

	<b>Yoga Integral</b>	
	<b>Psicología, Cosmología y Transformación Práctica</b>	
1.1	<b>Capítulo - 1</b> <b>Evolución</b>	
1.2	El Yoga Integral fue desarrollado por el visionario indio Sri Aurobindo y su colaboradora francesa conocida como Madre.	
1.3	En la década de 1920 se formó en torno a Sri Aurobindo, en Pondicherry, un grupo creciente de buscadores espirituales.  Madre dispuso al grupo de manera más organizada en lo que llamó el Ashram de Sri Aurobindo.	
1.4	En la práctica, el ashram era un laboratorio vivo para acelerar la evolución humana...  ...con el objeto de transformar la vida entera en una vida divina.  Sri Aurobindo declaró que toda la vida es yoga... ...y todas las acciones pueden ser hechas con un propósito de evolución espiritual.	
1.5	En su visión integral, Sri Aurobindo sintetizó las tradiciones de sabiduría espiritual del pasado con el concepto científico moderno de evolución en la tierra.  En su síntesis encontramos la más temprana y comprensiva visión y método psicológico y cosmológico de un yoga evolutivo.	
1.6	Muchas tradiciones espirituales se centran exclusivamente en la liberación de la consciencia en una existencia fuera del tiempo, más allá del nacimiento y la muerte.  En su objetivo por escapar del ciclo de reencarnación ignoran el potencial evolutivo de la vida en la tierra.	
	Pero el objetivo del Yoga Integral de Sri Aurobindo no es sólo la liberación de la consciencia...	

	... sino que requiere una transformación evolutiva de la vida humana hacia su divinización aquí en la tierra.	
1.7	La ciencia moderna ha demostrado que la vida en la tierra ha evolucionado a través de millones de años y que el árbol de la evolución continua desplegándose.	
1.8	Aunque la ciencia explica la evolución a través de procesos genéticos de probabilidad y posibilidad.	
1.9	Sri Aurobindo explica que la Consciencia es la realidad fundamental de toda existencia y está intrínsecamente ligada a la Materia.	
1.1 0	La evolución es el medio por el que esta consciencia secreta se libera a sí misma y crea formas de vida cada vez más complejas para su autoexpresión.	
1.1 1	La mente humana está en la cumbre de la evolución de la Naturaleza...  Pero la evolución de la mente es aún incompleta...	
1.1 2	Más allá de la mente hay planos más elevados de consciencia...	
1.1 3	El plano de consciencia que Sri Aurobindo llama Supramente es el próximo paso evolutivo más allá de la mente.  Una nueva especie humana dotada de Supramente está emergiendo de la actual raza humana.	
1.1 4	El largo proceso de evolución terrestre puede entenderse como el Yoga inconsciente de la Naturaleza...  ... un desarrollo sin voluntad autoconsciente en la vida vegetal y animal.	
1.1 5	Pero el ser humano es consciente de sí mismo...  ... y ahora el proceso evolutivo puede hacerse conscientemente.	

1.1 6	Esto nos brinda la posibilidad de acelerar la evolución de manera consciente.	
1.1 7	Hay en nosotros esplendores ocultos, esperando...  ... El yoga integral es un proceso para acelerar su florecimiento.	

## 1.1.1.1.1.1.1

### 1.1.1.1.1.1.2

	<b>Capítulo - 2</b> <b>Cosmología</b>	
2.1	La consciencia pura es un todo indivisible	
2.2	Pero tiene dos polos de existencia.	
2.3	Entre esos dos polos se mueve el vasto espectro de la consciencia...  ... que da existencia al cosmos a través de numerosas dimensiones y escalas de tiempo y espacio.	
2.4	Nuestra mente puede acceder sólo a una estrecha gama de consciencia que mora entre los dos polos.  Hay gamas de supraconsciente por encima ...  ... y gamas de subconsciente e inconsciente por debajo.	
2.5	El polo supraconsciente por encima es lo que los antiguos visionarios llamaron Satchidananda: la existencia, consciencia y dicha del Ser Único.  El polo inconsciente de abajo es la Materia inerte: donde la consciencia está enteramente dormida.	

