

¿Cómo obtener buena concentración?

Resumen del Discurso Divino – 5 de octubre de 2017

Si ustedes quieren estudiar, tienen que estudiar aquella educación que nos lleva a la inmortalidad, más allá de la muerte. No importa cuán grande sea una persona, si no es una buena persona, no será feliz en este mundo. El propósito de nuestra vida no es llegar a ser grandes personas, y bien conocidas, habiendo obtenido conocimientos mundanos. En nuestras instituciones educativas no es suficiente con ser grandes, sino que tienen que llegar a ser buenos. Esto es más importante. Tienen que llegar a ser buenas personas, no grandes personas. Cuando sean buenos, la grandeza les llegará automáticamente. Hasta en la palabra “bueno” (good) está Dios (God). Si está presente la bondad, todo llegará. Por lo tanto, debemos esforzarnos por lograr la bondad, no ir en pos de la grandeza. Lo bueno es Dios. Por eso, debemos tratar de alcanzar la bondad.

No tienen que temer los exámenes. Deben tener confianza. Si se esfuerzan de modo regular, tendrán confianza, no temor. Donde hay error, hay temor. Si estudian regularmente y repasan sus lecciones, no temerán a ningún examen. Para los estudiantes es muy importante la concentración. Conquistar la mente, controlar la mente, nos da concentración. La espiritualidad es muy importante porque nos otorga control sobre la mente. Cuando tienen el control de la mente, el control de los sentidos sucede automáticamente. Lo que habitualmente lleva a los estudiantes una hora de estudio, lo pueden aprender en sólo diez minutos, si tienen buena concentración y enfocan adecuadamente en el libro sus ojos, sus oídos y su mente. Si tienen una mente pura, la concentración es espontánea. Debido a la falta de pureza, muchas perversiones ingresan a la mente, la cual es muy voluble como consecuencia. Cuando mantienen pura la mente, la concentración les llega de modo natural. De esto se sigue la contemplación, y finalmente la meditación.

Las actividades tales como oración, *Japa*, *Bhajans*, meditación, todas ellas purifican nuestra mente. Una mente pura es siempre estable. Con una mente estable, podemos lograr cualquier cosa. Pueden lograr muchas cosas, no sólo en el mundo material, sino

también en el mundo espiritual, si tienen una mente pura. *Yoga* es aquello que libra a la mente de su veleidad y la hace estable. Sólo con una mente estable pueden ustedes lograr cualquier cosa. Deben controlar la mente, y ser los amos de su mente. La mente es un buen sirviente, pero un mal amo. La mente debe ser nuestra sirviente, no nuestra ama. Cuando ustedes participan de estas actividades y desarrollan bondad y pureza de mente, obtienen concentración mental. Entonces pueden estudiar cualquier cosa muy rápidamente. Si no fuera así, ¿cómo hubiera podido Vivekananda hacer todo aquello? Él no era sólo extraordinario; tenía pureza mental, y por lo tanto, bondad, y luego concentración mental.

Fuente: <http://saivrinda.org/discourse-summaries/how-do-you-gain-good-concentration-divine-discourse-summary-october-5-2017>