

EL AUTOCONTROL

Por Swami Abhedananda
(Discípulo de Sri Ramakrishna)

Extraído del libro “El desarrollo espiritual y otros temas religiosos”

“El Ser es el Señor del Ser; ¿quién si no Él podría ser el Señor?” “Conquistarse a sí mismo es mejor que conquistar a los demás; ni siquiera un dios podría convertir en derrota la victoria de quien se conquistó a sí mismo y siempre vive controlándose.”

(DHAMMAPADA)

Toda religión puede dividirse en dos partes: a una parte la llamaremos esencial y a la otra no esencial. Las doctrinas, los dogmas, los ritos, las ceremonias y las mitologías de todos los credos religiosos organizados no son elementos esenciales. No quiere esto decir que son inútiles; al contrario, el simple hecho de su existencia prueba que son necesarios y ayudan en ciertas etapas al progreso espiritual. Lo que quiero significar es que no puede afirmarse que son absolutamente necesarios para llevar una vida puramente espiritual. Un hombre o una mujer puede ser altamente espiritual sin ejecutar ninguno de los ritos o ceremonias ordenados por las escrituras religiosas del mundo o por las jerarquías eclesiásticas. Un hombre o una mujer puede ser realmente religioso sin creer en ninguna doctrina, en ningún credo, en ningún dogma o mitología. Los que creen que estas cosas no esenciales son indispensables para alcanzar la meta última de la religión, no han comprendido aún los principios básicos de todas las religiones; ellos no saben distinguir entre lo esencial y lo que no lo es; les falta la comprensión que da la iluminación espiritual. Los que entienden lo esencial de la religión y lo llevan a la práctica en la vida diaria no se preocupan por lo que no es esencial. Son sólo estas almas simples y sinceras las que llegan a la meta de la religión por el más corto de los caminos.

Los elementos esenciales de la religión son principalmente dos: el conocimiento de sí mismo y el autocontrol. El conocimiento de sí mismo significa el conocimiento del Ser superior, el conocimiento de la naturaleza divina del hombre; y el autocontrol consiste en refrenar el yo inferior, o sea nuestra naturaleza egoísta. El verdadero conocimiento llega cuando el yo inferior ha sido sujetado. En los tiempos antiguos los filósofos griegos comprendieron esos dos elementos esenciales de la religión; por eso sobre el frontispicio del templo de Delfos estaba grabada en forma tan conspicua la máxima "Conócete a Ti Mismo". Interpretando

esta máxima Heráclito, filósofo de la antigua Grecia, dijo: "Incumbe a todos los hombres conocerse a sí mismos y ejercer el autocontrol".

En la India, los antiguos Videntes de la Verdad² comprendieron la parte esencial de la religión tan bien que trataron de mantenerla separada de los elementos no esenciales que constituían la religión de las masas. Como resultado de sus esfuerzos descubrieron el sistema del yoga. El sistema del yoga trata solamente de lo esencial de la religión; no enseña ningún dogma, credo, rito, ceremonia o mitología. Su principal objeto es enseñar a la humanidad los diferentes métodos para lograr el conocimiento del verdadero Ser y la práctica del autocontrol. Es un verdadero yogui aquel que tiene perfecto control sobre sí mismo y ha adquirido el conocimiento del Ser. La ciencia del yoga explica qué es el autocontrol, cómo se lo puede adquirir y cuál es la naturaleza del conocimiento de sí mismo. El yogui alcanza la meta final de la religión y la perfección espiritual sin malgastar sus energías en la práctica de lo que no es esencial.

Los elementos inesenciales de la religión son como un enorme montón de cáscaras bajo el cual está escondida la almendra de la verdad esencial. Donde prevalece demasiado lo no esencial, allí hay corrupción religiosa, superstición y falsa teología, cuyo objeto principal es convencer a las masas ignorantes que los dogmas, las doctrinas, las ceremonias y los rituales deben ser observados por todas las personas que aspiran a ser religiosas. En cambio, la ciencia del yoga, estando libre de dogmas y rituales, no está expuesta a la corrupción y la superstición, ni necesita de ninguna teología. Es pura y simple. Da la bienvenida a todas las almas sinceras y fervorosas que buscan la verdad más alta y la vida espiritual; procura espiritualizar-las, ofreciéndoles lo esencial de la religión como su ideal más elevado y les enseña cómo adquirir el autocontrol y el conocimiento del Ser Supremo.

