

Enseñanza monográfica sobre CÓMO ACTUAR CON LOS PROBLEMAS MENTALES COMO EL ESTRÉS, LA DEPRESIÓN, ETC. (27/XI/ 1999).

Todos estamos afectados, en general, por éstos problemas, aunque son mucho más comunes a la gente occidental que a la oriental. Para curarlos no bastan los métodos quirúrgicos, las medicinas, etc. Puesto que son problemas o desequilibrios internos o mentales, también con la mente y el trabajo interno se tendrán que abordar.

El Buda dijo que nadie sino uno mismo puede ser el propio maestro, y que como todos los fenómenos dependen de la mente, nos conviene conocer el funcionamiento de nuestros mecanismos internos o mentales; si no se domina la propia mente se estará más expuesto a desequilibrios y sufrimiento mental que en una situación de autodomínio disciplinado de la mente. La regla básica dada por el Buda consiste en evitar negatividad, practicar virtud y controlar la propia mente. La felicidad depende de uno mismo, de conocer mejor o peor la naturaleza de la mente. Todos saben discriminar entre una sensación más o menos placentera, pero ello no significa que se conozcan los mecanismos mentales; la prueba es que los animales también poseen la capacidad de discernir entre satisfacción e insatisfacción.

Algunos dicen que la mente forma parte del cuerpo, que es el cerebro o que es el corazón. Cualquiera de éstas creencias es errónea. Los órganos físicos del cuerpo pueden ser vistos, analizados, fotografiados, estudiados empíricamente; pero en el caso de la mente o su continuidad, hay que decir que su origen se encuentra en el sin principio. Su función es percibir y distinguir los fenómenos: formas, sonidos, gustos, sensaciones táctiles, etc., son lo que la mente está capacitada para conocer. Así mismo, la mente no tiene forma, no es material y no puede ser obstruida por objetos físicos o materiales. Podemos pensar en América o en India, etc., y nuestra mente ya se encuentra allí, aunque nuestro cuerpo esté ubicado en un lugar físico diferente. Luego, la mente se encuentra más allá del cuerpo, nos gobierna, piensa y decide previamente lo que el cuerpo hará; obedecemos las órdenes de la mente, la palabra y el cuerpo son algo así como los sirvientes de la mente.

También podemos discernir entre un nivel burdo, otro sutil y otro muy sutil de la mente. Las percepciones sensoriales conectadas a los órganos respectivos, corresponden al nivel más burdo de la mente. La conciencia mental de éstas sensaciones corresponde al nivel sutil, y cuando nos dormimos puede decirse que el nivel burdo se absorbe en el nivel sutil: la mente burda para su función hasta que nos volvemos a despertar, no hay conciencia de las cinco percepciones sensoriales, sólo opera la conciencia mental que es capaz de captar las sensaciones agradables, desagradables o neutras debidas a los sueños que podamos tener.

Incluidos en la mente sutil se encuentran diversos niveles. Existe un nivel burdo que se manifiesta en emociones aflictivas como el odio, el apego, el orgullo, la envidia, etc., sumando un extenso número de factores mentales. Además, también forman parte de la mente sutil las llamadas 80 concepciones indicativas, y aún se encuentra un nivel mental más sutil que es el de la Luz Clara. Ésta se manifiesta en el momento de morir hasta que se entra en el estado intermedio; la naturaleza de ésta mente tan sutil es neutra, no es ni de felicidad ni de sufrimiento.

Cuando hablamos de sentirnos bien o mal convencionalmente, lo hacemos en un nivel burdo. Es con el soporte o en base a esta mente burda que experimentamos las diversas sensaciones, la raíz de las cuales se encuentra en las semillas kármicas de nuestro continuo mental. Luego, nuestra felicidad o dolor actuales se encuentran ligados o condicionados por las acciones virtuosas o negativas de nuestro pasado. De este modo, los potenciales kármicos o evolutivos no maduran o afloran si no se dan las condiciones adecuadas.

Si observamos a los animales, vemos que también están expuestos al sufrimiento o felicidad, igual que los humanos, aunque no tienen tantos problemas mentales. Nosotros tenemos el potencial de la inteligencia, pero ésta a menudo potencia o puede actuar como propulsora del sufrimiento. El animal actúa en respuesta a estímulos básicos como protegerse, encontrar alimento, emparejarse, etc.; sin embargo, los humanos, además de esto, pensamos, calculamos, planteamos estrategias, protegemos posesiones, nos procuramos amigos o enemigos, etc.; puesto que generamos ideas y planes con mucha intensidad, esta gran actividad interna plantea problemas mentales mucho más complejos que en el caso de los animales. A veces, personas que ponen en marcha un plan y no les sale bien, como consecuencia se encuentran mal, se deprimen o hasta incluso se suicidan. Los animales no tienen éste tipo de conflictos, ya que no planifican, ni programan ni poseen expectativas; son raros los casos en que un animal se vuelva loco o se suicide. Quizá en el caso del deseo sexual, algún animal presente conductas poco corrientes, aunque son excepcionales.