2.6	La ciencia sonda el límite material de la realidad, usando métodos objetivos y analíticos...	
2.7	...intentando entender las Fuerzas fundamentales de la Naturaleza.	
2.8	Pero el yoga explora los más altos reinos de consciencia y descubre la fuente de la creación...	
2.9	...usando métodos subjetivos y psicológicos.	
2.1 0	Cada polo de existencia contiene a su opuesto, oculto y no manifestado.	
2.1 1	En el polo supraconsciente, el universo material existe como una potencialidad eterna e infinita.	
2.1 2	En el polo inconsciente la consciencia pura es absorbida en el sueño absoluto de la Materia.	
2.1 3	La evolución es un juego que se libra entre los dos polos:  La Materia fluye hacia la Consciencia y la Consciencia fluye hacia la Materia.	
2.1 4	Entre estos dos polos, la consciencia asciende y desciende continuamente.	
2.1 5	Ese descenso y ascenso es inducido por el poder creativo que manifiesta el universo ...  ... que Sri Aurobindo llama la Supramente.	
2.1 6	El primer y principal estatus de la Supramente es una auto-expansión de Satchidananda del que surge la idea y la formación divina en el infinito.  No hay diferencia entre Consciencia y Fuerza o Materia. Todo se desarrolla en la unidad y como un todo.  No hay aún ninguna individualización.	
2.1 7	En el segundo estatus de la Supramente la Consciencia Divina empieza su individualización pareciendo distribuirse a sí misma en sus formas.  ... la misma por doquier en alma-esencia, pero variando en alma-	

	forma.	
2.1 8	En el tercer estatus la Supramente se proyecta a sí misma en el movimiento de tiempo y espacio y se <b>implica</b> en él.  Goza de un fundamental dualismo dichoso en la unidad.	
2.1 9	Con la verdad de la unidad inalterable respalda la verdad de la diversidad y disfruta su juego divino con la múltiple existencia en el tiempo y el espacio.	
2.2 0	Este tercer estatus de la Supramente es el que está implicado en el polo inconsciente como el principio psíquico.  Desde allí apoya y conduce la evolución de la consciencia a través de todas las formas que emergen desde abajo.  Es el Agni de los antiguos visionarios védicos, el conocedor de todos los nacimientos.	
2.2 1	Esta divinidad inmersa que surge en nosotros a través de los muchos nacimientos es la psique pura, el alma divina de amor y dicha.	
2.2 2	En la medida en que emerge y se individualiza se convierte en el ser psíquico.	
2.2 3	Cuando el ser psíquico se despliega y avanza, se encarga de nuestro desarrollo evolutivo y lidera el camino a la transformación.	
2.2 5	Este es el primer paso y el fundamento del yoga integral.	

	<b>Capítulo - 3</b> <b>Partes Psicológicas del Ser</b>	
3.1	El proceso evolutivo está ocurriendo oculto detrás de nuestra consciencia de superficie y no nos damos cuenta de su marcha.	
3.2	Nuestra psique, en sus primeras etapas de desarrollo, existe	

	sólo como una chispa divina cubierta por las capas de nuestra consciencia superficial.	
3.3	Estos movimientos frontales en la superficie son lo único de lo que somos conscientes normalmente...  Todo ello constituye nuestro falso yo, nuestro ego ...  ... hecho de ideas, pensamientos, imaginaciones, memorias, emociones, pasiones, impulsos, deseos, sensaciones, y hábitos.	
3.4	Puede ser un ego totalmente individualizado, o un ego que se identifica más con una consciencia de grupo.	
3.5	Un ego subdesarrollado es aquel que piensa y siente con su grupo, pero no se ha cristalizado aún como un ser mental individualizado.	
3.6	El desarrollo de una visión personal y las ideas que pueden diferenciar realmente a una persona de la consciencia de grupo ...  ...y seguir su voluntad individual...  ... es el principio del ser mental individual y su ego individual.	
3.7	Planteamientos actuales sobre el desarrollo de la personalidad se centran sobre todo en el desarrollo de esta individualidad externa.	
3.8	El Yoga Integral reconoce la aparición y desarrollo del ser mental individualizado como un paso necesario en la evolución...  ... antes de que la transformación espiritual y supramental sea posible.	
3.9		
3.10	El cuerpo humano es fruto de la evolución de la consciencia en la materia y lleva consigo todo su pasado evolutivo.	
3.11	Primero la aparición de Materia...	
3.12	Segundo la aparición de la Vida en la Materia...	