El autocontrol significa el control del yo inferior, el dominio de la naturaleza animal del hombre mediante el desarrollo de los poderes superiores que están latentes en el alma individual. Habiendo ascendido los grados de la evolución desde los animales inferiores, el hombre vive primero en el plano animal; pero a medida que asciende más y más, los poderes latentes del alma comienzan gradualmente a manifestarse y vencen sus tendencias animales.

El autocontrol no se manifiesta en el carácter del hombre que en su ignorancia obedece los dictados de los sentidos y sirve ciegamente a sus amos internos: la concupiscencia, la ira, la codicia, el autoengaño, el orgullo y el egotismo. Aquellos que se dominan a sí mismos y pueden refrenar la mente en su loca búsqueda de objetos sensorios, aquellos que cesan de obedecer a los impulsos animales, los cuales son como feroces enemigos en el sendero del progreso espiritual, gozan de imperturbable paz por toda su vida y alcanzan así la más elevada libertad. En cambio, aquellos que son guiados constantemente por súbitas olas de lujuria, ira, orgullo, celos y odio, tienen sus mentes siempre agitadas y, por tanto, no

disfrutan de calma ni de felicidad. ¿Cómo pueden tener felicidad las personas que son esclavas de los sentidos? La felicidad sólo es posible en el estado de perfecta libertad y no de esclavitud; y la libertad sólo puede lograrse mediante la práctica del autocontrol. Por tanto, los que deseen gozar de paz mental e ilimitada felicidad en esta tierra deberían luchar para alcanzar la libertad aprendiendo el autocontrol.

El logro del autocontrol es fácil para quien ha aprendido a estudiar su propia mente, sabe descubrir sus debilidades y trata de reformar su carácter. La tendencia natural de los seres humanos, lo mismo que la de los animales inferiores, es buscar el placer y evitar el dolor. Mientras viva en la oscuridad de la ignorancia y no pueda encontrar la causa de su felicidad o desdicha, mientras no sepa si la felicidad y el placer vienen de los objetos externos o vienen de adentro, el hombre no puede llegar a ser dueño de sí mismo. El recto discernimiento de las condiciones que hacen a un hombre feliz o infeliz, es la guía más segura en el sendero que conduce al logro del autocontrol.

Examinemos ahora la presente condición de nuestras mentes. Ellas son naturalmente atraídas por los objetos agradables a los sentidos, o aquellos que ayudan a cumplir nuestros más fuertes propósitos y deseos. Los seres humanos en su mayoría son atraídos por los objetos que les causan placer sensitivo y mental. Nunca se apegan a ninguna cosa o persona en que no hallen placer. Del mismo modo puede demostrarse que la tendencia natural de la mente es alejarse de todo lo que es penoso. Los ojos gustan de mirar hermosos y atrayentes colores; los oídos gustan de oír dulces palabras, notas melodiosas y buena música. Sentimos deleite en oler suaves perfumes y comer todo lo que agrada al paladar. Sin embargo, lo que causa placer a una persona puede disgustar a otra. A un chino le gusta la música china, la cual, sin embargo, es desagradable para nuestros oídos. En cambio, la música que deleita nuestros oídos no le proporciona ningún placer a un chino. Para muchos oídos orientales que no están entrenados a oír la música de occidente, ésta parece una sucesión de aullidos y gritos. A muchos les gusta la comida de sabor exótico y muy condimentada, a otros les desagrada. A algunos les agrada la sensación que la pimienta produce en la lengua y la garganta, en cambio a otros les causa dolor y la evitan. El mismo color, el mismo sonido o sabor que agrada a uno, puede ser una fuente de gran molestia para otro. Esto demuestra que el placer y el dolor no son propiedades inherentes a los objetos de los sentidos, sino que dependen de las condiciones de la mente y el cuerpo que tienen contacto directo con dichos objetos.

