

## **Estrategias Meditativas Contra la Depresión I**

*Charla del 30 de julio, 2010*

Las enseñanzas del Buda se enfocan en el principal problema de la vida: la existencia del sufrimiento. La buena noticia es que el Buda dice que hay cosas que podemos hacer con respecto al sufrimiento; que no tenemos por qué sentarnos a regodearnos en él, o simplemente aceptarlo o pretender que sufrir está bien. El Buda dice que la mente tiene la capacidad de ponerle fin al sufrimiento y esa es la esencia de su mensaje. La razón por la cual Él puede enseñar este mensaje, es porque la mente es poderosa. Existen muchas capacidades mentales de las cuales abusamos y otras que nunca desarrollamos. Pero el Buda dice que si entrenamos nuestra mente correctamente, podemos utilizar ese poder para resolver este gran problema.

Eso es precisamente lo que hacemos al meditar. Estamos tomando ese poder de la mente —el de poder moldear sus experiencias— y lo estamos entrenando para que se desarrolle en la dirección correcta. El Buda dice que la razón por la cual sufrimos es porque nos aferramos a cosas que inevitablemente van a cambiar. De esa manera, esperamos hallar la felicidad en cosas que realmente no nos pueden hacer felices. El Buda dice que esto es como torcer los cuernos de una vaca para sacar leche. Lo peor, es que cuando nos damos cuenta de que no sale nada, seguimos torciendo los cuernos con más y más fuerza. El obvio resultado es que, además de no obtener leche, molestamos a la vaca y quedamos agotados.

Algunas personas piensan que en realidad no hay nada que se pueda hacer; que simplemente hay que aceptar las cosas tal y como son, porque en verdad no hay nada que se pueda hacer para cambiarlas. Piensan que lo mejor es dejar de torcer el cuerno, es decir, no hacer nada y que así nos sentiremos mejor. Puede que esto no solucione nada porque tampoco obtendremos la leche que necesitamos, pero al menos nos sentiremos mejor. Eso es lo que piensan.

El problema es que pensar de esta manera es realmente el comienzo de la depresión. La depresión surge cuando las cosas no salen bien, a pesar de habernos esforzado por lograr la felicidad. Como resultado, algo en nuestro interior se rinde y no se nos ocurren estrategias o maneras de cambiar las cosas para lograr la felicidad que anhelamos. Por lo tanto, simplemente nos rendimos.

Cuando la depresión es severa, las personas tienen un sentido deformado de sí mismos, de su 'yo'. Este es uno de los temas que más se ha prestado para malentendidos y tergiversaciones de las enseñanzas del Buda. No es cierto que cuando el Buda habla del 'no-yo', nos está diciendo que no debemos tener un sentido de nosotros mismos; tampoco nos está diciendo que no debemos identificarnos con nuestro deseo de obtener felicidad. Eso no es lo que Él enseñó. Si pensamos de esa manera, vamos a terminar cayendo en la depresión.

Lo que el Buda realmente dice, es que hay maneras de desarrollar el poder de la mente; que sí existen habilidades y destrezas que podemos desarrollar. Por lo tanto, en lugar de sentirnos frustrados porque nuestra manera de hacer las cosas no ha funcionado y porque nos ha conducido a un callejón sin salida, lo que debemos hacer es intentar la nueva manera que Él nos sugiere; intentar nuevas habilidades y destrezas que sí funcionan. En otras palabras, el

Buda dice que, en lugar de seguir torciendo los cuernos, debemos ordeñar la ubre y así obtendremos la leche que queremos y necesitamos.

Estas nuevas habilidades no son complicadas, pero requieren persistencia. Esa es la parte difícil: comprometerse a cumplirlas e implementarlas. El Buda simplemente nos dice que debemos practicar la presencia mental; que debemos mantener presente en la mente el hecho que queremos actuar de una manera hábil e inteligente; que debemos recordar que el poder de la mente está en sus intenciones, y que lo que queremos es aprender a darle el enfoque correcto a esas intenciones. Porque cuando logramos enfocar el poder de la mente, ese poder es inmenso.

