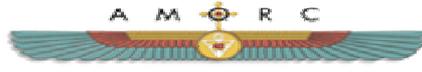


Saralden

**LA LLAVE AL ARTE DE
CONCENTRAR Y MEMORIZAR**



**Digitalización y Arreglos
BIBLIOTECA UPASIKA**



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar



CONTENIDO

Libro Primero

CONCENTRACIÓN, *página 3.*

Introducción.

El Primer Principio.

El Segundo Principio.

El Tercer Principio.

El Cuarto Principio.

El Quinto Principio.

El Sexto Principio.

Libro Segundo

MEMORIA, *página 14.*

Introducción.

El Primer Principio.

El Segundo Principio.

El Tercer Principio.

Explicación

LA ORDEN ROSACRUZ (AMORC), *página 22.*



▽
LIBRO PRIMERO
CONCENTRACIÓN



INTRODUCCIÓN

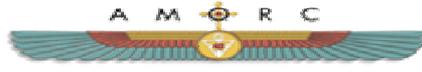
En el mundo occidental, la gente que piensa admite, generalmente, que el obstáculo más serio que encuentran en su vida diaria es la habilidad de concentrar la atención y de enfocar la consciencia interior con facilidad y a voluntad.

El arte de la concentración es cosa sencilla para los orientales. Es igualmente un proceso sencillo y una cualidad muy valiosa en la vida de todas las tribus primitivas, y fue una facultad altamente cultivada entre los indios americanos quienes probablemente trajeron consigo este arte en sus peregrinaciones desde tierras lejanas hasta este Continente Occidental, hace muchos siglos.

Para las personas de negocios, la falta de habilidad para concentrarse debidamente es un asunto verdaderamente serio. En alguna -forma la habilidad de concentrarse es muy semejante a la habilidad de relajar el cuerpo completamente, y ambos procesos están relacionados entre sí. Ambos son necesidades absolutas para quien procure tener éxito en la vida por el empleo de las habilidades mentales y la aplicación de todos los conocimientos.

El Éxito en la Vida Depende de la Concentración

Millares de personas que han tenido éxito en sus negocios, han confesado francamente en artículos de revistas, reportajes periodísticos, conversaciones personales, etc., que la dificultad que experimentaban para concentrarse debidamente ha sido uno de los mayores problemas que han tenido que dominar, y que el esfuerzo hecho en tratar de concentrarse frecuentemente les produjo una pérdida de tiempo y de energía mayor que la ocasionada por otro factor cualquiera. Por otra parte, muchos millares de



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

personas que no han tenido éxito en sus ocupaciones y negocios han declarado definitivamente que la causa principal de su falta de éxito es la imposibilidad de concentrarse.

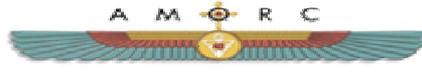
En la vida de hombres y mujeres que viven sumamente ocupados, difícilmente hay una hora del día en que no sea necesario acudir al proceso de la concentración mental. No sólo es necesario concentrarse cuando se trata de memorizar algunas cosas, o recordar otras ya confiadas al depósito de la memoria, sino que es necesario concentrarse para analizar, examinar o coordinar y comprender cierto número de hechos, o para examinar de manera eficaz cualquier proposición o tema que surja en el curso de las actividades humanas.

La Concentración es Necesaria Para Toda Actividad Material

La contestación de cualquier pregunta dada, en un momento cualquiera de nuestra vida, requiere inmediatamente la habilidad de concentrarse por varios segundos, para enfocar así toda nuestra consciencia pensante en la pregunta, para poder llegar a una respuesta adecuada. Cuando se acude a uno para que decida un punto en discusión, o para que llegue a una decisión con respecto a un asunto indeterminado si nuestra mente no puede concentrar su atención y su comprensión en ese asunto, no se podrá dar una consideración apropiada y recta.

Para que una persona pueda darse cuenta de su situación, y asociarse bien al medio que le rodea, y pueda planear sus actividades y disponer su trabajo diario y el curso de sus ocupaciones, es necesario que esa persona pueda concentrar la mente y la consciencia fácil y rápidamente en cualquier momento dado.

En realidad, la habilidad de concentrarse se aplica e influye en tantas de nuestras actividades físicas y mentales, a cada hora y cada día, que llega a ser el elemento primordial y gobernante que produce no sólo la eficacia y el éxito, sino también la felicidad, la satisfacción, y el verdadero disfrute de cuanto nos ocurre en estado de vigilia. Si nuestros ojos no pudieran enfocar la visión y si no pudiéramos dirigir nuestra vista hacia un punto dado y dejarla fija allí por un momento, pronto nos daríamos cuenta de cuan valiosa es la facultad de concentrar la vista de los ojos. Cuando la falta de habilidad de enfocar los ojos debidamente sobre un punto dado se debe al estado fisiológico de los ojos, acudimos al uso de anteojos o lentes especiales que obliguen al ojo a adoptar



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

el foco apropiado y nos permitan fijar la atención de la vista sobre cualquier punto o lugar elegido.