La mente tiene un tremendo poder sobre el cuerpo; si una idea se apodera de la mente, ella afecta al cuerpo y produce los correspondientes cambios en todo el sistema. La misma mente que hallaba placer en ciertas cosas en determinado tiempo llega a detestarlas con sólo verlas, si nuevas ideas penetran en ella. Por ejemplo, la carne es muy agradable para los que acostumbran comerla y piensan que es el alimento apropiado

para ellos; pero si descubren los nobles principios en que se basa la dieta vegetariana y la adoptan, no podrán soportar ni el olor de la carne, el que les causará náusea; su estómago se rehusará a digerir la carne, la que les puede producir malestar y sufrimiento. Por tanto, podemos decir que no existe nada en el universo que sea fuente de absoluto placer o absoluto dolor para todos los individuos, o que siquiera pueda agradar siempre a una misma persona. Los que buscan placer en los objetos sensorios no pueden gozar una misma cosa todo el tiempo. Si tratan de hacerlo día por día, pronto se hastiarán; la saciedad será el resultado inevitable y con la saciedad cesará el interés.

Imaginemos que una señora muy apasionada por la ópera escuche constantemente, día y noche, la misma ópera, sin oír ni hacer otra cosa; seguramente que en pocos días quedará hastiada. El constante cambio de los objetos de goce es absolutamente necesario para aquellos que buscan el placer en el mundo exterior. Es por esta razón que la mayoría de los pobres que no pueden procurarse una gran variedad de placeres, se engañan pensando que la riqueza podría traerles todo lo que desean, y envidian a los que poseen grandes fortunas, creyendo insensatamente que los ricos deben ser siempre felices. De este modo ocurre a menudo que ni siquiera pueden disfrutar de los placeres que tienen a su alcance y convierten su vida en una carga muy pesada. Ellos no alcanzan a entender que los ricos tienen sus propias tribulaciones que a menudo son tan insoportables como los males de la pobreza. La verdad es que la felicidad auténtica sólo pertenece a quien puede controlar su propia mente. La práctica de autodominio sería una gran bendición para todas las personas que se sienten desdichadas; haría su vida más feliz y más digna de ser vivida.

Antes de que podamos refrenar la natural tendencia de la mente a salir a buscar placeres en el mundo externo, debemos saber que las sensaciones placenteras dependen de las sensaciones penosas. Si nunca experimentáramos nada doloroso, no podríamos disfrutar de ninguna sensación agradable. El placer es placer sólo cuando se lo relaciona con el sufrimiento. Cuando comparamos dos sensaciones, encontramos que una es más agradable que la otra; y a la menos agradable la llamamos generalmente penosa. La tendencia de nuestra mente es buscar objetos más agradables que los que ya poseemos o de los cuales estamos disfrutando de casualidad, y en cuanto hallamos algo que promete a nuestra imaginación más placer que las cosas que ya tenemos, en seguida codiciamos poseerlo. Pero, si una vez satisfecho el deseo descubrimos por comparación que el último objeto no es mejor que lo que ya teníamos, quedamos tan insatisfechos como antes y hasta es posible que deseemos volver a la condición anterior. Resulta así comprensible que aunque los mismos objetos sensorios pueden producir placer o dolor en diferentes individuos, siempre queda el hecho de que la tendencia natural de la mente es buscar lo placentero y evitar el sufrimiento. Nos apegamos a los objetos que nos proporcionan gozo, pero en cuanto dejan de

agradarnos nos volvemos indiferentes a las mismas cosas que antes anhelábamos; y a veces hasta llegamos a odiarlas y huir de ellas.

Nuestras mentes buscan constantemente nuevos objetos de placer a través de las puertas de los sentidos, y se apegan a cada cosa nueva que promete darnos una sensación agradable. Mientras dure este apego, la mente se convierte en esclava. Si algo se interpone en el camino que impida a la mente disfrutar de un placer particular, la mente trata de vencer el obstáculo. Cuanto más fuerte es el poder de oposición, tanto más fuerte es la lucha mental para subyugarlo. Si el deseo es muy intenso y no logramos satisfacerlo por medios ordinarios, a menudo nos encolerizamos y adoptamos métodos más violentos, perdiendo así toda posibilidad de mantener la paz mental.

