

# Koncentracija



Christian D. Larson

 Bird Publisher  
2020

Naslov izvornika:

**Concentration; Christian D. Larson**

Copyright © Bird Publisher, 2020

# Kazalo

Uvod ...	7
1. Kaj je koncentracija ...	13
2. Psihologija koncentracije ...	19
3. Stalno življenjsko pravilo ...	27
4. Nadzor delovanja našega uma ...	33
5. Dobra močna volja ...	39
6. Vztrajna želja ...	43
7. Domišljija ...	47
8. Neizmeren obseg koncentracije ...	51
9. Globlje sile in subtilne energije ...	55
10. Princip koncentracije ...	61
Nekaj besed o avtorju ...	73

# Uvod

Umetnost koncentracije je ena izmed tistih, ki se jo najlažje naučite, a je obenem, ko se je tudi naučite, najboljša izmed vseh. Te strani so namenjene še posebej tistim, ki se želite naučiti te umetnosti, in sicer v vseh njenih pojavnih oblikah; tistim, ki si želite povečati moč koncentracije tako, da jo boste lahko potem uporabljali ob vsakem času in za vsakršen namen; kot tudi tistim, ki si želite, da resnična koncentracija postane stalna lastnost in značilnost vašega miselna sveta.

Karkoli že počnete oziroma kakršenkoli je vaš namen, boste za to vsekakor potrebovali dobro koncentracijo. Namreč; pri vsem tistem, kar trenutno počnete, je nujno uporabljati vso moč vaših misli in nadarjenosti, s čimer si izjemno povečate možnost za uspeh vašega trenutnega dela oziroma uspešno dokončate oziroma naredite tisto, kar nameravate. Toda umetnost koncentracije ni le odločilni dejavnik na področju dosežkov in uresničenja zastavljenih ciljev; je odločilni dejavnik tudi na nekem drugem področju – na področju vaših brezštevlnih zmožnosti.

Izjemna vrednost koncentracije je priznana vsesplošno; a vseeno obstaja razmeroma malo tistih, ki se znajo resnično zbrati. Nekateri izmed teh imajo naravno dano sposobnost, da se zlahka miselno osredotočijo in zberejo, medtem ko so

drugi to svojo zmožnost pri sebi izjemno povečali s tem, da so se o tem dodatno izobraževali in si s tem pridobili potrebna znanja. A psihologija koncentracije vseeno ni nekaj splošno znanega; in prav zaradi tega velika večina ljudi pri sebi te veličastne umetnosti še ni razvila, čeprav si tega močno želijo.

Ko ne vemó, kako bi s čim nadaljevali, potem, ali odlasamo ali pa se tega lotimo na šušmarski način. Svojo izbrano dejavnost morda nadaljujemo tudi na osnovi številnih zavajajočih prepričanj. V povezavi s koncentracijo človeka namreč obstajajo številne predstave in prepričanja, ki so dejansko v nasprotju z osredotočanjem oziroma koncentracijo in pravzaprav ovirajo razvoj te veličastne človeške umetnosti. Res obstaja kar nekaj metod in med ljudmi razširjenih zvočnih posnetkov, ki naj bi omogočale razvoj koncentracije pri ljudeh, a imajo popolnoma nasproten učinek. Šele ko se naučimo osredotočati, šele potem se lahko resnično zavémo vseh teh zablod prej omenjenih metod in posnetkov.

Med temi zavajajočimi prepričanji najbolj prevladuje tisti, ki pravi, da moramo zato, da bi se lahko dobro zbrali, pozabiti na vse, razen na tisto eno stvar, kamor usmerjamo svojo pozornost. A dejstvo je, da ko prenehamo biti pozorni na svoje okolje, se sploh ne moremo več skoncentrirati. Potem se samo zatopimo v neko abstrakcijo, kar pa je nasprotje koncentracije. Ko se popolnoma osredotočimo, postanemo umsko zelo dejavni in živahni. Zadosti umsko živi in bistri, da

se lahko zavedamo vsega v svojem umu in vsega povezanega z njim, čeprav so naše misli in pozornosti prvotno osredotočene na naše delo, ki ga trenutno opravljamo.

Naslednje prevladujoče prepričanje je, da moramo uporabiti veliko svoje miselne moči, da bi se učinkovito osredotočili. To pomeni, da se moramo umsko prisiliti in se skoncentrirati na neki objekt oziroma subjekt pred seboj; a pri tem je treba opozoriti na to, da je takšno prisiljeno početje, čeprav je lahko nekaj časa navidezno tudi učinkovito, zelo škodljivo na dolgi rok. To enako velja za človeško telo kot tudi za naš um, zato je treba poiskati kakšen boljši način. Kakorkoli že, pa v trenutku, ko se naučimo in zavemo resnične skrivnosti koncentracije, spoznamo, da za to ne potrebujemo nobenega posebnega napora. Koncentracija oziroma osredotočenost namreč ni niti miselno naprežanje niti težiško delo.