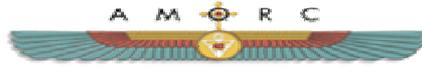
Dicho de otro modo, si nuestros ojos fluctuaran en su atención y variaran en la fijación, tanto como lo hacen nuestra mente y nuestra consciencia cuando tratamos de concentrarnos sobre cualquier pensamiento o idea, nos hallaríamos incapaces de gozar de la mayoría de las bendiciones de la vida, e incapaces de leer o estudiar y hasta de atender nuestras diarias ocupaciones de manera eficaz.

La Atención Vacilante Produce Perturbaciones Mentales

Cuando la inhabilidad de concentrarse debidamente alcanza un alto grado de vacilación y fluctuación, encontramos que afecta seriamente la consciencia mental y produce perturbaciones mentales y hasta físicas de varias clases.

Hay clases de individuos anormales, como los idiotas, los imbéciles y aquellos mentalmente insanos, que son incapaces de concentrar su atención o de fijar su mente sobre una simple idea, de la misma manera que hay ciertos tipos de personas enfermas de la mente que son incapaces de fijar bien los ojos sobre un punto. Los ojos vacilantes, que se mueven rápidamente, intranquilos, indican dos tipos de personas: aquellos que no están sanos de mente, que son irracionales e incompetentes, o aquellos que han ocupado por largo tiempo puestos o practicado ciertos oficios u ocupaciones, que requieren el cambio continuo del punto de visión. Posiblemente hay también una tercera clase, que podría incluirse apropiadamente en la primera, a saber: aquellos cuyos ojos están moviéndose de continuo por miedo de que los demás lleguen a conocer sus crímenes o que sufren por la consciencia de ser culpables de delitos y tienen temor de mirar fija y rectamente a los ojos de los demás, y están constantemente en guardia temiendo el inevitable reconocimiento por parte de los agentes de la ley. Por lo tanto, en la clasificación de aquellos individuos que son altamente competentes y eficaces, nosotros no incluimos aquellos cuya vista está siempre mudando de sitio, y son, por lo tanto, incapaces de concentrar su visión. Pero también tenemos que incluir entre los fracasados de la vida y entre los incompetentes e infortunados, a aquellos a quienes les falta por completo la habilidad de concentrar su atención o de fijar su consciencia sobre un asunto dado.

Las Personas Normales Pueden Adquirir una Perfecta Concentración



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

Y del mismo modo que es posible ayudar a los ojos gracias a unos anteojos adecuados, que les permitan enfocar la atención de la vista, así la consciencia de la mente humana puede ser ayudada en su habilidad para concentrar y enfocar su atención, gracias a ciertos procedimientos y ejercicios de naturaleza psicológica.

EL PRIMER PRINCIPIO

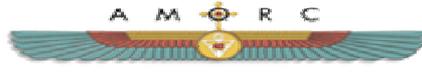
Ante todo, hay que entender que la consciencia humana es una forma y un mecanismo de funcionamiento psicológico muy complejo. El cerebro del hombre es como un gran tablero de controles eléctricos que maneja el funcionamiento nervioso del cuerpo humano, especialmente aquellas funciones que son del todo voluntarias.

El Cerebro Controla las Acciones Voluntarias

Hay muchas funciones involuntarias en el cuerpo, las cuales no son controladas por el cerebro del hombre mediante el empleo de la voluntad. Generalmente se incluye en esta categoría el latir del corazón, la acción rítmica de otros órganos, la reacción a ciertos impulsos nerviosos en todo el organismo, y las actividades, algo más misteriosas, como por ejemplo, de los pulmones, del estómago, de los intestinos, riñones y vejiga, que mantienen la actividad normal. Afortunadamente para el hombre, estas importantes funciones no fueron confiadas a su manejo voluntario y arbitrario del hombre. Tomando en cuenta la manera cómo el hombre descuida aquellas funciones cuyo manejo posee, resulta verdaderamente una fortuna para el hombre que su cerebro y su voluntad no tengan el control absoluto de todas las actividades que constituyen el cuerpo humano en su estado viviente y consciente.

La Consciencia Reside en Cada Célula del Cuerpo

La consciencia del hombre no está situada exclusivamente en el cerebro. Ella forma parte de cada célula viva del cuerpo. En realidad, la consciencia del hombre es el múltiplo de los millones de formas y grados de consciencia que existen en todas estas células. Es una consciencia acumulada porque si bien esta consciencia puede funcionar y puede manifestarse registrándose en el



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

cerebro como una unidad, funciona en las partes del cuerpo separada e independientemente. Sin embargo, la comprensión que el hombre tiene de su consciencia requiere un enfoque, y este enfoque tiene que efectuarse en el cerebro como centro objetivo del funcionamiento de la consciencia en todas las partes del cuerpo.

El Enfoque de la Consciencia se Efectúa en el Cerebro

Podemos comparar el cuerpo humano con todos sus centros nerviosos y centros localizados de consciencia en células y órganos, con un millar de teléfonos colocados en una comunidad, con su estación central a la que todos responden. Por otra parte, podemos comparar estos puntos distribuidos de consciencia, con un gran número de células fotoeléctricas u ojos eléctricos, que están viendo y recibiendo impresiones de luz, pero todas esas impresiones deben ser transmitidas al punto central donde las impresiones se enfocan y producen la comprensión y esa comprensión se imprime en la mente del hombre como una impresión global y no como impresiones múltiples.

