

## Capítulo XIII

### A ARTE DA CONCENTRAÇÃO

*Definição – Significado exotérico e esotérico – Uma faculdade inapreciável – O pensamento e a acção combinados – Concentração por um esforço da vontade – Como chegar “aonde se quer” – Vantagens da concentração – Maneiras de como se produz melhor trabalho – Obter o resultado completo do seu trabalho – Evitar o desânimo – Trabalhai para a vossa própria salvação – Defendei-vos de ser um capacho humano – Entregai-vos ao trabalho – No céu não há preguiça – O trabalho perdeu o seu aspecto feio – Remédio contra o mau humor – Remédio especial contra o desânimo – A concentração não é uma tarefa fácil – Experiência muito simples – Vantagens da concentração – Basta de esforços desbaratados e de energias perdidas – Concentrar o pensamento num só ponto – Concentrar a atenção num só ponto – Remédio preciso para o esgotamento do corpo e do espírito – Explicação – Condições necessárias à concentração*

Fazemos, na conversação, frequente uso da palavra “concentração”. O seu significado varia; servimo-nos dela no sentido de “reunir”, de “diminuição de volume acompanhada de aumento de energia” e no de “juntar”. Na presente, empregá-la-emos sobretudo no sentido de reunir num ponto, num sítio, de uma maneira análoga àquela com que a lente concentra os raios solares. Tende sempre na ideia a seguinte análise mental da palavra “Concentrar – reunir num centro”.

A palavra concentração, empregue na linguagem das ciências psíquicas, tem duas acepções: uma exotérica ou ordinária, e outra esotérica ou oculta. A acepção ordinária supõe a concentração do espírito sobre um pensamento ou uma acção especial, excluindo todos os pensamentos e impressões do exterior. A acepção esotérica, pelo contrário, supõe a “concentração do espírito ou da alma” sobre o Ego, sobre o “Eu sou”, excluindo todos os pensamentos do corpo e do “Eu” mais grosseiro, e dirigindo toda a sua intensidade para as re-



giões mais elevadas da alma. A concentração primeiramente definida é uma faculdade muito útil ao homem na vida diária; na segunda acepção, a concentração é uma faculdade inapreciável para aqueles que querem aprender a conhecer melhor o seu VERDADEIRO “eu” e que aspiram a conhecer alguns dos segredos do SILÊNCIO. De acordo com os intuitos da presente obra, tratarei aqui exclusivamente do lado prático da concentração. Não dei estas explicações senão para o leitor que se sinta atraído para o lado esotérico; esse saberá como conduzir-se para aprofundar o assunto.

A arte de poder concentrar toda a sua atenção e todas as suas forças mentais num pensamento ou trabalho, é uma faculdade das mais preciosas para o homem. Todos nós conhecemos as inapreciáveis vantagens que oferece o método de trabalhar, quando se está “de alma e coração” no trabalho, e a regra de ouro: “Fazei uma coisa de cada vez, mas bem feita.” Todos nós conhecemos o pintor que atribuía o alto valor da sua obra à circunstância de que “punha a sua ideia nas suas cores” e o mineiro que “punha a sua alma na picareta”.

Sabemos que a mais simples obra é muito melhor executada se nos dermos ao trabalho de combinar o pensamento concentrado com o esforço.

Os trabalhadores diferem todos uns dos outros num ponto capital: na qualidade de pensamento concentrado com que acompanham o seu trabalho. O homem a quem o trabalho interessa e que nele encontra um prazer intelectual, produzirá melhor trabalho e será mais feliz do que quem trabalha “pelas orelhas”. O homem que tem continuamente o olhar pregado no relógio ou que mantém a enxada no ar à espera do sinal do meio-dia, não é superior a uma máquina e nunca chegará aonde deseja, a não ser que altere o seu modo de pensar e de proceder. Procuram-se sempre pessoas que possam “pensar com as mãos” e saibam do seu ofício. São raros e muito procurados esses operários. Quando é que os rapazes do nosso tempo saberão apreciar esse facto?

– Mas – perguntar-me-eis – que relação existe entre a arte da concentração e tudo quanto acabais de dizer?

