



**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

*Isidro Rikarte*

## **MEDITACIÓN EN EL YOGA INTEGRAL**

Lo que normalmente se denomina meditación se suele referir tanto a la concentración como a la meditación. En el Yoga Integral llamamos concentración a lo que en otras disciplinas se le da el nombre de meditación *samata*, cuyo objetivo primero y básico es el aquietamiento de la mente.

Pero, ¿cómo y cuál es esta mente que queremos controlar? ¿Por qué todos los yogas o caminos espirituales se han propuesto como punto de partida aquietar la mente?

Es nuestra mente exterior o superficial en la que el ser ordinario vive, que es muy inferior y menos evolucionada que nuestra mente profunda o superior, a la que tendríamos acceso una vez dominada y trascendida aquella. Es divisora, analítica, ya que para comprender la realidad necesita fraccionarla en sus características, rasgos o aspectos, para después, relacionarlos entre sí para formar una unidad siempre precaria bajo la cual aglutinar todas sus percepciones. Es también una mente dependiente de los sentidos físicos a la que le cuesta percibir alguna posibilidad más allá de lo que aquellos le presentan directamente o como consecuencia de las combinaciones y derivaciones de los datos que inicialmente obtuvo a través de ellos, siempre en una abstracción cada vez mayor. En consecuencia está muy ligada a la materia, muy atada todavía a la realidad material física del ser humano y del universo. Puede percibir por arriba estrellas, planetas y galaxias y por debajo desmenuzar la materia hasta el átomo, pero es incapaz de descubrir la Realidad Una que sostiene y abarca todo, desde el átomo a las galaxias, y que es el origen de la Energía incesante que todo lo mueve y dinamiza y, a la vez, todo lo armoniza para que tal movimiento no sea desordenado y autodestructivo. Es la mente de las formas, de las manifestaciones exteriores que no acierta a ver la esencia que hay tras ellas, ni la Unidad existente y sostenedora de tal multiplicidad. Ella nos hace percibirnos separados, porque para ella la forma es lo fundamental y, por ello, la diferencia y multiplicidad de formas es separación insalvable. Y aunque esta mente del ego divisor llega a establecer unidades mayores que aglutinan a las diferentes formas, éstas son sólo una suma o conjunto de formas, pero no una unidad de esencias; o yendo más allá todavía, la mente racional no puede acceder a la Realidad Una, sostenedora y origen de la multiplicidad, que aun expresándose múltiple en las formas, ella misma es indivisible Esencia de todas las esencia y múltiple expresión de todas las formas.

Bueno es ver que esta mente racional o algunos científicos han llegado a la conclusión ya hace alguna década, de que la materia toda es energía, realidad que, por otra parte, es más vieja que los Himalayas para la antigua sabiduría védica. Bueno es también que, tras miles de años de práctica de la meditación, una universidad estadounidense nos acredite los grandes



**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

beneficios que ésta aporta a la mente. La razón es reticente a creer aquello que no se puede demostrar y, sin embargo, muchos de sus postulados no dejan de ser hipótesis y teorías hasta la fecha indemostrables, que intentan como pueden salir del agujero en que se encuentra la ciencia para explicar una realidad que intuye pero que se escapa a su posibilidad de descubrimiento, mientras la razón sola y los sentidos en los que se asienta, sean sus únicos instrumentos.

A pesar de todo, la razón y las mentes descreídas han hecho algún favor a la “espiritualidad”, acotando y desenmascarando sus excesos pasados y presentes. Porque si bien es verdad que lo concerniente al espíritu es una realidad que supera la razón y la trasciende, es decir, superracional; también es cierto que en el terreno de la espiritualidad se han admitido prácticas que poco tienen que ver con ella y más relacionadas con el esoterismo, lo paranormal y la superchería infrarracional, cuando no simplemente obedientes a un mercadeo espiritual al parecer cada vez más pujante. Así mismo, los corazones henchidos de sentimiento espiritual han caído fácilmente en el exceso irracional, porque sus emociones no estaban suficientemente atemperadas y orientadas por el poder del conocimiento espiritual.

