



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

¿COMO TENER AUTOCONTROL?

Marianne Lizana

En la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris se estudia el Raja Yoga, donde se procura volver a ser un rey de sí mismo, al estar conectado con el potencial interior. Para lograrlo una de las cosas necesarias es el auto control y poder dirigir al propio ser.

Si imaginamos que somos un reino, y que la mente, la personalidad y los sentimientos son los ministros, podemos preguntarnos si están bajo nuestro control o si hay caos internamente.

Todo lo que se ve, se escucha lo podemos controlar, uno puede decidir no escuchar o no ponerle atención a algo, eso es tener control sobre los órganos físicos, nuestro reino.

Quién sería uno en su reino, ¿el rey? o ¿el súbdito de sus sirvientes? Si no se tiene autocontrol uno siempre es un esclavo de alguna u otra cosa. ¿Por qué uno no se puede controlar a sí mismo? Un motivo es que uno trata de controlar a los demás, en vez de al propio ser, y se gasta energía controlando afuera y ponemos poca energía en el autocontrol. Si uno no se controla a sí mismo cómo van a actuar los órganos físicos, por ejemplo con la comida, con el licor o con otras personas, y luego vienen los problemas de obesidad, alcoholismo y dependencia a los demás.

Otra cosa que crea perturbación en el propio reino interior, son nuestros propios rasgos de personalidad, es decir, nosotros tenemos características o gusanitos, que se salen y nos crean un caos mental, y después nos cuesta mucho poner ese reino en orden. Por ejemplo el miedo, cuando empieza es una tormenta, al igual como con el enojo.

Existen rasgos de personalidad positivos y puros que nos traen un bienestar interior, por ejemplo: ser pacífico, ser alegre, ser liviano. Y existen otros rasgos que son negativos, tales como: enojo, dependencias, intolerancia, etc. Cuando salen los rasgos negativos viene la dificultad de controlar el reino, porque por lo general salen en automático, no salen concientemente.

Los rasgos de personalidad negativos más cotidianos que nos impiden tener un estado interior de soberanía son dos que tienen muchos hijos:

1. Hablar e interactuar sobre cosas de desperdicio, que no son necesarias. Pensar mucha basura, no controlar lo que se piensa.

Cuando uno tiene esa característica se acostumbra a desperdiciar mucho tiempo, a desperdiciar mucho su potencial interior, en preguntas y en andar tras cosas que no nos van a hacer ningún bien.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Como no se tiene la costumbre de estar en un estado de auto soberanía se piensa mucho en el mundo externo. Por ejemplo, si va en el carro y ve algo muy bonito afuera- la luna, el atardecer- se siente feliz, pero si va y ve que hay algún problema o una presa se siente mal, estresado. Todo nuestro pensamiento esta afectado por lo de afuera, eso significa que uno no está en una posición de creación sino solo de recepción y cuando uno se pone de receptor puede recibir cualquier cosa, y como estamos en un mundo en el que hay mucha negatividad nos hacemos como basureros, recogiendo toda la negatividad, angustia y estrés que existe.

Una de las formas de transformar eso, es ser consciente que uno no sólo es un receptor, sino que también es un creador y uno puede decidir qué crear en cada momento, porque la mente es de uno y a pesar que las influencias externas existen uno también puede influir en la atmósfera. Cuando uno está muy concentrado en algo, es como que todo lo demás deja de existir, la música, la lluvia, etc. porque uno está en su propia mente. Ahora uno debe aprender a concentrarse pero de forma consciente, escogiéndolo.

2. El descuido: se refleja en algunas frases como "esforzarse no vale la pena", "mañana", "después", "ahorita".

Hacer las cosas a medias. Imagínense un Rey descuidado en su reino, ¿que harían los súbditos? Un fiestón, cada cual hace lo que le da la gana.

Ahora ¿cómo sería un reino interior que este bajo la ley y el orden? Imagínense que ustedes digan "voy a pensar 5 minutos en este conflicto, en este problema, y luego punto final". Realmente eso implicaría que uno está siendo el Rey del propio ser, y cuando eso sucede hay libertad.

Si uno es un auto soberano es libre.

La verdadera libertad es ser un auto soberano, decidir cómo pensar y liberarse de toda la negatividad, no estar bajo la influencia externa. Además tendría contentamiento, una sensación interna de satisfacción, como que uno es realmente lo que es y se siente bien consigo mismo, se está en un estado de autorrealización.

Una persona que tiene autocontrol no desperdicia su pensamiento, porque decide qué es lo que quiere crear internamente.

Para lograr ese estado es importante la disciplina, ya que una persona disciplinada logra mantenerla en diferentes áreas: tiene disciplina en lo que come, en lo que piensa, en el tiempo que dedica a la meditación. La disciplina no es algo horrible, sino que le da los lineamientos al ser.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Es tener disciplina en lo que uno piensa, hace y dice, y así va adquiriendo más capacidad de auto observación, y cuando uno hace las cosas así lleva las riendas de su vida.

Si uno hace las cosas sin disciplina tiende al fracaso, las personas exitosas no son así por milagro, son así debido a un trabajo enfocado en lo que quieren lograr. Por lo tanto, para lograr la auto soberanía tenemos que darnos reglas a nosotros mismos, no impuestas por lo de afuera sino impuestas por uno mismo en su propio reino, y para eso se tiene que desarrollar el poder de la introspección. Si durante el día uno mantiene el estado de introspección uno es muy conciente del potencial interior que esta en el propio ser.

