados de consciência e precisa sustentar sua escolha com força de vontade, prática constante e determinação.

---

**Luciana M. S. Ferraz** é socióloga e coordenadora nacional da Organização Brahma Kumaris. Autora dos cds de meditação orientada *Sol e Lua*, *Viagem Interior* e *Meditação Raja Yoga*, dentre outros.



Para adquirir o cd *Sol e Lua - Luzes da Meditação*, [clique aqui](#).



Para adquirir o cd *Meditação Orientada Raja Yoga*, [clique aqui](#).