Esta mente exterior que necesitamos subordinar a un conocimiento y consciencia mayores, está sometida a una incesante actividad, a un inagotable flujo de pensamientos, recuerdos, imágenes, proyecciones, etc. que no podemos controlar, porque ni siquiera tenemos conciencia de qué es lo que estamos pensando y, menos aún, del origen de tales pensamientos. Salvo en el caso en el que algún asunto capta nuestro interés o necesitamos resolver alguna cuestión importante, el resto de su actividad –gran parte del total de nuestra ocupación mental- está dominada por la incoherencia, el automatismo, la obsesiva recurrencia de algunos pensamientos, y resulta un continuo despilfarro de energía, por lo que se ha llegado a decir que más que pensar somos pensados por los pensamientos. Es una mente estresada por el constante movimiento que padece y es dispersa porque carece de directriz consciente. Además, sentimos los pensamientos como algo nuestro, como si surgieran dentro de nosotros y nos pertenecieran, cuando en realidad una gran mayoría de ellos suceden por asociaciones peregrinas o estímulos exteriores a nosotros, cuando no de otros planos que se escapan a nuestra consciencia. El creer que los pensamientos de esta mente son algo propio favorece que continuamente nos identifiquemos con ellos, les demos realidad en nosotros, siendo como son, en muchos casos, solamente un espectro mental, algo irreal y externo, cuya única fuerza consiste en el poder que les concedemos al reconocerlos como propios. De la identificación con el pensamiento puede surgir la emoción perturbadora, sea ésta de signo positivo o negativo y, en consecuencia, el desasosiego, el descentramiento y la obsesión en su parte negativa, o la alegría desbordante y el entusiasmo incontrolado en su versión “positiva”. Esta mente exterior nos domina porque logra atraparnos en su dinámica excesiva; vive exclusivamente para atender al estímulo exterior, para canalizar obedientemente las demandas, deseos e impulsos de nuestro vital y



**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

de nuestro cuerpo sin apenas ofrecer resistencia y para servir de anfitrión y dar cobertura a nuestra inconsciencia personal y a los movimientos, impactos y energías del mundo y de la inconsciencia universal. Esta mente ha sido definida como un elefante loco o como un caballo purasangre desbocado, con un evidente poder destructivo porque no atiende a una guía consciente más profunda, que haga de ella un instrumento útil y hasta precioso en la búsqueda de la Verdad-Consciencia que se halla precisamente en un plano superior a ella, fuera de su alcance y de su posibilidad.

Esta alocada dinámica de nuestra mente exterior frecuentemente nos atrapa y nos impide atender de forma sosegada y objetiva a los asuntos que en cada momento nos ocupan en el presente. Continuamente nos ata al pasado a través del recuerdo recurrente y del apego a experiencias anteriores, o nos proyecta a un futuro de ensoñaciones del deseo, necesitado de huir de un ahora conflictivo, insuficiente y frustrante. Por todo ello, esta mente nos dispersa, nos exterioriza, hace nuestra actividad poco eficiente y, por su falta de poder consciente y evolución, se subordina fácilmente a los impulsos y deseos de nuestro ego.

Llegados a este punto se comprenderá fácilmente la necesidad que han sentido todas las tradiciones espirituales de aquietarla e imponer en ella un total sosiego y dominio. Pero nuestro propósito sería poco ambicioso si solo pretendiésemos ejercer un control sobre ella con el fin exclusivo de que su actividad racional sea más eficiente, más efectiva la resolución de los problemas a los que nos enfrentamos cotidianamente y más imperativo el gobierno por parte de ella sobre nuestros impulsos e instintos más bajos, aquellos que todavía nos unen excesivamente al animal del que venimos.

Siendo este dominio de la mente un apreciable objetivo y un paso imprescindible hacia una posibilidad evolutiva mayor, no es todo lo que pretendemos con nuestra práctica de concentración-meditación, porque intuimos una realidad profunda y superior más allá de la aparente "realidad" del mundo exterior en el que vivimos; un Principio rector consciente, creador y omnipresente que sustenta con la energía y armonía de su consciencia todas y cada una de las formas, manifestaciones y existencias del cosmos; y en consecuencia, intuimos también un ser humano poseedor implícito, posibilidad y potencia de ese Poder del que un día devino. Intuimos, junto a otros seres que adquirieron tal conocimiento, una Verdad primigenia; una Plenitud que nos llama, incansable, hacia una mayor perfección evolutiva; un deleite, un gozo inseparables de tal plenitud que solo esperan para inundarnos, la ruptura del estrecho caparazón de nuestro egoísmo, la disolución del error y la inconsciencia que nos atan al sufrimiento, que es la expresión de la limitación de nuestras posibilidades evolutivas a las que nos somete nuestra ignorancia. Lo que buscamos a través de la meditación es, en definitiva, encontrar esa Verdad también en nuestro interior y en el cosmos, en la esencia de las cosas y en sus manifestaciones, para conocerla y realizarla en todos los ámbitos de nuestro ser. Por lo tanto, la concentración-meditación es el instrumento que



**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

desarrolla nuestras facultades para el conocimiento y realización en nosotros de esa Verdad trascendente.

### **La Concentración**

Si aceptamos, como hemos visto, que esa mente que necesitamos aquietar ejerce un poder sobre nosotros porque nos hemos identificado con sus pensamientos y todos sus movimientos hasta llegar a considerarlos propios y dentro de nosotros, el primer trabajo para sosegarla e incluso llegar a establecer una extensa y permanente calma en ella, será necesariamente separarnos, desidentificarnos de lo que en ella sucede, percibirla como algo periférico a nosotros, observarla con la suficiente distancia y desinterés como para ver su dinámica incesante y automática, su naturaleza recurrente y obsesiva, su limitación a la hora de percibir las esencias y la verdad que se oculta más allá de las formas y de las características de las cosas que nuestros sentidos le presentan.

