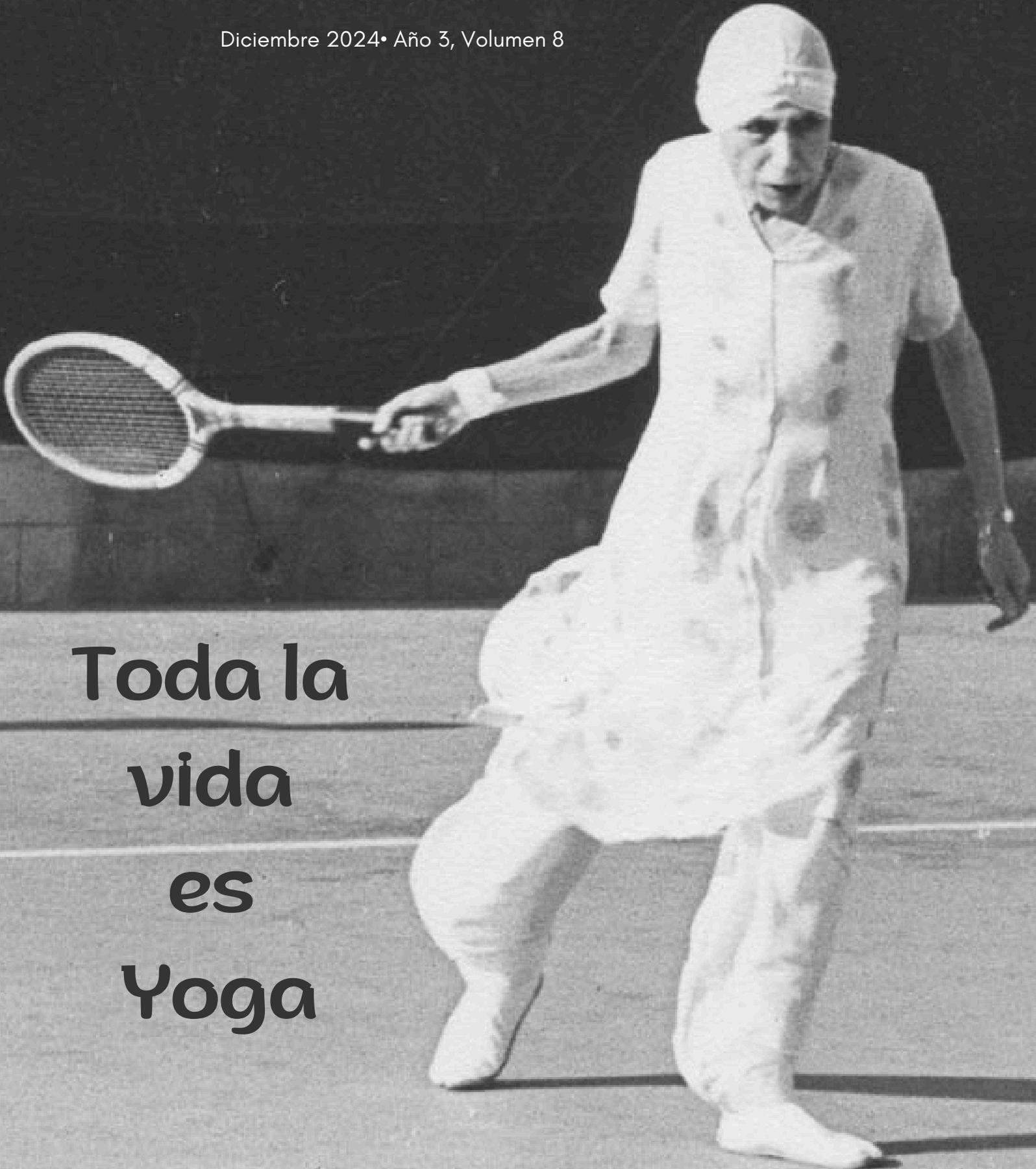


COMUNIDAD INTERNACIONAL SRI AUROBINDO-MIRRA

संनसत

Diciembre 2024 • Año 3, Volumen 8



**Toda la
vida
es
Yoga**

ÍNDICE

EDITORIAL – <i>Vicente Merlo</i>	1
ORACIÓN.....	3
SRI AUROBINDO Y ASTROLOGÍA: DEL NÚCLEO ATÓMICO AL NÚCLEO HUMANO – <i>Daniel Alabern</i>	4
“TODA LA VIDA ES YOGA”, REFLEXIONES EN TORNO AL KARMA YOGA – <i>Macarena Torres Saavedra</i>	11
VIVIR COMO SI TODA LA VIDA FUESE PARTE DEL YOGA – <i>Vicente Merlo</i>	16
EL GRAN RETO DE LA SADHANA DEL YOGA INTEGRAL, “TODA LA VIDA ES YOGA” – <i>Savitri</i>	20
EL AMOR MÁS GRANDE ES LA SACRALIDAD - <i>Tomas Berengan Mendaña</i>	24
EL YOGA, LA DANZA Y LA VIDA – <i>Nuria Cabo</i>	27
SER COMO UNA FLOR: Conciencia Radha – <i>Wanilza Marques Fortuna</i>	32
SOMOS EL UNO - <i>Marcelo Fortuna Marques</i>	35
SAVITRI.....	36
LA MADRE COMO ARTISTA.....	37



EDITORIAL

Con el número 8 de nuestra revista cerramos el año 2024 y comenzamos el 2025. El hilo conductor de una parte de las colaboraciones viene dado por la idea resaltada por Sri Aurobindo de que “Toda la vida es yoga”.

En el primero de los artículos, Daniel Alabern ejercita su mirada astrológica, relacionando la visión aurobindiana del ciclo humano con las posiciones planetarias actuales, especialmente la de Plutón y Neptuno, por el destacado papel que desempeñan en nuestro presente y nuestro futuro inmediato. En segundo lugar, Macarena Torres reflexiona sobre la importancia del karma-yoga y su estrecha relación con el bhakti-yoga en el enfoque integral de Sri Aurobindo y Mirra Alfassa (La Madre).

En tercer lugar, Vicente Merlo recrea la importancia de vivir como si toda la vida fuese parte del yoga, destacando cómo podemos estar más presentes y con el corazón abierto desde que agradecemos el nuevo día hasta que recapitulamos lo ocurrido durante el mismo. En esa línea de buscar la parte práctica y cotidiana del yoga integral, Savitri muestra hasta qué punto constituye el gran reto de la sadhana integral, acompañada por san Juan de la Cruz en célebre poema. Y a continuación, Tomás Berengan desarrolla la sacralidad del momento como el amor más grande que nos es dado cultivar.

Nuria Cabo, desde su experiencia con la danza hindú y el yoga vividos en la India durante años, pone a danzar la palabra para mostrar la estrecha relación de esas dos dimensiones con la propia vida. Y Wanilza Marques nos regala su habitual artículo sobre la dimensión espiritual de las flores, tal como las presentó Madre, y



nos invita a “ser como una flor”. Marcelo contribuye con un breve y hermoso poema en “Somos el Uno”.

Esperamos que disfrutéis con esta invitación a aplicar el yoga a la vida cotidiana y que sigamos juntos en este peregrinaje existencial que tratamos de vivir de modo integral.

Que este nuevo año sea fecundo para todos, pues grandes transformaciones parecen esperarnos.

Un abrazo.

