

mente, uno tiene que ir primero por el camino ascendente y elevarse más alto hacia la iluminación interna. Pero si se quiere participar en la alegría creadora del Ser, hay que saber cómo compaginar el movimiento de ascenso de la aspiración humana con el movimiento descendente del espíritu atemporal. Una vez alcanzada la visión más elevada de lo eterno, el yogi integral hace lo posible por expresar, dentro del fluir temporal, las glorias de la eternidad. Una vez vislumbrada la luz creadora del Ser en un nivel superior de conciencia, desciende a las esferas física y social para reconstruir la existencia humana de acuerdo con esa luz. Ascenso y descenso son entonces dos inseparables aspectos del movimiento del yoga integral; son el sístole y diástole de la autodisciplina integral. "Nuestro yoga, decía Sri Aurobindo, es un doble movimiento de ascenso y descenso; uno se eleva hacia niveles más y más altos de conciencia, pero al mismo tiempo uno trae su poder no sólo hacia la mente y la vida sino también hacia el cuerpo. Y el más elevado de estos niveles, aquel al que uno aspira, es el de la Supermente. Sólo cuando esto puede ser traído es posible la transformación divina en la conciencia terrena."<sup>8</sup>

### *La transformación de la existencia*

Los que siguen el exclusivo camino del ascenso consideran que el cuerpo, la vida y la mente son una especie de escalera que debe ser usada para subir a la cumbre de la iluminación espiritual. Pero después que la cumbre es alcanzada, hay que quitar de en medio la escalera. No tiene sentido sostenerse a ella o usarla para el descenso, a menos que sea temporariamente para mostrar a otra gente cómo seguir adecuadamente el camino. Pero para el yoga integral, el cuerpo, la vida y la mente no son sólo medios para subir al pico más elevado, sino también medios para bajar y expresar aquí y ahora la gloria del espíritu. No deben ser considerados como simples escaleras sino como canales de expresión de valores más ele-

<sup>8</sup> Sri Aurobindo: *The Riddle of This World* (Pondicherry: Sri Aurobindo Ashvam, 1951) p. 2-3.

vados en el mundo. Para que puedan funcionar con toda su capacidad, el yoga integral insiste en que en todos ellos se debe activar la conciencia de la verdad dinámica. Todas las partes de nuestra existencia, aun la parte física y el muy oscuro subconsciente, deben ser abiertos al poder transformador de la luz del Ser. En esto reside la diferencia entre el yoga integral y los sistemas tradicionales de disciplina religiosa.

Los místicos tradicionales, los yogis y los buscadores religiosos consideran que el cuerpo es un peso sobre el alma. Platón veía al cuerpo como una prisión para el alma libre e inmortal. Algunos místicos lo consideran una morada del mal y del pecado, de la pasión y de la tentación. Los ascetas creen que el cuerpo es un mal necesario que no debe ser tenido en cuenta cuando se desea alcanzar la liberación espiritual. Esta actitud pesimista de la espiritualidad tradicional dio pie para la muy extendida práctica de la tortura corporal, de la austeridad y de automortificación como medios para el desarrollo espiritual. Dieron lugar a las tendencias masoquistas y escapistas latentes en la naturaleza humana.

El yoga integral considera el cuerpo como un medio sumamente valioso para lograr la propia plenitud y la propia expresión. Las así llamadas pasiones e impulsos de la carne son la fuente de la energía elemental. Los impulsos vitales no deben ser reprimidos o eliminados, sino inteligentemente organizados y legítimamente satisfechos. Sólo de esa manera pueden ser canales constructivos conducentes a la realización de los fines más elevados de la vida. Torturar y mutilar el cuerpo en nombre de la religión es un procedimiento infantil. El cuerpo debe ser adecuadamente desarrollado y fortalecido, pero en beneficio del espíritu. Debe ser cuidadosamente vigorizado como un medio efectivo y poderoso de servir a los más altos valores de la existencia. Aun después de la plena realización de lo divino, el cuerpo debe ser usado como un instrumento para expresar la voluntad divina en la sociedad. Con ese fin puede ser cada vez más purificado, fortalecido y transformado por los altos poderes de la conciencia.