

Vivir libres de la sensación de impotencia

Por Swami Dayananda Sarasvati

Traducido por Cristina Mateos.

Existe una clara línea que separa la sociedad moderna de la antigua pero en general, me parece que la vida siempre es moderna. *Patañjali*, el autor del *Mahābhāṣya*¹, declara en su introducción², que la gente moderna no emplea el método antiguo para aprender fonética. La impresión que me da la lectura de estas líneas es que el autor se refiere a una época antigua para nosotros, pero moderna para él. En la actualidad nos ocurre lo mismo. Cuando se habla con una persona mayor suele contarte que su época fue maravillosa. Cuando yo iba al colegio, los viejos del pueblo me decían que sus años de escuela habían sido sin duda mejor. Actualmente veo que hay personas de mi edad que les dice a los niños que todo ha degenerado y que los alumnos de hoy en día han perdido el norte. Creo que la brecha generacional no es nada nuevo. Siempre ha existido porque normalmente una madre tiene veinticinco o veintiséis años cuando tiene a su primer hijo. No existiría brecha entre generaciones si el hijo naciera con la misma edad que su madre, lo cual no va a suceder nunca.

Sin embargo, hay una cosa cierta: cuando decimos “moderno” a lo que nos referimos es que, a diferencia de nuestros antecesores, hoy en día nosotros tenemos que reaccionar cada día ante una gran cantidad de acontecimientos. Es cierto que de alguna forma nuestros antepasados de hace unos siglos vivían mejor ya que solo tenían que responder a pocas situaciones. Pero para la mentalidad actual esta situación sería imposible. Aunque esto no es así en realidad.

Se vive un día a la vez. Ese “día” siempre es un hoy. Se llega a los dieciséis o a los sesenta y un años viviendo un día a la vez. También antes cuando te despertabas por la mañana empezaba un nuevo día. Siempre se han dado los buenos días. Es sorprendente ver que también cuando te retiras a descansar, cuando te vas a dormir, lo haces un día a la vez. El sueño es un gran nivelador. Tus experiencias, tus problemas, tus ideas de individualidad, tu identidad religiosa, el concepto de lo antiguo y lo moderno, incluso tu forma de entender el Vedanta: todo se convierte en una gran experiencia en la que “no se sabe nada”. El mundo, incluyendo el concepto de tiempo y espacio se disuelven en el sueño.

Cuando te despiertas por la mañana a un nuevo día, es como una nueva creación. Puede ser un día nuevo o la continuación de antiguos problemas. Puedes vivir el día como la continuación de lo que sucedió el día anterior, porque los recuerdos están allí. Los recuerdos, tal vez, sirvan para brindar cierta continuidad. Arrastras las experiencias anteriores y miras el día a partir de tus recuerdos del día anterior. Me parece que el hombre actual ve el día de una forma diferente. Su día tiene que estar absolutamente repleto para que sienta que ha logrado algo.

Un día lleno de eventos no va necesariamente más rápido. De hecho, con menos eventos es sorprendente ver lo rápido que pasan los días. Sientes que no tienes tiempo para nada aunque tengas el día lleno de cosas predecibles y sin sorpresas, una rutina predecible, alimentos y horas

¹ El comentario sobre gramática sánscrita *sūtras* of *Pāṇini*

² *Purā kalpe etadāsīt samsskārottarakālam brāhmaṇāḥ vyākaraṇam smādhyate tebhystattat-sthāna-karaṇa-nādānupradānājñebhyo vaidikāḥ śabdā upadiśyante. Adyatve na tathā. Vedamadhītya tvaritā vaktāro bhavanti. (mahabhāṣya – prayojana-granthopapatti prakaraṇam)*

Vivir libres de la sensación de impotencia

de comer predecibles, y todo bien ordenado. Y a pesar de esta predictibilidad, te da la sensación de que los meses se pasan volando.

Nuestros antepasados también tuvieron vidas predecibles pero con menos eventos. No tenían televisión, ni periódicos ni radio. Esas cosas no existían. Si ocurría algo importante, como una calamidad en un pueblo cercano, la noticia no llegaba instantáneamente. Probablemente se enterarían diez días más tarde, cuando ya no era noticia. Sería agua pasada, ya se habría llorado el asunto o ya se habría respondido de la forma adecuada. A veces, a veces, las noticias ni siquiera llegaban. En nuestra época, sin embargo, en la recargada portada de cualquier periódico hay muchísimos eventos, cada uno de los cuales exige una respuesta por nuestra parte: que si pasa algo en algún lugar del mundo, que si el príncipe Charles tiene fiebre, que si el presidente Bush estornuda, que si en algún lugar mueren miles de personas por un terremoto, o a veces hay una revuelta y muchas personas mueren, o en algún lugar se produce un acto de terrorismo con muchos rehenes. Cada día hay que responder a muchos y variados acontecimientos.