Vicente Merlo



ORACIÓN

Champaklal reveló en su libro "Champaklal Habla" que le pidió a Sri Aurobindo una oración, y en respuesta, Sri Aurobindo escribió lo siguiente:

*In the night as in the day be always
with me.*

*In sleep as in waking let me feel in me
always the reality of your presence.*

*Let it sustain and make to grow in me
Truth, consciousness and bliss constantly and
at all times.*

Sri Aurobindo

En la noche, así como en el día, quédate siempre conmigo.

En el sueño, así como en la vigilia, permíteme sentir siempre en mí la realidad de tu presencia.

Que esto sostenga y crezca en mí la Verdad, la conciencia y la dicha constantemente y en todo momento.

Sri Aurobindo



SRI AUROBINDO Y ASTROLOGÍA: DEL NÚCLEO ATÓMICO AL NÚCLEO HUMANO

Daniel Alabern¹

¿Anunció Sri Aurobindo, con su magna obra, el alba de una nueva humanidad en sintonía con los descubrimientos de la fisión del átomo?

En este artículo defiende la tesis de que Sri Aurobindo, a través de su obra, fue el ángel anunciador de lo que hoy estamos atravesando en el planeta tierra, a escala global, gracias a su visión de amplio alcance respecto a los siguientes estadios evolutivos que la humanidad debe recorrer.

Si analizamos desde una perspectiva astrológica los acontecimientos de la Segunda Guerra Mundial en relación con la obra que desarrollaba Sri Aurobindo en ese momento y los aspectos astrológicos actuales, podemos ver cómo existe una especie de continuidad sutil y profunda que nos puede proporcionar claves para entender nuestro presente.

EL CICLO HUMANO

Una de las cuestiones que llama poderosamente la atención del pensamiento aurobindiano es la profunda preocupación que

¹ Daniel Alabern es astrólogo y profesor de Yoga en Barcelona.



expresó en varios de sus libros² sobre la evolución humana, planteando un desarrollo de distintas fases de las civilizaciones humanas, dirigiéndose hacia una sociedad plenamente espiritual, en su estado más avanzado, en la cual las aspiraciones materiales y personales serán superadas por un anhelo colectivo de verdad y plenitud espiritual. Esta sociedad no solo respetará las diferencias individuales, sino que verá en ellas una expresión de lo divino, fomentando una profunda armonía y unidad.

Según su concepción, las sociedades pasan por etapas en las que predominan valores materiales, vitales (emocionales y de poder), mentales (intelectuales) y, finalmente, espirituales. Cada fase representa un aspecto necesario de la evolución colectiva, y cada una impulsa a la siguiente en un ciclo continuo de crecimiento con una mayor capacidad integrativa de aspectos más sutiles de la consciencia-unidad.

LA EVOLUCIÓN HACIA EL SUPRAHUMANO

Sri Aurobindo introduce el concepto del "hombre supramental" o de "supramentalización", refiriéndose a un ser que ha logrado trascender los límites del ego y de la mente racional para vivir en una consciencia más amplia, intuitiva y espiritual. Este ser humano, según Sri Aurobindo, representa el próximo paso evolutivo, en el que la humanidad accederá a una consciencia que va más allá de lo mental para integrarse plenamente con lo divino.

² Me refiero a los siguientes títulos de Sri Aurobindo: El Ciclo Humano, La Vida Divina, Síntesis del Yoga o su extenso poema, Savitri: Una Leyenda y un Símbolo.



Es en este punto donde el pensamiento de Sri Aurobindo y la astrología se encuentran, apoyándose mutuamente para originar una visión complementaria y a la vez convergente. Veamos con más detalle esta vinculación con un lenguaje accesible para aquellas personas que no tienen un conocimiento previo de astrología.

EL ROL DE LAS CRISIS Y DE LOS CONFLICTOS EN LA EVOLUCIÓN

Según Sri Aurobindo, los conflictos sociales y las crisis mundiales, como las guerras y las revoluciones, son catalizadores necesarios en la evolución humana. Estos momentos de tensión y ruptura permiten que se liberen nuevas energías y que la humanidad reoriente su camino, desechando estructuras obsoletas para dar paso a nuevas formas de organización más alineadas con el desarrollo espiritual.

De esta manera, los acontecimientos que marcaron los inicios del siglo XX (revoluciones, guerras, cambios geoestratégicos, nuevas concepciones espirituales...) están en armonía con el despliegue de la conciencia, tal como expresó en repetidas ocasiones Sri Aurobindo.

Es por ello que Sri Aurobindo también exploró la influencia de los ciclos cósmicos y astrológicos en la evolución de la humanidad. Según su visión, las posiciones planetarias y los movimientos astrológicos pueden reflejar e influir en el despertar de ciertas energías colectivas, guiando los tiempos de cambio y transformación. Este enfoque sugiere que la humanidad no solo está influida por factores sociales y materiales, sino que también responde a ritmos universales y energías que se manifiestan en distintas épocas y etapas de crecimiento.



Tomemos como ejemplo el descubrimiento del planeta enano Plutón (según la reclasificación que se llevó a cabo en 2006), el cual fue descubierto por Clyde Tombaugh el 18 de febrero de 1930, a las puertas del desarrollo de la fisión nuclear gracias a los químicos alemanes Otto Hahn y Fritz Strassmann, quienes descubrieron la fisión nuclear al bombardear núcleos de uranio con neutrones y observar que se dividían en elementos más ligeros.

Este período de descubrimiento y aplicación de la fisión nuclear coincidió con una nueva era en la que la humanidad comenzó a comprender y a manipular energías más profundas y fundamentales de la naturaleza. Según el arquetipo de Plutón, que nos invita a la exploración de lo desconocido, incluyendo el poder contenido en la materia misma, el acceso a un poder inmenso conlleva riesgos significativos. La fisión nuclear, en el contexto de la guerra y la paz, también refleja la dualidad de la energía plutónica: puede usarse para el progreso (energía nuclear) o para la destrucción masiva (armas nucleares).

La fisión nuclear y el descubrimiento de Plutón simbolizan, en última instancia, la capacidad de la humanidad para destruir y reconstruir. En astrología, Plutón representa la muerte y el renacimiento, y la energía nuclear ilustra este ciclo: la energía liberada en la fisión no solo destruye, sino que tiene el potencial de transformarse en una fuente de poder constructiva, como en los reactores nucleares que producen electricidad.

La transformación profunda, un tema de Plutón, se puede ver en cómo la sociedad cambió tras la Segunda Guerra Mundial, influenciada en parte por la introducción del poder nuclear. Este cambio impulsó una nueva era de innovación y de conciencia global sobre el poder destructivo que los humanos tienen en sus manos.



LA ASTROLOGÍA COMO REFLEJO DEL INCONSCIENTE COLECTIVO

Desde una perspectiva junguiana, el descubrimiento de nuevos planetas como Plutón coincide con la activación de ciertos temas en el inconsciente colectivo. Plutón, al aparecer en la consciencia humana, reveló temas de poder, muerte y transformación a nivel colectivo, al igual que la fisión nuclear puso a disposición de la humanidad un poder sin precedentes. Estos descubrimientos reflejan arquetipos profundos que emergen en momentos clave de la historia.

La era de Plutón y la fisión nuclear marcan una época en la que la humanidad es confrontada con sus propias sombras y con la necesidad de integrar esta nueva capacidad de destrucción con responsabilidad y conciencia

Pero no solo esto, sino que, si observamos nuestro presente, con la creciente amenaza de una destrucción total producida por un cataclismo nuclear, y analizamos la relación astrológica de la época en la que Sri Aurobindo desarrolló su visión, a la par que la configuración astral del momento, podemos extraer una profunda lección.

