



Espírita Ismael - Sede Própria  
Avenida Henri Janor, 141 - Jaçanã  
São Paulo-SP - CEP 02271-040  
Telefone: (11) 2242-6747  
[ceismael.com.br](http://ceismael.com.br)

# **APOSTILA CONCENTRAÇÃO**

## Sumário

<b>Concentração .....</b>	<b>3</b>
<b>Treinamento da Concentração .....</b>	<b>4</b>
<b>Exercício para o Treinamento da Concentração .....</b>	<b>7</b>
<b>Mediunidade e Concentração .....</b>	<b>8</b>
<b>Prática da Concentração Mediúnica .....</b>	<b>9</b>
<b>Conclusões .....</b>	<b>10</b>

# Concentração

- **DEFINIÇÃO DE CONCENTRAÇÃO**

É um estado mental caracterizado pela fixação da atenção em relação a um objeto.

A palavra **objeto** utilizada aqui, refere-se a tudo aquilo que pode ser vivenciado pela mente humana: coisas, pessoas, idéias, sentimentos, sensações, interesses, visões e demais experiências do gênero.

- **CARACTERÍSTICAS DA CONCENTRAÇÃO**

Seu processo caracteriza-se pela fixidez da atenção num determinado conteúdo psíquico.

Só ocorre plenamente, quando a mente consegue livrar-se de todas as sensações provocadas por estímulos externos e das vivências interiores, que não tem nenhum tipo de relação com o objeto da concentração. Para que haja concentração é necessário que ocorra atenção e silêncio interior.

- **DETERMINAÇÃO DA CONCENTRAÇÃO**

A determinação da concentração é dada por um interesse por parte do indivíduo, em integrar-se ao objeto da concentração e compreendê-lo a fundo. Essa compreensão é dada quando o percebedor sente o objeto, na sua integração com o mesmo. Portanto, sua determinação é dada pela motivação de se integrar e sentir a algo ou alguém.

- **FATORES CONTRÁRIOS À CONCENTRAÇÃO**

São aqueles fatores que impedem ou dificultam a concentração. Dividem-se em externos e internos.

**Fatores Externos:**

- 1 - ruídos e sons em tom elevado ou que perturbem quem se concentra;
- 2 - toques físicos provocadores de dor ou prazer;
- 3 - iluminação inadequada: forte ou fraca, ao que se está fazendo;
- 4 - envolvimento espiritual perturbador.

**Fatores Internos:**

- 1 - tensões e dores físicas que perturbem a concentração;
- 2 - distração inconsciente, não percebida, que ocorre nos momentos de concentração;
- 3 - cansaço gerando a necessidade de repouso;
- 4 - falta de informações de como se concentrar;
- 5 - indisciplina interior fazendo com que o indivíduo se ocupe de muitos pensamentos ao mesmo tempo, impedindo-o de atingir determinado fim;
- 6 - perturbações afetivo-emocionais dadas por problemas pessoais, que levam o indivíduo a preocupar-se ou ficar ansioso nos momentos de concentração;
- 7 - sentimento de tédio durante a prática da concentração, fazendo com que o indivíduo faça uso naturalmente de sua imaginação.

# Treinamento da Concentração

É um conjunto de práticas que ajudam a desenvolver a capacidade de concentração.

Há cinco conceitos básicos a serem seguidos, os quais contêm várias práticas:

## 1) Consciência da Concentração

### A) Aquisição de informações sobre a concentração:

no momento em que se sabe como se concentrar, torna-se mais fácil a tarefa de concentração, pois o conhecimento “**é a luz que ilumina**” o caminho do homem;

### B) Percepção da desatenção no momento da concentração:

é comum, na prática da concentração, a ocorrência da desatenção involuntária. Com a percepção desses momentos, torna-se mais fácil a correção desses erros.

## 2) Relaxamento

O relaxamento é uma prática psicossomática, que permite a cada um adentrar no estado eutonia, isto é, de equilíbrio, **das tensões físicas e mentais**. Serve, portanto, para ajudar na elaboração de um estado geral de equilíbrio, que favorece a obtenção de uma maior concentração. Isto se dá porque quando um indivíduo está tenso, agitado ou perturbado emocionalmente, bem como rígido ou ainda sentindo dores físicas, não consegue na sua plenitude, ligar-se ao objeto da concentração.

Assim sendo, para que haja um relaxamento integral, é necessário que se atinja os três aspectos que compõem totalidade psicossomática: corporal, emocional e intelectual.

Descrevemos a seguir as três etapas que devem compor um relaxamento integral.

### 1.ª Fase

#### Corporal

Aqui pretende-se conseguir um equilíbrio do tônus (tensão) muscular.