3.13	Tercero la aparición de la Mente en la Materia viva...	
3.14	Nuestro cuerpo está constituido con elementos de la materia...  ... dentro de este marco material la energía de la vida ha establecido sus funciones;  ... y dentro de este marco vivo la mente ha establecido su funcionamiento.	
3.15	Estos tres planos pueden ser comparados con:  ... el hardware,  ...la energía eléctrica  y  ...el software inteligente.	
3.16	Estos son los tres planos de nuestra naturaleza instrumental – Cuerpo, Vida y Mente.  Están entrelazados uno con otro y han enlazado su funcionamiento en todo el sistema.	
3.17	En la experiencia subjetiva, las operaciones de la Mente son experimentadas en la región de nuestra cabeza.	
3.18	Los movimientos de energía de Vida generalmente son sentidos en el torso, como las emociones, las pasiones, los impulsos y los deseos.  La energía de Vida nos da la vitalidad y en el yoga integral recibe el nombre de Vital.	
3.19	Descendiendo en el cuerpo, los movimientos característicos son más densos y rutinarios.  La consciencia en el Físico es relativamente pesada e inerte.	
3.20	Las etapas de nuestro pasado evolutivo pueden ser vistas como apiladas verticalmente en el cuerpo,	

	... cada capa expresando un tipo diferente de consciencia.	
3.21	Lo que está abajo es subconsciente...  ...yendo en dirección al polo inconsciente.	
3.22	La Consciencia sigue una carrera de evolución ascendente emergiendo desde el polo inconsciente.	
3.23	Lo que hay por encima es el supraconsciente...  ...dirigiéndose hacia Satchidananda.	
3.24	Lo que está detrás es subliminal...  Yendo profundamente dentro, el ser psíquico...  ...Nuestro centro psicológico guiando secretamente nuestra evolución.	
3.25	Nuestro estado normal de vigilia conoce sólo las capas superficiales...  Pero ocurre mucho más detrás del velo.	
3.26	Estas son las amplias regiones de consciencia exploradas y cartografiadas por Sri Aurobindo y Madre.	

	<b>Capítulo - 4</b> <b>Práctica de la Transformación</b>	
4.1	La humanidad pasa actualmente por la etapa mental de la evolución.	
4.2	Por esta razón el yoga integral empieza usando los poderes del alma en la mente...	
4.3	... a través de una despierta aspiración para una mayor perfección.	
4.4	La mente tiene la capacidad de desapegarse, observarse y corregirse a sí misma ...	



4.5	Y puede distinguir al observador de lo que se está observando:  La visión estática de todos los movimientos dentro o fuera.	
4.6	Por lo general nuestra atención está fijada en cosas externas.	
4.7	Hay un sometimiento arbitrario e inerte a los impactos de los contactos externos.	
4.8	Redirigiendo la atención hacia adentro podemos observar los movimientos de nuestra consciencia superficial.	
4.9	Para ello se requiere un poder de concentración.	
4.10	Una observación minuciosa puede revelar el entrelazado funcionamiento de las energías mentales, vitales y físicas a menudo en desacuerdo unas con otras.	
4.11	Los movimientos de las capas más bajas pueden confundir las funciones de las capas más altas.	
4.12	La mente no es material en esencia, pero en el cuerpo humano opera principalmente a través del cerebro - un órgano material.	
4.13	A causa de esto nuestra mente depende del funcionamiento sano del cuerpo.	
4.14	La consciencia física actúa por hábito, es inerte y pasiva.  ...También dispersa la energía.	
4.15	Cuando el físico domina, la mente se dispersa con inútiles escauceos y movimientos habituales del pensamiento.	
4.16	Cuando la energía vital domina la mente, los pensamientos y las imaginaciones son llevadas por atracciones, repulsiones e impulsos del vital.	
4.17	La consciencia del vital vive generalmente en su drama emocional...  ... en las fantasías de grandeza ...  ... los deseos y los miedos.	
4.18	El físico dominando al vital suele causar ciclos de este tipo.	
4.19	Desarrollando el poder de auto observación podemos distinguir las diferentes partes de nuestro maquillaje psicológico.	
4.20	Nuestra inteligencia y nuestra voluntad pueden ser libres con un constante rechazo de los hábitos e impulsos que provienen de abajo.	
4.21	En la medida que nuestra mente se hace más libre, su poder de	