Es como la luz del sol. Cuando la luz cae naturalmente sobre un pedazo de papel, no lo quema. Pero si tomamos una lupa y la colocamos en el ángulo correcto, vamos a poder enfocar los rayos y lo vamos a poder quemar. Lo mismo sucede con la mente. Si simplemente somos conscientes de que el sufrimiento es un hecho o de que tal vez estamos haciendo cosas que nos hacen sufrir, pero realmente no nos enfocamos en ese problema, no vamos a poder deshacernos de esas causas del sufrimiento; no vamos a poder quemarlas.

Esta es la razón por la cual nos entrenamos en enfocar la mente en un solo tema y es por la cual mantenemos la respiración presente en la mente. Hay gente que se pregunta: ¿Y esto qué tiene que ver con el problema del sufrimiento? Tiene mucho que ver, porque esto entrena la mente en las habilidades que requiere para entender qué es lo que está haciendo para causar sufrimiento, y que debe hacer para que este cese.

Las habilidades o cualidades son las siguientes: la presencia mental, que es la capacidad de mantener algo presente en la mente; la capacidad de estar alerta; y el fervor. Por ejemplo, la capacidad de mantener algo presente en la mente, puede ser la capacidad de mantener la respiración presente en la mente con cada inhalación y con cada exhalación.

La capacidad de estar alerta es observar lo que estamos haciendo. Primero, al observar la respiración, nos preguntamos: ¿Está la energía de la respiración entrando o saliendo? ¿Por dónde está entrando? ¿Por dónde está saliendo? ¿La respiración se siente confortable o no? También observamos la mente: ¿Se está quedando con la respiración? ¿Está a punto de abandonarla? ¿Se siente cómoda con la respiración o no? Estar alerta se trata de observar y de percatarse de estas cosas.

Finalmente, el fervor se trata de esforzarse por hacer todo esto de la mejor manera posible. Aquí el discernimiento juega un papel importante, tratando de responder preguntas como: ¿Con qué tipo de respiración puede la mente mantenerse enfocada en la inhalación y la exhalación? ¿Qué tipo de respiración es la que se siente confortable? ¿Qué manera de imaginar la respiración hace que sea más fácil mantenerla presente en la mente? ¿Qué manera de imaginar la respiración hace que se sienta confortable? Para poder responder estas preguntas tenemos que experimentar.

Ajaan Lee recomienda que pensemos en la energía de la respiración a lo largo y ancho del cuerpo, y que la analicemos. Al inhalar debemos preguntarnos: ¿Existe una sensación de energía corriendo por la columna vertebral? ¿Existe una sensación de energía corriendo por los brazos? ¿Por el tronco? ¿Por la cabeza? ¿Está el flujo de energía fluyendo libremente o de una manera restringida? Si el flujo es restringido, ¿qué músculos podemos relajar para que la energía fluya libremente? ¿Podemos hallar una manera de respirar que evite la formación de

tensión al inhalar y que no retenga tensión al exhalar? También debemos experimentar con esto.

Debemos preguntarnos qué ritmo es mejor para respirar: ¿Inhalaciones largas y exhalaciones largas? ¿Inhalaciones cortas y exhalaciones cortas? ¿Inhalaciones cortas y exhalaciones largas? ¿Inhalaciones largas y exhalaciones cortas? Este tipo de experimentación hace parte de la cualidad del fervor. De esta manera, cuando la mente se distrae intentamos traerla de vuelta y reenfoclarla lo más rápido posible. Sin embargo, hay que traerla de vuelta y reenfoclarla con la actitud correcta, sin recriminaciones, enojo o frustración. Debemos recordar que esta es una habilidad que estamos desarrollando, que además toma tiempo y que por lo tanto, todo esto es parte del proceso de aprendizaje.

Para muchos adultos esto es difícil. Nosotros estamos acostumbrados a aprender cosas cuando estamos jóvenes, pero a medida que envejecemos el proceso se vuelve más y más frustrante. No nos gusta comenzar de ceros. Sin embargo, debemos recordar que en nuestra vida hemos estado muchas veces en esta posición y aún así, aquí estamos. Además, es una oportunidad para mantenerse joven, porque la gente joven siempre está aprendiendo cosas nuevas. También es importante recordar que uno solo envejece cuando decide dejar de aprender. Cuando eso sucede, ya no hay nada más que hacer.