É necessário para que o indivíduo consiga livrar-se das dores tensionais, tendo as condições básicas para o descanso e equilíbrio interno.

#### Técnica

Concentrar-se em cada parte do corpo, gradativamente, auto sugerindo a descontração de cada uma dessas partes.

Convém, começar numa parte do corpo, por exemplo, a cabeça ou os pés e ir até a outra extremidade.

Ao final, perceber todo o organismo nesse mesmo estado.

### 2.ª Fase

#### Emocional

Nesta fase deseja-se o estabelecimento do equilíbrio afetivo-emocional, dando tranquilização ao espírito.

Com o restabelecimento paz interior a mente se aquieta e com isso torna-se muito simples a tarefa de concentração.

#### Técnica

Induzir a respiração com movimentos abdominais, lenta e compassadamente, de forma idêntica à que acontece durante o sono normal.

### 3.ª Fase

#### Intelectual

Nesta etapa o que se pretende é a manutenção da mente num estado de , maior quietude, no qual são evitados os pensamentos contínuos que, normalmente, povoam o quadro mental das pessoas.

#### Técnica

Fixar a atenção numa imagem, som, ponto ou sensação orgânica (tal como a respiração), sempre sugerindo a calma, a mansuetude e o equilíbrio. Isto dá condições para que se rompam alguns “**círculos viciosos**” do pensamento ou idéias fixas, que caracterizam o próprio monoideísmo.

### **3) Auto-Análise (Autoconhecimento)**

Visa, sobretudo, dar condições para que cada pessoa possa livrar-se de preocupações e ansiedades que, normalmente, prejudicam o exercício da concentração.

#### **Técnica**

Iniciar esta prática com perguntas, tais como:

- o que estou sentindo agora?
- o que espero?
- o que desejo?
- o que estou fazendo?
- o que evito?

Todas elas devem ser feitas, com o sentido voltado exclusivamente para o momento presente.

A partir dessa conscientização, torna-se possível e até necessário, o controle das emoções e desejos, com o afastamento, pelo menos momentâneo, das preocupações.

A auto-análise pode ser de dois tipos, a saber:

#### **A) Referente aos problemas vitais**

Vários são os problemas que afligem a nossa existência.

São dificuldades familiares, sexuais, religiosas, econômicas, sociais etc. Cada um de nossos problemas possui uma carga afetivo-emocional determinada, mais ou menos controlada, que no seu conjunto geram um grau maior de perturbação na existência. A nossa perturbação vital é consequência do acúmulo de nossos problemas vitais.

Uma pessoa tem alguns ou vários problemas não resolvidos, sofre de uma carga afetivo-emocional mais ou menos intensa. Isto gera preocupações constantes, que podem ocorrer até no momento da concentração, prejudicando-a na prática dessa atividade.

A resolução dessa problemática se dá através da **conscientização**. Esta ocorre pela percepção dos sentimentos, atitudes e desejos. As indagações já mencionadas anteriormente, gera uma descarga ou “**desabafo**” das emoções reprimidas. Com isto a pessoa torna-se mais calma, tendo condições de refletir eficazmente sobre os seus problemas, alcançando as soluções necessárias.

Este processo determina uma afetividade mais controlada, propiciando um maior controle vital, que se caracteriza pela diminuição, ausência ou maior domínio dos problemas existencial.

#### **B) Nos momentos que antecipam a concentração**

Um pouco antes do indivíduo se concentrar, é aconselhável que se perceba melhor, adquirindo consciência do que sente. Com esta conscientização poderá vir a ter um maior domínio de si na situação, auxiliando na sua concentração.

Poderá, ainda, afastar-se do trabalho de concentração, se as suas condições forem tais que lhe seja impossível a sua prática.

### **4) Concentração Motivada**

A experiência mostra-nos que quando há motivação fica muito mais fácil, a qualquer pessoa, concentrar-se em determinado objeto. Por exemplo, a leitura de um livro que se tem interesse.

#### **Técnica**

Prestar atenção, pensar e fazer do interesse do aprendiz.

### **5) Adaptação Gradativa**

É a adaptação gradativa aos estímulos ambientais, que torna a tarefa da concentração muito mais fácil.

A) Sons e ruídos com intensidade variada.

É a adaptação sonora do organismo.

B) Toques na superfície do corpo.

É a acomodação aos estímulos táteis.

C) Iluminação inadequada (forte ou fraca).

É a adaptação aos estímulos luminosos.

**OBSERVAÇÃO:** cada prática implica na utilização de uma ou mais técnicas. Exemplificando: poderemos ter uma técnica de “concentração motivada”, mas várias de adaptação gradativa.

# Exercício para o Treinamento da Concentração

São práticas sistematizadas, que visam treinar o aprendiz na utilização da sua capacidade de fixação da atenção.