Pero, ¿cómo podemos distanciarnos, desinteresarnos y desidentificarnos de una mente que hasta ahora, en la vida ordinaria, exteriorizada y superficial que hemos vivido ha sido como nuestra propia piel, un elemento que, aunque a veces nos torture, nos ha parecido imprescindible o, por lo menos, inevitable? Y una vez trascendida de esa mente, ¿qué hay? ¿Tal vez un vacío quieto, calmo, pero inefectivo que aletargue nuestra dinámica cotidiana, que dificulte la resolución efectiva de nuestros problemas diarios o la realización de las tareas que el imperativo de esta vida nos impone? Parece que la solución pasa por hacer de ella un instrumento adecuado que nos permita afrontar la vida con efectividad porque obedece a la voluntad consciente de nuestro interior; se silencia para la contemplación de las verdades y esencias ocultas detrás de la apariencia de las cosas; se activa, pero siempre sobre una calma estable en la que asienta todo su movimiento, en la que ya no existe el ruido mental ni las interferencias de las proyecciones e identificaciones de nuestro ego; que ya no se subordina fácilmente a las propuestas de nuestro deseo para darles cobertura mental, sino que más bien se impone sobre él y acaba dirigiendo nuestro vital. Estamos hablando de una mente que al haber sido calmada empieza a autotrascenderse hacia otras posibilidades mayores de visión más profunda y exacta de lo que acontece en nuestro interior y exterior.

Pero es evidente que para esta tarea inicialmente necesitamos un bastión, un punto sobre el que concentrar nuestra atención, porque de otra manera saldríamos corriendo, una vez más, a abrazar cualquiera de sus propuestas, cualquier pensamiento que surja en ella, para quedar atrapados en su devenir insensato.

Los puntos de concentración pueden ser muy variados. Podemos poner nuestra atención sobre un objeto o un punto fijo exterior a nosotros; o sobre puntos de nuestro cuerpo como la parte superior de la cabeza, el entrecejo o el corazón espiritual, correspondientes a tres chakras o centros importantes que tienen distintas funciones en nuestro desarrollo espiritual: el chakra o centro del



**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

corazón espiritual tiene como función dirigir el ser emotivo superior, con sus sentimientos más elevados y espirituales, con el ser psíquico situado en su parte posterior; el chacra del entrecejo dirige la voluntad y la visión profunda, más allá de las apariencias de las cosas que nos presentan nuestros sentidos; el chacra o centro de la parte superior de la cabeza dirige la mente pensante superior y la mente iluminada y nos abre hacia la intuición y la sobremente. Estos chacras o centros pertenecen a nuestro cuerpo sutil, pero pueden llegar a manifestarse y, en consecuencia, podemos llegar a percibirlos de manera muy clara en nuestro cuerpo físico. Al concentrar nuestra atención sobre los chacras estamos dirigiendo nuestra energía hacia ellos propiciando su paulatino despertar o apertura que nos posibilite las experiencias que a cada uno corresponden según hemos descrito. Sri Aurobindo aconseja sobre esto a uno de sus discípulos: *“La otra manera es la concentración; concentras tu consciencia en el corazón (algunos lo hacen en la cabeza o encima de ella) y allí meditas en la Madre y pides su presencia. Puedes utilizar uno de los dos métodos o ambos en momentos diferentes: como venga a ti naturalmente o te sientas impulsado a hacer en un momento dado”*<sup>1</sup>

Otro punto de concentración puede ser la respiración abdominal. La respiración, como función vital que es, sucede por sí sola y está siempre ahí, en nosotros y, por ello, facilita nuestra concentración; nos une a la vida, regula nuestras energías y proporciona el relajamiento de nuestro cuerpo, vital y mente. Puede ser utilizada para entrar en nuestro interior o concentrarnos en nuestro corazón espiritual para aquellos que tengan dificultades de hacerlo directamente, sintiendo que con cada respiración entramos un poco más dentro de nosotros mismos.

También podemos utilizar como base de nuestra concentración alguna de nuestras sensaciones interiores como la quietud, paz o incluso el gozo, si podemos llegar a sentirlo. Tanto la concentración en nuestro interior como esta conexión con la calma y paz interiores nos pone en contacto con aspectos relevantes de lo que es nuestra realidad interior, nuestra esencia, y favorece la posibilidad de la emergencia progresiva de nuestro ser psíquico.

Una idea o pensamiento puede ser, del mismo modo, objeto de nuestra concentración: Dios; Dios como amor, paz o gozo o cualquier otro de sus aspectos; el Absoluto, el Uno, el Todo..., tanto en su versión impersonal, como en su vertiente personal como amado, amigo, maestro, etc.

