

“Contra el Estrés y la Depresión”



En un nivel fundamental, como seres humanos, todos somos iguales, cada uno de nosotros aspira a la felicidad y cada uno de nosotros no quiere sufrir. Por eso, cada vez que tengo la oportunidad, trato de llamar la atención de la gente sobre lo que como miembros de la familia humana tenemos en común y la naturaleza profundamente interconectada de nuestra existencia y bienestar.

Hoy en día, hay un reconocimiento cada vez mayor, así como un creciente cuerpo de evidencia científica que confirma la estrecha relación entre nuestros estados de ánimo y nuestra felicidad. Por un lado, muchos de nosotros vivimos en sociedades que están muy desarrolladas materialmente, pero entre nosotros hay muchas personas que no son muy felices. Justo debajo de la hermosa superficie de la riqueza hay una especie de malestar mental, que conduce a la frustración, peleas innecesarias, dependencia de drogas o alcohol, y en el peor de los casos, el suicidio. No hay garantía de que la riqueza por sí sola pueda darte la alegría o satisfacción que buscas. Lo mismo puede decirse de

tus amigos. Cuando estás en un estado de intensa ira u odio, incluso un amigo muy cercano te parece como algo frío, distante y molesto.

Sin embargo, como seres humanos estamos dotados de esta maravillosa inteligencia humana. Además de eso, todos los seres humanos tienen la capacidad de ser muy decididos y dirigir ese fuerte sentido de determinación en cualquier dirección que deseen. Siempre y cuando nos acordamos de que tenemos este regalo maravilloso de la inteligencia humana y una capacidad para desarrollar la determinación y utilizarla de manera positiva, preservaremos nuestra salud mental subyacente. Darnos cuenta de que tenemos este gran potencial humano nos da una fuerza fundamental. Este reconocimiento puede actuar como un mecanismo que nos permita hacer frente a cualquier dificultad, no importa a qué situación nos enfrentemos, sin perder la esperanza o hundiéndonos en sentimientos de baja autoestima.

Escribo esto como alguien que perdió su libertad a la edad de 16 años, después perdió a su país a la edad de 24 años. En consecuencia, he vivido en el

“SI LA SITUACIÓN O EL PROBLEMA ES TAL QUE PUEDE SER REMEDIADO, ENTONCES NO HAY NECESIDAD DE PREOCUPARSE POR ELLO. EN OTRAS PALABRAS, SI HAY UNA SOLUCIÓN O UNA MANERA DE SALIR DE LA DIFICULTAD, NO ES NECESARIO ESTAR ABRUMADO POR ELLA. LA ACCIÓN ADECUADA ES LA BÚSQUDA DE SU SOLUCIÓN. ENTONCES ES CLARAMENTE MÁS SENSATO GASTAR TU ENERGÍA CENTRÁNDOTE EN LA SOLUCIÓN EN LUGAR DE PREOCUPARTE POR EL PROBLEMA.”

exilio durante más de 50 años durante los cuales los tibetanos nos hemos dedicado a mantener viva la identidad tibetana y a preservar nuestra cultura y valores. Casi todos los días las noticias sobre el Tíbet son desgarradoras, y sin embargo ninguno de estos desafíos da motivos para darse por vencido. Uno de los enfoques que yo personalmente encuentro útil es el de cultivar el pensamiento: Si la situación o el problema es tal que puede ser remediado, entonces no hay necesidad de preocuparse por ello. En otras palabras, si hay una solución o una manera de salir de la dificultad, no es necesario estar abrumado por ella. La acción adecuada es la búsqueda de su solución. Entonces es claramente más sensato gastar tu energía centrándote en la solución en lugar de preocuparte por el problema. Alternativamente, si no hay una solución, ni posibilidad de resolución, entonces tampoco hay motivo para estar preocupado por ello, porque de todos modos no se puede hacer nada al respecto. En ese caso, cuanto antes aceptes este hecho, más fácil te será. Esta fórmula, por supuesto, implica confrontar directamente el problema y tomar una visión realista. De lo contrario, no podrá saber si existe o no una resolución para el problema.

Tomar una perspectiva realista y cultivar una motivación adecuada también puede que te proteja contra los sentimientos de miedo y ansiedad. Si desarrollas una motivación pura y sincera, si estás motivado por un deseo de ayudar basado en la bondad, la compasión y el respeto, entonces puedes llevar a cabo cualquier tipo de trabajo, en cualquier campo, y funcionar más eficazmente con menos miedo o preocupación, sin tener miedo de lo que otros piensan o si en última instancia, tendrás éxito en alcanzar tus metas. Incluso si fracasas en alcanzar tu meta, puedes sen-

tirte bien por haber hecho el esfuerzo. Pero con una mala motivación, la gente puede alabarte o puedes alcanzar las metas, pero aún así no serás feliz.