PLUTÓN Y NEPTUNO, PROTAGONISTAS DE NUESTRO FUTURO

En el verano de 1941, Plutón se encontraba en un punto focal astrológico crítico, en aspectos con otros planetas que reflejaban tensiones profundas y transformaciones a nivel global. Este fue un



momento clave en la Segunda Guerra Mundial, un período de confrontación intensa y de despliegue de fuerzas poderosas que simbolizaban destrucción, muerte, y, al mismo tiempo, la semilla de una transformación radical. Se acentuaron temas de poder, destrucción y reconstrucción. La energía plutónica en ese tiempo reflejaba una especie de "punto de no retorno" donde viejas estructuras colapsaban para dar paso, aunque de manera forzada y dolorosa, a una nueva configuración de poder mundial.

La energía de Plutón movilizó los aspectos sombríos de la psique colectiva, enfrentando a la humanidad con su capacidad de destrucción, pero también de transformación. Los eventos de esa época indicaban una profunda purga, sacando a la luz elementos reprimidos y conflictos de poder que finalmente llevaron a una reorganización geopolítica y a la creación de nuevas estructuras internacionales tras la guerra.

CONFIGURACIÓN ASTRAL ACTUAL: NEPTUNO EN EL PUNTO FOCAL

En el presente, Neptuno ocupa un punto focal en la configuración astral, sugiriendo una energía completamente distinta pero complementaria a la de Plutón. Neptuno representa la disolución, la intuición, el idealismo, y el aspecto colectivo inconsciente. En contraste con la intensidad transformadora de Plutón, Neptuno tiende a difuminar los límites, promoviendo la compasión, el misticismo, y una conexión profunda con el inconsciente colectivo.

Es por ello que si observamos con atención el desarrollo de los acontecimientos con una mirada crítica, amplia y espiritual,



tanto desde un punto de vista astrológico como aurobindiano, podemos tomar conciencia, por primera vez en sentido amplio, de que la humanidad se rige por el mismo principio de unidad más allá de las apariencias, y esto justamente gracias a la amenaza de una destrucción completa de usarse las armas nucleares como recurso bélico, puesto que tal posibilidad nos hace sentir que nuestros miedos más atávicos son comunes a todos nuestros congéneres.

Por lo tanto, en el contexto actual, con Neptuno en el punto focal, el enfoque parece estar en el despertar espiritual y en la revisión de nuestras conexiones interpersonales y colectivas. La humanidad está enfrentando una crisis de significado, una búsqueda de propósito más allá de las divisiones materiales o políticas, reflejando un deseo de trascender los límites individuales para conectar con un sentido de unidad mayor.



“TODA LA VIDA ES YOGA”, REFLEXIONES EN TORNO AL KARMA YOGA

Macarena Torres S.



Introducción

Esta reflexión, tiene por propósito analizar acerca de la función del karma yoga en la vida diaria. Por cierto, en la vida diaria o cotidiana, las personas debemos realizar una serie de tareas y obligaciones que requieren dedicar gran parte de nuestro tiempo. Estas tareas tediosas y a veces rutinarias hace que la vida pierda sus



colores y nos den la impresión de estar dentro de una máquina que no para de avanzar y dar vueltas. Sin embargo, estas actividades pueden tener un sentido trascendente si se las realiza con dedicación y conciencia. Sobre todo, si se ven en ellas un medio para lograr determinados objetivos espirituales. En las presentes páginas, se reflexiona acerca de lo que significa las tareas cotidianas en la práctica del karma yoga según las enseñanzas de Sri Aurobindo, para luego culminar con una conclusión que demuestra que la vida cotidiana es también parte de un camino espiritual y si se la sabe incorporar, puede ser también una aliada que nos prepara hacia una experiencia más profunda y transformadora.

1. El karma yoga en la vida diaria según Sri Aurobindo.

El yoga integral de Sri Aurobindo comprende fundamentalmente el Karma Yoga y el Bhakti Yoga. Ambos se encuentran ligados, pues, el Karma Yoga o yoga de la acción o de los trabajos, es “un sistema de disciplina espiritual que tiene como base el trabajo dedicado al Divino” (Sri Aurobindo, 1982, p. 31).

Esta dedicación al Divino implica entrega, sumisión y devoción, los cuales son los principios fundamentales de la práctica del Bhakti Yoga.

En el caso de la vida cotidiana con sus rutinas que desafían a veces, la paciencia para quienes persiguen realizar actividades múltiples y varias, es considerada un obstáculo si se busca realizar grandes progresos espirituales y de conciencia. Sin embargo, pueden ser el impulso hacia un mayor avance en la transformación integrada de la conciencia en el plano físico, mental y vital.



De hecho, Sri Aurobindo en respuesta a uno de sus discípulos sostiene que, “el paso de la consciencia común a la consciencia espiritual se puede efectuar por medio de la meditación o mediante el trabajo consagrado a través de la Bhakti por el Divino.” (Sri Aurobindo, 1982, p. 234)

En esta frase Sri Aurobindo corrobora que mediante la práctica de la meditación o bien, mediante la consagración y dedicación que requiere el bhakti yoga, la persona puede hacer avances en su desarrollo interior y espiritual. Pero, tal como él aclara:

“En nuestro yoga, que apunta no sólo a una paz inmóvil o a perderse en ésta, sino a una acción espiritual dinámica, el trabajo es indispensable” (Sri Aurobindo, 1982, p. 234)

Con estas palabras, Sri Aurobindo afirma que el trabajo es uno de los pilares de su yoga integral, puesto que el trabajo prepara al discípulo en su proceso de transformación. En cambio, el descenso de la Verdad Supramental depende del Divino y de la acción de la Fuerza Suprema.

El trabajo es, entonces, aquello que va preparando el camino para cuando llegue el momento que el Divino mismo decida descender y transformar al sadhaka o practicante del yoga. Mientras, debe poner en acción todo su ser, ya que el trabajo en la vida diaria, con sus rutinas y dificultades, hace que el practicante vaya fortaleciéndose y preparándose para ese momento. Ahora bien, ¿cómo se puede realizar las tareas o actividades para poder avanzar en el camino espiritual?

Sri Aurobindo responde que, con la actitud del bhakta, esto es, mediante la consagración de los frutos del esfuerzo al Divino, o bien, con la apertura de la consciencia y de la fuerza hacia la Madre. De tal modo, que lo que se realiza, sea lo que sea, se haga con entrega, dedicación y sin afanes egoístas. Por tal motivo, la honestidad con que se realiza la tarea es un requisito muy importante. De lo contrario, “si trabaja simplemente porque debe



trabajar o lo hace con un espíritu egoísta, no se puede decir que trabaja con espíritu de consagración” (Sri Aurobindo, 1983, p. 234)

Sri Aurobindo también reconoce que, “nadie puede estar siempre en buenas condiciones, el problema no es éste” (Sri Aurobindo, 1983, p. 234)

En el trabajo, no siempre las personas están en posición de realizar las tareas y rendir bien al hacerlas, puesto que mientras el cuerpo físico y mental no sea transformado por el Supramental, tienden a fatigarse en actividades que exigen mayor esfuerzo y dedicación. Sin embargo, pese a esto, lo importante es la actitud con que se realiza la labor, si esta actitud es en pos de lo Divino y dedicado a la Madre, sin fines egoístas, totalmente entregado a Ella, entonces, el cansancio y el esfuerzo son superados y el trabajo tiene un verdadero sentido.