Puede ser un sonido como OM como representación sonora del Absoluto o también un mantra sobre el que nos concentramos

Cualquiera de los puntos descritos y otros pueden servirnos para hacer la concentración que es imprescindible en nuestro yoga, siempre teniendo

---

<sup>1</sup> Guía del Yoga Integral, pág. 89. Fundación Centro Sri Aurobindo. Barcelona



**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

presente que el objetivo final es el contacto con el Divino, su Poder y su Presencia: *“En este yoga no hay otro método que el de concentrarse – preferentemente en el corazón- invocando la presencia y el poder de la Madre para que tome posesión del ser y transforme la consciencia con la acción de su fuerza. Cabe también concentrarse en la cabeza o en el entrecejo pero para muchos esta apertura es demasiado difícil. Si la mente se aquieta y la concentración se torna fuerte y la aspiración es intensa, es que tiene lugar el comienzo de la experiencia. Cuanto más grande sea la fe, más probabilidades hay de obtener un resultado rápido. El resto no depende sólo del propio esfuerzo: hay que lograr establecer contacto con el Divino y ser receptivo al Poder y a la Presencia de la Madre”*<sup>2</sup>

### **Objetivos de la concentración**

Ya hemos apuntado que el objetivo más básico de la concentración es el aquietamiento de nuestra mente, ya que en una mente incontrolada no puede presentarse experiencia, ni comprensión alguna. Para aquietar nuestra mente debemos observarla sin perder nuestra concentración. La concentración es la acción básica que debemos cumplir, pero nuestra mente seguirá imparable y nosotros nos damos cuenta de sus pensamientos. Los miramos con la mayor distancia posible, sin dispensarles ningún interés y sin identificarnos con ellos, como quien mira un paisaje o el horizonte lejano por el que surcan las aves. Los dejamos pasar, surgen y desaparecen y nosotros seguimos concentrados. Nos distraemos y volvemos a nuestra concentración. Al cabo del tiempo que cada uno requiera, si hemos perseverado en la concentración, notaremos como esos pensamientos que antes raseaban amenazantes sobre nuestra conciencia observadora ahora los percibimos cada vez más lejanos, mas difusos y menos inquietantes, como quien mira una avión atravesar el cielo, tan lejano a nosotros que no es sino una imagen difuminada que apenas podemos distinguir y ya no nos incomoda ni perturba. También su frecuencia disminuye; entre pensamiento y pensamiento podremos percibir unos instantes de silencio o de no pensamiento: estamos ya ante claros síntomas del aquietamiento mental.

A base de observar con esta distancia los pensamientos, por la pura contemplación de nuestra mente, llegaremos a conocer su caprichosa naturaleza que ya hemos descrito anteriormente y también nos daremos cuenta de que esta mente es exterior a nosotros y, además, constataremos que nada tiene que ver con un yo profundo, con una consciencia interior, con una esencia-verdad en nosotros que es precisamente desde donde parte nuestra observación. Se establecen así dos ámbitos en nosotros: uno interior y profundo donde se asienta nuestra observación y otro exterior y superficial que corresponde a la mente que estamos observando. Hay, por lo tanto, un testigo interior, silencioso y quieto, que puede contemplar nuestra parte periférica a la que pertenece nuestro movimiento mental. En esta mente sosegada nos es

---

<sup>2</sup> Guía del Yoga Integral, pág. 82. Fundación Centro Sri Aurobindo. Barcelona



**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

posible no sólo detectar los pensamientos, sino rechazar o admitir, según su naturaleza, lo que a nuestra mente se presenta, tal como indica Sri Aurobindo: *“Tener una mente sosegada no significa la ausencia total de pensamientos o de movimientos mentales, sino que éstos permanecen en la superficie y que en el interior se siente el ser verdadero separado, observándolos pero sin dejarse arrastrar, capaz de vigilarlos y de juzgarlos, de rechazar todo aquello que tiene que ser rechazado y de aceptar y de observar todo aquello que es verdadera consciencia y experiencia verdadera”*.<sup>3</sup>

Y esta posibilidad no sólo corresponde a la observación de la mente. Lo mismo podríamos decir de nuestro cuerpo y nuestras emociones, ya que, una vez integrada la atención en nuestra manera de vivir, una vez erigida en nosotros la conciencia testigo que incesantemente mira estableciendo distancia y desidentificación con lo que ve, podremos detectar desde la profundidad de nuestro interior, en una calma imperturbable, todo lo que surge en la superficie -pensamientos, emociones, manifestaciones físicas- y podremos vivir desde esa paz el impacto de las circunstancias, los altibajos del oleaje y la actividad de nuestra vida cotidiana. La instauración de estos dos niveles, es decir, vivir los avatares y el dinamismo del mundo exterior desde esta calma interior es el inicio de lo que se ha denominado como consciencia yóguica y otro de los logros de la concentración.