Lo que antes era un simple deseo de goce, toma la forma de una avasalladora pasión, agita la mente a fondo y se manifiesta como ira e inquietud. En ese agitado estado de ánimo perdernos el sentido de lo bueno y lo malo, la memoria se ofusca, el entendimiento se confunde, no podemos prever la consecuencia de nuestros actos y obramos como brutos. El deseo, al crecer, se convierte en pasión, y ésta, cuando encuentra obstáculos, se transforma en cólera. Así que, en la primera etapa tenemos el deseo, en la segunda la pasión y a ésta le sigue la ira.

La pasión y la ira, a su vez, conducen al odio, a los celos y otros malos sentimientos, los que se manifiestan exteriormente en actos viciosos. El que puede impedir que su mente sea perturbada por la pasión y la ira ya ha logrado el dominio de sí mismo. El control de las pasiones y la ira se obtiene cuando la mente no busca el placer en los objetos externos, cuando aprende que el placer que se experimenta a través de los sentidos es transitorio; dura unos pocos segundos y su fuente no es el objeto mismo, sino que depende de la condición física y mental del que goza.

Hemos visto que la pasión y la ira son la segunda y tercera etapa del deseo. Los deseos, según los yoguis, permanecen en el plano subconsciente de nuestra mente. Aquí surge la pregunta: ¿Cuál es la causa de esos deseos? El yogui, tratando de encontrar el origen de los deseos, dice que ellos son el resultado de las impresiones latentes en nuestras mentes; cuando las impresiones despiertan, se les llama deseos. Dice además que, cuando gozamos de cualquier objeto externo por medio de los sentidos, nuestra mente recibe la impresión de ciertos cambios que se producen mientras estamos en contacto directo con el objeto. Cuando comemos una manzana, la impresión de su sabor queda en la mente. Cuando oírnos una nota musical, la impresión de la nota, agradable o desagradable, persiste en la mente. De modo similar todas las impresiones que los objetos externos dejan en la mente quedarán allá en forma de semillas o en estado latente, por la ley de la persistencia de la fuerza. Ninguna de ellas se perderá; todas las cosas que hemos gozado o sufrido en nuestra vida están almacenadas en forma de semillas o impresiones latentes. Esas impresiones latentes son las causas de nues-

tros deseos.

Algunos de los psicólogos occidentales sostienen esta teoría de los yoguis. En su Psicología elemental, el profesor Beneke dice: "Lo que se ha producido una vez en el alma sigue existiendo, aun cuando cesa de ser excitado. Lo que antes era consciente sólo se vuelve inconsciente, pero vive en la sustancia interna del alma". Sir William Hamilton admite la existencia de las impresiones latentes cuando dice: "Todo aquello de que somos conscientes está hecho de aquello de lo cual no somos conscientes". Él explica la actividad psíquica del plano subconsciente comparando la cadena de impresiones o pensamientos con una hilera de bolas de billar; si se golpea la bola colocada en una extremidad, la vibración es transmitida por las demás hasta la última, siendo ésta la única que se mueve. Pero los yoguis dicen que esas impresiones latentes son las semillas o la verdadera causa de los deseos.

Supongamos que la sustancia mental es como un mar, que la superficie es el plano consciente y que las impresiones latentes están muy por debajo de la superficie. Aquí debemos recordar que cualquier cosa que permanece en estado latente tiende a manifestarse en cuanto las condiciones se tornan favorables. Cuando las impresiones, forzadas por su naturaleza intrínseca, comienzan a manifestarse, suben lentamente, por así decir, desde el fondo del mar mental en forma de diminutas burbujas. A cada una de estas burbujas la podemos llamar deseo en estado sutil, o impresión suscitada. A medida que la burbuja se acerca a la superficie aparece más y más grande. A la burbuja agrandada la llamaremos deseo. Luego la burbuja del deseo, después de jugar en la superficie por cierto tiempo, estalla, toma la forma de una ola y agita todo el mar de la mente, transformándolo en una masa de impulso. La mente pierde la calma, la paz queda perturbada, el poder del discernimiento se ofusca, no sabemos si cediendo al impulso los resultados serán buenos o malos; a borbollones somos arrastrados por la fuerza hacia el objeto del deseo, ya sea mental (como la ambición, el orgullo, etc.) o meramente sensorio. De hecho, al subyugar a nuestro poder de control, esa ola ya no puede llamarse un deseo. Temporalmente toma la forma de una pasión dominante o un impulso muy fuerte. Ese tremendo impulso se apodera de nuestros nervios, nuestros músculos y del cuerpo entero. Luchamos para satisfacer nuestro anhelo, pero una vez conseguido el objeto y saciado el deseo, descubrimos que la satisfacción dura poco. La tempestad que hizo naufragar nuestro dominio propio gradualmente amaina y el deseo que la provocó vuelve de nuevo a su estado latente; recobramos una transitoria calma mental y quedamos felices por cierto tiempo.

