



Escuela de Yoga Integral
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

Isidro Rikarte

Otra manera de vivir

Hay, evidentemente, muchas maneras de vivir, y una persona podría decidir de qué manera quiere vivir. Por lo general, podemos decir que más bien la vida nos lleva de un lado para otro, de una circunstancia a otra, sin que nosotros decidamos gran cosa. Por su puesto, no decidimos qué es lo que nos acontece, qué circunstancias vamos a vivir, con qué nos vamos a encontrar en esta vida y tampoco, por lo general, solemos poder decidir cómo afrontamos esas circunstancias con las que nos encontramos. Es más bien un cúmulo de situaciones y reacciones a ellas por nuestra parte. Muchas veces nuestras respuestas son inconscientes, automáticas, en base a hábitos adquiridos, a modelos de comportamiento aprendidos. No podríamos decir que hay libertad o capacidad de decisión en la vida de una persona normal que no se haya preocupado por hacer algún trabajo de autorrealización, que no haya observado su vida especialmente. Más bien, como hemos observado, es su manera de vivir una consecuencia de los acontecimientos y de las circunstancias que él no ha elegido. Y en esta manera de vivir, nos queda una sensación de frustración y desagrado si las cosas nos van mal; de agrado y placer, si las cosas nos van bien; o una sensación neutra cuando el estímulo no es relevante. Digamos que es una vida salpicada por ambos opuestos frustración-sufrimiento y agrado-placer, junto a un montón de situaciones neutras que no provocan en nosotros ni lo uno, ni lo otro. Esta es, más o menos, la manera de vivir ordinaria. No se plantea mucha gente que hay más posibilidades de afrontar la vida.

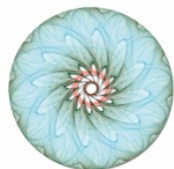
Cuando hablamos de vivir una vida consciente, queremos decir en primer lugar tomar las riendas de nuestra vida en nuestras propias manos y, para ello, se requiere ser conscientes de lo que sucede en nuestro interior, ser conscientes de cómo respondemos a lo que sucede en el exterior, a las situaciones de todo tipo, a los acontecimientos que nos llegan. Nos damos cuenta de como respondemos a ellos, por qué estamos actuando de una manera y no de otra. Una vida más consciente empieza por darnos cuenta y por descubrir que efectivamente podemos vivir de otro modo. Podemos vivir según una ley o verdad interior que es mucho más profunda y más plena que lo que nos ha guiado hasta el momento, que son nuestros automatismos, unos modelos de responder a unas determinadas circunstancias, unos hábitos adquiridos; en definitiva, unas actuaciones inconscientes, dominadas por nuestro inconsciente, en el cual no hemos entrado, el cual no hemos disuelto, limpiado y, por ello, afecta de forma decisiva a nuestro proceder. Cuando uno decide una vida más consciente, tiene que desactivar su inconsciencia personal y después encontrar la verdad que hay en él; decide identificar el error en el que vive, que desde el punto de vista de nuestro yoga es el ego, son los apegos, el deseo, es una vida exteriorizada; decide descubrir ese error y

www.aurobindointegral.com

Erletokieta, 8.

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com



Escuela de Yoga Integral
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

Isidro Rikarte

comenzar a vivir según una verdad que lo sustituya, que es la conexión con nuestro interior, con ese yo verdad que somos, la verdad de una vida consciente que empieza por encontrarse uno a sí mismo. Es imprescindible, si pretendemos vivir la vida consciente, replegarnos a nuestro interior, descubrir lo que somos para después expandirnos hacia el exterior. No renunciamos al exterior, a vivir, a relacionarnos, a poder transitar por todas las circunstancias y acontecimientos que tengamos que vivir, pero lo que hagamos será de distinta manera, desde esta interiorización, desde este descubrimiento de otra realidad profunda, de la esencia que somos, de esa fuente de conocimiento incesante, de energía-voluntad, de afectividad-amor. Una vez descubierto esto o según lo vamos descubriendo, comenzamos ya a vivir de manera diferente. Pero parece que en un momento u otro tiene que haber como una decisión en nosotros: quiero vivir de otra manera, me doy cuenta de que hay otra manera de vivir y, además, sé, intuyo que esa otro modo de vivir es más pleno, menos frustrante que el que ahora llevo. Por ello, poco a poco voy actuando en consonancia con esa decisión o con esa intuición que he tenido de mayor plenitud y coherencia en mi vida. Hay una manera de vivir consciente que nos aporta una independencia extraordinaria y que nos da un sentido muy grande de la libertad. Por que ya no dependemos del exterior para sentirnos plenos; no dependemos de tener mucha gente a nuestro alrededor que nos acepta, acoge, agrada o recibe, ni dependemos del juicio de los demás sobre nosotros para saber quiénes somos, porque una vez que se va estableciendo la conexión con nuestro interior y con nuestro poder de afectividad-amor nuestro movimiento al exterior es amar sin buscar una respuesta proporcional al amor que yo he entregado. Es la expansión de nuestro ser amor; amamos porque somos amor; y como uno ha conectado con su esencia y su centro, sabe perfectamente dónde está, cómo está y quién es, y cada vez le importan menos los juicios exteriores sobre su persona. Esto también supone una liberación extraordinaria; y en la medida que crece nuestro poder de conocimiento vamos contemplando, comprendiendo las verdades de nuestra vida y, en tanto en cuanto se comprende la verdad, se es también libre, porque nos liberamos de ideas falsas, de errores, de todo aquello con lo que nos hemos identificado creyendo que era nuestra esencia. Aquí se podría decir o repetir: la verdad nos hace libres, la consciencia nos hace libres. Si no somos más libres como consecuencia de nuestra autorrealización, si la vida espiritual no nos hace más libres, algo tendríamos que revisar, algo no va bien; si no nos transforma el trabajo de autorrealización, si seguimos sufriendo igual, algo hay que revisar, algo hay que cambiar, porque, en definitiva, transformación, plenitud y libertad son los signos del progreso espiritual, son los signos de la autorrealización.

www.aurobindointegral.com

Erletokieta, 8.

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com