El silencio mental es otro de los estadios al que se puede acceder como consecuencia de la concentración. El silencio mental es una mente vacía, sin pensamientos ni movimiento mental alguno, al que, una vez adquiridas las facultades necesarias, se puede llegar a voluntad y en el que se presenta a nuestra mente la percepción de la verdad y esencia de las cosas. Por lo tanto, el silencio mental y la calma mental no son lo mismo, tal y como Sri Aurobindo describe: *“La diferencia entre una mente vacía y una mente en calma es ésta: cuando la mente está vacía no hay en ella pensamientos, ni concepción, ni acción mental de ninguna clase, salvo una percepción de esencias de las cosas sin formación de ideas; pero cuando la mente ha conseguido la calma, la sustancia misma del ser mental es la que permanece tranquila, tanto que nada la perturba. Y si se producen pensamientos o actividades, en ningún caso surgen de la mente, sino que viene desde fuera y cruzan la mente como un vuelo de pájaros cruza el firmamento cuando el aire está inmóvil... Una mente que haya alcanzado esta calma puede empezar a actuar, incluso intensa y poderosamente, pero conservará su sosiego fundamental, sin producir nada de mí misma, pero dando forma mental a lo que recibe de lo Alto sin añadirle nada suyo, con calma e imparcialidad y, sin embargo con el gozo de la Verdad y el poder y la luz felices de su transmisión.”*<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Guía del Yoga Integral, pág. 61. Fundación Centro Sri Aurobindo. Barcelona

<sup>4</sup> Guía del Yoga Integral, pág. 62-63. Fundación Centro Sri Aurobindo. Barcelona



**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

Sobre el silencio mental Sri Aurobindo nos indica: *“No es cosa indeseable para la mente sumirse en el silencio, estar inmóvil y libre de pensamientos, puesto que al silenciarse la mente es cuando más a menudo se produce el descenso completo de una vasta paz procedente de lo alto, y, en esta vasta tranquilidad, se produce la realización del Yo silencioso que está encima de la mente extendido por todas partes en su inmensidad...”*<sup>5</sup>

La manifestación del ser psíquico (el alma, el delegado del Divino en nosotros) es otra de las posibilidades de la concentración-meditación, puesto que el ejercicio constante de interiorización hará posible nuestro progresivo conocimiento y contacto con esta realidad interior y facilitará el emerger del ser psíquico, que como conocedor de la Verdad, acabará gobernando nuestro trabajo de yoga y psiquizando todas las partes de nuestro ser para el descenso de la Fuerza divina que finalmente transforme todo él.

Nuestro esfuerzo, por tanto, consistirá en alcanzar una mente superior, más luminosa que la racional, pensante, que aparece cuando nuestra mente superficial se silencia. Esta mente superior, ayudada por nuestro ser psíquico son los dos grandes resortes de nuestro yoga o los dos asideros que tiene el Divino para actuar sobre nuestra naturaleza tal y como expresa Sri Aurobindo: *Esta mentalidad superior y esta alma más profunda, el elemento psíquico del hombre, son los dos garfios por lo que la Divinidad se afirma sobre su naturaleza”*<sup>6</sup>

Porque nuestra práctica de concentración-meditación no es sino un medio para alcanzar **la concentración de todo nuestro ser en el Divino** que es el gran instrumento del Yoga Integral. Esto significa que en nuestra vida, además de la práctica estricta de concentración-meditación, habrá una sola dirección, un solo interés, objetivo y prioridad, la Divinidad; y esta concentración hacia la Divinidad debe acaparar tras de sí nuestro pensamiento, nuestro corazón y voluntad, de tal manera que nuestra mente se vacíe de ego para llenarse del Uno, nuestro corazón albergue los sentimientos más elevados de aspiración hacia Él y nuestra voluntad actúe en las obras con el único objetivo de ser instrumento de su voluntad, porque *“Nuestro único objetivo debe ser la Divinidad misma, a la que a sabiendas o no, algo de nuestra naturaleza secreta siempre aspira”*<sup>7</sup>

### **Qué hacer con los pensamientos en la concentración**

Debemos distinguir lo que son los pensamientos ordinarios de nuestra mente exterior, esos que constituyen el ruido mental, los que agitan nuestra mente interfiriendo o impidiendo toda comprensión más allá de los aspectos superficiales y aparentes de las circunstancias y de las cosas, que en muchos

<sup>5</sup> Guía del Yoga Integral, pág. 63. Fundación Centro Sri Aurobindo. Barcelona

<sup>6</sup> Síntesis del Yoga, primera parte. Pág. 74. Editorial. Kier. Buenos Aires

<sup>7</sup> Síntesis del Yoga, primera parte. Pág. 76. Editorial. Kier. Buenos Aires





**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

casos son desviaciones y proyecciones de nuestro ego y deseos, e interpretan la realidad en función de la limitación e interés de aquellos. Estos son los pensamientos y ésta es la mente que deseamos acallar o, cuando menos, alejar de nosotros para instaurar en ella el aquietamiento necesario para acceder a una visión más clara y profunda de cuanto nos rodea.