La preparación del practicante del karma yoga no radica única y exclusivamente en realizar las tareas que debe hacer diariamente o bien, en ejecutar aquellas actividades que el mismo se ha comprometido en llevar a cabo, sino también, su labor debe ser llevada a cabo con la actitud devocional hacia la Madre y a la vez, mantener siempre la calma y la paz interior mientras ejecuta su tarea. Sri Aurobindo (1988) señala que hay condiciones que son necesarias, tal como se ha mencionado más arriba, para recibir el Poder Divino que permite actuar a través del practicante. Estas condiciones son:

- 1- Quietud, ecuanimidad – sin ser perturbado por nada de lo que suceda, manteniendo la mente quieta y firme, viendo el juego de las fuerzas, pero estando tranquilo.
- 2- Fe absoluta – fe de que todo lo que sucederá, será lo mejor, como también considerar que uno puede llegar a ser un verdadero instrumento, los frutos serán aquellos que la voluntad de uno que es guiada por la Luz Divina ve que debe ser realizado.



3- Receptividad – el poder de recibir la Fuerza Divina y sentir su presencia y la presencia de la Madre en él y permitir que trabaje y guíe la visión, voluntad y acción de uno. Si se puede sentir este poder y presencia y, esta plasticidad ha efectuado el hábito de la conciencia en acción, - pero la plasticidad dirigida hacia la Fuerza Divina únicamente sin traer algún elemento externo – El resultado eventual es seguro.

Estas tres condiciones son la base de toda la práctica del karma yoga, lo cual se complementa con la purificación espiritual del ser, lo cual, según Sri Aurobindo (1988, pág. 677) consiste fundamentalmente en realizar la tarea o actividad sin motivos personales, sin deseo de fama o de reconocimiento público, sin los motivos mentales propios, ni la lujuria del vital ni demandas o preferencias físicas, sin vanidad ni auto afirmación, sin perseguir fama ni prestigio; debe ser hecho solo para el Bien del Divino únicamente y por mandato Divino. Los trabajos que son realizados con un espíritu egoísta, por muy bueno que sea considerado por el ser humano en la Ignorancia, no es de ninguna utilidad para el buscador del yoga.

Entonces, la auténtica actitud que el sadhaka debe tener es de una total entrega y confianza en el Divino y a Él dedicarle el fruto de sus fatigas y esfuerzos.

Bibliografía:

Sri Aurobindo, (1982) *Guía del Yoga Integral*. Barcelona. Plaza & Janes Editores.

Sri Aurobindo, (1988) *Letters on Yoga I*. Pondicherry. Sri Aurobindo Ashram Trust.

Sri Aurobindo, (1988) *Letters on Yoga II*. Pondicherry. Sri Aurobindo Ashram Trust



VIVIR COMO SI TODA LA VIDA FUESE PARTE DEL YOGA

Vicente Merlo



“All life is Yoga”. Toda la vida es Yoga. Sri Aurobindo decidió presentar esta frase como lema de su obra *La síntesis del Yoga*. Frente a la tendencia de muchos enfoques tradicionales del yoga, y en general de la religiosidad y la espiritualidad -podríamos decir-, el Yoga integral y supramental insiste en el carácter sagrado de toda la vida. Pero ¿en qué consiste vivir como si toda la vida fuese parte del Yoga? ¿Qué entendemos por “yoga” al decir eso?

El yoga es un método para acelerar la evolución de la conciencia, del alma, del corazón. Una vida yóguica es una vida con conciencia, con alma, con corazón. Desde la mañana, al despertar,



cuando podemos aprovechar para saludar al nuevo día y para ofrecer nuestro día a lo Divino, con esa entrega amorosa que constituye el corazón del bhakti-yoga. Con esa confianza en que algo más grande que nosotros, Alguien a quien podemos llamar la Madre divina, nos lleva en sus brazos, en los brazos de esa Sabiduría amorosa que está esperando que seamos capaces de abrirnos a ella para envolvernos en su ternura.

Por la noche, al acostarnos, podemos llevar a nuestra conciencia lo ocurrido durante el día, y agradecer. Dar gracias por la vida vivida durante todas esas horas que hemos pasado. La gratitud es el gesto espontáneo del alma al sentir el latido del Misterio en nuestras venas, en cada instante.

Y desde la mañana hasta la noche, vivir la vida como una meditación sobre lo Sagrado. Meditar es mirar cada suceso con la conciencia amorosa del alma. Pase lo que pase, intentar mantener la paz en el corazón y la calma en la mente, esa ecuanimidad que tan difícil nos resulta cuando vivimos aferrados a nuestro ego, oscurecidos por la sombra que arrastramos.

Si en la meditación podemos percibir el sabor de esa serena felicidad, esa bondad amorosa que constituye la naturaleza de nuestra alma, y hacemos de nuestros pasos una meditación, la fragancia del ser álmico irradiará en cada momento. Si estamos en silencio, escuchando ese sonido del silencio, esa catarata de luz que atraviesa nuestro ser, instalarnos ahí. Si estamos relacionándonos con otras personas, no perder de vista que podemos “ver en todas las cosas lo divino”.

Antes de la realización viene la aspiración. Aspiración a descubrir lo más elevado en nosotros, aspiración a establecer contacto con el ser álmico que esencialmente somos y con lo Divino que trasciende todo lo conocido, aspiración a abrirnos a esa influencia superior (en el mejor de los casos, a la Shakti supramental), aspiración a integrar nuestra personalidad para que



pueda ser utilizada como un instrumento afinado por nuestro ser anímico y en última instancia por lo Divino.

En las situaciones cotidianas más tranquilas y armónicas no resulta muy difícil mantenerse centrado, aunque aun entonces los intereses de nuestro personaje egoico, la naturaleza de esa máscara que nos hemos construido para “enfrentarnos” al mundo, suelen ser dominantes. Pero, es en las situaciones más discordantes e inarmónicas, en circunstancias conflictivas, cuando nuestras emociones nos descentran y nos hacen caer en comportamientos inadecuados, disfuncionales, de los que luego nos arrepentimos. La aspiración es también aspiración a transformar todo ello.

Sri Aurobindo habló de la triple transformación, que en realidad constituiría la esencia del proceso yóguico, el proceso de convertir toda la vida en Yoga. La transformación anímica, la transformación espiritual y la transformación supramental. En todo ello, sin embargo, se halla implícita la que me gustaría considerar una cuarta transformación, tanto más importante y necesaria cuanto más en los comienzos del camino espiritual nos hallamos: la transformación psicológica. Si bien Sri Aurobindo no habló de ella con esa expresión, ni la incluyó directamente en la triple transformación, no cabe duda de que ha tratado con profundidad eso a lo que me refiero. De hecho, en esa obra, imprescindible cuando se quiere bucear en estos aspectos y en matices importantes de la propuesta yóguica aurobindiana de convertir toda la vida en un yoga, se dedican cerca de cuatrocientas páginas, a lo que correspondería a eso que acabo de denominar “transformación psicológica”. Todo ello recogido en cuatro secciones, que llevan, justamente los títulos de: “Transformación de la mente”, “Transformación del vital”, “Transformación del físico” y “transformación del subconsciente y el inconsciente”.

La mente, el vital y el físico constituyen los tres instrumentos de expresión en este “triple mundo” las tres hebras que tejen nuestra “personalidad”, que hasta que tiene lugar la transformación anímica están fundamentalmente al servicio del ego, ese constructo de



Prakriti, esa formación psicológica que elabora una idea y una imagen de uno mismo, y habitualmente lo confundimos con nuestra identidad, cuando no es sino una pseudo-identidad, un manojito de hábitos, de patrones cognitivos, afectivos y conductuales, que enmascaran nuestra verdadera identidad anímica, la única realidad que permanece idéntica a sí misma, por debajo de los cambios que van teniendo lugar en toda nuestra personalidad. Por ello es nuestra verdadera “mismidad” en la manifestación.