Nuestros antepasados también tuvieron vidas predecibles pero con menos eventos. No tenían televisión, ni periódicos ni radio. Esas cosas no existían. Si ocurría algo importante, como una calamidad en un pueblo cercano, la noticia no llegaba instantáneamente. Probablemente se enterarían diez días más tarde, cuando ya la cosa había dejado de ser noticia. Sería agua pasada, ya se habría llorado el asunto o se habría respondido de la forma adecuada. A veces incluso, las noticias ni siquiera llegaban. En nuestra época, sin embargo, en la recargada portada de cualquier periódico hay muchísimas noticias, cada una de las cuales exige una respuesta de nuestra parte: que si pasa algo en algún lugar del mundo, que si el príncipe Charles tiene fiebre, que si el presidente Bush estornuda, que si en algún lugar mueren miles de personas por un terremoto. O a veces hay una revuelta y mucha gente muere, o en algún lugar se produce un acto de terrorismo con muchos rehenes. Cada día hay que responder a muchos y variados acontecimientos.

El mundo tiene el mismo tamaño que entonces, aunque si lo miras desde un satélite, nuestra pobre tierra parece una pelotita girando alrededor de su propio eje. Nuestro pequeño planeta está tan aquejado de problemas que da la impresión que el mundo se hubiera encogido. Una vez, tomé el Concorde de British Airways en Londres a las once de la mañana y llegué a Nueva York a las ocho de la mañana. La gente que me esperaba en Nueva York me preguntaba: ¿A qué hora saliste Swamiji? Y yo respondía “No he salido todavía ya que mi vuelo sale a las once”. En un caso así no podía usar el pretérito y hasta la gramática se transformó en un problema. Al no saber qué tiempo usar uno se nervioso. Y la tecnología moderna no obedece a las reglas de la gramática.

Actualmente, las veinticuatro horas del día están abarrotadas de acontecimientos. La vida es sin duda muy sencilla cuando no los tengo en cuenta. Sin embargo, ni como persona ni como Swami puedo ser testigo mudo de lo que sucede a mi alrededor. No puedo sino ser consciente de lo que pasa. Y por lo que sucede “a mi alrededor” no me refiero a la montaña ni al río ni a las estrellas del cielo. Tampoco a los escasos árboles ni a los pájaros. El cielo es el límite para describir lo que hay “a mi alrededor”. Hasta aquel agujero negro cuya influencia gravitacional es de una potencia tal que ni siquiera la luz puede escapar, forma parte de lo que hay “alrededor de mí”. Lo que hay alrededor de mí es lo que sé, y lo que sé es suficiente para hacerme sentir inquieto.

Hay que responder a cada acontecimiento o pasarse la vida entera escondido en una cueva en algún lugar, y no creo que esa sea una vida que merezca la pena. Incluso llevando una vida sencilla, es mejor estar en el mundo. Cuando me he enterado de que dos meteoritos han chocado en la órbita terrestre me ha dado un poco de miedo: sus restos podrían caerme encima.

Vivir libres de la sensación de impotencia

Así que me encuentro en una situación en la que tengo que responder a situaciones demasiado numerosas y variadas, ¿Cómo debería hacerlo?

En la mayoría de los casos te sientes impotente. Lees el periódico de la mañana en el cuarto de baño y te pones furioso. No puedes hacer nada. Esta sensación de impotencia es un gran problema de nuestros días. No es que sea el único, hay muchos más, pero éste acarrea muchos otros. Puede que tengas una respuesta para todo pero nadie se toma la molestia de consultarte. Este es otro problema. Te sientes impotente por algo que no es culpa tuya. Puede que lleves una vida sencilla, decente, cuidando a la gente, sin pisarle los pies a nadie, pero al mismo tiempo te sientes impotente. Te sientes impotente porque tienes que responder a cada problema del que te llegas a enterar. Además, como integrante de la sociedad actual, no puedes dejar de enterarte.

¿Cómo podemos manejar esta impotencia? Si pudiera manejarse ya no sería impotencia. ¿Cómo encarar una situación sin sentirse impotente? Antes de abordar este tema, veamos primero cómo vivimos.

Vivimos en nuestro propio mundo. Aunque la vida tiene una faceta pública, a la vista de todos, cada uno de nosotros vive una vida subjetiva. Cuando me miras, a mí, al Swami, yo soy lo único para ti en ese momento: no hay ningún otro mundo. De hecho, lo que tienes delante es el mundo; y si cuando yo te hablo, tú piensas en otra cosa, entonces esa otra cosa se transforma en tu mundo.

