

## **Estrategias Meditativas Contra la Depresión II**

*Charla del 13 de marzo, 2023*

Existe una frase en el Mañgala Sutta —el discurso sobre las bendiciones— que afirma que una de las bendiciones es tener una mente que no se ve afectada por las cosas del mundo. ¿Y cuáles son las cosas del mundo? La obtención de riqueza y la pérdida de riqueza; la obtención de estatus y la pérdida de estatus; la adulación y la crítica; y el placer y el dolor. Eso es lo que el mundo ofrece. Para muchos, esto no solo es lo que el mundo les ofrece, sino lo que les da valor como personas: cuánto dinero ganan; cuánto estatus tienen; cuánta fama alcanzan; cuánta adulación obtienen; y de cuántos placeres logran disfrutar.

Pero todas estas cosas van y vienen; además, todos no podemos disfrutarlas al mismo tiempo. Si nuestro valor como personas depende de ellas, nos estamos exponiendo a un descalabro. El mundo constantemente nos está vendiendo la idea de que esto es lo que realmente vale la pena en la vida; que somos valiosos en la medida que podemos amasar poder, riqueza, estatus o algo más. Sin embargo, al mismo tiempo, el mundo hace todo lo posible para que sea muy difícil obtener estas cosas.

Hoy en día incluso se habla de que muchas personas son prescindibles; de que pronto serán innecesarias. Cuando la inteligencia artificial domine el mercado laboral, muchas van a quedarse sin trabajo y, de acuerdo con esta definición, se convertirán en personas sin valor, lo cual es un concepto espantoso.

Por lo tanto, no podemos sorprendernos de que los maestros de la Tradición del Bosque tailandesa estén siempre contrastando los hábitos del mundo con los hábitos del Dharma. Ellos dicen que cada uno representa dos cosas totalmente diferentes; dos sistemas de valores totalmente distintos. En términos de Dharma, todos somos valiosos y ese valor puede aumentar a través de cambios que están bajo nuestro control. Pero la abundancia material no está bajo nuestro control; el estatus no está bajo nuestro control; la adulación y la crítica que podemos recibir de los demás, no están bajo nuestro control. Estas son cosas que no podemos controlar por entero.

Lo que sí podemos controlar es lo que elegimos hacer, es decir, nuestras acciones. Es así como podemos incrementar nuestro valor: eligiendo ser generosos; eligiendo ser virtuosos; y sobre todo, eligiendo entrenar nuestra mente. Esto es algo por lo cual somos directamente responsables, y entre mejor la entrenemos, más valor e importancia obtendremos.

Hace tiempo traduje una charla de Dharma de Ajaan Mahā Boowa que es muy interesante. Esta charla es una de las pocas que cuenta con una corta introducción y en ella él dice que está dirigida a uno de los monjes más importantes de la época. Cuando la leí, pensé que se refería a alguien famoso y de alto rango eclesiástico. Sin embargo, después me enteré de que se refería a un maestro de la Tradición del Bosque que no era famoso, pero que había alcanzado importantes logros. De hecho, se dice que fue a raíz de esa charla que él pudo llegar a ser un arahant. Este caso ilustra perfectamente, que lo que hace que alguien sea realmente importante, es qué tanto puede llegar a purificar su mente.

Así que al meditar estamos reafirmando nuestra importancia como personas, ya que estamos trabajando en purificar nuestra mente. Además, meditar puede ser un acto desafiante.

Porque así el mundo diga que no tenemos valor —que somos prescindibles e innecesarios— estamos demostrando que sí lo tenemos.

Hoy en día oímos de muchos jóvenes que se deprimen y se quitan la vida, porque el mundo parece estar diciéndoles que no valen nada, que son superfluos e innecesarios. Es terrible que las cosas del mundo tengan el poder de meterse en la mente de alguien de esa manera. Por eso este es el momento de decidir que no vamos a dejarnos vencer por el mundo. Es el momento de reafirmar nuestra importancia a través de una búsqueda de la felicidad que no es ni dañina, ni destructiva.

Esta búsqueda es algo que tiene un valor intrínseco, es decir, que es algo que posee un valor propio y esencial por sí mismo. La riqueza no tiene un valor intrínseco. El estatus, la adulación, la fama y los placeres sensoriales, tampoco lo tienen. En cambio, la generosidad sí lo tiene, al igual que la virtud. Desarrollar buenas cualidades mentales tiene un valor intrínseco y nosotros podemos elegir ser partícipes de ese valor.

Por ejemplo, tenemos el caso de William James, un pensador estadounidense de finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX. Cuando era joven James estuvo muy deprimido. Él quería ser artista, pero su padre hizo todo lo posible para evitarlo, lo cual lo llevó a una profunda depresión. Esto lo condujo a preguntarse si él tenía libre albedrío; si en realidad alguien podía tener libre albedrío.

La manera como James logró salir de la depresión, fue decidiendo que su primer acto de libre albedrío iba a ser el elegir creer en el libre albedrío, es decir, creer en el hecho que él sí tenía el poder de elegir sus acciones y por ende, de tener influencia sobre su vida. A partir de esta decisión, años después llegó a ser un famoso pensador, filósofo y psicólogo.

Este ejemplo ilustra que salir de la depresión es algo que requiere de un acto de voluntad. Por lo tanto, para afianzar esa voluntad es importante creer que entrenar la mente sí marca una diferencia en nuestras vidas. Esto era algo de gran importancia para el Buda. Aunque Él no era el tipo de persona que cazaba peleas doctrinarias, Él activamente refutó a aquellos que enseñaban que no tenemos poder de elección en el momento presente. También refutó a los que enseñaban que el momento presente está totalmente determinado por fuerzas que se originan en el pasado, es decir, por nuestras acciones pasadas o por los actos de una deidad creadora. De igual manera, refutó a quienes enseñaban que el momento presente era algo totalmente aleatorio. El Buda decía que este tipo de enseñanzas dejaban a la gente desconcertada y desprotegida.