	concentración también aumenta.  Van juntos como dos lados de un mismo movimiento.	
4.22	Este proceso de rechazo vigilante libera la inteligencia y la voluntad de nuestro ser mental de la dominación de nuestra naturaleza inferior.	
4.23	El resultado es un ser mental más individualizado capaz de diferenciarse a sí mismo del ser colectivo.	
4.24	Esto es todavía una etapa del desarrollo del ego mental, la persona superficial.	
4.25	La persona verdadera, nuestro ser psíquico, está detrás del velo.	
4.26	El descubrimiento de nuestro ser psíquico se logra a través del triple movimiento de :  - aspiración - rechazo y - entrega.	
4.27	En nuestro centro íntimo está el ser psíquico, dirigiendo nuestra evolución en secreto...	
4.28	... esperando ser descubierto...  ...detrás de las ondas superficiales de las emociones.	
4.29	Nuestro ser psíquico se revela con una amable acogida y preferencia por todo aquello que es Verdadero, Bueno y Hermoso.	
4.30	Pero esta amable acogida se pierde en el flujo de la consciencia superficial.	
4.31	Nuestra identificación con el barullo mental vela los mensajes que emergen del ser psíquico.	
4.32	Por lo tanto es necesario establecer el silencio y la paz en nuestra consciencia superficial.	
4.33	Hay una zona de silencio y paz vasta por encima de la cabeza...	
4.34	Abriéndonos a esta región concentrándonos por encima de la cabeza, el silencio y la paz descienden a la naturaleza instrumental.	
4.35	El silencio y la paz que descienden colocan y establecen una calma ecuanimidad en todo el sistema.	
4.36	Entonces la comunicación desde la guía interior se hace clara y estable	

4.37	Cuanto más seguimos esta llamada interior más la guía interior se revela.	
4.38	En la medida en que la guía interior se hace estable todos los movimientos de nuestros pensamientos, emociones y acciones deben ser ofrecidos al beneplácito interior.	
4.39	La consagración del Conocimiento, Voluntad y Amor forma el triple movimiento de apertura práctica de las puertas interiores.	
4.40	Este viaje hacia adentro en las profundidades de nuestro corazón abre los planos subliminales de nuestra consciencia.	
4.41	Dentro del físico, dentro del vital y dentro del mental existen vastos planos de consciencia interior.	
4.42	El yoga abre estas puertas interiores...	
4.43	En la medida en que seguimos la guía interior, la presencia psíquica crece...	
4.44	... y tarde o temprano entramos en el mundo de profundidad sagrada del ser psíquico.	
4.45	Nuestra personalidad externa se funde gustosamente con el ser psíquico.	
4.46	Esta unión interior trae un cambio de consciencia...	
4.47	... el ser psíquico toma la iniciativa para dirigir la transformación evolutiva.	
4.48	Este es el proceso de transformación psíquica...	
	... trayendo la realización de la presencia divina	
	creciendo tanto dentro...	
	como por doquier...	
	Guiándolo todo...	

5.1	<b>Capítulo – 5</b> <b>Transformación Espiritual y Supramental</b>	
5.2		
5.3		
5.4		

5.5	Si la transformación psíquica es un cambio que surge desde dentro...	
5.6	... la transformación espiritual es un cambio que se alcanza por el <b>descenso</b> de una elevada consciencia desde arriba.	
5.7	Estas dos transformaciones se apoyan y completan una a otra.	
5.8	Una amplia apertura ascendente a lo que está por encima de nuestro cerebro abre las puertas para que la Paz Divina, la Luz, el Conocimiento, el Poder y la Dicha desciendan.	
5.9		
5.10	... y transformen la naturaleza inferior.	
5.11	La Fuerza Divina al descender recorre su camino de arriba a abajo abriendo todos los centros de consciencia.	
5.12	Cuando alcanza el punto más bajo, el centro físico, despierta la fuerza divina dormida en la materia...  ... la Kundalini, que una vez despierta se eleva hacia arriba...	
5.13	... y nuestro centro de consciencia emerge por encima del cuerpo.	
5.14	La sensación de un yo separado, el ego, se disuelve completamente.	
5.15	La consciencia se ensancha hacia planos impersonales y espirituales de la Mente.	
5.16	Este yo más amplio tiene dos aspectos: el estático y el dinámico.	
5.17	El aspecto estático es el Yo silencioso de amplia paz y libertad.	
5.18	... no afectado por ninguna acción o experiencia.	
5.19	El Yo silencioso no origina ninguna acción, se mantiene apartado, sin ataduras e imparcial.	
5.20	Esto es confundido a menudo con la liberación final, pero es una liberación y libertad estática, sin ningún dominio sobre la acción cósmica.	
5.21	Hay también un aspecto dinámico experimentado como Yo cósmico o Espíritu ...  ... que no sólo acompaña, sino que origina y contiene la acción cósmica.	
5.22	Abrirse a este aspecto dinámico nos da los más grandes poderes de conocimiento, acción creativa y deleite.	
5.23	El Yoga Integral une ambos aspectos estático y dinámico del Yo superior.	