Entretanto otra impresión latente se despierta y aparece en forma de burbuja. Lentamente sube del plano subconsciente al plano consciente y se repite el mismo proceso. Esta ininterrumpida serie de deseos y su temporaria satisfacción forma la vida diaria de todas las personas que no han aprendido a controlar sus mentes. Una vez lograda esa precaria paz mental a la que llamamos felicidad, vuelve a su estado latente por un

período más o menos largo. Este proceso es continuo en cualquier mente y en todo momento. Supongamos que una persona es invitada a un banquete y come algo muy exquisito que nunca ha probado antes y que le gusta inmensamente. ¿Hemos de creer que la impresión del sabor se desvanecerá tan pronto como termine la comida? Ciertamente que no; quedará en la mente y engendrará el deseo por gozar de la misma cosa de nuevo; la memoria recordará la impresión, la cual se convertirá en la causa de un nuevo deseo. De este modo puede demostrarse que toda nueva impresión es la causa o semilla de un nuevo deseo.

Cuando una persona comienza a tomar licores experimenta una sensación peculiar que quita su pereza, lo pone alegre, excita su sistema nervioso y por el momento lo hace feliz. El efecto del estimulante pasa, pero deja en la mente una impresión agradable. Ésta queda latente por cierto tiempo; luego sube en la forma de burbuja a la superficie del mar mental, estalla y produce una ola o impulso que intensifica el deseo y obliga al hombre a beber otra vez. El nuevo regocijo crea una nueva impresión que se estampa sobre la primera y el proceso sigue con creciente frecuencia. Cada vez que se cede al deseo, la vieja impresión se profundiza, hasta que las impresiones acumuladas son tantas y tan fuertes que constituyen lo que llamamos un hábito y forman parte de la naturaleza del hombre. Procesos similares han producido toda la variedad de hábitos, buenos y malos, que encontramos entre diferentes pueblos y países. En forma análoga se produce lo que llamamos instinto en los animales inferiores.

Las impresiones acumuladas en una vida no se pierden con la muerte del cuerpo, sino que quedan latentes por cierto tiempo y se convierten en causa de deseos en una vida futura. Cada cual nace con las impresiones tomadas en su vida pasada, las cuales reaparecen en la forma de varias tendencias, deseos y hábitos. Esto explica la amplia variedad de caracteres que vemos entre los miembros de una misma familia; ni la herencia sola, ni aun combinada con las influencias del ambiente pueden dar las razones de esa diferencia. A medida que aumenta el número de las impresiones, también aumentan los deseos, como ya se dijo; si permitimos que los deseos surjan y jueguen en nuestra mente, ellos tomarán la forma de pasión e ira, perturbarán nuestra paz mental, crearán nuevas impresiones y éstas, a su vez serán causas de nuevos deseos. Por tanto, no hay esperanza de dominar la mente con sólo satisfacer los deseos. No hay esperanza de satisfacer el deseo de goce consiguiendo los objetos del placer; esto es como poner leña en el fuego, o aceite en las llamas. Cuanto más gozamos, tanto más crecen los deseos. Las personas insensatas que nunca analizan sus mentes, dan satisfacción a sus deseos y buscan placeres en los objetos externos. Nadie ha logrado nunca el autodomínio sometiéndose como un esclavo a sus deseos, ni nadie se ha liberado de los deseos dándoles satisfacción. Por eso los yoguis dicen: "Como el fuego no se apaga con manteca, así el ardor del deseo no se apaga con los objetos del placer.

Cuanto más manteca se eche en el fuego, tanto más éste se avivará; similarmente, de cuantos más objetos se disfrute, tanto más aumentarán los deseos. Si una persona poseyera todas las cosas que hay sobre esta tierra, no por eso cesaría su codicia; buscaría algo más".