Pero existen también los pensamientos inspirados que son la expresión de una verdad percibida, como un apercebimiento o un descenso a nosotros de certezas, de aspectos que necesitábamos comprender o como solución a problemas que teníamos que resolver. Digamos que nuestra mente no ha comprendido como consecuencia de una elucubración racional o actividad pensante, sino que se ha presentado a ella la comprensión, pero la mente la traduce a pensamiento para que la podamos aprehender y posteriormente comunicar a otros -a través también de pensamientos- aún con el evidente riesgo de limitarla o desvirtuarla, en cierto modo, en el proceso. De este modo nos han legado los maestros sus enseñanzas. Lo que sucede muchas veces es que en una mente que no está suficientemente limpia y purificada de ego, éste intenta adueñarse de todo lo que entra en ella, lo desvirtúa y lo desnaturaliza y lo que podría haber sido una inspiración o intuición acaba siendo una simple proyección de nuestro ego y deseo, quedando la inspiración vacía o, por lo menos, muy desfigurada respecto a lo que fue su origen. Conviene, por todo ello, y siempre que las circunstancias nos lo permitan, dejar un tiempo prudencial antes de seguir nuestras inspiraciones, para que se puedan ir depurando de las influencias de nuestro ego que buscará siempre resolver inmediatamente cualquier asunto porque le suele resultar imprescindible satisfacerse cuanto antes. No obstante, si estamos seguros de lo genuino de nuestra intuición, pudiera ser que ésta misma nos exija actuar inmediatamente, lo que deberemos hacer para evitar que nuestra energía se pierda o debilite en la demora, lo que podría perjudicar la efectividad de nuestra acción.

Pero cuando nos planteamos qué hacer con nuestros pensamientos en la concentración, naturalmente nos referimos a los primeros, a los que embadurnan nuestra mente y oscurecen su posibilidad luminosa de comprensión. Respecto a las maneras que tenemos de posicionarnos ante los pensamientos, Sri Aurobindo nos expone tres posibilidades: *“Una de éstas (maneras) es la de contemplar los pensamientos sin aprobarlos y, observando la naturaleza de la mente humana tal como sus pensamientos la revelan, dejar que poco a poco vayan desapareciendo. Este es el sistema recomendado por Vivekananda en su Rajayoga.*

*Otro procedimiento es el de contemplar los pensamientos como si no fueran propios, el de convertirse en el testigo que se mantiene detrás y no da su consentimiento. Los pensamientos son considerados como cosas procedentes del exterior y hay que sentirlos como transeúntes que cruzan el espacio mental, con los cuales no se tiene ninguna relación ni despiertan el menor interés. De esta manera, después de cierto tiempo, la mente se divide generalmente en dos partes: el testigo mental que observa, mientras*



**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

*permanece perfectamente impasible y sosegado, y el objeto de la observación, el espacio por el que cruzan, errantes, los pensamientos.*

*Hay, por último, un tercer método, activo, en el que uno se esfuerza en ver de dónde vienen los pensamientos y se descubre que no proceden del interior, sino de fuera de la cabeza, por así decirlo. Si uno logra descubrirlos cuando están viniendo, debe rechazarlos completamente, antes de que puedan entrar. Este procedimiento es tal vez el más difícil y no todo el mundo puede practicarlo; pero si se puede seguir, es el camino más corto y el más eficaz hacia el silencio.”<sup>8</sup>*

### **De la concentración a la meditación**

Reproducimos un texto de M. P. Pandit muy ilustrativo sobre esta cuestión: “A medida que la atención focalizada o centralizada en el objeto se va desarrollando, la mente o nuestra consciencia lentamente comienza a identificarse con el objeto mismo. Hay momentos en los que olvidamos que estamos meditando. Esto significa que estamos en los umbrales del estado de samadhi, un estado de trance en el que la consciencia se funde con el objeto de la meditación y adquiere el carácter sustancial de este objeto.

*Si estamos pensando, por ejemplo en Dios como Amor, la totalidad de nuestra consciencia es embargada por la vibración de ese Amor; percibimos clara e inequívocamente el Amor de Dios impregnándolo todo. Si nuestra consciencia está focalizada en Dios como Paz e invocamos esta Paz para que descienda y venga hasta nosotros, llegará un día en que esta Paz vendrá y nos invadirá y se asentará en nosotros. Es un sistema erróneo el de tratar de atrapar o agarrar o apoderarse de la Paz o el silencio. Lo que hay que hacer es abrirse al Silencio, abrirse a la Paz para que desciendan, penetren y se instalen en nosotros...”<sup>9</sup>*

El pensamiento o idea del que nos servimos en nuestra meditación no es el pensamiento discursivo, razonador, sino el pensamiento de una mente contemplativa, en la cual la idea o pensamiento son solo el vehículo o puente que nos permite la identificación y unión con objeto de nuestra contemplación. Esta mente contemplativa, unitiva con el objetivo de su atención, es parte ya de la mente superior que hemos descrito, a la que accedemos una vez acallada, calmada y trascendida, en mayor o menor medida, la mente superficial, por lo que resulta imprescindible haber realizado un trabajo de concentración para el dominio, sumisión y subordinación de aquella a nuestra mente superior y consciente.