5.24	En la activa condición dinámica del cuerpo.	
5.25	La Fuerza desciende desde arriba...	
5.26	... Y actúa en el mundo a través del individuo con el sustento del ser psíquico desde abajo.	
5.27	Esto conduce a la transformación espiritual de todo el ser...  ... La transformación tiene lugar gradualmente a través de una serie de movimientos de ascenso y descenso de la consciencia.	
5.28		
5.29	Hay siete planos distintos de existencia cósmica.	
5.30	Tres planos forman el hemisferio superior de Satchidananda: la triuna Existencia, Consciencia y Dicha más allá del espacio y tiempo.	
5.31	Y el hemisferio inferior está formado por los tres planos de los mundos Mental, Vital y Físico en el tiempo y el espacio.	
5.32	Entre los dos hemisferios la Supramente une a ambos.	
5.33	Es el Mahas o Vijnana de los Rishis Védicos...	
5.34	La Supramente es el poder creador que construye los mundos.	
5.35	Primero crea los mundos con arquetipos puros ...  ... luego forma los mundos de las ideas mentales...	
5.36	Después los mundos vitales de fuerza dinámica de vida...	
5.37	Y finalmente el mundo físico y su condensación material.	
5.38	Pero todos los planos elevados están involucrados en ello.	
5.39	Todos los planos involucrados crean una tensión dentro de la materia para expandirse...  ... La evolución es la manifestación y emergencia de estos planos elevados dentro del dominio de la Materia.	
5.40	Esto está favorecido por la fuerza descendente de los planos superiores.	
5.41	Un yogui puede conscientemente ascender a los planos más elevados.	
5.42	Pero tal ascensión no transforma la naturaleza humana.	
5.43	Sólo cuando los poderes dinámicos de los planos más elevados descienden...	
5.44	... y el ser psíquico lo sustenta desde abajo.	

5.45	... las partes mental, vital y física del ser experimentan la transformación.	
5.46	El físico es el que ofrece más resistencia al cambio.	
5.47	Es allí donde todo el pasado evolutivo de la vida sobre la tierra está almacenado, como una oscura memoria celular rodeada por hábitos de enfermedad y muerte.	
5.48	En el proceso de ascenso los planos intermedios de la Mente elevada descienden y transforman nuestra naturaleza inferior.	
	Primero la Mente Superior transforma nuestro lento proceso de razonamiento lineal en un pensamiento múltiple.	
	La segunda es la Mente Iluminada que ve la verdad directamente sin el proceso de pensamiento.	
	Tercero es la Mente Intuitiva donde el conocimiento llega por identidad y es infalible aunque limitada.	
	Y el Cuarto es la Sobremente, el plano espiritual más elevado de la Mente ...	
5.49	en la que la consciencia es universal ...  ... y todo es conocido, pero ...  ... desde una perspectiva limitada.	
5.50	Pero incluso el descenso de la consciencia de la Sobremente no es suficiente para transformar la oscura resistencia de la consciencia del cuerpo.	
5.51	Debemos ir más allá de la Sobremente	
5.52	Y entrar en la Supramente...	
5.53	... donde realmente no hay más diversidad moviéndose hacia la unidad ...  ... sino unidad abrazando la diversidad en la infinitud de nuestro ser...	
5.54	El poder de la triple visión de tiempo, trikaladrishti, que ve el pasado, el presente y el futuro, llega a su perfección.	
5.55	Conocimiento y Voluntad moviéndose juntos sobre el fundamento de la unidad...	
5.56	Sólo el descenso de la Supramente en el instrumento humano universalizado puede transformar con éxito la oscura consciencia de la naturaleza física.	

5.57	Esta es la transformación final que conduce a una vida divina...	
5.58	... y tarde o temprano al nacimiento de una nueva especie sobre tierra.	
5.59	Esta es una propuesta radical que nunca ha sido intentada en el pasado.	
5.60	Así el yoga integral va más allá de la liberación individual y emprende una transformación colectiva y evolutiva sobre la tierra.	
5.61	Después de la marcha de Sri Aurobindo, Madre continuó su trabajo...	
5.62	Y el 29 de febrero de 1956, logró hacer descender la consciencia Supramental sobre la tierra.	
5.63	Desde entonces la Supramente está operativa sobre la tierra como un activo poder evolutivo.	
5.64	Una nueva fase de la evolución ha comenzado en medio del colapso del viejo mundo.	
5.65	El Yoga Integral es una invitación a participar en una aventura de la consciencia sin precedentes.	