Vemos, por lo tanto, que es imposible que el cerebro y la consciencia del hombre comprendan o puedan darse cuenta de más de un pensamiento, más de una impresión a la vez. Es bien sabido que el hombre no puede pensar y comprender su pensamiento acerca de más de un punto o más de una cosa, al mismo tiempo.

Sólo Comprendemos Una Cosa en Cada Momento

Podemos ver a un hombre caminando por la calle mientras lee un libro y entiende lo que lee. Si lo observamos veremos que aunque no levanta la vista del libro, parece guiar sus pies correctamente, detenerse cuando las personas que están delante de él se detienen, desviarse y caminar en torno a esas personas para pasarlas, y al llegar a las bocacalles escucha la señal del tránsito y se detiene con los demás hasta que dan la señal de cruzar la calle, y parece que el hombre pudiera leer, teniendo consciencia de su lectura, y al mismo tiempo tener consciencia de su marcha. Pero la verdad es que en este proceso el hombre divide su atención entre la marcha y la lectura. El no puede pensar en ambas cosas al mismo tiempo. No puede fijar los ojos en las palabras impresas y convertir esos símbolos en pensamientos, y al mismo tiempo pensar en su marcha y en las señales del tránsito. Lo que verdaderamente ocurre es un rápido alternar de la consciencia o de la atención, y a cada grupo



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

de palabras hay una fracción de segundo en que su atención se dedica a la marcha, y luego la atención regresa a la lectura. Este alternar de la atención es tan rápido que parece difícil que el hombre comprenda o se dé cuenta de que interrumpe su lectura con una momentánea concentración o reflexión acerca de su marcha.

EL SEGUNDO PRINCIPIO

Así, pues, vemos que para hacer justicia a nuestra comprensión de las cosas debemos enfocar nuestra atención y nuestra consciencia sobre una sola cosa en cada ocasión. Esto requiere concentración en su forma más sencilla. Pero lo que es más difícil todavía es no solamente desterrar de nuestra mente aquellas cosas que no están relacionadas con los pensamientos que son el objeto de nuestra concentración, sino desterrar también de nuestra mente las imágenes, ideas e impresiones que surgen de la memoria y que impiden conservar la consciencia enfocada en un punto o un sujeto.

Destierre de la Mente los Pensamientos No Relacionados

La mayoría de las personas que carecen de la habilidad de concentrarse admiten francamente que la mayor dificultad que experimentan es la de impedir el acceso a la consciencia de millares de ideas y pensamientos que se abalanzan a ella tan pronto como la mente comienza a pensar y analizar. Esta es una dificultad verdaderamente seria para el proceso de pensar, analizar y razonar lógicamente. Es también un gran obstáculo para memorizar.

Las personas que sufren más seriamente por la imposibilidad de concentrarse, admiten que en el momento en que tratan de concentrarse y de fijar su atención y su consciencia en algún pensamiento o idea, o cuando tratan de obtener del depósito de la memoria algún dato, todo el cuerpo se relaja ligeramente e instantáneamente el cerebro comienza a trabajar con grandísima actividad. Parece que en tales personas, el menor grado de relajamiento corporal, la menor pausa en la actividad física, hace que el cerebro comience a funcionar con mayor actividad que en cualquier otro momento. Tales personas padecen de insomnio, porque cuando se disponen a dormir y relajan el cuerpo físico, el cerebro entra en inusitada actividad. Aun cuando están en algún vehículo o cuando caminan descansadamente o cuando tratan de descansar el



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

cuerpo en el teatro o durante las comidas, al declinar la actividad física se produce una superabundancia de actividad mental.

EL TERCER PRINCIPIO

Es un hecho que el pensar y cualquier otra forma de actividad mental y de concentración de la consciencia requiere energía nerviosa. La actividad física y muscular de cualquier clase también requiere energía nerviosa, y cualquiera puede estar cansado, agotado y exhausto de energía nerviosa debido únicamente a la actividad mental, tan fácilmente como cuando se trata de actividad física.

El Pensar Requiere Energía Nerviosa

La fatiga cerebral es tan verdadera como la fatiga muscular, pero desde el momento en que las actividades físicas del cuerpo disminuyen, queda en libertad una cantidad mayor de energía en el cuerpo físico para ser empleada por el cerebro y el cerebro utiliza esta cantidad extraordinaria de energía nerviosa para ponerse en inusitada actividad. Por otra parte, esa actividad mental perturba ciertas actividades físicas del cuerpo. Después que una persona ha comido mucho necesita una gran actividad de energía nerviosa para la digestión, y no queda al cerebro una gran cantidad disponible de energía nerviosa para ser empleada en una gran cantidad de pensamiento, de análisis y de razonamiento, y por esta razón los estudiantes, sean hombres o mujeres, que necesitan pensar, analizar y razonar profundamente, han observado que les es imposible usar el cerebro y la mente de una manera efectiva inmediatamente después de una comida exagerada.