Las personas que llegan al extremo de la **locura** o el **suicidio**, o a la depresión, constituyen una prueba de falta de adiestramiento mental. Lo que nos da el budismo son las claves para entender y entrenar nuestra mente, con el objetivo de ser felices en cualquier circunstancia. En alguien que tenga poca madurez mental, un sufrimiento físico podrá significar un sufrimiento mental añadido, y su miedo o ansiedad hacia el dolor físico le impulsará a un nivel superior de sufrimiento amplificado. Luego, nuestra familiaridad con las enseñanzas y prácticas budistas nos proporcionarán la habilidad para hacer frente del mejor modo posible cualquier sufrimiento que tengamos que experimentar. La comprensión de que éste dolor se debe a acciones negativas de nuestro pasado, de las que nos hemos de responsabilizar, ya posee un poder oponente valioso para afrontar mejor la adversidad.

Por lo que respecta a la actitud de **no aceptar lo que nos sucede**, o bien generar **ansiedad o preocupación** por los errores de nuestra actividad, o por algún proyecto que no nos ha salido bien, se trata de otro grupo de aflicciones mentales. También lo son la baja energía de la mente deprimida, o el disgusto por algún motivo, o la sensación tensa de opresión y estrés, pudiendo llegar a producir dolores corporales o bloqueos físicos, etc.; o bien padecer el recuerdo de sufrimientos pasados, o la situación extrema que empuja a alguien hasta el suicidio ante la incapacidad de encontrar solución a sus conflictos mentales.

La **ansiedad o preocupación** surge a raíz de comprobar algunos errores en nuestros planes, deseos o acciones. Shantideva ya dijo que "si un problema tiene solución no merece la pena preocuparse, ni tampoco si no la tiene". Si algo se puede arreglar, más vale procurar no repetir el error en vez de preocuparnos; y si no podemos hacer nada para arreglar o cambiar una situación, tampoco hay motivo para preocuparse. Es el caso de estar triste por la muerte de un ser querido, lo cual no tiene solución, o por la rotura de algún objeto que no puede recuperarse, etc.

En cuanto a la **depresión**, lo primero es indicar que es un estado de baja energía mental que ha de superar el sujeto que lo experimenta, nadie externo lo podrá conseguir. En dichas circunstancias, es bueno pensar en el precioso renacimiento humano, que dispone de un cuerpo, inteligencia y otras aptitudes válidas para discernir entre lo que hay que practicar y lo que hay que abandonar. Dirigir la mente hacia la valoración de lo bueno que tenemos (familia, medios, oportunidades) y no en lo que no tenemos. Pensar que hubiéramos podido renacer como un ser de los reinos inferiores, que ha de soportar sufrimientos inmensamente peores, y que somos afortunados con nuestras circunstancias favorables, mucho más valiosas que otras situaciones de las que estamos libres, como guerras, malnutrición, minusvalías físicas y mentales, etc.; luego, pensando en ello, porqué sentirse deprimido, desgraciado, etc.?

La inapetencia, el disgusto, etc., tienen su antídoto en la práctica del **tong-len**, observando los problemas de los demás y tomando mentalmente su insatisfacción o dolor, generando el deseo de que se liberen. O, de forma menos exigente, recuperar aficiones pasadas como oír música, leer, etc. Igualmente es beneficiosa la contemplación de la imagen de un Buda sonriente (Kashang).

La sensación de **estrés** tiene su antídoto en meditar de modo concentrado en la respiración, imaginando que se exhalan todos los sufrimientos y aspectos desfavorables en la forma de humo negro: problemas, opresiones, negatividades, etc., salen hacia afuera. Inspirando, entran todo tipo de bendiciones así como aquello que nos pueda hacer felices en forma de luz blanca.

La **melancolía por el dolor de situaciones del pasado** es muy común. Los recuerdos desagradables alteran nuestra paz presente. En lugar de recordar o luchar contra alguien, es mejor enfrentarse con sus engaños, contrarrestándolos con su antídoto; si no podemos hacerlo, es mejor olvidarlo mediante la concentración en otras actividades o bien meditando en la respiración.

La mente que busca el **suicidio** es recomendable que piense en el precioso renacimiento humano y en sus causas virtuosas pasadas, en la dificultad de obtener nuevamente dichas circunstancias. Pensar en la oportunidad de practicar con nuestro cuerpo-mente para el beneficio de los demás, así como en nuestra propia liberación; de la posibilidad de poder renacer en un reino superior, o de trabajar para obtener realizaciones espirituales elevadas, hasta llegar a la Iluminación. En general, los seres trabajan para el mantenimiento del cuerpo; luego, es conveniente pensar en cómo es posible la actitud de desear poner fin a éste cuerpo de forma tan lastimosa, perdiendo con ello todo el potencial humano para superar los problemas mentales con disciplina y adiestramiento. Es muy importante recordar y darse cuenta de vez en cuando de que disponemos de inteligencia y de capacidad para desarrollar este potencial.