Una vez más, a veces podemos sentir que nuestras vidas no son satisfactorias, nos sentimos a punto de ser abrumados por las dificultades que enfrentamos. Esto nos sucede a todos en mayor o menor grado de vez en cuando. Cuando esto ocurre, es vital que hagamos todo lo posible para encontrar una manera de levantar el ánimo. Podemos hacer esto recordando nuestra buena fortuna. Por ejemplo, podemos ser amados por alguien; podemos tener ciertos talentos; podemos haber recibido una buena educación; es posible que tengamos nuestras necesidades básicas cubiertas - alimentos para comer, ropa para vestir, algún lugar para vivir; podemos haber realizado determinados actos altruistas en el pasado. Debemos tomar en consideración hasta el más mínimo aspecto positivo de nuestras vidas. Porque si no somos capaces de encontrar alguna manera de levantar nuestro ánimo, existe todo el peligro de hundirnos aún más en nuestro sentimiento de impotencia. Esto nos puede llevar a creer que no tenemos capacidad para hacer el bien en absoluto. Así, creamos las condiciones de la desesperación en sí misma.

Como monje budista, he aprendido que

lo que principalmente trastorna nuestra paz interior es lo que llamamos emociones perturbadoras. Todos esos pensamientos, emociones y sucesos mentales que reflejan un estado negativo o sin compasión de la mente, inevitablemente socavan nuestra experiencia de paz interior. Todos nuestros pensamientos negativos y emociones - tales como el odio, la ira, el orgullo, la lujuria, la avaricia, la envidia, y así sucesivamente - son considerados como fuentes de dificultad, de molestia. Los pensamientos negativos y las emociones son lo que obstruyen nuestras aspiraciones más básicas - ser felices y evitar el sufrimiento. Cuando actuamos bajo su influencia, nos volvemos insensibles a los efectos que nuestras acciones tienen sobre los demás: son por lo tanto la causa de nuestro comportamiento destructivo, tanto hacia los demás como hacia nosotros mismos. El asesinato, el escándalo, y el engaño tienen su origen en las emociones perturbadoras.

Esto da lugar inevitablemente a la pregunta - ¿podemos entrenar la mente? Hay muchos métodos con los que hacer esto. Entre ellos, en la tradición budista, existe una instrucción especial llamada entrenamiento de la mente, que se centra en fomentar el interés por los demás y convertir la adversidad en ventaja. Es este patrón de pensamiento, transformando los problemas en felicidad el que ha permitido al pueblo tibetano mantener su dignidad y

“NO TENGO NINGUNA DUDA DE QUE AQUELLOS QUE INTENTAN TRANSFORMAR SU MENTE, SUPERAR SUS EMOCIONES PERTURBADORAS Y ALCANZAR UN SENTIDO DE PAZ INTERIOR, TRAS UN PERÍODO DE TIEMPO, NOTARÁN UN CAMBIO EN SUS ACTITUDES MENTALES Y RESPUESTAS FRENTE A PERSONAS Y EVENTOS. SUS MENTES SE VOLVERÁN MÁS DISCIPLINADAS Y POSITIVAS. Y ESTOY SEGURO DE QUE ENCONTRARÁN COMO SU PROPIO SENTIDO DE LA FELICIDAD CRECE MIENTRAS CONTRIBUYEN A LA MAYOR FELICIDAD DE LOS DEMÁS.”

espíritu frente a grandes dificultades. De hecho he encontrado este consejo de gran utilidad práctica en mi propia vida.

Un gran maestro tibetano de entrenamiento de la mente, una vez comentó que una de las cualidades más maravillosas de la mente es que puede ser transformada. No tengo ninguna duda de que aquellos que intentan transformar su mente, superar sus emociones perturbadoras y alcanzar un sentido de paz interior, tras un período de tiempo, notarán un cambio en sus actitudes mentales y respuestas frente a personas y eventos. Sus mentes se volverán más disciplinadas y positivas. Y estoy seguro de que encontrarán como su propio sentido de la felicidad crece mientras contribuyen a la mayor felicidad de los demás. Ofrezco mis oraciones para que todo aquel que haga de este su objetivo sea bendecido con el éxito ■

Tenzin Gyatso; el decimocuarto Dalai Lama

www.dalailama.com

Publicado con autorización