

Concentración

por Tefnakt

Aquí está mi primer artículo si no contamos el [FAQ para novatos](#). Así pues hablemos de la concentración.

Para empezar he de decir que existen varios tipos de concentración. Existe la concentración en la que uno trata de prestar la máxima atención a algo. Es el tipo de concentración que utilizamos para estudiar, tratar de entender lo que nos dicen en otro idioma o jerga, y en los trabajos que requieren una atención constante hacia algo. Esta clase de concentración suele conllevar algo de tensión.

En el mundo psíquico no es ese tipo de concentración el que se usa, ya que lo que se necesita para que la mente pueda llevar a cabo ciertas habilidades es estar descansada. Estas actividades son diferentes de las que requieren el otro tipo de concentración, y por tanto el método para ésta es distinto. Pongamos un ejemplo práctico: intenta tener un sueño en el estado de concentración que usas para estudiar. Verás que no puedes, y que sucede una de estas dos cosas: o bien no eres capaz de ponerte a tener un sueño en ese momento, o bien tu cerebro pone en marcha los mecanismos para relajar tu mente lo necesario como para poder tener un sueño. En cualquiera de los dos casos ¡no tienes el sueño en ese estado de concentración!

Si se busca información en la red, se pueden encontrar muchos métodos y definiciones para concentración con respecto al mundo psíquico, pero básicamente yo he encontrado dos tipos, y los llamaré de la siguiente forma: *Concentración Alfa* y *Concentración Simple*. Pasemos a definir las y a describir algunos métodos para cada una.

* *Concentración Alfa*: A este tipo de concentración también es frecuente llamarla Meditación y por otros nombres que ahora no recuerdo :P. Empezaré diciendo que esta clase de concentración se basa en la reducción del ritmo cerebral. El ritmo cerebral es la velocidad de trabajo de nuestro cerebro en un determinado momento. Que se conozca, el cerebro funciona a cuatro velocidades distintas: Beta, Alfa, Theta y Delta.

- Beta es el ritmo al que trabaja nuestro cerebro cuando estamos despiertos. Cuando el cerebro trabaja a ritmo Beta, el ritmo cerebral se encuentra entre 14 y 21 ciclos/segundo.
- Alfa es el ritmo al que trabaja el cerebro cuando nos encontramos en un estado de relajación, e incluso de sueño ligero. Es el estado en que entramos antes de dormir. El ritmo cerebral Alfa se encuentra entre 7 y 14 ciclos/segundo.
- Theta es el ritmo que trabaja el cerebro cuando nos encontramos dormidos, en el estado de sueño profundo y de una limitada inconsciencia. El ritmo es entre 4 y 7 ciclos/segundo.
- Delta es un estado de inconsciencia total, por ejemplo cuando una persona entra en coma. El ritmo cerebral se establece en menos de 4 ciclos/segundo.

Una vez aclarado éso, diremos que la Concentración Alfa se lleva a cabo haciendo que el cerebro trabaje al ritmo Alfa. Cuando la mente se encuentra en estado Alfa se puede pensar más claramente que en estado Beta, y existe una relación más fuerte con el subconsciente que cuando el cerebro trabaja al ritmo normal, de modo que podemos acceder a los archivos del subconsciente así como comunicarnos con él.

Además, según he leído en un libro del Dr. José Silva (un médico que lleva investigando sobre el cerebro y el estado Alfa desde el año 1966), parece ser que “los investigadores que trabajan con equipos de retroalimentación biológica (biofeedback) han descubierto que cuando nos encontramos con predominio del ritmo cerebral alfa, los órganos y sistemas sometidos a estrés se recuperan y revitalizan. La presión arterial se estabiliza. [...] Igualmente las facultades más geniales de la mente que sólo surgen ocasionalmente en forma de brillantes intuiciones, pueden ser activadas de forma voluntaria en ese nivel alfa para resolver problemas de forma espectacular.”

Otra ventaja del estado alfa es que genera energía psíquica (Psi), pero éso está fuera del ámbito de este artículo, así que ya lo veremos en otro documento.

“Bueno, todo ésto está muy bien pero, ¿cómo diablos entro en Alfa?” estaréis diciendo algunos, y es lógico que lo preguntéis. Aquí van algunos métodos:

- Relajación del cuerpo. Adopta una postura cómoda. Yo recomendaría que te tumbaras, ya que así es más fácil al principio. Pero no te acomodes demasiado, el objetivo es concentrarte, y no dormirte. Para entrar en estado Alfa tumbado, yo suelo tumbarme bocarriba, con los brazos pegados a los lados del cuerpo o apoyados sobre el pecho, y con las piernas ligeramente abiertas.

Tras sentirte cómodo en la posición que hayas tomado, cierra los ojos y piensa en tus piernas, toma conciencia de ellas y repite mentalmente “Mis piernas están flojas, más y más flojas. Agradablemente relajadas” a la vez que visualizas en tu mente tus piernas rodeadas de un aura azul (el azul es un color relajante).

