



Escuela de Yoga Integral  
Centro Sri Aurobindo de Pamplona

*Isidro Rikarte*

### **Vivir desde el ego; vivir desde la verdad**

La concentración es muy importante en el trabajo del Yoga Integral. Ayer explicábamos que habituándonos a concentrarnos, podemos integrar en nosotros la atención, no sólo en el acto de la meditación, sino en nuestra vida cotidiana. Lo básico es estar atentos, porque ello nos permitirá ir identificando y comprendiendo el error de nuestro ego y del deseo, que son las causas que nos separan de la verdad o de la posibilidad de percibirnos como una esencia distinta a este ego. Si no estamos atentos, no podremos descubrir el error sobre el que hemos montado nuestra vida, las falsas identificaciones sobre las que hemos vivido, en función a las que hemos sentido. Nuestras sensaciones de bienestar o malestar, de gozo o desdicha, de satisfacción o insatisfacción, de frustración o alegría, son consecuencia de estas identificaciones erróneas. Erróneas porque siempre están en el exterior, no están dentro de nosotros, Esto es un detalle importante. Hemos construido nuestra vida sobre el exterior: sobre los pensamientos de la mente exterior, de los cuales ni la mitad, de entrada, tendrían relación alguna con nosotros siquiera; sobre identificaciones siempre exteriores a nosotros, ajenas a este interior que a través de la concentración y meditación pretendemos descubrir; identificaciones con nuestra proyección social, con nuestra mejora profesional, con nuestro clan, familia, grupo, nación; identificaciones de todo tipo, porque el ego es multiforme, variopinto y extraordinariamente acomodaticio: si le cierras un paso, buscará un subterfugio para estar presente en nuestras vidas.

El ego es el principal problema para nuestra autorrealización, no solo porque constituye un error, sino porque nos desvincula de nuestra verdad interior. Es, por su propia naturaleza, separador; nos separa de nuestra realidad interior porque está basado, como hemos visto, en múltiples identificaciones externas con mil aspectos de nuestra vida superficial, muy alejados, si no contrarios, a aquellos que constituyen nuestra esencia. Al no poder percibirnos como esencia, como la verdad que somos, como un corazón capaz de amar gratuitamente, como un núcleo consciente capaz de mirar y comprender la verdad, como una voluntad capaz de seguir a la comprensión de esta verdad, de actuar en función de la verdad comprendida, como no nos podemos percibir de manera genuina, surge una separación no sólo de nuestro interior, sino de todos los demás seres humanos, porque solo a través de nuestra esencia, a través de la vivencia de lo que somos, podemos amar, reconocer la esencia de los demás en la nuestra y podemos reconocer al Uno en todos los seres humanos porque lo percibimos en nosotros mismos: una Realidad Trascendente que es la sostenedora de nuestra esencia y de nuestra realidad individual y que es la misma que reconoceremos en todos los seres humanos. Pero tenemos que aproximarnos a la verdad que somos, ir

[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*

descubriendo esta esencia nuestra, para poder vincularnos, desde ella, a todos los demás seres y a la Trascendencia.

Pero para esto tenemos que hacer dejación del ego. El ego tiene que ir sometiéndose poco a poco, cediendo ante la posibilidad y el poder de esta verdad que vamos descubriendo. No será tarea fácil, porque el ego intenta separarnos de ella; él se constituye en el eje, en el centro de toda la vida, por lo que cualquier adversidad la valoramos como tal en función del interés de nuestro ego: hay algo que no me ha salido tal como había previsto mi ego o como mi proyección egóica necesitaba que saliera. Todo lo que estimamos como negativo suele ser muy frecuentemente una percepción de nuestro ego sobre un suceso que no se adecua a su interés y, por tanto, nos resulta negativo.

Muy distinta es una percepción de la vida desde la esencia que sabe que lo que sucede, más quizás la adversidad que lo positivo, es un elemento imprescindible de evolución y así lo acepta, así lo comprende y así lo integra. Lo negativo, la adversidad, el error incluso, lo comprende, lo integra desde el punto de vista evolutivo, porque esta esencia, esta verdad que tenemos que descubrir sabe de sí misma que es un núcleo, una entidad evolutiva. Desde esta esencia comprendemos que nuestra vida es evolución y que el sentido de nuestro nacimiento es evolución, lo mismo que el sentido de nuestra muerte; porque la vida necesita renovarse y este ser psíquico, esta alma en nosotros, necesita seguir evolucionando más allá de un solo tránsito vital. Por esta razón, si el nacimiento tiene un sentido evolutivo de regeneración de la vida individual, particular y física, es la muerte la que da paso a esa regeneración, a otro tránsito vital que nos permitirá como esencia que somos seguir evolucionando. Este es el sentido de una vida comprendida desde una verdad interior y desde una verdad trascendente: evolucionamos hacia un encuentro con la Verdad, con la Realidad Divina, con el Divino, lo Trascendente, con el Uno que está en todos y en todo; y el devenir del ser humano a través de sus sucesivas vidas busca esta evolución, este trascenderse a sí mismo para alcanzar estados evolutivos de mayor perfección hasta el encuentro total pleno, hasta la unión plena con la Realidad Superior, Suprema, con el Divino, hasta la transformación y la divinización de todo su ser en todos sus aspectos. Este es el reto o el planteamiento o la oferta del Yoga Integral que busca la perfección del ser humano precisamente por y en el encuentro con la Realidad Perfecta, con el Absoluto.

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

Erlotokieta, 8

650 13 13 12

info@aurobindointegral.com