

# CONCENTRAZIONE

Negli esercizi di concentrazione si rivolge la nostra completa attenzione sull'oggetto della concentrazione: qualcosa di molto piccolo, come l'apice della fiamma di una candela, il petalo di un fiore o molto leggero come il battito del cuore. Per potersi concentrare in maniera efficace, la forza della concentrazione deve provenire dal cuore spirituale, dal centro del petto, e non dalla mente. Per fare questo l'oggetto della concentrazione deve suscitare il nostro interesse, deve essere qualcosa di trasmetta un sentimento di pace, di gioia, di luce. Bisogna arrivare a sentire di condividere il proprio respiro con l'oggetto della concentrazione. In questo modo nella mente non sarà alcuna tensione e potrà focalizzarsi in maniera completa sull'oggetto della concentrazione, fino a non percepire più nient'altro attorno.

**Esercizio.** Lava il volto e gli occhi in particolare con acqua fredda, quindi disegna un punto nero sul muro ad altezza degli occhi. Poniti davanti al punto a circa trenta centimetri e concentrati su di esso. Dopo alcuni minuti, cerca di immaginare che l'aria che inspiri venga dal punto, che l'aria che espiri vada nel punto, come se te e il punto stesse respirando assieme la stessa aria.

**Esercizio.** Cerca di concentrarti sul cuore spirituale, situato al centro del petto all'altezza del cuore fisico, esattamente come ti concentreresti su un oggetto visibile. Puoi chiudere gli occhi o riposarli su un muro, ma per tutto il tempo il pensiero andrà al tuo amico, il cuore. Quando il pensiero diventerà intenso, sarai passato dal normale stato di pensiero alla concentrazione vera e propria.