Temprano Antes del Desayuno es Mejor

Por esta razón es más fácil aprender de memoria antes de comer que después y mientras se descansa más bien que cuando se hace algún ejercicio. Muchos de los individuos más estudiosos del mundo, y la mayoría de los que asisten a colegios y universidades, que tienen que preparar sus exámenes o se entregan a estudios especiales, han comprobado que las primeras horas de la mañana, al salir el sol, y antes del desayuno, son las mejores de todas para leer y aprender de memoria, porque el cuerpo está descansado y no consume gran



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

energía nerviosa, y como el estómago está vacío y no se está efectuando ninguna otra función muy activa el cerebro puede utilizar una gran cantidad de energía nerviosa para comprender lo que los ojos están leyendo y grabarlo en el almacén de la memoria.

EL CUARTO PRINCIPIO

De todo lo que antecede aprendemos que el mejor método para concentrarse es el de sentarse en una posición relajada y tranquila. Esto permite al cerebro pensar más rápidamente y con mayor eficacia.

La Relajación Completa es Una Gran Ayuda

Todo el mundo ha descubierto esta sencilla verdad, y ella es una práctica acostumbrada aun entre aquellas personas que no han pensado seriamente en el asunto; así, pues, se sientan cuando tratan de pensar o razonar y hasta descansan la cabeza sobre las manos, y cierran los ojos y se ponen tan relajados, físicamente, como les es posible, de manera que la mente y el cerebro puedan tener toda oportunidad para funcionar. En todo retrato o cuadro que vemos de una persona pensando, la observaremos en una posición relajada y generalmente con los ojos cerrados, o con la cabeza apoyada en la mano, con comodidad y descanso. Esto nos recuerda aquella maravillosa escultura titulada “El Pensador”, excepto que la posición de ese hombre no parece ser todo lo descansada posible, ni el cuerpo parece estar con toda la comodidad que cuadraría a quien está entregado a pensar profundamente.

Pero hay quien dice que aun en la posición más cómoda y relajada, y aun con los ojos cerrados y empleando todos los medios de la voluntad para enfocar la atención en una concentración, la mente se les llenará de pensamientos, impresiones e ideas indeseables. Las dificultades pendientes, las angustias anticipadas, las alegrías esperadas, las actividades presentes a las que habrá que atender dentro de muy poco tiempo y muchas otras cosas se abalanzan sobre la consciencia y revolotean a través de la mente como una corriente sin fin de una película. Es imposible concentrar la consciencia en un asunto cuando tales impresiones atraviesan o se acumulan en ella de manera que ninguna cosa puede permanecer allí de manera exclusiva.

¿Qué hay que hacer o qué se puede hacer para manejar ese estado y hacer posible una concentración perfecta?.



EL QUINTO PRINCIPIO

En primer lugar, el hombre posee otra gran facultad, y es la de formar imágenes. Esta habilidad es parte del proceso de imaginar y es lo que da al hombre el gran poder de la imaginación.

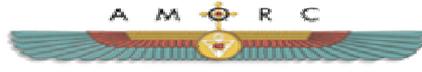
Formación de las Imágenes Mentales

Esta facultad especial le permite formar una imagen mental de cualquier cosa que haya visto u oído, y hasta de cualquier cosa que nunca haya visto u oído, y que él crea de la *nada* de su consciencia y la eleva a la realización.

Es fácil probarnos a nosotros mismos que tenemos esta habilidad de imaginar o de formar imágenes en nuestra mente y en nuestra consciencia, y de hacer que parezcan verdaderas. Por ejemplo, describiré un artículo que tengo en la mano. Diré a usted que es una pieza de bronce más o menos tan gruesa como un cartón grueso. Es redonda y más o menos del tamaño de un plato de unos diez o doce centímetros de diámetro. Ahora usted puede visualizar con los ojos de su mente, por decirlo así, este disco plano de bronce de diez o doce centímetros de diámetro y del espesor de un cartón grueso; está muy bien pulido, de manera que brilla y luce como si fuera de oro. No tiene nada grabado, no tiene ningún dibujo en su superficie, y no es más que una pieza brillante de bronce, plana y redonda. ¿La ve usted?. Deténgase un momento en la lectura de este párrafo, cierre los ojos y visualice ese disco plano de bronce colocado sobre la palma de su mano. Ahora vamos a voltear ese disco, y en la otra cara, en el centro de la superficie pulida veremos que hay una estrella de cinco puntas en esmalte azul. La estrella es como de un centímetro en su diámetro mayor de punta a punta. El azul es del color del cielo, azul de un día hermoso y claro. Ahora, cierre usted de nuevo los ojos, durante un segundo o dos, y sostenga ese disco en la palma de su mano derecha y dirija la vista hacia él y vea esa estrella azul.

La Visualización está Relacionada con la Concentración

Si usted ha visto la estrella azul en su mano, entonces usted sabrá qué cosa es una imagen mental. Y si usted ha visto verdaderamente ese disco y la estrella, aunque sólo fuera por un momento, entonces usted habrá tenido un



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

ejemplo perfecto de concentración. Si, por otra parte, usted no ha podido ver el disco con los ojos cerrados y si no ha podido visualizarlo porque su mente haya tratado de visualizar el bronce en otra forma que no fuera la redonda, o porque su mente estaba tratando de analizar si diez centímetros es más o es menos de lo que usted ha creído, o si su mente trataba de analizar el color azul y la forma de la estrella, y por consiguiente la visión del disco era borrosa y se desvanecía constantemente, entonces usted ha tenido un excelente ejemplo de su inhabilidad de concentrarse.