El poder de la meditación reside precisamente en la posibilidad que nos ofrece de identificarnos y unirnos con la realidad que contemplamos, y ser finalmente habitados e imbuidos por esa Existencia Trascendente, por el Infinito, la Divinidad... Porque la comprensión, el conocimiento profundo que constituye nuestra consciencia trascendente solo se obtiene por la unión e

---

<sup>8</sup> Guía del Yoga Integral, pág. 97. Fundación Centro Sri Aurobindo. Barcelona

<sup>9</sup> La Meditación, sus fundamentos y su proceso. Fundación Centro Sri Aurobindo. Barcelona



**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

identificación con quien es el Poseedor de ese Conocimiento, o más bien, con quien Él mismo es puro Conocimiento, Verdad y Consciencia y, así, no habrá modo de conocer la esencia de todas las existencias sin que nuestra mente ascienda y se trascienda hacia esa Realidad y sin que esa Consciencia-Verdad sostenedora de todas las existencias descienda a nuestra mente en respuesta a su aspiración.

Pero es frecuente que nuestra mente ordinaria dude no solo de la existencia de esa Realidad que queremos alcanzar, sino también de sus propias posibilidades de lograrlo. Para salvar estas dificultades tenemos dos poderosas armas: la fe y la confianza.

La fe como reflejo o asiento en nuestra consciencia ordinaria de una Verdad que todavía no se nos ha revelado o como una intuición en nosotros de la existencia de esa Verdad que todavía no podemos comprender. El poder de la fe es determinante tal y como expresa esta frase del Gita: *Cualquiera que sea la fe del hombre y la Idea segura (verdadera) que tenga, él deviene (realiza) eso*".

La confianza es la seguridad de que abriéndonos con todo nuestro ser a tal Realidad, habiendo elegido al Infinito como único afán de nuestra vida, el Infinito nos elegirá y descenderá a nosotros no por nuestros méritos sino por su propio poder.

### **Experiencias en la concentración-meditación**

Es un error frecuente meditar con el afán de conseguir experiencias que nos gratifiquen, que certifiquen nuestro progreso o que compensen nuestro esfuerzo. Es evidente que esta pretensión es un movimiento de nuestro ego acostumbrado a obtener correspondencia a su empeño y el resultado que él estima justo y proporcionado a su sacrificio. Esta actitud es, a su vez, una dificultad añadida en la meditación, ya que impide que nuestra apertura sea completa y generosa, que aspire sí, pero con un interés y proyección del ego. Es un mal que afecta a muchas personas a lo largo del camino espiritual y que las hace desistir al cabo de cierto tiempo cuando comprueban que sus expectativas no se cumplen. Además en muchas ocasiones se buscan experiencias "especiales", aquellas que podrían calificarse como extrasensoriales o paranormales. Y, si bien es verdad que en el proceso de la meditación pueden presentarse experiencias de luz, de sonido, percepciones, etc. no correspondientes a nuestros sentidos físicos, también hay que aclarar que no todas esas experiencias son espirituales, sino que algunas, o muchas de ellas, pertenecen a planos del vital o a energías que poco tienen que ver con la Divinidad, sino son contrarias a Ella.

La experiencia espiritual en meditación debe aportarnos un enriquecimiento o elevación de nuestra consciencia ordinaria hacia la Realidad con la que nos identificamos y a la que queremos acceder, o dicho de otro modo, debe traernos un mayor conocimiento de esa Realidad, la comprensión



**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

de la Verdad o de los aspectos de Ésta que necesitamos conocer para progresar, debe procurarnos el descubrimiento de nuestra realidad interior, como medio de realización de lo Superior en nosotros, puesto que nuestra esencia interior es reflejo, delegada y, a la vez, instrumento de la Divinidad en nosotros. Se puede definir como experiencia espiritual toda sensación, percepción o vivencia que nos acerca o nos da referencia del Espíritu en nosotros, a nuestro alrededor y por encima de nosotros.

Es cierto que en meditación pueden presentarse de manera abrupta experiencias genuinas que resultan determinantes y permanecen indelebles en aquel que las ha tenido. Experiencias como el silencio mental expandido más allá de la propia mente que es la experiencia del Brahman (Divino) Silencioso; experiencias de percepción del Infinito, trascendiendo y sosteniendo el propio universo, que suelen estar acompañadas por una inmensidad de luz o por el vasto sonido del Silencio, etc., pero éstas son poco frecuentes y no muchas personas pueden acceder a ellas. Sin embargo, hay otro tipo de experiencias más accesibles, menos vistosas, pero que nos refieren la posibilidad de realizaciones que serán la base de nuestro progreso: momentos de aquietamiento, calma mental y centramiento; surgimiento en nuestro interior de un testigo capaz de observar con distancia nuestra parte periférica mental, vital y física; percepción de un ámbito interior donde está el alma testigo que mira y una parte periférica donde se sitúa todo lo observado; aumento paulatino de nuestra capacidad de concentración; conexión con aspectos que constituyen nuestra esencia como la calma, la paz, y el gozo interiores y que van descubriéndonos la naturaleza del ser genuino que esta en nosotros, etc.