¿Crees que un hombre que trabaje duramente para ser millonario quedará satisfecho un día con sus posesiones y cesará de adquirir más? Seguirá procurando más riquezas hasta el final de su vida. Un pobre desea ser rico, un rico quiere ser millonario y un millonario quiere ser multimillonario. ¿Dónde hay sosiego? ¿Dónde hay felicidad? ¿Cuándo se apagará su sed de posesiones y placeres? ¿Logrará un día dominar su propia mente? Quizás no en esta vida.

La sed de placer es nuestra verdadera enfermedad; sus síntomas son la lujuria, la ambición, el orgullo, el odio, los celos, la ira, etc. Se necesita un tremendo poder mental y fuerza de voluntad para impedir que la mente se convierta en olas de pasión e ira. El gran desasosiego mental de una persona ordinaria, esclava de sus deseos y pasiones ha sido descrito en términos vívidos por un yogui, quien poéticamente lo comparó con un mono cuya naturaleza es la inquietud misma. Pero, pensando que esto no era suficiente, el yogui agregó, "un mono ebrio y picado por un escorpión". Cuando alguien es picado por un escorpión salta por el dolor continuamente durante uno o dos días; así que podéis imaginar la inquietud del pobre mono. El poeta, sin embargo, hallando que algo le faltaba al símil, lo completó diciendo: "Por último el mono fue poseído por un demonio". Las palabras no bastan para describir el estado lastimoso de aquel pobre mono. Tal es el estado ordinario de nuestra mente. Intranquila por naturaleza, se vuelve aún más inquieta si bebe el vino de la ambición y es picada por el escorpión de los celos; pero alcanza el colmo de la agitación cuando el demonio del orgullo entra en ella y la domina por completo. ¡Cuán difícil es en ese caso gobernarla! Conquistar la mente es más difícil que conquistar el mundo entero. El que conquista su propia mente es el héroe más grande y el verdadero conquistador del mundo. "Aquel que domina a sus pensamientos y sentimientos es más grande que el conquistador de una ciudad". Dice un yogui: "Si un héroe vence en una batalla a mil veces mil hombres y otro se vence a sí mismo, este último es el conquistador más grande". Por tanto, debemos prestar especial atención al estudio de la mente; debemos aprender a analizar su naturaleza y vigilar constantemente sus varias modificaciones, tratando de desarrollar y robustecer el poder de la voluntad.

El yogui desarrolla el poder de la voluntad por la práctica diaria; despierta los poderes más elevados y lucha contra sus grandes enemigos hasta que logra la victoria. El perfecto autocontrol del yogui es aquel estado mental en que no hay ninguna clase de deseos y pasiones que puedan perturbar la paz y tranquilidad de su alma. Ese estado puede ser alcanzado más fácilmente si eliminamos las burbujas de los deseos cuando aún no se han transformado en olas de pasiones, o sea, atacándolas mientras sean débiles todavía. Esto puede hacerse,

analizando la naturaleza de los deseos, o bien comparando el placer transitorio que nos proporcionan los objetos sensorios con el estado pacífico y sereno de la mente que no es perturbada por deseos y pasiones. También debemos recordar que el más elevado ideal de nuestra vida no es disfrutar el placer de los sentidos y ser esclavos de las pasiones, sino obtener el dominio sobre el yo inferior y realizar el Ser Divino.

Otro modo de lograr el dominio de uno mismo es mediante la concentración y meditación. Concentrad vuestra mente en el Ser Supremo y no permitáis que ninguna otra idea o deseo la estorbe en ese tiempo. Los que han leído Luz de Asia recordarán que cuando Buddha se sentó a meditar bajo el árbol bo, todas las impresiones latentes comenzaron a surgir en su mente. Se las describe como acompañantes de Mara, la personificación de los malos pensamientos. Pero Buddha dijo: "Es mejor morir en el campo de batalla luchando contra el enemigo que ser vencido y forzado a vivir como un esclavo en busca de pequeños goces y placeres de los sentidos". Con tan poderosa determinación Buddha se convirtió en amo de sí mismo. Quienquiera tenga una similar determinación de propósito y fuerza de carácter logrará, con certeza, el perfecto autodomínio. Sólo aquellos que han adquirido el control de sí mismos gozan de perpetua paz y felicidad en esta vida y alcanzan la meta de todas las religiones —el conocimiento del Ser Divino.