EL SEXTO PRINCIPIO

Gracias a este pequeño análisis y mediante el experimento con el disco de bronce, usted podrá determinar si es o no capaz de concentrarse, sabiendo cómo es que se hace. Si usted no ha podido ver el disco apropiadamente usted debe comenzar inmediatamente a practicar ciertos ejercicios que desarrollarán la habilidad de concentrarse.

Experimentos en el Hogar

El primer paso que hay que dar en este proceso, cuando usted esté en su casa, es tomar cualquier pequeño objeto, o cualquier cosa que usted lleve consigo, como una moneda, una llave, un portamonedas, un botón de fantasía, o cualquier cosa que sea de diseño simple, y sin embargo, de alguna novedad, y véalo con los ojos durante un segundo o dos hasta que usted haya captado su apariencia, entonces cierre los ojos y trate de verlo mentalmente, tan claro como le sea posible. No trate de ver una imagen fotográfica del objeto que bruscamente se desarrolla en su consciencia, pues usted encontrará que tendrá que crear la imagen en su consciencia mediante la recordación de lo que vieron sus ojos, poniendo en ella deliberadamente los detalles tal como si fuera usted un artista que la estuviera pintando. En este caso, sin embargo, usted pintaría con un pincel mental, con pinturas mentales, sobre una pantalla mental. Al principio usted verá que no recuerda todos los detalles de esa cosa que miró, y le será necesario mirarla por segunda vez. Usted pudiera hallar también que le es difícil obtener la imagen mental con bastante claridad. Después de alguna práctica usted podrá obtener la imagen con la suficiente claridad para reconocerla. Por ejemplo, supongamos que dentro de seis meses alguien le pidiera una descripción del pequeño objeto que usted ha mirado,



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

¿Podría usted cerrar los ojos y verlo con claridad suficiente para decir si era redondo o cuadrado o hexagonal; si era brillante y pulido u opaco; si su color era un rojo profundo o un rojo claro; marrón o color de vino; rojo cereza o rosado; y con pequeñas bolitas o con estrellitas o círculos diminutos?.

La mejor práctica para usted es tomar un objeto sencillo que tenga varios dibujos o elementos, que pueda mirar por varios momentos, y luego cerrar los ojos y recordar los detalles al formar la imagen.

Tres Facultades: Observación - Retención

Esta práctica puede hacerse mientras se maneja un automóvil, mientras se descansa con toda comodidad y relajamiento, o en algún momento desocupado, de manera que al cabo de unas pocas semanas de práctica, esto se habrá convertido en un pasatiempo interesante, casi como un juego, y al mismo tiempo usted verá que está desarrollando tres facultades: primero, la facultad de observar y retener las cosas; segundo, la habilidad de formar imágenes y visualizar; y tercero, la habilidad de concentrarse.

Imaginar – Visualizar – Concentración

Al desarrollar estas tres facultades usted no solamente ayuda a mejorar su habilidad de concentrarse, sino que estará desarrollando también la habilidad de aprender de memoria y de recordar lo que ha aprendido.

El Libro Segundo de esta serie, “La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar”, titulado “Memoria”, está dedicado por completo a presentar sencillamente los hechos y ejercicios que conducen al perfeccionamiento de la memoria.



▽
LIBRO SEGUNDO
MEMORIA

▽
INTRODUCCIÓN

Millones de personas dicen que encuentran mayores dificultades para memorizar hoy, que cuando estaban en la infancia, o sea que les cuesta más trabajo recordar ahora lo que aprendieron de memoria. Muchas personas dicen que pueden recordar nombres pero no rostros. Otros dicen que pueden recordar nombres y rostros, pero no números de teléfonos o direcciones de personas. Otros dicen que pueden memorizar hechos históricos o citas de negocios y también los acontecimientos ordinarios del día, pero que no pueden recordar ciertas citas o compromisos sociales, o asuntos de menor importancia, lo cual a veces resulta vergonzoso.

Es Necesario el Interés en el Asunto

La verdad es que si uno puede memorizar rostros o números o acontecimientos de cualquier clase, podría hacerlo con cualquier cosa. La diferencia se debe al interés que se tenga en el asunto. Es una verdad comprobada que aquellas cosas que nos interesan más durante un momento o más, se registran con más fuerza en nuestra consciencia y aquellas cosas que no nos interesan no se registran de la misma manera en el depósito de la memoria.

Algunos dirán que ellos hacen todo lo posible para memorizar números de teléfono y que tienen interés en ellos, puesto que forman parte de sus ocupaciones o negocios. Pero hay una gran diferencia entre tener interés y darse cuenta con exactitud. Podemos ver un dibujo, como por ejemplo una caricatura en un periódico, con un interés momentáneo para reírnos del chiste, pero al mismo tiempo no estamos tratando de darnos cuenta exacta de ese interés y, por lo tanto, todo aquello no se grabará en la memoria como se



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

grabaría cualquier otra cosa de que nos hubiéramos dado cuenta con mayor exactitud.

