

LA CONCENTRACIÓN PARA LA AUTORREALIZACIÓN

Podemos vivir nuestra vida cotidiana, también en medio de una gran actividad, sin perder esta sensación de interiorización. Cuando vivimos desde el interior parece que todo movimiento surge de este interior o de un algo central que hay en él; parece que toda decisión esta sancionada por este algo interior que nos indica lo correcto o incorrecto de la decisión tomada. Se puede vivir en el exterior sin perder el centramiento, aun cuando pueda haber una vorágine de actividad o circunstancias que podrían resultar incluso estresantes. La percepción de este doble ámbito, interior y exterior, el poder vivir en el exterior desde el interior, es un progreso en la consciencia yóguica; es además extraordinariamente gratificante comprobar como se puede vivir un hecho o circunstancia dolorosa, dura, y a la vez comprobar en nuestro interior que dentro persiste una llama de gozo, un calor gozoso, una algo, que a pesar de las circunstancias, nos esta indicando que hay otra realidad profunda que no cesa, que hay un manantial incesante de gozo en nosotros. Es vivir la circunstancia exterior sin perder la referencia de nuestra esencia. Es importante poder acceder a esta experiencia y comprobar que efectivamente se puede invertir el sentido de nuestra vida.

Podemos vivir como hasta ahora lo que es una vida normal, ordinaria, de personas que no se plantean un cambio en su manera de vivir, que no siente necesitar un trabajo de autorrealización. Esta es la manera exteriorizada de vivir: estímulo y respuesta directa al estímulo; al mismo estímulo la misma respuesta; a situación parecida siempre actuamos de la misma manera en función de unos mecanismos que no conocemos, pero que están en nosotros, en nuestra parte inconsciente, que nos llevan, nos provocan una respuesta, y nosotros indefectiblemente respondemos de esa manera. Y como además se crean hábitos y modelos de comportamiento en base a las respuestas repetidas, nos atenemos ellos y así funciona nuestra vida, sintiendo, además, que somos libres.

No hablamos ya de la influencia de las energías exteriores que influyen al ser humano, porque son muchísimas, y muy comunes. Pero esto hay pocas personas que puedan percibirlo o darse cuenta de sus efectos. Pero, efectivamente, el ser humano no está solo: no solo está sometido a las energías de otros seres humanos, sino a energías universales. Y todo esto, provoca o detona nuestra manera de actuar, de comportarnos y de pensar; hace factible esta mente incesante que se obsesiona, que esta muy al margen de nuestra consciencia. Esta es la manera de vivir exteriorizada y la interiorizada es ir estableciendo un principio consciente que cada vez resulta ser más poderoso dentro de nosotros; estableciendo una mente, que a fuerza de observar y silenciarse, trasciende la mente racional y pensante que si bien es un gran progreso respecto al animal no es el cenit de nuestra evolución.

Hay otra mente más profunda y luminosa, que comprende no como consecuencia del discurso pensante, sino por la contemplación de la Verdad. Esta mente racional es sencillamente un puente hacia esta mente trascendida o esta mente superior. Cuando hay una mente superior hay una consciencia superior en nosotros. Y son esta consciencia y mente superiores las que deben

Centro de Meditación Sri Aurobindo

Calle Abejeras 33 Bajo. Pamplona

Isidro Rikarte

www.aurobindointegral.com

imponerse sobre nuestro vital, sobre nuestro sistema nervioso que funciona por impulsos y deseos, a base de instinto vital, a base de actividad incesante, necesaria porque, si no, el vital se nos aburre mucho y tenemos que darle estímulos constantes. Pues bien, esta mente superior puede acabar rigiendo este vital que es evolutivamente inferior a ella, y puede regir nuestro cuerpo, porque nuestro cuerpo también tiene sus automatismos, tiene sus mecanismos establecidos y no necesita más impulso que el de la repetición de lo que ya conoce y en estos automatismos se basa su actividad. Esta mente superior también debe regir y dirigir a este cuerpo. Así, poco a poco, se podría ir estableciendo, con cierta dificultad y con un tiempo normalmente prolongado, una dirección consciente en nuestra vida, pero para ello es necesaria la concentración, que es la base del yoga, la concentración en aquello que queremos realizar. Si un saltador de pértiga quiere saltar una cierta altura, se concentrará en el logro de este objetivo, orientará su vida, su entrenamiento, su actividad, su forma de comer, todo su pensamiento y voluntad, su afectividad incluso, para poder lograr su propósito en el salto. Y esto sucede en todas las facetas de nuestra vida. En el Yoga Integral no pretendemos saltar ningún tramo físico, sino realizar un salto evolutivo hacia la Trascendencia y, por tanto, tendrá que ser la Trascendencia el punto de nuestra concentración, Cuanto más nos concentremos en aquello que deseamos realizar, por ejemplo la Divinidad en nosotros, más posibilidades tendremos de ir recorriendo este camino de realización. Nos concentramos en nuestro interior porque en nuestro interior existen los poderes que debemos realizar para evolucionar; nos concentramos en el Uno para poder realizar el Uno en nosotros, el Absoluto en nosotros. El Uno que es el Todo y el Todo que es el Uno. Si todo nuestro ser se concentrara, pudiera concentrarse en esta Realidad trascendente, indudablemente, más tarde o más temprano, acabaríamos realizándola en nosotros. Pero es difícil lograr que nuestro ser entero se concentre en esta Realidad, porque mientras nuestra mente se enfoca hacia la Trascendencia, nuestra parte vital esta sujeta por sus automatismos y el cuerpo también, y es muy difícil esta unanimidad de todo nuestro ser hacia esta Trascendencia. Sin embargo, el ser humano tiene dos apoyos importantes: uno es esta mente superior que empieza por la observación y acaba siendo más amplia y comprensiva, que trasciende la mente pensante; y otro es nuestro núcleo interior, nuestro ser psíquico o yo central. Estos dos apoyos, estos dos anclajes, permitirán que nuestro ser disperso, poco a poco, se vaya sometiendo, vaya accediendo, vaya permitiendo que todo nuestro ser, toda nuestra vida, se concentren en el punto sublime al que aspiramos, en la realización que pretendemos, se concentre en el Uno, en el Absoluto, en el Divino.