Cuando no se tiene introversión se está en la extroversión, por eso es que hay mucha bulla en el ambiente. Uno se da cuenta de toda la bulla cuando va a la montaña y está muy silenciosa, los pajaritos cantando un ratito y luego un gran silencio, ilos animales no hablan tanto! En cambio la gente tiene el radio encendido o la televisión y ni le ponen atención, sino que lo que necesitan es bulla. Estamos tan acostumbrados a gastar nuestra energía en lo que pensamos y escuchamos que ya ni siquiera sabemos como estar en silencio y cuando lo logramos es cuando ya estamos dormidos. Eso es extroversión, estar mucho hacia fuera. Lo que pasa es que cuando se está solo, de inmediato se piensa en llenar ese vacío desde afuera, llamando por teléfono, e incluso se llevan el celular al baño!.

La introspección implica silencio. No tanto el silencio externo sino el silencio de adentro, y uno empieza a desarrollar un gusto por estar solo consigo mismo. La introspección es una burbuja de energía que vuelve a llenar al alma y gracias a ese esfuerzo uno puede controlarse, porque cuando uno ha tomado la disciplina de observarse, si pasa cualquier caos, uno puede decidir cómo actuar.

Hay mucho caos en el mundo ahora y eso es un reflejo de las tormentas dentro del ser, por lo tanto, si uno logra mantener estabilidad y orden interiormente eso implica que uno podrá dar estabilidad y orden a los elementos de la naturaleza. No se puede controlar el entorno si uno no puede controlarse uno mismo, si no puede decidir qué hace la mente y qué no hace.

Una de las cosas que nos provoca todo el desperdicio y el descuido es cansancio, y cuando uno está cansado ya no tiene la misma fuerza. El cansancio implica un gran falta de poder, hay cansancio físico, pero ese no es el más terrible, el que nos agota es el cansancio interno, el emocional y mental. Cuando uno logra controlar todo la basura interna y logra mantener sólo lo que vale la pena uno no se cansa, y por eso tiene mas energía y la acumula.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Tenemos en el alma una gran fuente de sabiduría pero como no se usa se hizo de piedra, esta ahí pero cuesta ponerla en lo cotidiano. Cuando uno practica la meditación vuelve a ser consciente de quién es y puede observar lo que siente, y así se puede llegar a los rasgos de personalidad más profundos y transformarlos.

Uno tiene que hacer un esfuerzo claro para ser feliz, así como se hace el trabajo de mantener el cuerpo bien, también hay que mantener el alma bien. ¿Cuánto gastamos para cuidar al cuerpo? y ¿cuánto gastamos para darle alimento espiritual al alma? No hay que tener miedo de estar consigo mismo, hay que aprender a amar el estar con uno mismo, y para eso es bonito tener la experiencia constante del Ser Supremo del Alma Suprema, aprender a sentirlo. A veces se da por hecho como si fuera el aire, pero si uno siente que la Autoridad Todopoderosa está con uno se debería de sentir ese poder. La verdadera compañía implica que uno tome fuerza y que se sienta lleno, sino realmente no estoy teniendo la compañía de Dios, lo estoy diciendo pero no lo estoy haciendo.

La introspección permite una comunicación más cercana con el Ser Supremo y con uno mismo, y así uno aprende a ser más feliz y transmitir eso a los que lo rodean, teniendo buenos deseos, dando tiempo de calidad. Muchas veces esperamos que los demás nos lo den todo, nos ponemos como receptores, pero cuando uno es un auto soberano ya no necesita que le den, un Rey ya lo tiene todo, entonces puede dar, y cuando uno genera este tipo de relaciones éstas se tornan de esclavizantes a relaciones de felicidad.

En el Raja Yoga se practica la meditación todos los días y eso disciplina al propio ser, se va logrando auto soberanía. La mejor hora para meditar es en la madrugada porque los demás duermen, y así nadie puede perturbar ese momento de encuentro con Dios y con el alma.

La segunda disciplina es en relación con la alimentación, donde más desordenes se dan ya que se come muy poco o mucho, y lo que se come a veces no es bueno. Por lo tanto uno debe enseñarse a sí mismo no sólo a disfrutar del paladar sino a comer cosas que sean nutritivas y sanas. En el Raja Yoga se enseña a ser totalmente vegetariano, no echarle al cuerpo nada que esté en mal estado. Si uno tiene la disciplina de una comida más sana, hecha por uno mismo con amor, eso ayuda a tener una mente más apta para la meditación.

La tercera área es respecto a las cosas cotidianas, con el trabajo, los estudios, es decir, todo lo que uno hace, hacerlo con concentración dejando espacios de tiempo en el medio para estar en paz y silencio. Normalmente se tiene la costumbre de nunca dejar de pensar en el trabajo, en el estudio, en los hijos, en los padres, etc. y por ello hay el



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

sentimiento de que el tiempo no alcanza. Pero hay tiempo para todo, sólo hay que distribuirlo bien.

El primer paso requiere valentía para darlo, "de ahora en adelante voy a hacer esto", y luego lo hace. Los siguientes pasos se van haciendo mas fácilmente, si uno tiene una disciplina de verdad hay menos esfuerzo. El esfuerzo no debe ser hecho por obligación, tiene que ser hecho por amor, porque a uno en realidad le gusta, lo motiva el hacerlo, nada que sea hecho por obligación tiene buenos resultados. La cosa es cambiar la actitud y hacer las cosas que de verdad uno quiere.