

Escuela de Yoga Integral
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

Isidro Rikarte

Las capas de la cebolla y la atención

Comentábamos ayer la importancia de lo pequeño. Es verdad que tiene que haber en nosotros movimientos globales, en los que todo nuestro ser aspira, se abre, busca esta honestidad, esta coherencia para que la entrega, la aspiración, la apertura sean sinceras, para que nuestra mente no nos engañe con los subterfugios, las artimañas de nuestro ego que pretende sustituir a nuestra parte consciente, a nuestra verdad interior, a la sugestión y sugerencias de esta verdad interior en nosotros. Estos movimientos de ascenso del alma hacia lo Trascendente hacia el Divino son imprescindibles, pero también tenemos que hacer un trabajo diminuto, día a día, de pequeñas cosas. Cuanto más avanza uno, más cuenta se da de la importancia que tienen los pequeños detalles, incluso de la extraordinaria importancia que pueden llegar a tener. Esto al principio pasa desapercibido porque todo es algo tosco. Nuestro propio ego es burdo, es grandilocuente, chabacano y relativamente fácil de detectar, porque sus movimientos son torpes y porque nuestra consciencia no está muy sutilizada. Estos movimientos de nuestro ego enseguida se pueden descubrir; son a veces hasta chulescos y se pueden detectar rápidamente. Pero vamos trabajando, eliminando una de las capas de cebolla de nuestro ego y detrás de la capa más exterior que ya hemos quitado está la siguiente capa que corresponde a un ego algo más sutilizado, a unos apegos que persisten de forma encubierta, a unos deseos que a veces incluso les ponemos el adjetivo de divinos, pero que más son deseos del ego y del vital. Y quitamos otra capa de cebolla y la que antes estaba oculta queda descubierta; son cada vez más finas, más pequeñas, pero tenemos que seguir descubriendo, ir quitando todas las capas que hay en nuestra vida, para llegar a detectar completamente la falsa identidad de nuestro ego, deseos y apegos. Así se va realizando el trabajo: siempre partimos de lo más exterior y grande y de lo que, por ello, es más fácil de observar y quitar, de superar. Pero cuando quitamos y trascendemos un nivel hay otro más sutil y al final tenemos que llegar a descender a los pequeños detalles de nuestra vida, donde se han refugiado -después de haber sido expulsados de la parte más exterior- nuestro ego, apegos, deseos.

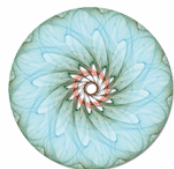
Cuando uno va logrando una energía más pura y sutil, cualquier detalle de ignorancia, de inconsciencia le duele. Se llegan a percibir energías cada vez más finas y, a veces, muy hostiles que delatan agresiones a nuestra energía de presencia o son consecuencia de esos pequeños actos en los que persiste la ignorancia y hasta los que debemos descender: pensamientos de inconsciencia, deseos y apegos que creíamos haber liquidado y sin embargo siguen persistiendo en nosotros, tal vez no con tanta virulencia y fuerza, pero vigentes. Y tenemos que seguir trabajando en este descenso al fondo de nuestro ser, a nuestros infiernos, por decirlo de alguna manera; porque nadie

www.aurobindointegral.com

Erletokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com



Escuela de Yoga Integral
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

puede acceder al cielo y a la gloria divina sin haber descendido a sus propios infiernos y haber limpiado con mucha paciencia, tesón y fuerza de voluntad su interior, su inconsciente, sus infiernos. Por tanto, el trabajo que se plantea es un trabajo que requiere por lo general bastante tiempo, de mucha paciencia, de mucho detalle, de mirar incesante, de detectar, de darnos cuenta de cada cosa que sucede en nuestra vida a qué responde. Cada acto, cada pensamiento, cada sentimiento, cada energía que detectamos tienen un por qué, hay algo que la sostiene, hay algo que debemos descubrir. Y así con los grandes movimientos y los pequeños detalles logramos hacer un trabajo casi perfecto, integral; porque hay un peligro: podemos aspirar, podemos intentar abrirnos, desear el encuentro con las alturas, pero quedarnos realmente sin comprender dónde están los obstáculos que nos impiden esa ascensión, esa aspiración o que nos entorpecen la entrega progresiva hacia el Yoga, al Divino, a lo Trascendente, a la evolución de nuestra propia vida. Tenemos que mirar todo lo que esta arriba y abajo, procurar el ascenso y también el descenso de las alturas a la minuciosidad de nuestra vida cotidiana, hasta poder detectar cada cosita que nos pasa. Para eso trabajamos nuestra atención, la instauración en nosotros de un testigo, de un observador que mira. El mirar es el inicio, la atención es la base de todo el trabajo. Estamos muy atentos a todo lo que sucede. Cuando integramos la atención en nuestra vida esta llega a sutilizarse, a hacerse tan profunda que nos quedamos muy sorprendidos de lo que podemos llegar a observar. No solo porque es minuciosa nuestra observación, sino porque acaba siendo una observación tan penetrante que podemos detectar en nosotros energías muy sutiles, pensamientos muy sutiles, movimientos interiores que antes ni siquiera sospechábamos que existían; porque la atención es la puerta hacia una visión más profunda, a una percepción mucho más penetrante que la que tenemos en la actualidad sin haberla trabajado. Esto es así porque la atención es ya una facultad del alma, de nuestro ser profundo a quien pertenece el testigo que observa. Por ello el valor de la concentración de nuestra atención que trabajamos diariamente es incalculable. Si somos persistentes, si confiamos en que este trabajo, con la paciencia debida, con el tiempo necesario, va a dar sus frutos; efectivamente lograremos adquirir una visión mucho más amplia y profunda de nosotros mismos y también de todo lo que a nuestro alrededor sucede, tanto situaciones como personas que se relacionan con nosotros.

www.aurobindointegral.com

Erlotokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com