Cuando me ves, ¿cómo me ves? ¿Me ves como soy? Físicamente, si no eres daltónico y tus ojos y oídos funcionan bien, te puedes hacer una idea objetiva de cómo es el Swami. Sin embargo, el Swami no es solamente su cuerpo físico, menos aún la ropa que lleva puesta: es más que eso. Hay alguien en este cuerpo que te está hablando ahora. ¿Cómo llegas a conocer a esa persona? ¿Cómo le respondes? Basándote siempre en un juicio de valor.

En la competitiva sociedad actual, todos parecemos estar contra todo el mundo. O esto es al menos lo que parece, si el comportamiento de la gente sirve de indicador. Así que tienes que andar siempre preocupado. Siempre listo para defenderte. Siempre listo para pelear. Esta actitud la aprendes desde la infancia.

Nuestra vida empieza siendo niños pequeños e indefensos pero totalmente confiados. No sabemos si estamos con nuestra madre o con otra persona; estamos indefensos. Estamos indefensos cuando atravesamos ciertas situaciones que nos afectan psicológicamente, que nos angustian y que minan nuestra confianza. Más tarde, la desconfianza se transforma en el núcleo de nuestra personalidad infantil. Se reafirma en la escuela donde hay muchos matones que se quieren meter contigo. Todo esto influye en nuestra respuesta como adultos. Cuando observamos a la gente en sociedad, parece que todo el mundo está dispuesto a salir a matar. La supervivencia misma se ha transformado en un desafío —y la cosa no es muy diferente en las sociedades ricas. Cuando hay competencia, tenemos que estar preparados para cualquier arremetida —abuso, explotación, estafa— pero como no queremos ser estafados, no nos fiamos. Y una persona que recela de los demás se comporta de la misma forma con el Swami. La desconfianza y el recelo que sentimos hacia los demás nos colocan en una posición de vulnerabilidad.

Todo el mundo necesita de alguien que no le juzgue, alguien con quien pueda relajarse. Es muy difícil encontrar alguien así. Esto también te hace vulnerable, te prepara para ser explotado. Con todos tus miedos y necesidades, con tu desconfianza e incredulidad, cuando veas al Swami, no va a ser el Swami que es en realidad sino el Swami que tú crees que es.

Vivir libres de la sensación de impotencia

Esto se puede aplicar a todo lo demás y es una de las razones por las que la mente humana gusta de la naturaleza. El océano y las montañas, el cielo y las estrellas se vuelven tan importantes para nosotros porque son lo único a lo que nos podemos acercar sin nuestros prejuicios. Y ahora te pregunto: ¿acaso sólo ellos pueden ser considerados parte de la naturaleza? ¿Acaso el ser humano se encuentra fuera de la naturaleza? ¿Quién ha dicho que el ser humano no sea naturaleza? Si los animales, los árboles y las montañas forman parte de la naturaleza ¿cómo es que una especie tan expresiva como el hombre no forma parte de ella? Mi nariz, mi respiración, mi hambre, ¿no son acaso naturaleza? Mis pensamientos, mi ira, mi amor, ¿no son naturaleza? Todos son *prakṛti*, naturaleza. ¿Quién ha dicho que se encuentren fuera de la naturaleza? Si los seres humanos también forman parte de la naturaleza, ¿por qué huyo de ellos y me voy a la montaña? ¿Por qué he de sentir tal nivel de presión que necesite buscar montañas, valles, árboles y flores? Pues porque otros miembros de mi especie me han lastimado de tal forma que ya no puedo fiarme de ellos ni relajarme en su presencia. Las montañas y los bosques son lo único que nos queda que podamos mirar sin prejuicios. Pero si eres ecologista también allí vas a tener problemas. Cuando mires la montaña pensarás “¡Dios mío! ¿Qué le han hecho? ¡Es un escándalo!. ¡La han dejado totalmente pelada!” La destrucción de la naturaleza es otro problema causado por la falta de conciencia ecológica del ser humano. Así que hasta en la montaña te puedes volver loco estos días, por lo que tendrás que escoger una montaña especial. Y así verás que el mundo seguro se te va haciendo cada vez más pequeño. Sin embargo, igual que contemplamos la naturaleza sin prejuicios, podemos llegar a ver la faceta pública del mundo sin ser subjetivos.

Cuando contemplas una montaña, ella no exige nada de ti ni representa una amenaza: puedes seguir siendo como eres, sentirte cómodo contigo mismo. Te aceptas a ti mismo en el acto de apreciar la belleza de la montaña. No deseas que la montaña sea diferente, ni que los animales sean diferentes, ni que el lugar o la cumbre de la montaña sean diferentes. Tomas la montaña tal como es y esto parece resolver todas las exigencias de la persona exigente que hay en ti por el momento. A diferencia de lo que sentías antes, consigues apreciarte a ti mismo. Dices que la montaña es bella y vuelves a ella una y otra vez. Sin embargo, no es la montaña lo que te gusta sino que es a ti mismo a quien amas cuando contemplas la montaña. En la experiencia de la montaña te percibes a ti mismo, como alguien al menos relativamente feliz, como alguien cuyas exigencias han sido acalladas y cuya actitud autocrítica queda resuelta al menos de momento. La belleza de la montaña es tan cautivadora que no caben valoraciones por tu parte: no se te consienten pequeñeces por el momento. Tu imaginación está tan cautivada que te hace desprenderte de todas tus nociones sobre ti mismo y te percibes como un ser bello.

