



Desenvolva o Poder que habita em Você

Descubra como parar de procrastinar utilizando
3 técnicas para desenvolver a sua vontade e a
sua concentração



Desenvolvimento da Vontade

Desenvolvimento da vontade é muito parecido com o desenvolvimento de um músculo, isso significa que será uma questão de prática e aperfeiçoamento gradual. O segredo do desenvolvimento da vontade é a criação de determinadas metas e, se não forem seguidas, priva-se de algo que dá prazer. Que seja claramente entendido não haver nada bom nem mau aqui neste processo.

Privar-se, digamos, do café da manhã como punição por ter perdido o treino da manhã não o

torna virtuoso ou bom, nem deve resultar na sensação de que ter desistido de várias centenas de calorias de nutrição tem um ganho moral em uma perda de peso metabólico. Deve-se perceber desde o início que este método, que podemos chamar de uma espécie de ascetismo modificado, não é um vício nem virtude, não é bom nem ruim, assim como a vontade em si não tem cor, e não é nem boa nem ruim em si.

Técnica



- ✓ *Realizar pelo menos uma tarefa desagradável a cada dia durante o mês. Se houver qualquer tarefa desagradável que você normalmente gosta de fugir, ela deve ser o seu objetivo para os próximos meses.*
- ✓ *Dessa forma, você vai exercer a sua vontade. Qualquer um pode fazer uma coisa agradável alegremente, mas é*

preciso ter muita vontade para fazer uma coisa desagradável alegremente, e é assim que você deve fazer todos os dias.

- ✓ *Se você fugir deste exercício, é melhor parar por aqui e reconhecer que você não quer controlar a sua vida.*
- ✓ *Você deve buscar ter um desejo, pois quando temos um desejo verdadeiro, nós atraímos qualquer coisa.*
- ✓ *A pessoa de desejo fraco atrai muito pouco para si mesmo.*
- ✓ *Quanto mais forte o seu desejo, maior será a força colocada em movimento.*
- ✓ *Você deve querer uma coisa com um desejo forte o suficiente para conseguir obter o resultado desejado.*
- ✓ *O desejo é uma grande força motriz capaz de incitar a vontade de ação na vida.*

- ✓ *Você deve cultivar certos desejos, a fim de que a vontade possa fluir ao longo desse canal.*
- ✓ *Então não se esqueça de fazer as imagens mentais adequadas do que você quer e certifique-se de ter um desejo profundo e claro.*



Focalização

Focalizar-se em algo é nada mais do que simplesmente pensar somente em uma única coisa. Você se concentra somente naquilo e nada mais. Esqueça tudo ao seu redor e de todos os

outros pensamentos. Por exemplo: quando você está fazendo uma prova na escola está, de certa maneira, focalizado somente nesta prova para resolver as questões. Porém, vamos mais além (estamos vendo somente o foco geral), nesta prova tem uma questão de física, mais especificamente sobre atrito. Então, agora, seus pensamentos estão todos concentrados sobre o que você estudou sobre atrito.

Ótimo, já estamos focalizando somente sobre atrito – por isso, espere. Na questão fala sobre um bloco que faz atrito com algo. Agora, seus pensamentos estão somente no bloco – observe isso. Acabamos de nos focalizar somente em um pensamento: o bloco. Sem pensar na superfície, nas leis da física, nos dias em que o professor explicou isso, nos seus colegas de sala, no que você fez naquele dia. Focalizar é você fazer o caminho inverso que os seus pensamentos fazem, indo direto para somente um pensamento, que desencadearam todos os outros.

Técnica 1



- ✓ *Escolha um objeto e o coloque em um local onde você consiga enxergá-lo.*
- ✓ *Feito isso, posicione-se confortavelmente à frente dele e fixe seus olhos neste objeto.*
- ✓ *Não desvie seu olhar do objeto e se ele começar a querer mudar de forma ou cor, lute para não mudar.*
- ✓ *Anote o tempo em que você conseguiu praticar este exercício.*



Técnica 2



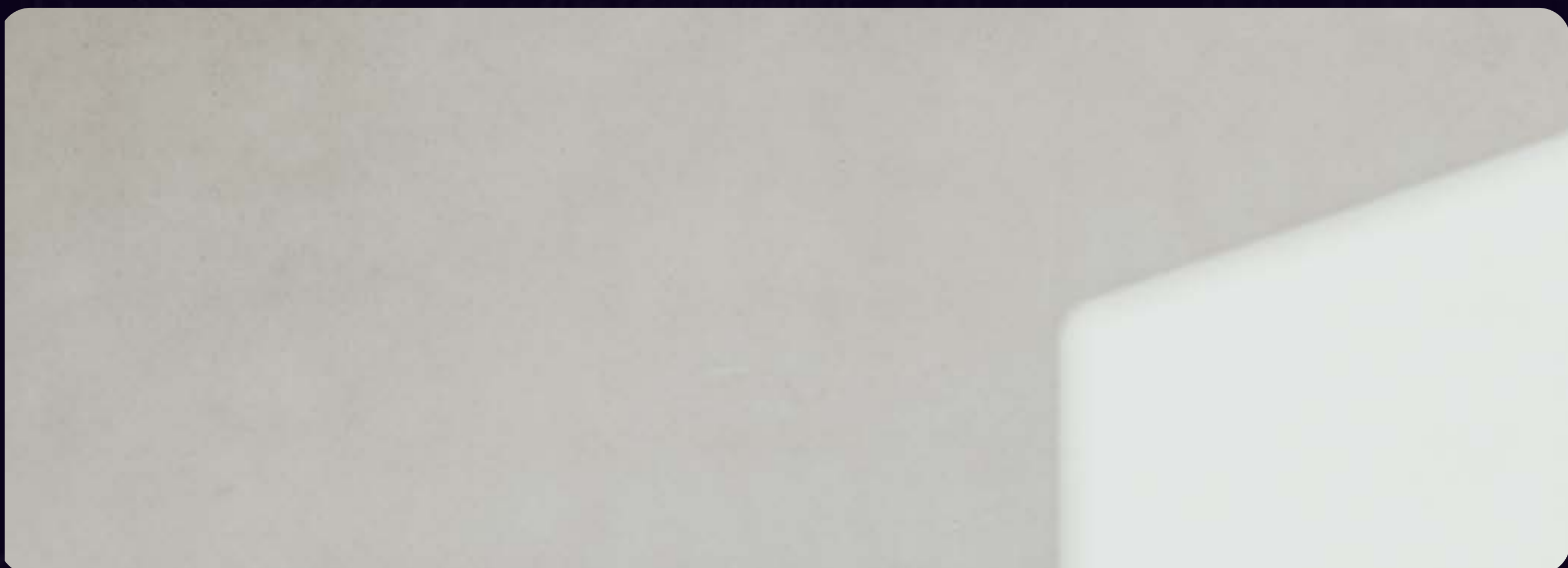
- ✓ *Coloque um relógio “tic-tac” perto de você.*
- ✓ *Feche os olhos e se concentre no som do relógio.*
- ✓ *Não desvie sua atenção para outros sons, a não ser o do relógio que você irá ouvir.*
- ✓ *Anote o tempo em que você conseguiu praticar este exercício.*