Ko smo osredotočeni, postanemo umsko popolnoma umirjeni in mirni; in potem lahko prav zaradi tega v trenutku uporabimo vso svojo moč in sposobnost takoj, ko nekam usmerimo svojo pozornost; pri tem ni nobenega naprežanja in hitenja; nič ni naporno oziroma utrudljivo; ko smo resnično skoncentrirani, nimamo nobene želje, da bi delali na silo oziroma kakorkoli pritiskali ali hiteli; in prav nobene težnje v nas, ki bi povzročala našo nervozo ali napetost. Prav nasprotno; vse poteka gladko, urejeno, lahkotno in harmonično; delo nam potem postane resnično v zadovoljstvo. To bomo

zelo cenili potem, ko bomo spoznali, da ko smo resnično zbrani, pridobimo določeno umsko sposobnost, s pomočjo katere lahko odpremo pritoke nove, sveže energije; in to tako, da se vse energije potem združijo v en sam tok, ta tok pa se potem steka v naše ustvarjanje oziroma delo, ki ga trenutno opravljamo. Zatorej; pri koncentraciji torej ni bistvena uporaba kakršnekoli sile, temveč gre za znanje; znanje o tem, kako in kje odpreti vrata energiji, da bo lahko vstopila v naš miselni svet.

Če se bomo v študij psihologije koncentracije malce poglobili, bomo ugotovili, da je treba opustiti vsa naša prejšnja prepričanja glede nje. Ta prepričanja namreč delujejo zgolj kot ovire; in kot takšna onemogočajo razvoj naše resnične koncentracije. Skoraj pri vsakem pa se kot ovira pojavlja tudi nasprotna, škodljiva sugestija – ki je med vsemi starimi prepričanji najbolj pogubna. Z nekaj besedami rečeno; večina ljudi, ki občuti pomanjkanje koncentracije oziroma se težko zbere, kar naprej razmišlja in govori, da je njihova sposobnost osredotočanja izredno slaba oziroma šibka.

Sami sebi nevedno in nenamerno neprestano sugerirajo, da imajo zelo slabo koncentracijo oziroma da se ne morejo zbrati; in s tem ta svoj dejavnik (tj. koncentracijo) tiščijo k tlom in so v nenehnem stanju šibkosti. A nobena miselna sposobnost oziroma moč se pri človeku ne more razviti, če smo prepričani oziroma govorimo o njej, kot da je ta naša

sposobnost šibka oziroma manjvredna. Negativna sugestija o nečem namreč na to, kar zadeva, deluje uničevalno in si je v nobenem primeru ne bi smeli dovoliti. O svojih slabostih je treba razmišljati čim manj oziroma tako malo, kot je le mogoče.

Ko ugotovimo, da imamo določeno slabost, o njej ne smemo več govoriti. Zadrževati se pri neki slabosti pomeni miselno živeti v tej slabosti; in tisti, ki se miselno posvečajo svojim slabostim, ne moremo razviti svojih moči oziroma sposobnosti. Zatorej mi ne bomo vedno znova razmišljali in govorili, da se ne zmoremo skoncentrirati ali da smo v katerikoli pogledu slabotni ali manjvredni. S tem bomo postopoma odstranili vse oblike škodljivih sugestij, ki so morebiti v nas.

Raje bomo ravnali prav nasprotno; razmišljali in govorili bomo o tem, da zmoremo. Ne bomo se pritoževali, da se le stežka zberemo, temveč bomo raje trenirali sami sebe, da se bomo vedno lažje in končno enkrat tudi zlahka zelo dobro osredotočali oziroma »skoncentrirali«.



# 1. Kaj je koncentracija

Koncentracijo lahko na splošno opredelimo kot aktivno miselno stanje, ko mi vso svojo pozornost skupaj z vso svojo razpoložljivo energijo in talentom uporabimo pri nečem, kar v nekem trenutku počnemo. V celotnem pomenu te besede smo popolnoma zbrani takrat, ko se v sedanjem trenutku v celoti posvetimo neki svoji misli oziroma dejanju. In to drži tako na področju opravljanja fizičnega dela, umskega dela oziroma dela z možgani in tudi, ko se izražamo skozi svoje misli, z besedami ali čustvi.

Princip koncentracije je početi vsako stvar posebej oziroma eno stvar na enkrat in se temu posvetiti z vsemi svojimi sposobnostmi in močjó, ki jo premoremo. Na tak način dobesedno preusmerimo celoten tok svoje miselne in osebne energije v to, kar trenutno počnemo – a ne le celoten tok vsega tistega, kar mogoče čutimo na svojem miselnem površju – temveč vso našo energijo, ki jo lahko prebudimo v svoji globoki zavesti, ki jo potem iz svoje veličastne notranjosti potegnemo na površje. To je tudi glavni namen koncentracije, tj. da se zanesemo na svoje globlje in veličastnejše zmožnosti; to pa zato, ker ne moremo nekaj početi po vseh svojih zmožnostih, če tega ne počnemo z vso svojo energijo in talenti ter zmožnostmi, ki jih v nekem trenutku zdaj lahko s svojim nadnaporom prebudimo in razvijemo.