Y cuando te percibes bello, dices que la montaña es bella. Decir que la montaña es bella no es Vedanta. En Vedanta cuando dices que la montaña es bella es que tú eres bello. Esto es Vedanta. Cuando dices que la montaña es bella, te transformas en poeta. Puedes escribir un poema sobre la montaña. El Vedanta no es poesía —en la poesía existen hechos— pero es necesario el Vedanta para comprender estos hechos.

En cualquier situación cautivante, uno se ve a sí mismo como un ser que no emite juicios: es decir que uno es capaz de no juzgar. No juzgas al objeto cautivador ni te juzgas a ti mismo. Si juzgas al objeto, también te juzgas a ti mismo. Cada juicio conlleva un autojuicio. Cuando no opinas sobre la montaña, cuando dejas que la montaña sea tal como es, entonces no te estás juzgando a ti mismo, al menos de momento.

Cuando te consideras alguien que no juzga, es que estás en armonía con lo que tienes delante de ti. Esto es algo que sabes por experiencia pero que no se reconoce inmediatamente. Si sabes relacionarte con la montaña de esta forma, también podrás relacionarte así con cualquiera o en cualquier situación. Ahora tenemos una base para comprendernos a nosotros mismos.

Cuando llegues a considerarte una persona que no exige, a pesar de ti, a pesar de tus prejuicios, a pesar de tus gustos, aversiones y exigencias, entonces lo habrás logrado. Esto es lo

Vivir libres de la sensación de impotencia

que buscamos en la vida, después de todo. ¿Qué otra cosa se intenta lograr en la vida? Cuando ya no necesitas probarte a ti mismo que eres alguien, si no necesitas andar siempre cauteloso y desconfiado en las distintas situaciones, entonces es que has crecido. Mientras sigas sintiendo desconfianza y teniendo exigencias, no habrás crecido. Hay gente que dice “camino sobre cáscaras de huevo”³. No es que esté caminando sobre cáscaras de huevo sino que está dentro de una cáscara de huevo de la que tiene que salir. Tus propios prejuicios te mantienen confinado, aprisionado –son tus grilletes.

Tu vida debe poderte permitir comprender los hechos y ver lo que tienes delante de ti tal como es. No necesitas conocer a la persona que está delante de ti, pero necesitas no mirarla con tus prejuicios. Aunque sepas algo sobre esa persona ¿por qué tienes que interpretar lo que sea? Una persona es lo que él o ella es por su trayectoria. Comprender y aceptar a alguien tal como es te ayuda a salir del cascarón de tu vida privada para adentrarte en la vida pública. La vida pública es muy brillante y hermosa, es lo que es, mientras que la privada no es así. Nuestra lucha en la vida consiste sobre todo en lograr salir de nuestra esfera privada con sus prejuicios.

Pensamos como indios, como americanos, como europeos, pero no como pensadores: he ahí nuestro problema. Puedes vestirte de *sādhu*, como se visten los indios —está bien, pero esto es simplemente algo cultural. Cada cultura debe preservarse tal como es, no es necesario alterarla de ningún modo. Cada cultura posee su propia belleza, su propio idioma con sus dialectos y su propia música que deben ser preservados. En esto consiste la riqueza de la humanidad. Puede que no lo entiendas, no importa, pero las culturas deben preservarse tal y como son. Por cultura entendemos un idioma, una forma de vestir, una forma de alimentarse, de comer, de cocinar, de hablar, de saludar, de vivir en familia etc. Incluso los adornos y los estilos de peinado son cultura, así que pueden ser como son. Todo es por lo tanto cultural. Sin embargo, no hay una forma de pensar india, a menos que exista una verdad india. No existe una forma de pensar americana a menos que exista una verdad americana. Y si lo que nos ocupa es la verdad pública entonces debemos pensar como pensadores.

Se necesita perspicacia para entender nuestros propios prejuicios, para distinguir entre los prejuicios y los que no lo son. Para lograr esa perspicacia hemos de mirarnos a nosotros mismos y al mundo con objetividad. Cuando te hayas mirado a ti mismo, vuélvete a mirar al mundo y utiliza ese conocimiento en aquellas situaciones en las que se espere de ti una respuesta. Puede haber millones de problemas, pero no tienen porqué hacerte sentir impotente. Lo que necesitas es una comprensión y un conocimiento distintos de cualquier tipo de acción.

³ (NDT “ando con pies de plomo” en castellano).