



Escuela de Yoga Integral
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

Isidro Rikarte

La prioridad Divina en nuestra vida

Podemos vivir nuestra vida cotidiana, también en medio de una gran actividad, sin perder la sensación de interiorización. Cuando vivimos interiorizados, 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 actuar en el exterior, sin perder el centramiento, aun cuando en él hubiera una gran vorágine, circunstancias que podrían resultar incluso estresantes. La percepción de este doble ámbito, interior y exterior, y el poder vivir en el exterior manteniendo una profunda calma 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 percibir que dentro de nosotros persiste una llama de gozo, un calor gozoso, un algo que, a pesar de las circunstancias, nos está indicando que hay otra realidad profunda que no cesa, que hay un manantial incesante en nosotros. La clave es interactuar en la vida 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, ni necesitan (o creen que no necesitan) un trabajo de autorrealización, que es la manera exteriorizada de vivir: estímulo y respuesta directa al estímulo, al mismo estímulo la misma respuesta; a situación parecida yo actué siempre de la misma manera, en función de unos mecanismos que yo no conozco pero que están en mi parte inconsciente, que me arrastran a una respuesta y yo, indefectiblemente, respondo de esa manera; y como, además, por las respuestas repetidas se crean hábitos, una persona se atiene a ellos y funciona así, creyendo, además, que es una persona libre. No hablamos ya de la influencia de las energías exteriores sobre el ser humano, porque son muchísimas, muy abundantes y muy comunes; pero esto hay pocas personas que lo puedan percibir o darse cuenta de los efectos de estas energías, aunque, efectivamente, el ser humano no es sólo, está sometido a las energías de otros seres humanos y también a energías universales; y todo esto también contribuye a establecer nuestra manera de actuar, de comportarnos y hasta nuestra manera de pensar; hace posible esta mente incesante que se obsesiona, que está muy al margen de nuestra consciencia.

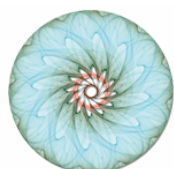
Esa es la manera de vivir exteriorizada. Para invertir este modo de vivir hacia el interior debemos ir estableciendo un principio consciente cada vez más poderoso dentro de nosotros, una mente que a fuerza de observar comprende las realidades que se ocultan a la mente superficial y, de esta manera, se auto

www.aurobindointegral.com

Erletokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com



Escuela de Yoga Integral
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

Isidro Rikarte

trasciende, es decir, pasa a ser una mente superior a la racional y pensante que, si bien es un gran progreso respecto al animal, no es, ni muchísimo menos, el cenit de nuestra evolución mental; es solo un paso porque hay otra mente más profunda que comprende no como consecuencia del discurso racional, sino por la contemplación de la verdad. Esta mente racional es sencillamente un puente para esa mente trascendida o superior. Esa otra mente y consciencia superiores deben acabar imponiéndose sobre nuestro vital, nuestro sistema nervioso que funciona con impulsos, deseos, a base de instinto vital, a base de actividad incesante, necesaria para él porque, si no, se nos aburre mucho y tenemos que darle estímulos constantes.

Pues bien, esta mente superior o más profunda puede acabar rigiendo este vital que es evolutivamente inferior y puede también regir nuestro cuerpo. Para ello, hacemos este ejercicio al inicio de la concentración en el Centro, porque el cuerpo también tiene sus automatismos, mecanismos establecidos y no necesita de mayor impulso, más que de la repetición de lo que ya conoce y en ello se basa su actividad o más bien su inercia. Esta mente superior también debe controlar, regir y dirigir a este cuerpo.

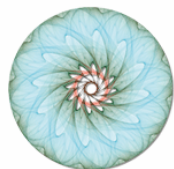
Así, poco a poco, se podría ir estableciendo con cierta dificultad y con un tiempo normalmente prolongado una dirección consciente en nuestra vida, pero para ello es necesaria la concentración. Es la base del yoga. La concentración en aquello que queremos realizar. Si un saltador de pértiga quiere saltar cierta altura, se concentra en el logro de este objetivo, orienta su vida, su entrenamiento, su actividad, su alimentación y hasta su pensamiento, voluntad y afectividad para poder lograr, cuando le corresponda, saltar la medida que se ha propuesto. Esto es así en todas las facetas de nuestra vida. Aunque en el Yoga Integral no pretendemos saltar algo físico, buscamos realizar un salto evolutivo hacia la Trascendencia y, por ello, tendrá que ser la Trascendencia el objeto de nuestra concentración. Cuanto más nos concentremos en aquello que deseamos realizar, por ejemplo, la Divinidad en nosotros, más posibilidad tendremos de ir recorriendo este camino de realización. Nos concentramos en nuestro interior, porque en nuestro interior hay una clave, un alma, un ser psíquico; nos concentramos en nuestro interior para desarrollar y realizar en nosotros aquello que hay en nuestro interior; 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; el Uno en todo y en todos. Si todo nuestro ser se concentrara, pudiera concentrarse en esta Realidad Trascendente, indudablemente, más tarde o más temprano acabaríamos realizando esta Realidad en nosotros; pero, como hemos visto, es difícil concentrar todo nuestro ser en ella, porque mientras la mente quiere una cosa, nos impulsa hacia la Trascendencia, nuestra parte vital, nerviosa sigue subordinada a sus automatismos y presa de sus deseos y apetencias; y lo mismo el cuerpo, sujeto

www.aurobindointegral.com

Erletokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com



Escuela de Yoga Integral
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

Isidro Rikarte

a sus inercias o esclavo del vital y es muy difícil esta unanimidad de todo nuestro ser hacia esa Trascendencia. Sin embargo, hay dos apoyos que sí que podemos trabajar a través de la concentración. Uno es esta mente superior que empieza basándose en la observación y acaba siendo más vasta, más amplia, más comprensiva, y trasciende la mente pensante; y el otro instrumento es el progresivo desarrollo de nuestro núcleo interior, nuestro ser psíquico o yo central. Ir acrecentando en nosotros el poder de estos dos elementos nos posibilitará establecer esta prioridad Divina en nuestra vida y nos preparará como recipiente para que la Fuerza Consciente de la Divinidad pueda actuar sobre nosotros y procurar la transformación de todo nuestro ser.

www.aurobindointegral.com

Erlotokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com