IMPORTANTE: NO TE ESFUERCES DEMASIADO EN PENSAR NI EN VISUALIZAR. EL OBJETIVO ES **RELAJAR** TU CUERPO Y TU MENTE. SI TE RESULTA DIFÍCIL VISUALIZAR HAZLO LENTAMENTE O NO LO VISUALICES, FUNCIONARÁ TAMBIÉN SOLAMENTE DICIÉNDOTE MENTALMENTE QUE TE RELAJAS. O BIEN LEE [MI ARTÍCULO SOBRE LA VISUALIZACIÓN](#).

Apenas lleves un rato repitiendo mentalmente y visualizando, tus piernas se relajarán. Es una sensación extraña cuando nunca lo has experimentado antes. Es como si no notaras las piernas.

Tras éso sube hasta tu vientre y haz lo mismo. Después el abdomen, el pecho la espalda, los brazos, el cuello, la nuca, la cara y el cuero cabelludo. Después repite mentalmente “mi respiración es tranquila y fácil, tranquila y agradable”; luego “mi corazón late tranquilo y fuerte”.

Y por último repite “todo mi cuerpo está flojo, muy flojo. Completa y agradablemente relajado” a la vez que visualizas todo el cuerpo rodeado de un aura azul.

Una vez hecho todo esto deberías estar en estado alfa.

- Cuenta atrás. Otro método es, igualmente tumbado y con los ojos cerrados, piensa en el número 100. Ahora cada 1 ó 2 segundos (no tiene porqué ser exacto, pero has de mantener el mismo ritmo) comienza a contar hacia atrás de uno en uno. Cuando llegues a cero deberías estar en estado Alfa. Cuando te vaya costando menos trabajo entrar en Alfa con este método, puedes ir reduciendo el número inicial a 80, 75, 60, 50, 35, 25, 15, 10, e incluso hasta 5 cuando tengas mucha práctica, y seguirá funcionando igualmente.

IMPORTANTE: EL OBJETIVO DE ESTE MÉTODO ES MANTENER EL RITMO Y A LA MENTE OCUPADA. DEBES PROCURAR QUE EL SUBCONSCIENTE **NO TE TOME EL RELEVO** Y HAGA ÉL LA CUENTA ATRÁS DE FORMA AUTOMÁTICA MIENTRAS TÚ PIENSAS EN OTRA COSA.

Este método puede usarse junto al anterior en una sola sesión para asegurarte de que entras en un estado Alfa profundo (es decir estado Alfa con el mínimo de ciclos/segundo) mejorando así los efectos del estado Alfa. Se debería empezar la cuenta atrás después de haber relajado el cuerpo.

Una cosa más que decir sobre este tipo de concentración. El estado Alfa facilita la aparición de las habilidades psíquicas, ya sean natas pero que estén ocultas, o bien sean las que practicas para empezar a aprender. Así que te recomiendo que cuando te encuentres apático y con ganas de nada, aunque te dé pereza, entra en estado Alfa un ratito.

* *Concentración Simple:* Esta concentración es simplemente dejar de pensar. Es necesaria para llevar a cabo tanto la telekinesis, como la telepatía, como cualquier otra habilidad. El objetivo es poder dedicarte por completo a la actividad psíquica que pienses realizar.

El por qué es necesario hacerlo no lo sé (no sé cuál es el funcionamiento de las actividades psíquicas, así como puedo saber conducir una moto sin saber cómo funciona), sólo sé que es necesario dedicar toda tu mente a la habilidad en cuestión. Digo yo que es algo parecido como la RAM en un ordenador: cuanta más memoria RAM libre haya más rápidos funcionan los programas. Pues con lo psíquico igual, salvo que si no liberas por completo la memoria RAM, no funciona el “programa” psíquico.

Advierto que no desesperes si al primer intento no logras vaciar tu mente de pensamientos. Es difícil cuando se comienza a hacer, pero al final acaba convirtiéndose en una rutina. Deberás practicar muchas veces el método que elijas hasta que te salga. Éstos son los métodos:

- Cierra los ojos y límitate a observar los pensamientos que produce tu mente. No los rebatas ni te envuelvas con ellos, simplemente déjalos pasar, que sigan su curso, que sigan la “corriente” de pensamientos y que desemboquen en la nada. Poco a poco irán surgiendo menos pensamientos de tu mente hasta que no surja ninguno. Es entonces cuando has logrado la Concentración Simple.
- Otro método es pensando únicamente en el sonido /n/. Este método lo he usado pocas veces porque no me agrada mucho, pero la verdad es que funciona. Piensa en el sonido /n/ y gradualmente tus pensamientos irán dejando de surgir de tu mente.

Cuando hayas dominado este tipo de concentración, serás capaz de pensar “voy a dejar de pensar” y tus pensamientos se pararán durante 3 o 4 segundos, el tiempo suficiente para elegir un solo pensamiento (por ejemplo usar la telepatía para enviar un mensaje) y entonces tu cerebro sólo pensará en él.

Y aquí finaliza este artículo sobre la concentración. ¿Dudas? Exponedlas en el foro o enviadme un mail a tefnakt@hotmail.com y tras contestaros incluiré la respuesta en este documento.

© 2003 Atenea: La Academia Española de las Artes Psíquicas

Si estás leyendo este documento desde cualquier otro sitio que no sea <http://www.academiaatenea.esp.st> , <http://academiaatenea.webcindario.com> o <http://groups.msn.com/academiaatenea> , por favor envíame un e-mail avisándome de ello a tefnakt@hotmail.com