Kako je to mogoče narediti, bomo lažje razumeli skozi nadaljevanje svoje analize mnogih faz, ki jih tukaj obravnavamo. Pri tem bomo odkrili, da sposobnost dobre koncentracije pomeni veliko več in veliko več tudi vsebuje, kot so si ljudje kdajkoli lahko predstavljali. Čeprav je glavni namen te umetnosti posvetiti vso svojo nedeljeno pozornost tistemu, kar v nekem danem trenutku počnemo, nas bo razvoj tega namena neizogibno pripeljal čez to točko »zdaj« in stopili bomo na novo področje. Potem bomo v koncentraciji oziroma osredotočenju odkrili novo moč in čudovite zmožnosti, ki nam jih nudi.

Lahko pričakujemo, da bomo s pomočjo dobre koncentracije dosegli veliko; in skladno s tem, da bomo to umetnost in vse njene plati zelo dobro spoznali – kar je tudi nujen pogoj za to, da jo bomo lahko zelo dobro razvili – sedaj bomo na hitro pregledali najpomembnejše, kar lahko s pomočjo dobre koncentracije pridobimo. Predvsem bomo pridobili moč, da se zadosti dolgo osredotočimo na katerikoli objekt ali subjekt, da bomo lahko svoje delo kvalitetno opravili, in moč, da bomo lahko to naredili kadarkoli in v katerihkoli okoliščinah. To je izrednega pomena, ker se vsi skorajda ob vsakem času srečujemo z raznoraznimi motnjami, zato se je treba naučiti svojemu delu posvetiti nedeljeno pozornost, in sicer ne glede na stanje in spremembe v našem okolju.

## 1. Kaj je koncentracija

Ko se lahko po svoji izbiri dobro zberemo, s tem povzročimo, da vse naše razpoložljive umske in osebne energije s polno močjo delajo skupaj na tistem, kar trenutno počnemo. Takšno početje naše delovne sposobnosti in soodvisno vzdržljivost našega uma in telesa izjemno poveča, kar pomeni visoko stopnjo miselnega mojstrstva. Biti sposoben tako dobro obvladovati sestavine in energije svojega uma, da delujejo skupaj kjerkoli in kadarkoli – to je prednost, za katero bi marsikdo plačal skorajda vsakršno ceno; toda to je popolnoma naravna lastnost, ki jo pridobimo z razvojem in napredkom svoje sposobnosti koncentracije.

Vsi mi radi počnemo stvari hitro, še posebej pa na področju miselnih procesov. Mišljenje človeka, ki je počasno, ni nikoli briljantno; medtem ko je mišljenje tistega, ki lahko razmišlja in deluje s svetlobno hitrostjo, že skorajda genialno. A mišljenje vsakega izmed nas lahko postane takšno, če se globina in obseg našega mišljenja združita s hitrostjo misli. Vsekakor pa ni mogoče mišljenja človeka pospešiti s kakršnokoli silo; hitrost misli se pojavi popolnoma naravno s koncentracijo. To privede do tega, da lahko potem človek boljše opravlja svoje delo in tudi več naredi. Domisli se več popolnih načrtov in dobí več briljantnih idej – kar se vse skupaj potem zelo približa našemu cilju, ki smo si ga zastavili v tej knjigi.

Če priključete k delovanju svoj celotni miselni ustroj, boste sposobni rešiti kakršnokoli težavo; to pa boste najlažje storili prav s pomočjo koncentracije. In še več kot to; pri tem bodo vaše celotne miselne kapacitete začele delovati na višji stopnji in s tem same prestopile meje povprečnosti in omejitev ter se postopoma same razvile do takšne stopnje, ko bo videti, da je mogoče narediti karkoli. Takšne možnosti odpira resnična osredotočenost oziroma koncentracija sama po sebi; temu pa potem sledijo tudi vse naše druge miselne zmožnosti; zato je koncentracija človeka zagotovo pripelje do veličastnih dosežkov. Ko se dobro zberemo, s tem na poseben način vplivamo na svoje celotno umsko področje. Ko smo dobro zbrani, se v vseh kotičkih našega miselnega sveta pojavi neustavljiva želja po ustvarjanju; s tem pa vsak sestavni del svojega uma navdahnemo z odličnostjo.

Koncentracija pri človeku ne spodbuja le učinkovite rabe vse razpoložljive miselne in osebne moči, temveč priključuje k delovanju tudi vse njegove latentne energije. Dejstvo je, da ko se človek resnično skoncentrira, to njegovo umsko stanje postane izjemna sila privlačnosti – k sebi privlači prej neuporabljene in speče energije iz vseh virov svojega umskega sveta. To je eden od razlogov, zakaj potem človek, ki se dobro zbere, postane umsko izjemno močen in zakaj si bo tak človek umsko zagotovo utrl pot naprej in našel potrebno rešitev, in sicer ne glede na vse ovire oziroma težave, na katere bo mogoče naléti. Sedaj je že znano dejstvo, da je možna