



Escuela de Yoga Integral  
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

*Isidro Rikarte*

## **La meditación, un instrumento poderoso**

Para nosotros, naturalmente, si estamos en un centro de meditación es porque creemos que ésta puede constituir un instrumento poderoso en nuestras vidas, en esta búsqueda evolutiva de la Consciencia, en esta aventura de la Consciencia en nuestra vida. Un instrumento poderoso que empieza por una concentración que establece el sosiego y aquietamiento mental, tratando de hacer de esta mente superficial, exterior, la aliada perfecta de nuestro ser consciente.

Se trata de no salir continuamente detrás de esta mente exteriorizada aceptando e identificándonos con todo lo que nos propone, dejándonos arrastrar por cualquier pensamiento que cruza por ella. Pensamientos que no tienen un por qué en nuestra mente, que surgen, a veces, por una asociación remota e inconsciente y nosotros les damos cobertura y acabamos creyendo que son nuestros pensamientos, cuando en realidad de nuestros, muchas veces, tienen muy poco. Hablamos de esta mente que está en movimiento incesante, a veces con sus pensamientos recurrentes y obsesivos por los que nosotros, como creemos que son algo nuestro, nos interesamos, los acogemos y les damos poder por identificación, porque les mostramos adhesión.

Pues bien, la concentración-meditación es un instrumento poderoso para controlar esta mente, este purasangre desbocado que es nuestra mente, que sería un herramienta al servicio de nuestra consciencia si pudiéramos someterlo a nuestra voluntad consciente. La meditación es para la vida o no es, por lo menos para nosotros. No nos empuja a meditar ningún propósito de ser mejor que los demás o de ser buenas personas, sino la concepción de que esta meditación es un camino de evolución que nos va a permitir crecer, nos va a facilitar ensanchar nuestra consciencia, integrar en nuestra vida la atención, erigir un testigo en nosotros, en nuestro interior, que mira incesantemente, que observa los pensamientos, los sentimientos, las acciones y el por qué de estas acciones. La atención imprescindible para la futura comprensión, porque, ¿cómo habría consciencia si nuestra comprensión no fuera cada vez mayor y más profunda?, ¿cómo podríamos comprender si no tenemos siquiera integrada la atención en nuestra vida? Parece sencillo concentrar nuestra atención sobre un punto (en realidad es una propuesta sencilla), pero concentrar nuestra atención sobre un punto de forma estable y profunda es un poder que no muchas personas han adquirido. Pueden concentrar la atención sobre un punto en el que tienen un interés especial durante un determinado tiempo, pero no lo pueden hacer de forma cotidiana en su vida, de tal manera que los pensamientos puedan ser mirados, observados sin ninguna tensión; dándonos cuenta de lo que estamos sintiendo, a veces, con una sutileza y

[www.aurobindointegral.com](http://www.aurobindointegral.com)

Erletokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com



Escuela de Yoga Integral  
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

*Isidro Rikarte*

profundidad extraordinarias; percibiendo hasta de la mínima alteración de nuestra energía; percatándonos de nuestras reacciones, de nuestros actos; descubriendo el porqué de nuestros comportamientos. Nos damos cuenta de que estos responden a automatismos, a modelos que hemos adquirido, a hábitos establecidos.

Meditamos para poder realizar este trabajo. Nos concentramos sobre un punto para integrar la atención en nuestra vida: este testigo que sin esfuerzo, sin ser algo añadido a nosotros, va mirando, se apercibe de todo lo que sucede en nuestro interior y en el exterior. Esto es lo más básico de la concentración y meditación; crucial, imprescindible, pero básico, porque a partir de ahí la aventura que a través de la meditación se nos puede presentar puede llegar hasta el Infinito, hasta experiencias de Infinito, de Absoluto, hasta vivencias realmente importantes que nos dan referencia de una realidad que nos trasciende, lo que es llamado shamadi o nirvana. Pero no vamos buscando eso, vamos buscando nuestro desarrollo, el progreso de nuestro yoga, que es una perfección cada vez mayor para nuestra vida, una creciente plenitud en nuestra existencia, la búsqueda, el descubrimiento de la verdad que nos constituye, de nuestra propia esencia, que es el fundamento de una vida que pretende ser paulatinamente más consciente.

Realmente, a veces, cuesta integrar la meditación en nuestra manera de vivir. La meditación requiere adquirir ciertas capacidades, ejercitar unas facultades como las que hemos reseñado: nuestra capacidad de centramiento, de observar, de interiorizarnos...; y estas capacidades, como otras en la vida de un ser humano, por ejemplo, las físicas, solo se logran ejercitándolas. Si alguien quiere correr una maratón, necesitará entrenar durante un tiempo para llegar a estar en condiciones de correrla, porque, de lo contrario, le podría dar un desfallecimiento o desistiría tras los primeros kilómetros. No hay nada que podamos conseguir sin ejercitarnos y en la meditación sucede lo mismo. Si deseamos adquirir unas facultades tenemos que ejercitarnos para lograrlo. Si queremos tener capacidad de atención, de centramiento, tenemos que practicar con ellos. Y poco a poco se integra la meditación en nuestra vida, de tal manera que cuando estamos revueltos o tenemos un problema que nos ha descentrado, nos acordamos de ella y nos sentamos, nos concentramos y meditamos. Cuando no se tiene integrada la meditación sucede lo contrario, y uno se aleja de ella cuando tiene un problema y se dice así mismo: “no puedo meditar puesto que estoy descentrado”; cuando en realidad tendría que decir: “estoy muy descentrado, necesito meditar. No tengo quietud interior y necesito recobrarla. Necesito sentarme encima del problema hasta que éste vaya cediendo”. La perseverancia en el trabajo interior es un gran valor y en la meditación lo es también. Una cierta disciplina, cierta continuidad y

[www.aurobindointegral.com](http://www.aurobindointegral.com)

Erletokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com



Escuela de Yoga Integral  
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

*Isidro Rikarte*

perseverancia. Tenemos que ser mucho más perseverantes que nuestros problemas, porque, si no, ellos nos comen; más insistentes que las energías que nos descentran, porque, de lo contrario, nos impedirían nuestra conexión. Una paciencia infinita, que no es una inercia infinita, sino una actitud activa, paciente pero activa, en cualquier propósito que nos fijemos, espiritual o no, pero en el espiritual, en el yoga que está plagado de dificultades, en la transformación de nuestra vida que es un objetivo muy ambicioso, la paciencia y la perseverancia son valores imprescindibles.

[www.aurobindointegral.com](http://www.aurobindointegral.com)

Erlotokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com