Cuando vivimos ego-centrados, el yoga es esfuerzo, y a menudo lucha contra los hábitos y las inercias de nuestra personalidad. A medida que pasamos a vivir alma-centrados, la vida se convierte en una expresión de la Gracia (la influencia de la Shakti en nosotros) y en un acto yóguico de gratitud permanente.



EL GRAN RETO DE LA SADHANA DEL YOGA INTEGRAL, “TODA LA VIDA ES YOGA”

Savitri

Cuando Sri Aurobindo afirma en el primer capítulo del libro la Síntesis del Yoga que “Toda la vida es Yoga” establece uno de los fundamentos de la sadhana del Yoga Integral. El reto es, a la vez, enorme y fascinante. Integrar todos los aspectos de la vida en una práctica espiritual, mundo y alma, vida interior y exterior complementándose, sin aislarse y sin dejarse arrastrar por un vitalismo inmaduro. Una ecuación difícil de resolver para todo sadhak.

“Una visión revolucionaria, la vida como escenario de la evolución espiritual”

El campo de la vida es tan amplio que nos ofrece el escenario ideal para la evolución espiritual. Sin embargo, la separación entre la vida contemplativa y la vida activa ha sido una constante en las prácticas espirituales. La conciliación es una empresa demasiado grande y dificultosa, y los asuntos humanos son tan absorbentes que nos mantienen alejados de la búsqueda de trascendencia. Es más accesible liberarse por aislamiento que liberarse a través del vínculo y el compromiso, ambos caminos tienen su momento. Hay una libertad que se conquista por negación de lo que no es, y otra libertad a la que se llega por abrazo de todo lo que es.

“El interés del trabajo en el mundo consiste en espiritualizar la materia o, si esta se muestra incapaz de tal transformación en eliminarla”. Con estas palabras magistrales palabras expresa Theillard de



Chardin que, si no nos ponemos frente al mundo para transformarlo, quizás nos venga más a cuento retirarnos.

Así que la renuncia como método del Yoga ha estado tradicionalmente asociada al abandono del mundo, pero por otra parte esto ha dejado al mundo desposeído del impulso espiritual que necesita. Sri Aurobindo nos llama a la acción de “bajar el cielo a la Tierra”.

Responder a esta llamada puede que nos parezca algo lejano si estamos simplemente tratando de mantenernos a flote. Basta con reflexionar y observarnos un poco para darnos cuenta de que la mayoría de las personas quieren mejorar sus vidas y adicionalmente las de los demás, lo natural es sentir ese impulso evolutivo en algún momento de la vida, un anhelo de conocer, de disfrutar y de compartir lo que somos, tenemos y hacemos. El hecho de reconocer la aspiración ya es un inicio.

“El Yoga de la Naturaleza y el Yoga consciente del ser humano”

De nuevo parafraseando a Sri Aurobindo, en la Síntesis del Yoga, describe dos yogas que se desarrollan al mismo tiempo:

- El que realiza la Naturaleza, como proceso implícito y subconsciente, lento y difícilmente perceptible, por el que las potencias del ser se van manifestando en un proceso creativo infinito.

- El que realiza conscientemente el ser humano, que es : “el uso intenso y excepcional de los poderes que la naturaleza nos ha aportado”.

El poder dinámico que desciende de los planos espirituales al plano de la materia es la Mahashakti, es la Divinidad manifestando su potencia vivificante creando mundos, velada en la vida material. Sin este descenso, ciertamente la vida sería un sin sentido del que huir. Con el descenso, es un campo para la manifestación, para la ascensión.



“Hacia una vida vivida con consciencia”

En el ser humano la vida encuentra una expresión autoconsciente, aunque se presentan algunas dificultades con las que tenemos que lidiar para contrarrestar la inercia, el estado de ser que expresa la inconsciencia de lo que somos y de lo que hay.

“Un viaje de mil millas comienza por un primer paso”, la célebre frase de Lao-Tse nos anima a que por más distante que parezca el reto de realizar el Yoga en la vida, podemos empezar por algo. Quizás por darnos cuenta de que funcionamos la mayor parte del tiempo en automático, o por debajo de nuestras posibilidades, victimizándonos por reacciones ciegas y/o secuestrados en la búsqueda de pequeñas satisfacciones. Y aunque saberlo no lo soluciona, es imprescindible para ponerle remedio.

Una toma de consciencia no puede ser únicamente teórica, se debe convertir en una acción o acciones con efecto sobre la vida cotidiana. Una visión limitada de la vida como un proceso ciego con un resultado predecible o sin sentido, nos catapulta a la locura de la falta de significado propio y de la realidad.

Por algún tiempo proyectarnos en ciertos propósitos nos puede mantener vitalmente sanos, pero la Vida con mayúsculas pergeña un plan mucho mayor, el gran descubrimiento es la experiencia única y auténtica de un sentido intelectualmente inteligible pero intuitivamente evidente.

Pero este encuentro, aunque nos llegue sobrevenido como una inspiración que se va colando en el día a día, paradójicamente también solicita la intervención de una voluntad nuestra, de un aspirar a ello y poner alguna atención en escuchar el susurro del latido profundo de la propia Vida.

Sea cual sean los medios, en mi opinión, hay tres cosas que nos facilitan ir tomando contacto con el misterio escondido en el núcleo de la Vida: la presencia, la neutralidad y la receptividad. Todos podemos crecer en estas tres actitudes.



La aventura de descubrir la unicidad de lo humano, lo mundano y lo trascendente, es como un viaje en espiral, a veces perdemos la memoria para volver a recuperarla a la vuelta de la esquina. Como refleja en este poema San Juan de la Cruz, lo que se confronta logra armonizarse en una síntesis.

Para venir a lo que no sabes,
has de ir por donde no sabes.
Para venir a lo que no gustas,
has de ir por donde no gustas.
Para venir a lo que no posees
has de ir por donde no posees.
Para venir a lo que no eres,
has de ir por donde no eres.
Para saberlo todo,
no quieras saber algo de nada.
Para venir a gustarlo todo,
no quieras gustar algo de nada.
Para venir a poseerlo todo,
no quieras poseer algo de nada.
Para venir a ser todo
no quieras ser algo de nada.
Cuando reparas en algo,
dejas de arrojarte al todo,
has de dejar del todo al todo.
Y cuando vengas a todo tener,
has de tenerlo sin nada querer.
Porque si quieres tener algo de todo,
no tienes puesto en Dios tu tesoro.

Creo que no hay palabras más sabias para describir la paradoja de vivir una vida con consciencia empezando desde donde se nos es dado, la inconsciencia, para entregarnos a cada etapa de una aventura única en la que se desvela y despliega en el mundo el carácter unitario de la dualidad de nuestra naturaleza humana y divina.



EL AMOR MÁS GRANDE ES LA SACRALIDAD

Tomas Berengan Mendaña

Un rasgo distintivo del Yoga de Sri Aurobindo y Madre es la intención de divinizar la tierra. Por eso creo que la manera de actualizar esta visión y el mayor aporte que podemos hacer como practicantes, en tiempos de tantísimos avances tecnológicos y científicos, es experimentar y compartir el valor de lo sagrado del ser humano y sus acciones en el cotidiano.