El desconcierto es una reacción habitual al enfrentarnos al sufrimiento y al dolor. Lo que esos maestros estaban enseñando, básicamente significa que, si estamos sufriendo en este instante, no hay nada que podamos hacer al respecto. Eso no fue lo que el Buda enseñó. Una de sus enseñanzas esenciales, es que sí hay algo que podemos hacer frente al sufrimiento. De eso se tratan las cuatro verdades nobles.

Teniendo esto en cuenta, vale la pena preguntarse qué pensaría el Buda de las enseñanzas que algunos imparten hoy en día en su nombre. De enseñanzas como la que dice que uno no es el que practica, porque no existe un 'yo' que pueda practicar; que no existe un 'yo' y que solo existen condiciones temporales. Esta forma de pensar no solo demerita nuestro sentido de valor como personas, sino también el valor de nuestras decisiones. El Buda fue muy claro al afirmar que en lo que decidimos enfocarnos en el momento presente; lo que decidimos pensar;

las intenciones que decidimos convertir en acciones; y lo que decidimos hacer en el momento presente, son cosas de suma importancia. Por eso inició a su hijo Rahula en el camino del Dharma, diciéndole que debía examinar sus acciones para evaluar el impacto que iban a tener y así intentar evitar que ese impacto fuera dañino.

Este es un tema que permea toda la práctica. Cuando meditamos estamos intentando hallar una felicidad que no es dañina, que es inofensiva. Para lograrlo, tenemos que reflexionar sobre nuestras acciones; sobre cómo enfocarnos en la respiración; sobre cómo ajustarla; sobre cómo crear una sensación de placer —e incluso de éxtasis— a través de la forma como respiramos; y sobre cómo aprender a entender la manera como moldeamos nuestra mente. Luego, podemos ir moldeando la mente para que pueda deleitarse, concentrarse y, eventualmente, liberarse. Esto es algo que está en nuestro poder lograr.

Cuando estamos deprimidos debemos recordar que en cada uno de nosotros existe un poder inherente. De hecho, nosotros ya estamos moldeando nuestra experiencia del momento presente. Lo que pasa es que sufrimos porque lo hacemos sin el conocimiento adecuado. Pero si aprendemos a observar lo que hacemos de la manera correcta, apreciando cómo nuestros sentimientos y nuestras percepciones moldean nuestro estado mental, vamos a poder hacer algo al respecto. El Buda dice que este es un principio que nos puede llevar hasta la total felicidad definitiva. Pero así no lleguemos tan lejos, el simple hecho de decidir que vamos a administrar nuestra mente de la manera más adecuada e inteligente posible, es un gran paso.

Por eso es que, como William James, es importante no dejarnos derrotar por la depresión; no dejarnos derrotar por el mundo. Y sobre todo hoy en día, cuando pareciera que lo único que le importa a tantos líderes mundiales, son sus propios intereses y los de su séquito.

Debemos seguir recordando día a día, que lo que los demás piensen de nosotros —si nos quieren o no nos quieren— no es lo importante. Lo que es importante, lo que nos hace importantes, es el hecho de asumir la responsabilidad por nuestros actos y de intentar llevarlos a cabo de la manera más adecuada e inteligente posible.

Por lo tanto, meditar es una reafirmación de nuestro valor que desafía al mundo. Basta con recordar a los maestros de la Tradición del Bosque tailandesa. Muchos de ellos pertenecían a la clase social más baja. No solo eran campesinos pobres, sino que eran campesinos pobres del noreste, y en ese tiempo el resto del país miraba a esa región con desprecio. El hecho que hallaron el Dharma y que lo practicaron de una manera que iba en contra del Dharma oficial proveniente de Bangkok, la capital, significa que esos maestros fueron osados y desafiantes. Pero fue su honestidad la que garantizó que lo que estaban haciendo estaba fundamentado en la verdad.

En esa época, en Bangkok se decía que tanto el nirvana como el jhana ya no eran accesibles. Todo tipo de argumentos sofisticados se esgrimieron para sustentar la posición oficial, a pesar de que el Buda había afirmado que el Dharma es intemporal. Sin embargo, esos argumentos no lograron convencer a los maestros de la Tradición del Bosque. Ellos declararon que tenían el derecho de practicar el Dharma de acuerdo con el Dharma, y se moldearon a sí mismos para ser consistentes con el Dharma. Esto fue lo que hizo que sus enseñanzas fueran tan poderosas.

Por lo tanto, practicar el Dharma de acuerdo con el Dharma es un acto desafiante. Al hacerlo, estamos declarando que no nos vamos a dejar influenciar por las costumbres del

mundo, es decir, por lo que el mundo ofrece. Sabemos que lo que el mundo ofrece es la posibilidad de abundancia material, de estatus, de adulación y de placeres sensoriales. Pero también sabemos que, como nos recuerda el cántico, el mundo realmente no ofrece refugio alguno. Mientras que el mundo nos tienta con estas cosas, pero no puede brindarnos protección alguna, el Dharma protege a quienes lo practican. El Dharma posee un valor inherente. Por eso, a medida que nos moldeamos a nosotros mismos para convertirnos en Dharma, elevamos nuestro valor inherente.

Título original: 'You are not redundant'

Disponible en: <https://www.dhammadata.org/audio/evening/2023/230313-you-are-not-redundant.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026