

Concentração é tudo

Normal 0 21 false false false PT-BR X-NONE X-NONE

Perfeita paz exige quietude perfeita da mente, assim como a superfície de um lago de montanha exige calma completa se for para refletir o céu. Somente em profunda concentração você pode descobrir as profundezas ocultas da sua natureza espiritual. Felizmente, a concentração é como um músculo, quanto mais você exercita, mais forte se torna. Para aumentar a sua capacidade de se concentrar, você deve se esforçar para tornar cada meditação mais profunda do que a anterior. Quando você meditar com este tipo de intensidade, verá que a sua prática o ajudou tremendamente. Concentrar-se em um trabalho em progresso Saber como a concentração é importante deixa as pessoas às vezes desanimadas com a sua incapacidade de manter suas mentes em constante meditação. Precisamos entender, contudo, que aquietar completamente a mente é o objetivo da meditação... Ninguém espera dominar uma guitarra na primeira vez em que a toca, e isso é verdade para a meditação, cujo domínio, revela o infinito para nós. Por inúmeras vezes permitimos que nossas mentes corra livremente e indisciplinada, como crianças desobedientes. Como agir com filhos mal comportados quando você tenta discipliná-los? Eles se rebelam, assim como a mente faz quando nós tentamos meditar. Portanto, você deve sentir-se surpreso se experimentar uma sensação de inquietação ou de rebeldia no início. Nossa mente, porém, vai aprender a se comportar - como fazem as crianças - uma vez que elas percebem que são sérias. Paramhansa Yogananda disse que a maioria das pessoas fazem tudo errado pela metade e usam apenas um décimo de sua concentração. Para ser bem sucedido na meditação é essencial que nós nos concentremos com a nossa total atenção, caso contrário, nossos esforços serão mecânicos, difusos, e sem energia. Consciência espiritual depende de duas coisas: a quantidade de energia e como que a energia é focada. Você pode aumentar o seu nível de energia e foco, comandando a atenção da sua mente com práticas como o canto, orações, posturas de yoga, exercícios respiratórios, exercícios de energização, etc. Essas práticas geram um forte fluxo de energia, que então pode ser usado para a meditação. Dicas de meditação para concentração O devoto, para proteger a chama da vela de sua concentração a partir das rajadas de inquietação, deve tentar banir de sua mente todas as imagens, todas as cenas do mundo, as palavras dos outros, os episódios lembrados em sua vida, todo o pensamento de prazeres físicos, seus planos para o futuro. Nada deve tentá-lo a se desviar de seu propósito fixo. Para proteger a sua concentração da invasão sensorial, você deve primeiro controlar sua resposta a estímulos exteriores. Você deve treinar sua vontade de responder às sensações de calor ou frio, conforto ou desconforto, inquietação ou fadiga. Com um pouco de disciplina do corpo no início da meditação, e com a forte determinação de não mover..., as demandas do corpo vão crescer mais fracas. Mesmo após cinco minutos desta disciplina, você sentirá mais facilidade de se sentar durante um longo período, mesmo sem querer se mover. A maioria das dificuldades encontradas na meditação é devido a tensão física. Uma vez que a tensão é removida pela prática de relaxamento profundo, encontra-se a meditação em si cada vez mais agradável. Mais uma vez, com um pouco de auto-disciplina mental no início da meditação, encontra-se cada vez mais fácil ficar sem pensamento. Diga a sua mente firmemente no momento em que se estabelece em seu lugar para meditar, "Este é meu tempo para mim mesmo." Se os pensamentos inquietos tentam insistentemente obter a sua atenção, tranquilize-os... Há muitos métodos todos fantásticos na internet que podem ajudá-lo a ter uma melhor qualidade de vida através também da meditação. Posso citar vários, mas há um deles em particular que pode realmente lhe mostrar um caminho eficiente para obter resultados satisfatórios para os seus objetivos pessoais. Dê uma olhada com atenção no site <http://www.autohipnosesubliminar.com> e vejam as vantagens de se utilizar este método. Obrigado a todos por lerem este artigo. Bom desenvolvimento e progresso a todos. Namastê;

Sobre o Autor

<http://www.autohipnosesubliminar.com>

Source: <http://www.artigopt.com>