Cada mañana al despertar contamos con la posibilidad de que nuestra vivencia en el mundo signifique concientemente un aporte personal al proceso evolutivo del ser humano. Aunque la mayoría del tiempo nos olvidamos, tenerlo presente es un recordatorio para que nuestra actitud interna nos predisponga a no dar por sentada la vida.

No es lo mismo comenzar la jornada de manera automática sabiendo que se tiene que cumplir con horarios, roles y obligaciones durante el día, que tratar de estar presente en las acciones que se lleven a cabo, por ejemplo, con algo tan simple como registrar la respiración. Éste debe ser uno de los ejercicios de atención más potente de todos, al darse uno cuenta de cómo es el aire que respira, en si es posible sentir el aroma, textura, si es una respiración fluida o pesada, si se siente solo en la nariz o también puede registrarse en la panza, de esta manera se logra traer la mente a lo que está aconteciendo en este preciso momento, independientemente de la actividad que esté realizando.

Además de este ejercicio de autoobservación, otra manera de sentir la disponibilidad en la esfera vital es realizar una clase de Yoga físico, en la que se utilizan herramientas como asanas, saludos,



pranayama, permitiendo más allá de la atención en la respiración la percepción del cuerpo físico.

Muchas veces en la dinámica del día no se da lugar a reconocer si hay tensiones, dolores, molestias que generan incomodidad, así se va naturalizando estados que de por sí son ajenos a la plenitud en el vital. Por eso suele ser tan gratificante el momento posterior a terminar una clase, donde tener un registro sutil de cómo se siente el cuerpo relajado y la mente en calma.

El desafío es mayor cuando nos adentramos en la esfera vincular, es decir cuando entra en juego la comunicación con los demás. ¿Cómo y desde dónde nos vinculamos? Como mencionaba más arriba, ese automatismo en el que nos encontramos inmersos por distracción hace que también se dé por sentados los vínculos, o que nos vinculemos sin estar realmente presentes, solo para sostener formas o personas, creyendo que es menos doloroso para el ego dejar de relacionarse que desdibujarse uno mismo. Desgraciadamente hemos naturalizado esta forma de comunicarnos, en la que perdemos el sentido de la sacralidad vincular.

Hace unas semanas, tomando un retiro con Yogacharya Ricardo Garcia en Argentina, que es donde vivo, desarrolló un concepto que es el que quiero compartir en esta reflexión.

Nos invitó a que en vez de ver y querer amoldarnos al entorno, primero necesitamos vernos a nosotros mismos enteros. Aquí entra lo que hemos desarrollado en la esfera vital, el registro interno de sentirnos plenos, en calma y relajados.

Entonces la comunicación ya no es solo piel con piel, imaginemos que estamos dentro de una nube con un otro. Así la información que nos llega va más allá de la razón, es información emocional también la que percibimos. De esta manera vamos dejando de comunicarnos entre emisor y receptor, o esa sensación de adentro y afuera, para sabernos juntos dentro de la nube, esto es



posible si uno se percibe entero, y ver al otro en su plenitud, desde ahí surge la comunicación.

Reconociendo que los parámetros de referencias son internos, ya que de esta manera la comunicación se está gestando en el momento, no puedo pretender mostrar algo que no estoy siendo, no puedo relacionarme desde la memoria o preconcepciones que tengo del otro, es lo instantáneo. Así en vez de tomar de referencia al objeto (persona), tomo al espacio, a la nube. Tratando de nutrir, aportar y compartir, logrando que la comunicación sea honesta y transparente. No se puede imponer una forma pre- establecida ni relacionarse con recetas ni validando la autoimagen que se tiene de sí, no queda otra que mostrarse tal como uno es. Tener la actitud, sensibilidad y atención para que el otro se sienta cómodo y la pase bien, no con lo que pretendo dar sino con lo que el otro realmente necesita.

De esta manera entiendo que es posible que circule el amor y se experimente la sacralidad, lo necesario de ocuparse en la plenitud del vital es parte del trabajo personal para poder relacionarnos de manera entera, permitiendo la comunicación honesta al servicio del otro y que se expanda el corazón.



EL YOGA, LA DANZA Y LA VIDA

*Nuria Cabo*³

No sé cómo sería mi vida sin el yoga y aunque no puedo definir exactamente qué es el yoga, sí que puedo explicar cómo me acompaña.

El yoga me llegó alrededor de mis 30 años de edad, viviendo en India, y como un complemento a mi ya establecida sadhana, que es la práctica de la danza clásica india (kathak). Necesitaba optimizar mis condiciones físicas y energéticas para seguir progresando en la práctica de la danza, llevarla a otro plano, y entender conceptos que se iban colando en ella como shakti y bhakti, que entendía sin haberlos estudiado, leído... eran más bien nombres y conceptos que mi maestro utilizaba designando algunas experiencias o dudas que surgían durante mis clases. Nada que ver con mi aprendizaje de la danza en Occidente.

Parecía inevitable practicar yoga para compensar la experiencia física, ayudar al cuerpo a regular la energía, y ahondar en estos y otros conceptos como la identidad, el plano desde el que desarrollaba la danza y cómo afectaba eso a mi vida... así que empecé la práctica de asanas y pranayama. Al cabo de poco, después de pasar por un mal momento personal, fui incluyendo la meditación.

Mi maestro de danza me decía que los bailarines no necesitaban hacer otro yoga, pero al mismo tiempo me animaba a probarlo. Yo no podía entender cómo podía por un lado decir 'otro yoga' cuando yo lo que hacía era danza y no posturas de yoga. Y tampoco comprendía que me diera dos opiniones a mi parecer

³ Nuria Cabo Monteagudo es Diplomada en Danza Kathak por el Conservatorio Prayag Sangeet Samiti y Diplomada en Yoga por la Banaras Hindu University.



contrarias, pero poco a poco fui descubriendo lo normal que es eso en India.

Sin embargo, a medida que seguía practicando una y otra disciplina, sus palabras fueron tomando sentido: la danza clásica india es una sadhana muy cercana al yoga. De hecho, ahora me atrevo a decir, como siempre he oído decir en India, que es UN YOGA. Por supuesto en su parte física: recuerdo con mucho cariño los ejemplos que mi maestro ponía de cómo cambiamos nuestra respiración en la ejecución de la danza, equiparándolo al pranayama, de cómo cada movimiento o pose tiene la potencia de un asana, cómo llevaba esto incluso al ejemplo de que comer con la mano es yoga (por el gesto de la mano que comparaba a lo que en el yoga moderno se entiende como mudra). También entendiendo que lo que hacía al bailar, después de unos primeros años de aprendizaje de técnica, e incluso en esa práctica, empezaba a ser meditación en movimiento, llevándome a estados en los que no era tan consciente del cuerpo o este no tomaba tanta prioridad, sino la danza que se movía por el cuerpo, y necesitando ahondar en la identidad física y egoica (entendiendo el ego como ahamkara) y trascenderla, para acercarme, intuir o, idealmente, reconocermé en una entidad mucho más universal e inmutable.

El yoga (entendido como práctica de āsana, pranayama, meditación y estudio de las escrituras o por lo menos de conceptos básicos de la filosofía y cosmología hindú) se entiende en parte como ese camino, y la danza lo exige para poder manifestarse. No olvidemos, y no creo que sea casualidad, que las artes en India (donde se origina y desarrolla el yoga) no nacen del placer estético ni de una necesidad expresiva sin más (aunque tampoco los obvian), sino que son siempre un camino, tapasya o sadhana, que uno escoge porque reconoce como su dharma, y por lo tanto casi su responsabilidad en esta existencia y su camino de evolución en ella. En la expresión artística no se trata de brillar uno, no se busca el éxito (éxito como reconocimiento), lo que se busca es llegar a dar una experiencia (rasa) al público, se quiere pasar a ser un instrumento o receptáculo de aquello que se expresa perdiendo la



identidad propia limitada y llegando así a un estado que a mí me gusta llamar “yóguico”.

