

**Centro de Meditación y Autorrealización  
Sri Aurobindo**

Calle Erletokieta, 8 bajo. Pamplona  
650 13 13 12

[info@aurobindointegral.com](mailto:info@aurobindointegral.com)

*Isidro Rikarte*

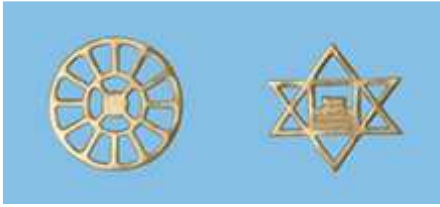
**NIRVANA, LA EXPERIENCIA DEL ABSOLUTO.**

Alguien me preguntó en el curso sobre Yoga Integral que realizamos en el Centro Sri Aurobindo si en la meditación se podía llegar al nirvana y yo, naturalmente, le conteste que sí. Nirvana como la experiencia de percepción del Absoluto o la experiencia de inmersión en la Existencia Infinita o de disolución de nuestro ser en el Trascendente o todo ello a la vez. La dificultad surge al tener que explicar con palabras una experiencia tan concentrada y tan ajena a nuestra mente racional, tener que describir con conceptos de aquí, realidades de “allí”.

Comencé mi trabajo interior en junio de 2004. Al cabo de un año, más o menos, mi práctica de meditación había adquirido continuidad, y era cada vez más poderosa mi aspiración al encuentro con una “realidad” que intuía pero, a la vez, desconocía. También mi apertura interior iba creciendo hasta que se estableció en mi una determinación firme de llegar al fondo del fondo de mi ser y descubrir y aceptar lo que allí hubiera. A pesar de ello, había todavía una parte de mí ajena a toda realidad trascendente y casi prevenida por mi mente racional contra su manifestación.

En la primavera de 2008 estaba leyendo yo el conocido libro de Satprem “Sri Aurobindo o La Aventura de la Consciencia” donde relataba la experiencia de Sri Aurobindo con el yogui Lelé, quien le invitó a retirarse unos días a meditar con él y le dio la instrucción de rechazar todo pensamiento que llegase a su mente en el transcurso de la meditación. Me disponía entonces a iniciar un retiro intensivo de meditación y se me ocurrió la posibilidad de aplicar la regla dada por Lelé a Sri Aurobindo de rechazo de los pensamientos en cuanto surgieran en mi mente, aunque este proceder iba en contra de las instrucciones de meditación que yo había seguido en mi práctica budista. Ya en las primeras meditaciones del retiro esta práctica me resulto muy efectiva: podía observar los pensamientos “entrar” en mi mente y con solo negarles el paso se diluían. Al inicio mi atención tenía que multiplicarse porque el asedio de pensamientos era incesante. Pero muy pronto se fueron espaciando y el control de mi mente sobre ellos era cómodo. Además, pude comprobar que me era posible detectar la formación de un pensamiento incluso antes de que surgiera o entrara en mi mente. Al tercer día del retiro de meditación lograba ya durante ciertos intervalos más o menos largos de tiempo una mente silenciosa, sin pensamiento alguno. Transcribo aquí parte de un texto que escribí finalizado aquel retiro donde describo la experiencia:

*“Surgió entonces en mí, de manera natural y espontánea, un silencio cada vez más profundo y estable, el silencio mental. La mente de superficie se rindió ante esa realidad superior y se retiró. Todo en mí comenzó a ser quietud, inmovilidad interior, paz profunda y gozo. Y también ausencia de un yo individual dueño de este silencio y paz interiores que claramente le trascendían... Y después de que este silencio mental ocupara todo mi interior, me sobrevino una poderosa experiencia: en ausencia de todo movimiento mi mente empezó a iluminarse progresivamente. Y se iluminaba más y más, hasta el extremo de tener la sensación de que, aún con los ojos cerrados, podría quedarme ciego. En este momento todo funcionaba por sí mismo, por su propia dinámica consciente. No*



**Centro de Meditación y Autorrealización  
Sri Aurobindo**

Calle Erletokieta, 8 bajo. Pamplona  
650 13 13 12

[info@aurobindointegral.com](mailto:info@aurobindointegral.com)

*tenía que mirar, ni observar, no tenía que aceptar o rechazar, no existía un sujeto que percibiera esa realidad. Solo existía una mente extraordinariamente vasta, luminosa y consciente. Me surgió sobre todos los demás un sentimiento: absoluta libertad y gozo, junto a una claridad mental antes desconocida para mí”.*

A partir de este momento podía establecer mis meditaciones en la luz y el silencio mental, con más o menos esfuerzo, casi a voluntad, hasta que, poco más tarde, en julio de 2008, también en otro retiro de meditación, se me presentó otra sorprendente y poderosa experiencia:

Percibí, un espacio infinito de luz, quieto e inmóvil (que trascendía sobradamente mi mente luminosa de la primera experiencia), un universo luminoso extraordinariamente gozoso y bello y en él no había nada, más que su propia sustancia de gozo, quietud, silencio y luz. Y más allá, donde parecía acabar este espacio casi infinito, surgía otra Realidad Superior todavía más vasta y luminosa, e inmediatamente tuve la clara consciencia de “Algo”, una Realidad Primera más allá del universo y sosteniéndolo: un espacio sin espacio; infinito y más allá del infinito, silencio, inmovilidad y luz y más allá del silencio, la inmovilidad y la luz...

Jamás tuve duda alguna sobre la verdad de la experiencia que viví, porque fue tan contundente, tan convincente, tan inusualmente “real”, que si hubiera tenido que desechar algo por imaginario habría sido la realidad que observaba a través de mi consciencia ordinaria. Tampoco hubo arrebatos, ni éxtasis enajenado, sino consciencia lúcida muy gozosa, silenciosa y quieta disuelta en la realidad que observaba. Desde entonces esta experiencia ha sido una referencia para mí. Una nueva consciencia trascendente me había habitado y cada día la he visto crecer y hacerse más poderosa en mi interior.

### **¿Y después qué?**

Podría parecer que había llegado a alguna parte o conquistado alguna meta tras esta experiencia. De hecho mi maestra budista tras contarle la primera experiencia de las dos que he expuesto aquí, me dijo: *“Isidro, tú ya has llegado, no estás todavía completamente despierto, pero ya has despertado...”* Nunca pude contarle la segunda experiencia porque unos días antes de que sucediera nuestros caminos se habían separado. Relato esto para resaltar que mientras para una determinada concepción de la vía espiritual esta experiencia suponía *“haber llegado”* a algún lugar o meta, para el yoga integral que inmediatamente después comencé a practicar, este *nirvana*, aun siendo una experiencia importante, sólo era un inicio: pronto supe, a través del yoga integral de Sri Aurobindo y la Madre que una cosa era una experiencia que instauraba o enriquecía en mí una consciencia trascendente y otra distinta era la imprescindible y más laboriosa transformación progresiva de mi mente, vital y cuerpo hasta la completa disolución de la inconsciencia y el ego y sus mecanismos y energías adjuntos, gracias al descenso transformador de la Consciencia-Fuerza a mí.