Hay que Darse Cuenta de este Interés

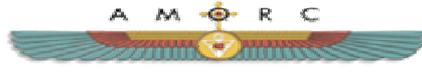
Al mirar un dibujo cómico o una fotografía interesante o un simple accidente callejero que atrae nuestro interés o nuestra atención durante un momento, tenemos consciencia de que el suceso no tiene importancia para nosotros, y por lo tanto, nuestro interés es puramente superficial y momentáneo. Pero, por otra parte, si se trata de algo que sabemos o creemos que será de valor para nosotros y que impresiona nuestro interés, como por ejemplo lo que estuviera relacionado con alguna distracción o con alguna experiencia o con cualquier otra cosa interesante a la cual nos dedicamos en alto grado, entonces le damos más importancia que de ordinario. Es en este momento, en que comprendemos profundamente, cuando se registra o graba el incidente o el hecho en el depósito de la memoria, y al mismo tiempo lo asocia con ciertos canales o avenidas que conducen a otros pensamientos, lo que hace posible que recordemos los hechos registrados gracias a la asociación de ideas.

La Comprensión Profunda Graba el Incidente

Ahora bien, es cierto que el memorizar números de teléfonos, direcciones en la ciudad, fechas de contratos, horas de citas y nombres de personas, es cosa importante que toda persona considera como de interés más que mediano y se da cuenta de ese interés. Algunos dirán que sin duda alguna la fecha de una reunión importante de negocios es más importante para nosotros que una caricatura de los periódicos, y que por lo tanto deberíamos comprender o darnos cuenta de ese interés más que cuando se trata de la caricatura. Esto es cierto, pero precisamente porque sabemos su importancia y porque queremos recordarlo, interferimos con el proceso natural de la memoria al pensar en memorizarlo en lugar de pensar en realizarlo.

Los Apuntes Hacen Perder la Fe en la Memoria

Dicho de otro modo, supongamos que alguien me llama por teléfono y me dice que quisiera que yo lo llamara otra vez a las once, y entonces me da un número de teléfono. Y supongamos que en vez de anotar esos datos, lo que me haría perder la fe en mi memoria, yo me dijera: “Bueno, tengo que



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

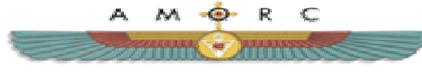
recordar ese número: **ST8-6427**”, y que entonces me pusiera a repetir ese número, buscando inconscientemente qué cosa puede tener ese número que me ayude a recordarlo. Sigo repitiéndolo y entonces me digo que sí lo recordaré y que me lo estoy grabando en la memoria, y hasta puedo tratar de visualizarlo. Pero ésta no es la manera correcta de recordar ese número, porque las probabilidades son de que una hora más tarde yo no sea capaz de recordar nada de ese número telefónico.

Hay Que Visualizar lo Que se Va a Recordar

Si, por otra parte, me he repetido a mí mismo el número una sola vez, y luego lo he visualizado, para que pueda ver las letras y los números con los ojos cerrados, entonces me sentaría con el cuerpo relajado, en una posición inactiva, durante un momento, y dejaría que el número visualizado se sumergiera en mi consciencia, no repitiéndolo mentalmente, porque esto conserva la mente activa e impide que funcionen la memoria y la mente subconsciente, sino simplemente conservándolo en la mente como una imagen, y dejando que se grabe tal como una fotografía se graba sobre la placa mediante una exposición de tiempo. Pero al mismo tiempo que visualizo el número, yo estaría visualizando la persona y la hora: las once. Si sólo deseara recordar el número, y no tuviera que llamar a una hora dada, visualizaría la persona y el número, y retendría la imagen en mi mente hasta que hubieran pasado algunos momentos, y luego, al sentir como que hubiera absorbido aquello de una manera mental, desecharía todo aquello de mi consciencia, como si se tratara de algo que ya está terminado, registrado y permanente e indeleblemente grabado en mi memoria.

Conserve Brevemente la Imagen Mental

A partir de ese momento, cada vez que yo piense o escuche nombrar a la persona, instantáneamente recordaré el número del teléfono, porque ambos estarán juntos en mi memoria. O si oyera nombrar el número telefónico o si lo viera escrito en un papel, recordaré la persona a quien pertenece, porque el pensamiento del uno traerá el pensamiento del otro, no como números y acontecimientos sino como imágenes de mi mente, y veré de nuevo la misma imagen que yo creara en el proceso de grabarla.



EL PRIMER PRINCIPIO

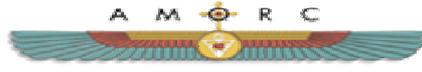
Hay muchos sistemas para mejorar la memoria, que se ofrecen hoy al público como la clave del secreto de la memoria perfecta, descubierta personal o privadamente por alguien. En casi todos los casos el sistema es tan enredado, que cualquier tentativa para recordar hechos o cifras, rostros o lugares, de acuerdo con tal sistema, requiere más esfuerzo en concentrarse en el sistema mismo que en las cosas que han de recordarse. Y cuando se trata de recordar los hechos memorizados, el sistema de asociar ideas con los hechos deseados es tan complicado, que todo resulta ineficaz y nos deja perplejos.