Esto también hace parte de la cualidad del fervor. Estamos aprendiendo a establecer un diálogo interno que nos permite mantener un buen estado de ánimo mientras hacemos todo esto. También estamos aprendiendo a disfrutar de una sensación de alegría al desplegar el poder de nuestra mente. Es importante que aprendamos a disfrutar el progreso gradual de este proceso. Algunas veces las cosas van a salir bien, pero otras veces no van a funcionar. Por eso debemos aprender a consolarnos —a establecer un diálogo interno que nos permite mantener una actitud positiva— durante los momentos difíciles. Es una simple cuestión de levantarse y volver a intentar. Debemos recordar que la mente tiene la capacidad y el poder para moldear sus experiencias; que podemos generar mucha felicidad a partir de pequeñas cosas, pero que también podemos generar mucha desazón a partir de esas mismas pequeñas cosas. De manera que, ¿para qué hacernos la vida miserable? ¿De qué sirve?

Por lo tanto, es importante recordar que sí es posible desarrollar un sentido de plenitud y bienestar en nuestro cuerpo mediante el simple hecho de poner mucha atención a nuestra forma de respirar. También debemos recordar, que podemos desarrollar ese sentido de plenitud y bienestar al notar que a medida que la mente se va entrenando, sí tiene la capacidad de no sufrir por las cosas por las que antes sufría.

Esta es una buena manera de superar la depresión, ya que nos damos cuenta de que sí tenemos esas habilidades y esa capacidad; de que sí tenemos el poder necesario para cambiar y mejorar las cosas. Puede que este proceso empiece con la respiración, pero estas habilidades son algo que después vamos a poder aplicar en otras áreas de nuestra vida. Si logramos implementar la presencia mental —la capacidad de mantener algo presente en la mente— de estar alerta y de hacer las cosas con fervor en la manera como enfrentamos los retos del trabajo y de la familia, vamos a percatarnos de que sí podemos generar cambios positivos. También vamos a desarrollar una actitud más madura frente a cómo es que se cambian y se mejoran las cosas. Nos vamos a dar cuenta de que no se trata de tener el simple deseo de que las cosas cambien, y de luego frustrarse cuando no mejoran por su cuenta; de que lo que sucede, es que

tenemos un inmenso potencial en la mente con el cual tenemos la capacidad de cambiar las cosas, pero que no lo hemos explotado.

Por eso queremos desarrollar ese potencial. Por eso queremos que crezca para poder emplearlo y marcar una verdadera diferencia. Al hacerlo, vamos a empezar a darnos cuenta cuando empezamos a pensar, hablar y actuar de una manera que antes nos hacía sufrir, porque pensábamos que las cosas simplemente eran así. De esa forma, nos percatamos de que las cosas no tienen por qué ser de esa manera, y de que no estamos aquí para aceptarlas tal y como son. También aceptamos que tenemos un potencial que no hemos desarrollado, pero que tenemos la oportunidad de desarrollarlo ahora. Después de todo, no sabemos cuánto tiempo tenemos porque la vida es incierta.

Las capacidades y el poder de la mente no son solo útiles en la vida diaria. Al aproximarse el momento de morir, vamos a querer ser aún más capaces de mantener la presencia mental, de estar alerta y de tener fervor, para asegurarnos de que la mente no va a sufrir, ni siquiera frente al hecho de la muerte. La enfermedad, el envejecimiento y la muerte son cosas por las cuales no tenemos por qué sufrir. Como dicen los cánticos, son cosas que simplemente suceden. No estamos más allá de ellas y son inevitables. Pero el sufrimiento que surge a partir de ellas no es inevitable. Este es un principio esencial que hay que tener en mente.

De manera que lo que hacemos al meditar, es aprender a cómo enfocar estas capacidades y este poder —el cual algunas veces no usamos y del cual a veces abusamos— en el problema de por qué la mente crea sufrimiento cuando no es necesario. Este es un problema que sí podemos resolver.

Título original: "Things don't have to be this way"

Disponible en: <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2010/100730-things-don-t-have-to-be-this-way.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026