Técnica 3



- ✓ *Crie com o método de visualização uma forma em alguma superfície lisa, pode ser na parede.*
- ✓ *Ao fazer isso, focalize seus olhos nesta forma que você criou, não desvie o seu olhar e nem deixe a figura se modificar ou sumir.*
- ✓ *Anote o tempo em que você conseguiu praticar este exercício.*





Concentração

Magnética

Podemos chamar a prática da concentração de desenvolvimento da tranquilidade e da visão interior. Trata-se de aprender a assumir o controle dos processos mentais, a se tornar dono da própria mente. Podemos dividir esse treino em três partes: esforço, atenção e concentração.

A mente é facilmente dominada por desejos errados e pela ignorância e, por isso, devemos fortalecê-la para tornar-se estável e firme.

Um médico, no intuito de diagnosticar uma doença de um paciente, recolhe sangue e coloca uma amostra no microscópio. Antes de examinar, deve primeiro focalizar o microscópio corretamente e fixar o ponto. Só depois é possível avaliar a amostra, descobrir as causas da doença e assim por diante.

Da mesma forma, precisamos saber focalizar a mente, fixá-la e mantê-la concentrada em um só objeto de atenção. A técnica mais apropriada para explorar a realidade é a “atenção na respiração”. A respiração é um objeto de atenção que está prontamente acessível a todo mundo, porque todos nós respiramos desde que viemos ao mundo. Podemos começar o exercício da seguinte maneira:

Técnica



- ✓ *Um local tranquilo com quase nada para distrair a atenção.*
- ✓ *Prestando atenção no mundo interior.*
- ✓ *Prestando atenção na respiração*
- ✓ *O ar entrando e saindo das narinas.*

Isso não é um exercício de respiração, é um exercício de “atenção”. O esforço não é controlar a respiração, mas sim permanecer consciente dela, longa ou curta, é estar consciente. O máximo de tempo que conseguirmos, fixamos a atenção na respiração, sem permitir que nada interrompa esse fluxo de atenção.

Iremos descobrir em poucos segundos ou minutos que esse tipo de exercício é muito difícil, pois assim que tentarmos manter a mente fixa na respiração, começaremos a

pensar nas dores nas pernas e mil coisas aparecerão na nossa mente, como medos, dúvidas e incertezas da vida.

Percebemos assim que a mente está fora de controle, igual a uma criança mimada que pega um brinquedo, fica entediada e pega outro depois. A mente vive pulando de pensamento em pensamento, ou seja, vive fugindo da “realidade”. Devemos mudar o hábito-padrão mental para aprendermos a permanecer na realidade do “aqui e agora”. Começamos por fixar a nossa atenção na respiração quando percebermos que se desviou do nosso objetivo, com paciência e calma trazemos outra respiração de volta e recomeçamos.

Quando surgir um pensamento, não devemos segui-lo, mas trazemos de volta a nossa atenção para a respiração. Sem desanimar, devemos continuar esse exercício dia após dia, pois é assim que desenvolvemos a consciência da realidade.

Se não tivermos consciência das nossas ações presentes, estaremos condenados a repetir os erros do passado e nunca conseguiremos manter uma postura magnética.

Quando a mente está pacífica e calma, a respiração é regular e suave, mas sempre que ocorrer sensações de raiva, negatividade e medo, a respiração se torna mais irregular. Dessa maneira podemos entender que a respiração é um medidor para o nosso estado mental. Fixar a atenção na respiração desenvolve a consciência no momento presente.

Essa é a concentração correta, pois ficamos no “aqui e agora” e assim nos tornamos muito mais magnéticos. Apesar da firme determinação de manter a atenção fixa na respiração, de alguma maneira ela nos escapa e perdemos totalmente a interação com ela. Como um bêbado que tenta caminhar em linha reta, mas anda em ziguezague, de um lado para o outro. Estamos embriagados pelas nossas próprias ignorâncias e ilusões e, por isso, nos perdemos nas coisas do passado ou do futuro.

O CAMINHO
DA ASCENSÃO