

Escuela de Yoga Integral
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

Isidro Rikarte

El fundamento de la meditación

Ayer hablábamos de los beneficios de la concentración en el interior, de la interiorización. Podríamos decir que nuestras posibilidades de evolución y crecimiento personal están muy relacionadas con nuestra capacidad de concentración en este interior, con la adquisición del hábito de concentrarnos en el interior. Especificábamos que esta concentración permite que nuestra realidad interior vaya emergiendo, aunque nuestro interior ahora pueda ser una realidad más o menos oculta, es más o menos secreta para nosotros). Nos permite, además afinar nuestra facultad de su percepción y, por tanto, nos acerca a la posibilidad de ese encuentro. En este interior hay una esencia inteligente, consciente, de amor, una esencia de pura energía capaz de movilizarse para el logro para la adquisición de mayores niveles de evolución y de progreso. Esta es una posibilidad, un beneficio, una consecuencia de nuestra capacidad de interiorización. También cuando nos interiorizamos cambiamos el sentido de nuestra vida exteriorizada, con su única referencia en el exterior y sus demandas, que ahora vive en ese exterior. Pero desde el contacto con este interior, que poco a poco va descubriendo como calma, como gozo, como luminosidad, como inteligencia, aspectos que en la concentración en nuestro interior pueden revelarse y hacerse patentes, nos indican cuál es nuestra esencia, qué somos nosotros: ese gozo, esa inteligencia consciente, ese poder de voluntad y de energía en movimiento.

Después de la concentración pasamos a la meditación. No hay una línea en la que digamos: hemos dejado la concentración y hemos pasado a la meditación. La concentración es un movimiento inicial que aquietta nuestra mente, pero cuanto esta está suficientemente aquietada, bien podríamos pasar, casi sin darnos cuenta, a una meditación profunda y trascendente. Si yo me concentro en mi interior y empiezo a vivenciar esta paz que hay en mi interior y me identifico con ella y me uno y gozo y siento y me disuelvo en esta paz, yo diría que estamos ya en una meditación profunda. Y lo mismo nos podemos concentrar en una idea, por ejemplo, el poder divino o el amor divino; y lo que es inicialmente una concentración de la mente, cuando nosotros empezamos a sentir, a identificarnos, a unirnos a esa idea o a poner nuestra creencia en ella, estamos ya deslizándonos hacia una meditación que podría ser profunda. Lo que en el Yoga Integral se llama concentración, en otras disciplinas sería meditación shamata o de aquietamiento mental y la meditación trascendental es inicialmente un concentración en una idea para permitir que el espíritu discorra y se disuelva en ella, se una y se identifique que con ella.

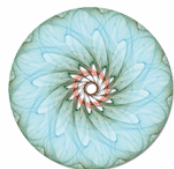
Además de todo esto, el conocimiento profundo del Yoga Integral viene como consecuencia de la unión del ser humano, de la identificación de éste con lo Trascendente, con el Divino, con el Absoluto, con el Uno. No hay otra

www.aurobindointegral.com

Erletokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com



Escuela de Yoga Integral
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

posibilidad de conocimiento profundo. Este es un conocimiento que trasciende a la mente racional, que no nos viene por reflexión, por deducción, por intercambio o relación de varios aspectos que nos lleva a concluir una determinada cuestión. No, es visión profunda y es conocimiento directo, de la Realidad Trascendente que alberga en sí todo el conocimiento universal. Y esto solo puede suceder por unión e identificación con esa Realidad Trascendente. Un escultor tiene que ser piedra para poder trabajar, sacar belleza, hacer arte de la piedra, tiene que tener el alma del material que esta trabajando; el poeta tiene que sentir la palabra, disolverse en ella, vivenciarla, hacerla suya para crear belleza. Y es por esta unión y por esta identificación, por la que llega a la posibilidad de crear arte de la piedra y la palabra. Estos son ejemplos para explicar como viene el conocimiento. El conocimiento profundo deviene de esta unión, de esta identificación con una idea verdadera, que es, en definitiva, lo que trabajamos en la meditación trascendente. Puede parecer lejano pero, en la medida de nuestro desarrollo, todos podemos acceder a esta unión. Si nos identificamos con esa Realidad Trascendente, realizaremos esa realidad en nosotros. Si nos identificamos con ese Poder realizaremos ese poder. Naturalmente aquí el tiempo es un aliado del yoga, un aliado del alma y un enemigo de nuestro ego. No quiere decir que esto, hecho una vez, nos traiga resultados efectivos y concretos. Hablamos de un trabajo continuado, como lo es todo trabajo de evolución que normalmente suele ser a largo plazo; pero eso no resta nada a la posibilidad y a la efectividad de esta identificación. Por eso es tan importante nuestra aspiración, porque la aspiración de nuestra alma no puede ser otra cosa que la aspiración a esta unión a esta identificación con lo que es nuestro origen, la semilla que todos llevamos dentro. Todo ser humano deviene o realiza la Idea Real (la Verdad) en la que establece su creencia. Si nosotros creemos en la posibilidad de la Divinidad, en la Realidad de lo trascendente, de un poder superior, de una armonía y consciencia universales, acabaremos realizando eso en nosotros. Todo lo que constituye nuestra creencia verdadera tiene posibilidad de ser realizado en nosotros. Esto es mucho más que palabras, son posibilidades evolutivas en nuestra vida y además pueden llegar a tener una efectividad extraordinaria en el desarrollo de nuestras facultades por la sencilla razón de que nuestras facultades no son sino el reflejo de el poder de esa Trascendencia, de ese Absoluto y, por tanto, aun queda mucho más fehaciente, mas clara determinante la posibilidad de este encuentro y esta unión, la posibilidad de que la semilla que somos llegue a ser el árbol divino desde el cual un día caímos involucionando en la materia, y desde ésta evolucionamos hacia el animal, y ahora en esta evolución ascendente, al ser racional que tendrá que llegar a ser supramental, divinizado, cuando su evolución se haga plena.

www.aurobindointegral.com

Erletokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com