Há inúmeros exercícios que podem ser pesquisados nos livros que tratam do assunto. Para nosso estudo, daremos cinco exemplos.

## 1) Concentração Visual

Dentre os vários exercícios de concentração visual, o quadro espiral colorido, que consta das cores dourado, vermelho, verde, amarelo e lilás, é o mais eficaz por sua objetividade e simplicidade.

### Técnica

Focalizar a visão no centro do desenho e depois deslocá-la horizontalmente para as duas extremidades, simultaneamente, mantendo os olhos na mesma cor. Posteriormente, voltar da periferia para o centro, sempre acompanhando a mesma cor. Repetir o exercício para todas as cores, sendo a observação, em uma cor de cada vez.

**NOTA:** a memorização das cores dá ensejo à prática da cromoterapia.

## 2) Concentração Intelectual

Assista à exposição ou leia um texto e, posteriormente, fale ou escreva a respeito. Tempo de duração: um a três minutos.

## 3) Concentração Auditiva

Ouçã atentamente uma música orquestrada e discrimine os diferentes sons dos instrumentos.

## 4) Concentração Olfativa

Em estado de relaxamento e concentração, estando de olhos fechados, diferencie os vários aromas que lhe são apresentados a uma certa distância do nariz.

## 5) Concentração Imaginativa

Imagine uma seqüência de representações mentais, obedecendo a uma historieta que lhe é contada.

Procure participar ativamente do que lhe é dito, sentindo e identificando-se com os acontecimentos sugeridos. Exemplos: presença e aproximação de Cristo numa dada paisagem.

**OBSERVAÇÃO:** cada uma destas formas de concentração exercita, fortalecendo a própria capacidade concentrativa. Ao final de algumas vezes, o aprendiz estará mais apto a fixar a sua atenção em sons, palavras, conceitos, odores, objetos e imagens. Em suma, mais capaz de dirigir a sua atenção e fixá-la por muito mais tempo, num determinado objeto mentalmente representado.

# Mediunidade e Concentração

Visando uma recapitulação deste assunto, a fim de auxiliar os médiuns na prática da concentração mediúnica, são relacionadas abaixo as fases descritas por Edgar Armond sobre este tema.

1) **Percepção dos Fluidos**

Identificação da natureza da entidade espiritual.

2) **Aproximação**

Percepção da presença da entidade espiritual.

3) **Contato**

Identificação dos centros de força e das partes do organismo que estão sendo atuadas pela entidade comunicante.

4) **Envolvimento**

Recepção da mensagem espiritual que está sendo transmitida ao médium.

5) **Manifestação**

A comunicação propriamente dita do Espírito, através do médium.



# Prática da Concentração Mediúnica

Ocorrerá por sessões de treinamento e que poderão ter a seguinte seqüência: preparo do ambiente, preparo do aprendiz e prática da concentração

## **1) Preparo do Ambiente**

- Eliminação dos estímulos distraentes: ruídos, luzes etc.
- Manter o ambiente acolhedor, agradável e confortável;
- Efetuar preces e vibrações.

## **2) Preparo do Aprendiz**

- Informações prévias sobre a concentração;
- Auto-análise antecedente à sessão;
- Acomodação ao ambiente;
- Relaxamento corporal, emocional e intelectual;
- Sintonia vibratória com o plano espiritual.

## **3) Prática de Concentração**

- Escolha de um objeto de concentração que tenha afinidade vibratória consigo (Espírito);
- Manutenção dos estados orgânicos e mentais apropriados à prática da concentração mediúnica;
- Atenção fixa e integração ao objeto vibratório, assimilando a sua realidade (emanações fluídicas do Espírito comunicante).

## Conclusões

De todos os ensinamentos contidos nestas instruções, depreende-se claramente que a concentração em ação é a maior força de que o homem dispõe para a conquista de seus ideais.

A concentração é a flor, a ação é o fruto; em nada concentrar seria como florescer sem frutificar.

Dirigir a concentração conforme queremos, não é tão simples como à primeira vista parece, pois tropeçamos com as dificuldades de manter a atenção sobre um objeto. Porém, podemos aprender a utilizar as grandes forças que existem em nós e a utilizá-las com o maior efeito possível.

À medida que as usamos aumentam sua potência, até que com surpresa e alegria, veremos que possuímos grande poder de concentrar e servir.

Por isso, afirmamos que de cada aprendiz depende seu progresso e sorte na via, se aproveitar estes ensinamentos sobre a concentração

Elaborado por Ricardo Mazzone com a colaboração de José Vitorino do Nascimento, Antonio Francisco Rasga e Sérgio Biagi Gregório.