

PIERRE FEUGA

EL ARTE DE LA CONCENTRACIÓN

Una guía práctica para dominar la mente
y vivir en armonía



Gracias por comprar este ebook. Esperamos que disfrutes de la lectura.

Queremos invitarte a que te suscribas a la newsletter de Kitsune Books. Recibirás información sobre ofertas, promociones exclusivas y serás el primero en conocer nuestras novedades. Tan solo tienes que clicar en este botón.



EL ARTE DE LA CONCENTRACIÓN

**Una guía práctica para dominar la mente y vivir
en armonía**

Pierre Feuga

Traducción de Marta Sánchez Hidalgo



Contenido

Portada

Página de créditos

Sobre este libro

Introducción: La flecha y el blanco

1. Condiciones para la práctica

2. Los objetos externos de la concentración

3. Los objetos internos de la concentración

4. La concentración en la vida

Conclusión: Hacia el despertar

Notas

Sobre el autor

Créditos

El arte de la concentración

V.1: julio de 2020

Título original: *L'art de la concentration*

© Éditions Albin Michel, 1992, 2019

© de la traducción, Marta Sánchez Hidalgo, 2020

© de esta edición, Futurbox Project S.L., 2020

Todos los derechos reservados.

Diseño de cubierta: Taller de los Libros

Publicado por Kitsune Books

C/ Aragón, 287, 2º 1ª

08009 Barcelona

info@kitsunebooks.org

www.kitsunebooks.org

ISBN: 978-84-16788-78-1

THEMA: VXM

Conversión a ebook: Taller de los Libros

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser efectuada con la autorización de los titulares, con excepción prevista por la ley.

EL ARTE DE LA CONCENTRACIÓN

Despierta tu mente y controla tus pensamientos con el arte de la concentración

El frenesí y el estrés de la vida moderna nos impiden advertir lo que ocurre a nuestro alrededor. Los proyectos, recuerdos, palabras e imágenes se suceden con rapidez en nuestro cerebro. La mente trabaja a toda velocidad y, muchas veces, nos resulta imposible controlar lo que sucede en nuestro día a día.

En este libro, Pierre Feuga, célebre maestro de yoga, nos da las herramientas necesarias para despertar nuestra mente y practicar la contemplación, un arte milenario que nos permitirá desarrollar una consciencia profunda de nuestro propio ser y de cuanto nos rodea, y decir adiós al estrés y a la ansiedad.

Descubre el placer de la concentración y disfruta de una mente sana y en calma

«Un viaje de mil leguas empieza con un paso».

Lao-Tse, *Tao Te King*, LXIV

«Debemos despertar la mente cuando esté adormecida.

Hay que calmarla cuando se disperse y comprenderla
claramente cuando rebose pasión.

Una vez alcance la paz, no debemos agitarla».

Gaudapada, *Mandukya-Karika*, 3-44

«Hay que examinar las cosas en persona, purificarse (como
un mineral), pulirse (como un espejo de bronce); entonces,
una buena mañana, despertaremos».

Lin-Chi, *Instructions collectives*, 20a

Introducción

La flecha y el blanco

Existen muchos libros sobre meditación, contemplación o el Despertar, pero muy pocos sobre la concentración propiamente dicha, una práctica más simple, sin la cual sería imposible alcanzar ninguno de los estados superiores. Esta falta de información es el claro resultado de que muchas personas que se sienten atraídas por la vida espiritual quieren saltarse etapas y, en cierto sentido, acabar la obra antes de haber perfeccionado la herramienta. Esto es lo que denominamos, mediante una palabra un poco arcaica, aunque ya admitida, lo «mental»: es el lugar e instrumento de toda nuestra actividad psíquica, tanto consciente como inconsciente, puesto que normalmente no pensamos, sino que somos «pensados». Apenas advertimos lo que nos sucede; los proyectos, recuerdos, palabras e imágenes se suceden con rapidez en nuestra mente, se solapan, se entrecruzan como si vivieran una vida tan autónoma como absurda. Raro es encontrar a alguien que pueda decir a qué va a dedicar exclusivamente su mente, aunque solo sea una hora, y a alguien capaz de seguir su rumbo sin distracciones ni problemas. Esta capacidad es posible «en caliente», quizá bajo los efectos de la pasión o de una necesidad urgente. Aun así,

padecemos la situación en lugar de dirigirla. En este libro no vamos a hablar de la concentración voluntaria, tranquila y activa.

Cuando hablemos de lo mental, aludiremos continuamente al cuerpo, porque ¿dónde está la frontera entre uno y otro? ¿Cómo podemos controlar nuestro pensamiento si estamos cansados, enfermos o sufrimos indigestión o picores? En el yoga clásico, que tanto ha desarrollado el arte de la concentración, esto se combina con técnicas de respiración, que influyen en la postura corporal, y con meditación propiamente dicha, la concentración perfecta de la mente en un único punto.¹ Esta es la perspectiva correcta, y deberíamos respetar las fases, aunque conocemos casos de individuos que, dotados de una virtud excepcional, no han tenido que pasar todas estas etapas y parecen haber alcanzado el estado supremo sin doblarse a una ascesis tradicional. Es bueno saber que han existido, de modo que no pensemos que el logro espiritual depende tan solo de la voluntad, pero es oportuno conocerse a sí mismo y avanzar paso a paso si queremos llegar al final del camino.

La ventaja de la concentración es su propia neutralidad: podemos ejercitarla sin adherirnos a ninguna creencia, tanto si somos religiosos como agnósticos, bien para alcanzar la paz en el corazón o para hacer que su efecto sea más eficaz. Cada uno escoge su propio objetivo. Pero lo realmente importante es la calidad de nuestra atención, la agudeza de nuestra mirada, nuestra capacidad de entenderla y fundirnos con ella. Sin advertirlo, acabamos de emplear una expresión que se corresponde más bien a la terminología contemplativa. En realidad, no existe una continuidad entre una concentración llevada hasta su término, una especie de «incandescencia», y la meditación en sí misma.² Una lleva de forma natural a la otra, del mismo modo que, si no existiera la palabra «frontera», no