Pasé mis años en Benarés entre esta práctica y la del yoga clásico que estudiaba en la Banaras Hindu University, basado en las enseñanzas de Vivekananda y los Yoga Sutra de Patanjali. Hacíamos clases teóricas que se dividían entre el estudio de los Yoga Sutra de Patanjali y conceptos de salud ayurvédica, además de repaso de la historia para saber quién es quién en la tradición. Realizábamos una práctica diaria, siempre enfocada en la purificación del cuerpo, practicando cada asana entendiendo el beneficio físico o fisiológico y el energético. Se meditaba y se cantaba.

Cada una de estas prácticas ha tenido efectos muy evidentes en mí y fue así como la práctica del yoga se fue quedando en mi vida, porque no solo entendía, sino que sentía sus efectos. Creo que esta convicción fue la que me llevó a no abandonar nunca la práctica como hábito y la que me hizo querer compartirla dando clases ya de vuelta en Barcelona, con la alegría de saber que todo eso que se comparte y funciona, puede llevar a la gente a una reflexión: si en clase de yoga hago esta respiración o pranayama y me siento bien, relajado, concentrado... cuando necesite sentirme así puedo probar a hacerlo... y así incorporar prácticas de yoga en su vida.

Volviendo a mi camino de descubrimiento: con la meditación me fui encontrando en un espacio en el que podía descansar sin dejar de ser o, digamos, siendo a la vez observadora de ese descanso (así lo diferencio del sueño, en el que no soy consciente de nada), una sensación agradable de contemplación, casi sentida como una desconexión. Ese estado meditativo es muy diferente en la danza, cuando partiendo de una desidentificación del yo, esto es para que la danza, el personaje o, idealmente el rasa se exprese, es decir hay algo que llena esa aparente vacuidad de la desidentificación sin más (digo aparente porque entiendo que siempre, si te desidentificas de algo es porque te identificas con otra cosa, más o menos conscientemente).



De este modo, si dos prácticas en principio diferentes (al menos mucho en la forma) me acompañan y me llevan a una experiencia yóguica, supongo que sí serán dos formas de hacer yoga, y mi maestro en India tenía razón: yo ya hacía yoga. Y así, si le quitamos la forma y nos quedamos con el esqueleto, de este aprendizaje nos quedaría una actitud, y si ésta va calando tanto dentro de uno, queda tras un tiempo naturalmente reflejada en aspectos más mundanos o rutinarios de la vida

Por supuesto, el yoga se da en la práctica de ciertas técnicas, que son normalmente necesarias para la mayoría de la gente con el fin de llegar poco a poco a tener la atención, la sensibilidad y la recepción necesarias de un aprendizaje más sutil, menos evidente en otras condiciones más externas. Pero más allá de las técnicas para regular el prana, de la purificación, de concentración... hay un llegar a comprender no solo a uno mismo sino al universo, una cuestión que en realidad a todos, de manera natural, nos inquieta, pero que en la educación y en las exigencias sociales no se da mucho espacio para explorar.

Me atrevo a decir que cualquier camino que vaya por esta búsqueda es una forma de yoga, y que siempre va acompañado de devoción.

En la Bhagavad Gita el señor Krishna nos presenta cuatro tipos de yoga: jñana yoga, karma yoga, dhyana yoga y bhakti yoga (siendo este último el descrito como la vía más directa). Y realmente estos se pueden relacionar con cuatro tipos principales de personalidad: la persona estudiosa, la que está en constante acción, la que es más mental, y la devocional. Si entendemos aquí devoción como el hecho de estar convencido de algo, confiar plenamente en ello, parece muy obvio que sí que hace que sea cual sea la forma de tu práctica, la potenciará. ¿No es el estar convencido de algo lo que casi irremediamente hace que sigas en ello, sea lo que sea? Entonces, podemos decir que el yoga es cierta actitud practicada, y que la devoción es la convicción que te hace seguir en esa actitud.



Cómo decía, no sé concretar el concepto 'yoga', pero sé que a mi vida han llegado prácticas de yoga y cómo eso me hace sentir y vivir. Por eso espero e intento que puedan llegar a mucha más gente y repercutiendo en sentirse lo mejor posible física, mental y espiritualmente, identificarse o desidentificarse con lo que les valga, y que les ayude a comprenderse a ellos y al universo, porque creo es muy importante comprender dónde estamos y quienes somos en esta danza de la vida, para poder bailarla con placer y alegría.



SER COMO UNA FLOR: *Conciencia* *Radha*

Wanilza Marques Fortuna



*A stranger on the sorrowful roads of Time,
Immortal under the yoke of death and fate,
A sacrificant of the bliss and pain of the spheres,
Love in the wilderness met Savitri.*

(Sri Aurobindo, Savitri, Libro del Amor, Libro V, Canto I)



En la ardua existencia terrenal, sólo nuestro ser psíquico es capaz de reconocer lo Divino. Especialmente el ser vital y mental son engañados por las fuerzas de la falsedad y la ignorancia. Por lo tanto, la transformación en el Yoga Integral debe ser completa. Todo Ser debe ser entregado al Poder de la Madre.

La conciencia de Radha simboliza el reconocimiento inmediato, a primera vista, de lo Divino, y que responde con una entrega total del Ser al Supremo, al divino flautista celestial.

Las flores de *Clitoria ternatea*, según la Madre, transmiten el mensaje de la Conciencia de Radha en su color azul, las flores de color púrpura claro transmiten la fuerza de esta conciencia en el plano Vital.

ORACIÓN DE RADHA





Oh Tú a quien a primera vista conocí como el señor de mi ser y mi Dios, recibe mi ofrenda. Tuyos son todos mis pensamientos, todas mis emociones, todos los sentimientos de mi corazón, todas mis sensaciones, todos los movimientos de mi vida, cada célula de mi cuerpo, cada gota de mi sangre. Soy absoluta y completamente Tuya, Tuya sin reservas. Lo que Tú quieras de mí, eso seré. Ya sea que elijas para mí la vida o la muerte, la felicidad o la tristeza, el placer o el sufrimiento, todo lo que venga a mí de Ti será bienvenido. Cada uno de Tus dones será siempre para mí un don divino que traerá consigo la suprema Felicidad.

Bibliografía:

Sri Aurobindo. *Savitri*.

