

Escuela de Yoga Integral
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

Isidro Rikarte

Descender hasta lo pequeño en nuestro trabajo

Seguimos concentrados en este interior, en el corazón espiritual donde se guardan los secretos de las verdades que deberemos comprender, que van poco a poco emergiendo o que van abriéndose en nosotros como si fueran los pétalos de una flor que se irá abriendo para que la contemplemos. Los pétalos son los aspectos de la verdad que se van revelando a nosotros hasta que la flor esté completa para nuestra admiración y nuestra contemplación. Es en este interior donde encontraremos el instrumento perfecto para la búsqueda de la verdad y para su reconocimiento. Hay dos centros muy importantes en nuestro cuerpo sutil: uno es el corazón espiritual, este interior; y el otro la parte superior de la cabeza, el chakra de la cabeza, a través de la cual podemos descubrir o puede abrírsenos a la experiencia de una vastedad mayor de la mente, mucho más amplia que la mente racional. Ahí se nos puede ofrecer la posibilidad de la experiencia de lo Trascendente, el vislumbrar, el intuir una mente superior a nuestra mente actual racional, mientras en el corazón descubrimos la verdad de lo que somos, la experiencia de nuestra propia esencia, a través del contacto con ese corazón donde está albergada esa verdad interior, ese ser psíquico que siempre sabe hacia donde mirar y reconoce la Verdad Trascendente. Esos dos puntos son muy importantes, porque, además, desde el corazón también se puede ir directamente a lo Trascendente, A veces empieza por una experiencia mental a través de la cabeza y otras se empieza por una experiencia del corazón espiritual, aunque es indiferente por donde se empiece, siempre y cuando vayamos descubriendo estas verdades que tenemos que comprender para ir evolucionando y viviendo en coherencia con ellas.

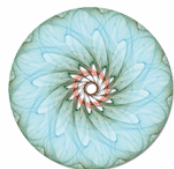
A veces estamos en este camino durante cierto tiempo y puede ser que tengamos la sensación de no avanzar mucho o de que no sucede nada. Algunas veces es porque no valoramos las experiencias interiores que tenemos y otras, tal vez, porque no nos situamos bien en el trabajo. En el Yoga sabemos ya que hay por parte del practicante o del shadaka unos grandes movimientos que hacer. Uno es la aspiración. Si el alma no aspira al encuentro con el Infinito, el Infinito no se mostrará a ese alma. Si no establecemos nuestra creencia en el Infinito, el Infinito no se expresará en nosotros. Tiene que existir ese gran movimiento; si es el infinito que hay en nosotros también vale. Es decir, una aspiración al encuentro con nuestra verdad interior. Esto es también una poderosa aspiración: quiero descubrirme, quiero saber quien soy, conectar con mi esencia y mi centro. El primer gran movimiento es la aspiración; el segundo una apertura muy grande para poder recibir los movimientos que respondan a esta aspiración, la energía descendente del Divino. Abrirnos,

www.aurobindointegral.com

Erlotokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com



Escuela de Yoga Integral
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

porque a veces aspiramos pero hay una especie de cerrazón interior, porque abrirse es estar dispuesto, abrirse es querer recibir y actuar en consecuencia, querer comprender y vivir según lo comprendido y dejar los errores de nuestra vida a un lado: nuestros apegos y deseos; abrirse significa estar dispuesto. Otro gran movimiento es la sinceridad interior; que nuestra entrega sea honesta, que no sea solo de papel celofán y purpurina. Que no se nos llene la boca con el Divino, con lo Trascendente, con el Absoluto y nuestra vida discorra por otros derroteros, completamente centrados en nuestros pequeños egos, apegos... Pero a la vez de estos grandes movimientos iniciales del que practica el yoga, están también los pequeños detalles de nuestra vida a los que tenemos que ir descendiendo, porque lo pequeño tiene mucha importancia: son las pequeñas acciones, los pequeños movimientos a los que a veces nunca damos importancia y tienen mucho valor en nuestro trabajo. No es suficiente pensar que tenemos que combatir el ego, si no podemos llegar a identificar las pequeñas manifestaciones del ego en nuestra vida. No vale con pensar en soltar los apegos, si no hemos descendido a identificar en que consisten los pequeños o grandes apegos de nuestra vida. Hay que hacer esta labor de descenso a lo pequeño para poder ir transformando nuestra vida, porque si no corremos el peligro de quedarnos en las grandes expresiones, ideas, formulaciones sobre el Divino sobre el Supramental, sobre la Verdad y la Consciencia sin lograr que todo eso acabe o vaya paulatinamente transformando nuestra vida. Podemos pasarnos una vida entera hablando del ego, de los apegos, del Divino, de la transformación, pero uno mira a su vida cotidiana y pudiera ser que no supiera identificar en qué consiste su ego cotidiano, de qué se alimenta nuestro ego. ¿Podemos detectarlo?, ¿Miramos siquiera dónde están nuestros apegos? ¿A qué estamos apegados? ¿Podemos reconocerlo? ¿Podemos identificarlo? ¿Sabemos cuáles de nuestros actos corresponden al ego, a deseos que no son del Divino? ¿Somos capaces de ir descendiendo cada vez más hasta poder identificar todo esto en nuestra vida?

El trabajo del yoga integral es un trabajo exhaustivo, de auténtico laboratorio, experimental de nuestra vida. Nada se debe escapar a nuestra observación y nada a nuestro trabajo de yoga. Por eso es un camino tan exigente. Os doy ciertas referencias para que podáis, mirar en qué consiste vuestro trabajo. ¡Claro que tenemos que expresar nuestra admiración, nuestra aspiración hacia el divino! ¡Claro que tenemos que manifestar nuestra repulsa del ego y del deseo! Pero además tenemos que descender a lo cotidiano, transformar esos pequeños actos, gestos, actitudes que todavía están muy relacionadas con nuestro ego, deseo vital, apegos; porque, de lo contrario, corremos peligro de quedarnos en una especie de impostura, en un nivel muy teórico, espiritualizado, pero de escasa fuerza transformadora; y el yoga, no lo olvidemos, es sobre todo transformación de nuestra vida. Hoy descendemos a tierra, a lo cotidiano, a lo diminuto. No os quepa duda de que siempre que detectáis el ego en una expresión, en un acto, en una actitud, en una

www.aurobindointegral.com

Erletokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com



Escuela de Yoga Integral
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

circunstancia vivida, siempre que comprendéis que eso es ego y lo rechazáis, os estáis transformando. Estamos en las alturas y descendemos con la energía de las alturas hasta los pequeños detalles de nuestra vida para acabar transformándola enteramente.

www.aurobindointegral.com

Erlotokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com