### **De la experiencia a la realización**

La experiencia es algo suelto, que nos viene en momentos determinados y, si bien la experiencia en sí no es realización, entreabre un puerta para ésta, nos apunta o anuncia una posibilidad de consolidar e integrar la experiencia en nuestro ser, de tal manera que la vivencia puntual llegue a ser permanente.

Si hemos experimentado un momento de poderosa calma mental en nuestra meditación y con el tiempo ésta se convierte en el estado permanente de nuestra mente y podemos vivir nuestra vida ordinaria sin perderla, hemos pasado de la experiencia a la realización, es decir, la calma mental es una realidad consolidada en nosotros. Si hemos tenido un momento de silencio mental -nuestra mente vacía de pensamientos- y este silencio puede ser establecido por nosotros a voluntad, según interese en cada momento, habríamos realizado el silencio mental. Lo mismo sucede cuando hemos podido acceder a alguna percepción del Absoluto, del Infinito y esta Consciencia Trascendente queda en nuestras vidas mediante una presencia del Divino en nosotros.

Pero las realizaciones llegan frecuentemente de manera menos manifiesta, al margen de nuestra percepción y puede ir descendiendo a



**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

nosotros la Presencia Divina y tomando nuestra mente, corazón y actos sin haber tenido previamente una experiencia singular de lo Trascendente.

### **Actitudes en la concentración-meditación**

La mente humana, por lo general, sólo aguanta 10 minutos concentrada, aunque con el entrenamiento puede ser mucho mayor este tiempo. Es, por tanto, normal la distracción, después de la cual establecemos otro periodo de concentración, de lo que resultaría en realidad varios ciclos de concentración en una sesión de 30 o 40 minutos.

La postura puede ser cualquiera, excepto la de tumbados porque nos induce al sueño, siempre con la espalda recta, pero sin tensión.

Es bueno acostumbrarnos a meditar a la misma hora y en el mismo lugar, ya que nuestra mente se habitúa mejor al ejercicio y se somete más fácilmente. La disciplina y regularidad en nuestra práctica son importantes, porque hay que hacer entender a esta mente dispersa que esta siendo sometida a un poder, el de nuestra voluntad, mayor que ella.

La concentración-meditación debe ser activa. Esto significa que debe haber en nosotros una determinación de concentración que no cede, o se renueva continuamente en caso de haberse perdido. La actitud pasiva y resignada de admitir cualquier cosa que se nos presente en la meditación no es apropiada. No debe haber desasosiego, ni prisas, ni intento de forzar la experiencia o el descenso de la Fuerza a nosotros. La actitud es activa pero relajada, que tiene confianza en que irá expresando en nosotros aquello que vayamos necesitando en cada momento si perseveramos y si nos abrimos plenamente a la Consciencia, tal y como M. P. Pandit nos sugiere: *“El arte de la meditación consiste precisamente en eso, en no querer lograr las cosas por uno mismo y establecer y consolidar un estado en el que permanezcamos abiertos y receptivos , de tal modo que permitamos al Poder superior, a la Consciencia superior tomar posesión de nosotros; tanto si se trata de Dios como poder, o de Dios como Bienaventuranza o Felicidad suprema o de Dios como silencio.”*<sup>10</sup>

La purificación de nuestro ego y deseo son importantes ya que constituyen la mayor dificultad para contactar con lo Superior. El abandono de nuestro ego o, por lo menos, una clara intención de hacerlo nos permitirá una apertura cada vez mayor. De la misma manera, la propia concentración nos facilitará el poder detectar nuestro ego en todas sus manifestaciones y poder rechazarlo cuando se presente. La purificación es condición para la concentración y la concentración, del mismo modo, es instrumento para la purificación.

---

<sup>10</sup> La Meditación, sus fundamentos y su proceso. Fundación Centro Sri Aurobindo. Barcelona



**Escuela de Yoga Integral Sri Aurobindo**

*Meditación y autorrealización*

Avda. Sancho el fuerte, 59-61

Teléfono: 848.47.22.44 y 650.13.13.12

Pamplona 31007

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

Hay autores que proponen la observancia de una serie de preceptos morales antes de iniciar la práctica de meditación. Más adecuada parece la aspiración o determinación sinceras del practicante a erradicar el egoísmo y sus manifestaciones de su vida, que el cumplimiento de preceptos concretos que no son el objetivo directo, sino más bien una de las consecuencias de nuestro yoga, ya que no meditamos o practicamos el yoga para ser éticos, sino para evolucionar hacia una mayor perfección, una de cuyas consecuencias será el comportamiento moral (no siempre de acuerdo con la moral establecida) y no su condición previa.

Pero, del mismo modo hay que advertir, que una degradación moral en el individuo y una psicología altamente inestables le impedirían, en la práctica, el ejercicio efectivo de la meditación. Seguramente es por ello que Sri Aurobindo en su *Síntesis del Yoga* indica como condiciones previas una mínima purificación moral y psicológica.