The Mother (1992). *The Spiritual Significance of Flowers*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram. 07-Chapter-6-Vol-05-the-spiritual-significance-of-flowers Collected Works of Sri Aurobindo and The Mother



SOMOS EL UNO

Marcelo Fortuna Marques



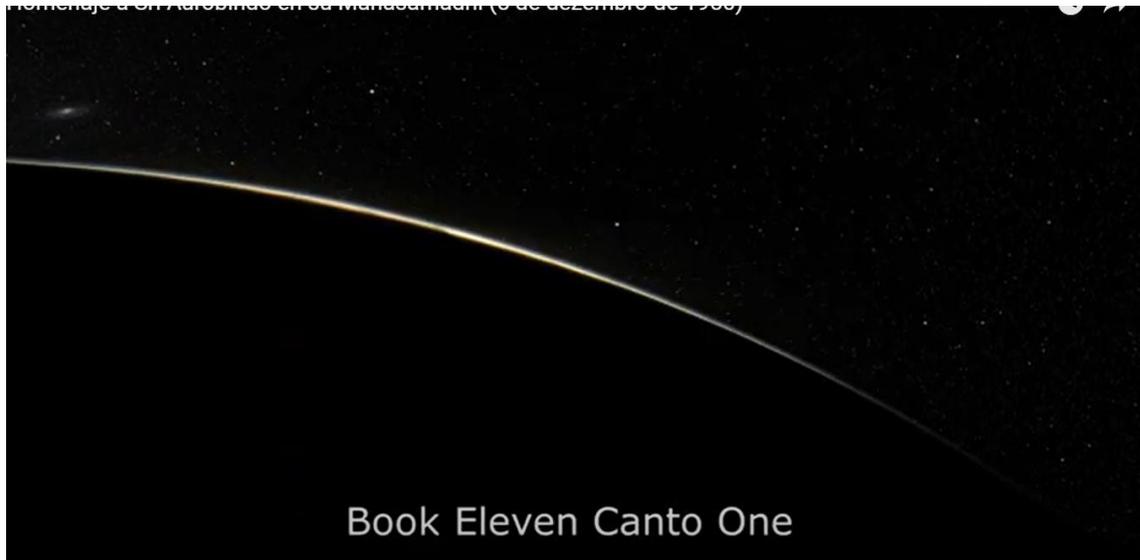
*Cuando el espíritu dormido de la Tierra se levantar
Y el despertar de los hombres salir del sueño de los siglos
Entonces todos sabrán lo que estaba escrito en las estrellas:
Todos somos el Uno.*

Imagen: Hero Star, Nicholas Roerich, 1936.



SAVITRI

Sri Aurobindo, Savitri, Libro 11 Canto 1 - The Eternal Day: The Soul's Choice and the Supreme Consummation.



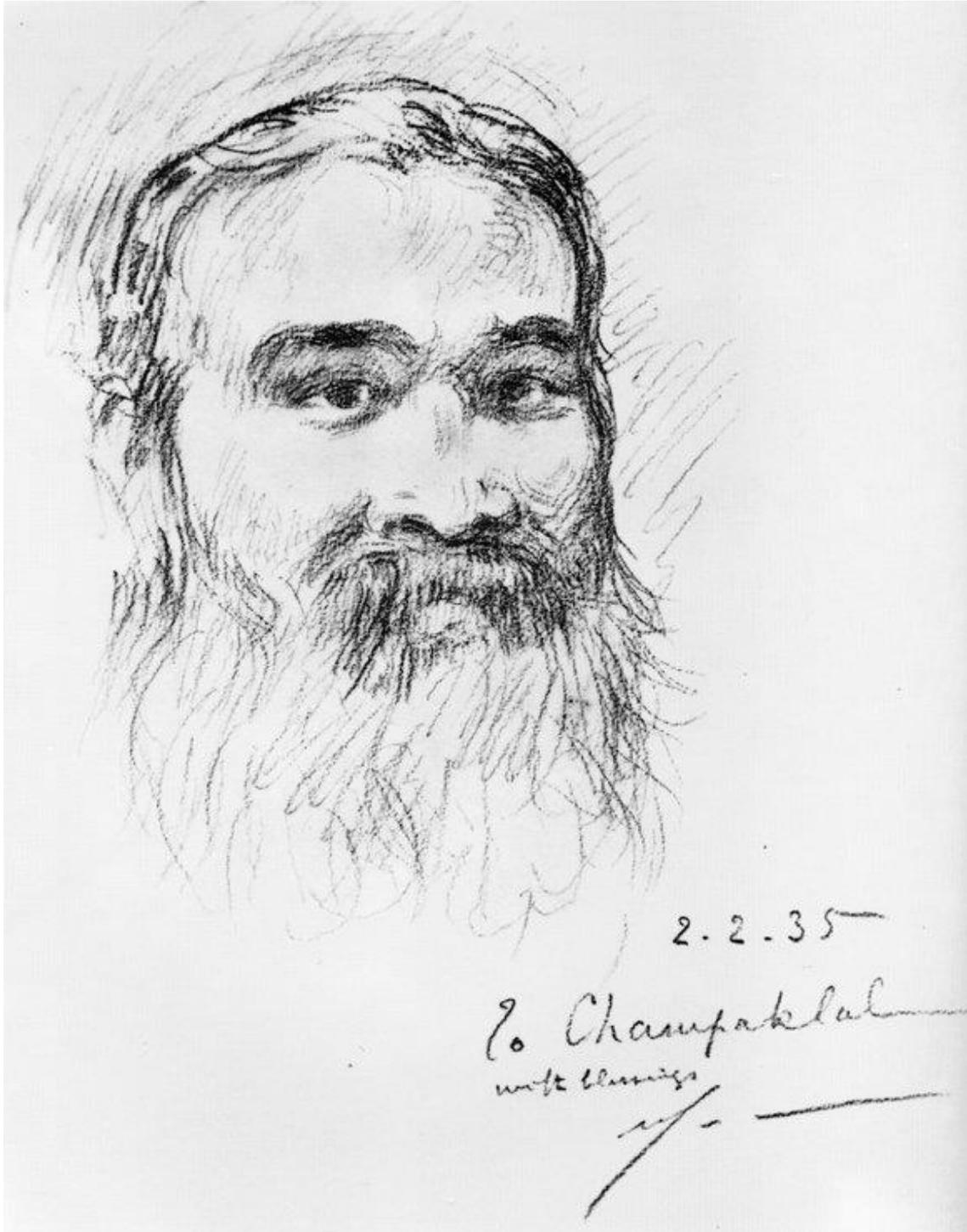
<https://www.youtube.com/watch?v=B-WMFi6RaBQ>

*The beauty and brightness of terrestrial scenes.
Eternal mountains ridge on gleaming ridge
Whose lines were graven as on a sapphire plate
And etched the borders of heaven's lustrous noon
Climbed like piled temple stairs and from their heads
Of topless meditation heard below
The approach of a blue pilgrim multitude
And listened to a great arriving voice
Of the wide travel hymn of timeless seas.*



LA MADRE COMO ARTISTA

Champaklal, 1935.





Champaklal, llamado cariñosamente por la Madre su león, encarnó el ideal Seva del Yoga, sirviendo con lealtad y sinceridad a la Madre y a Sri Aurobindo y vivió su propia versión del Ramayana.

Este retrato fue tomado por la Madre en 1935 con los ojos cerrados. Lo terminó en unos minutos y cuando lo vio, estaba tan feliz que lo llevó inmediatamente a Sri Aurobindo.

Sobre este dibujo, la Madre comentó: "Si yo hubiera escrito aquí el nombre de Leonardo da Vinci (como el artista que lo hizo), nadie podría cuestionarlo... El lápiz empezó a moverse"

Bibliografía:

Shampaklal. *Shampaklal Speaks*. Disponible en:
<https://motherandsriaurobindo.in/disciples/champaklal/books/champaklal-speaks/>



SADHANA

Revista Digital de CISAUM - Año 3 – Vol 8 – dic 2024.

Periodicidad: Cuatrimestral

Portada y Proyecto gráfico: Wanilza Marques Fortuna

Editor-jefe: Vicente Merlo

Coordinación Editorial y Revisión: Vicente Merlo

Maquetación y Producción gráfica: Wanilza Marques Fortuna.

Lugar de Publicación: www.materlatina.com



EDITORIAL MATER LATINA

www.materlatina.com | contato@materlatina.com