Tener Consciencia de un Solo Hecho por Vez

No podemos sustraernos al principio que, al tratar de aprender de memoria un hecho, la mente debe despejarse y librarse de toda otra cosa, excepto de la que queremos memorizar. La repetición de aquel principio que dice que la mente no puede tener consciencia de dos cosas al mismo tiempo y darse cuenta de ambas simultáneamente, nos hará ver que tratar de aprender algo de memoria al mismo tiempo que uno trata de recordar y aplicar un complicado sistema de recordar, perturbará el funcionamiento de las leyes y hará imposible grabarse el hecho en la memoria.

Los Elementos Extraños Confunden

Si lo que vamos a fijar en la memoria puede visualizarse en un cuadro que esté desprovisto de toda otra cosa relacionada, o sea de imágenes que estén en el fondo del cuadro, entonces el hecho pasará más fácilmente de la consciencia exterior objetiva a la subconsciencia, que es donde está situado el depósito de la memoria. De otro modo, sería lo mismo que pintar un retrato de un persona que atrajera nuestra atención inmediata y para que toda persona concentrara su interés en el rostro y en el semblante del retrato, pero al mismo tiempo poner en el fondo del cuadro escenas e incidentes de la vida de dicha persona, tal como escenas de su infancia, un retrato de esa persona sentada ante su escritorio, un cuadro de su casa, de su esposa y de sus hijos, de los deportes que le gustan, de un libro que escribió, de una gran marca de fábrica que representa la empresa comercial que él dirige, etc. Podrá argüirse que



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

asociando todas esas otras cosas con el individuo del retrato se podría crear un conjunto compuesto por muchos elementos, y que cada uno de esos elementos están relacionados, y que así, al pensar en uno de ellos, recordamos los demás. Pero todo el mundo sabe que si nos detenemos a mirar semejante cuadro, la atención no estaría enfocada en el retrato, sino dispersa entre todos los elementos de aquella pintura, y esa atención dividida nos robará los rasgos importantes y los substraerá a la comprensión concentrada que es necesaria para grabarlos en el depósito de la memoria.

Hay Que Simplificar la Imagen Mental

Es cosa muy sencilla asociar un número telefónico con un individuo, pero no pensando en ambos elementos con igual importancia, sino concentrando nuestra atención en el número y visualizándolo con una consideración preponderante y con una idea secundaria del individuo a quien pertenece. Pero desde que tratamos de ir más lejos o intentamos agregar la dirección de la casa del individuo, sus relaciones mercantiles y otros incidentes semejantes, la imagen se hace muy complicada para que podamos visualizarla perfectamente, y muy dividida en las cualidades que atraen nuestra atención, para que podamos comprenderla cabalmente y grabarla como si fuera un todo.

EL SEGUNDO PRINCIPIO

Al tratar de grabar cualquier hecho en la mente subconsciente para depositarlo en la memoria, ese hecho debe ser aislado de toda otra cosa importante, excepto una clave de conexión. Cada hecho que deseemos registrar tiene, sin duda, alguna clasificación categórica que represente su clave de conexión o asociación como en los libros de referencia de una gran biblioteca. Si yo fuera a una biblioteca, que representa el gran depósito del conocimiento, y quisiera saber si la composición del agua es H_2O o HO_2 , mi impulso natural sería el darme cuenta de que ese asunto está asociado o relacionado con la clasificación general de la Química.

Hay Que Clasificar el Asunto Que Haya de Grabar



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

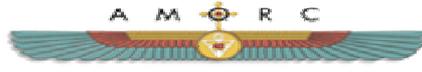
Si yo quisiera saber la ruta exacta que siguió Colón al descubrir las playas de América, consultaría un libro que tratara de viajes. Si quisiera saber algo acerca de la vida de María Antonieta, buscaría entre los libros clasificados como biografías. Indudablemente que en cualquiera de estos casos yo no tomaría el camino más desviado de asociar el asunto que deseo con otros indirectamente relacionados con él. Así, por ejemplo, al buscar detalles de la vida de María Antonieta yo no complicaría mi investigación poniéndome a buscar en libros que tratan acerca de la vida de otras reinas con quienes ella ha podido tener relaciones, o acerca de grandes generales, o de la historia de las guerras, o de la construcción de bellos palacios en Francia, o acerca de los trajes o de la historia del empleo de los primeros espejos, aun cuando cada uno de esos asuntos pudiera darme algunos pequeños detalles de María Antonieta.

La Memoria es Una Biblioteca Mental

La memoria es un gran almacén de conocimientos. Para fines prácticos se le compara fácilmente con una gran biblioteca, pues todos los asuntos que están almacenados en la memoria están naturalmente clasificados. Todos los números telefónicos están allí asociados, primeramente, con teléfonos, y luego divididos en asociación con individuos, firmas, organizaciones o lugares. Todos los rostros de personas están relacionados bajo las clasificaciones de parientes, amigos, socios, oficinas de información, centros de compras, etc. Todos los acontecimientos históricos están relacionados con los grandes sucesos históricos de índole general, y con individuos y lugares.

Hay Que Asociar el Asunto Sólo Con Una Clasificación

No más de una asociación o clave de clasificación es necesaria para ubicar un hecho convenientemente, y siempre que, en lo sucesivo, tratemos de traer a la memoria el asunto, la tendencia será asociarlo con la clave de clasificación en la cual fue depositado y registrado en la memoria. Por esta misma razón, mientras más sencilla sea la clasificación y más simple la clave de asociación bajo la cual se registró, más fácil será después retirarla o encontrarla en ese gran almacén de la memoria.



EL TERCER PRINCIPIO

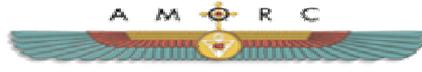
Naturalmente, todo esto requiere concentración, pero si se practican regularmente los simples ejercicios contenidos en la primera parte de este escrito y si durante los experimentos de concentración se relajan el cuerpo y la mente, y si no se hace ningún esfuerzo intenso de forzarla, se desarrollará con facilidad la habilidad de concentrarse a la perfección.

La Mente Exterior Interfiere

Recuérdese que todo esfuerzo mental para obligar por la fuerza a que la mente haga algo, implica el ejercicio de la mente, y el ejercitar la mente, en cualquier manera complicada o enredada, impide la concentración y el relajamiento, siendo esto último indispensable para una perfecta concentración. Es necesario que haya una cantidad mínima de esfuerzo mental y no una cantidad máxima. En todo gran experimento psicológico, el principiante, el neófito, trata de forzar voluntariamente sus actividades mentales, como si tratara de forzar el paso de una gran masa de agua por un canal estrecho, para enfocar todo en un sólo punto. Este esfuerzo voluntario impide el relajamiento.

El Relajamiento Ayuda a la Absorción Mental

La concentración debiera ser un esfuerzo pasivo y no activo, y esto requiere relajamiento del cuerpo y de todas las actividades mentales, excepto aquellos de la visualización y realización. De este modo la persona que se concentra pierde momentáneamente su consciencia objetiva y no se da cuenta de lo que le rodea. Esa persona no podría ser fácilmente distraída por el paso de otra persona a través del cuarto, o porque suavemente la llaman por su nombre, o ni siquiera porque repique la campanilla del teléfono. Cuando la habilidad de concentrarse se ha desarrollado perfectamente, una banda militar que pasara cerca de la ventana tocando sonoramente, no podrá interrumpir la concentración y la persona concentrada no sabrá ni se dará cuenta de que la banda está tocando. Sus oídos pueden oír y sus ojos pueden ver, pero si sus pensamientos están dirigidos a un punto o un sujeto, todo el resto quedará excluido, y a menos que la mente vacile o alterne su atención y, por lo tanto,

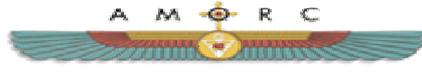


La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

rompa la concentración, la consciencia no se puede dar cuenta de dos cosas al mismo tiempo.

Un gran bien y un gran poder para realizar las cosas importantes de la vida, y un beneficio maravilloso para la salud, para la mente y el cuerpo, serán el resultado de relajarse a veces y concentrar la realización consciente de nuestro ser en un asunto, dejando que ese asunto se sumerja por sí mismo en la subconsciencia para que se grabe permanentemente. De esta manera, los pensamientos de salud, de paz y felicidad, así como también asuntos importantes de nuestras ocupaciones, pueden llegar a formar parte de nuestra consciencia interna, donde esas cosas se arraigan y se convierten en activas en la subconsciencia para bien nuestro.

Es importante que el Primer Libro de esta serie, “La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar”, titulado “Concentración”, se lea conjuntamente con éste. El éxito en perfeccionar la memoria depende del desarrollo de la concentración, y el Libro Primero presenta reglas y ejercicios prácticos con ese objeto.



La Llave al Arte de Concentrar y Memorizar

▽
EXPLICACIÓN
LA ORDEN ROSACRUZ (AMORC)
▽

Los Editores, anticipándonos a las preguntas de los lectores de este tratado quieren hacer constar que no hay más que una sola Orden Rosacruz universal en el mundo, hoy, la cual está unida en sus varias jurisdicciones y tiene un Consejo Supremo, de acuerdo con el plan original de los antiguos manifiestos Rosacruces. La Orden Rosacruz **NO** es un movimiento religioso o sectario.

Esta organización internacional conserva las antiguas tradiciones, enseñanzas, principios y ayuda práctica de la Hermandad, tal como fue fundada hace siglos. Se le conoce como *Antigua y Mística Orden Rosae Crucis*, nombre que se ha abreviado, para el uso corriente, en la forma de **AMORC**. La jurisdicción de esta Orden es mundial y tiene su Sede Principal en San José, California, E. U. A. Aquellos que hayan disfrutado de la ayuda de este tratado y que estén interesados en saber más acerca de la historia y de lo que hoy ofrecen los Rosacruces, pueden obtener un ejemplar **GRATIS** del libro titulado “El Dominio de la Vida”. Envíe usted una petición a: Escribano C. A. M., Parque Rosacruz, San José, California 95191, E. U. A.