



## ¿ES EL BUDISMO EL "PROZAC" DEFINITIVO?

Por Upasaka Zhèng shàn [Luis Miguel Carmona Pires] Desde Montilla, una localidad de la provincia de Córdoba, Andalucía, España

<http://www.mirandohaciadentro.blogspot.com/>



Un saludo a todos desde el corazón.

Hace unos días paseaba con mi familia por un gran centro comercial. Uno de mis hijos se encaprichó de un juguete. Como no lo compramos, tuvo una gran rabieta, algo inusual en él, pero alguna debía de ser la primera. Se tiró al suelo, lloró y gruñó al igual que un perro salvaje.

Por supuesto que, después de todo ese espectáculo, no consiguió lo que quería. Entonces quedó bastante deprimido durante el resto de la tarde.

Pensé que algo muy parecido nos ocurre también a los adultos.

Bueno, más que parecido... inos pasa exactamente lo mismo!

Vivimos en un mundo competitivo, donde se nos adoctrina en que hay perdedores y ganadores. Diría, bajo mi punto de vista, que lo único que hay son perdedores, porque bajo toda esa presión... **¿se puede ganar algo alguna vez?**

¿Por qué sentimos depresión?

Dicen muchos de mis colegas y amigos: "*Estoy deprimido/a*" "*Soy depresivo/a por naturaleza. Mi madre (o mi padre) ya lo fue... así que...*" y toda una sarta de majaderías por el estilo.

Antes de continuar hablando de un tema tan serio como éste, es mejor dejar las cosas muy claras.

¿Qué es la depresión?

Una enfermedad, contestaréis algunos. Una enfermedad mental, otros.

**iNaaaa!**

La depresión, al igual que la ansiedad, el insomnio, y otros sufrimientos por el estilo, son un estado mental. Un sentimiento que surge en nuestra mente durante un corto período de tiempo. Luego desaparece y, más tarde, vuelve a aparecer.

De hecho, no nos deprimimos todo el tiempo, de forma continua (el índice de suicidios podría ser superior al de nacimientos en ese caso, y adiós a la raza humana...)

Tampoco padecemos ansiedad todo el tiempo.

Digamos que sólo aparece en forma de crisis, ¿verdad? Un poco cada vez.

¿Por qué?

Porque como estado mental, o sea, como reacción de tu cuerpo a algo, se ha generado una explosión del sistema nervioso. Resultado: **depresión**.

**El punto crucial de todo esto, es ese "algo" que provoca toda la cascada de sufrimiento.**

Dicho de otra manera, si estás deprimido es por algo. La depresión no es una gripe que se te pega por andar por ahí. No es un mal ajeno. Es muy personal, y **muy tuyo**.

"Yo no sé por qué estoy deprimido", dice la mayoría. Se necesita mucho valor para mirar dentro de uno y descubrirlo. Pero no lo olvides, siempre hay un por qué.

Si vamos al médico, y de esto sé bastante ya que soy doctor en medicina, nos podrán recetar medicamentos. ¿Para qué? Para adormecer el sistema nervioso, y así no te sean tan dolorosas las crisis cuando aparezcan.

**iCuidado!** No estoy diciendo que ir al médico sea un error. La medicación te va a ayudar a recuperarte, dándote el tiempo necesario para que puedas auto-examinarte e ir saliendo poco a poco del agujero.

Pero, ¿no sería mucho mejor poder tener la suficiente atención mental como para detectar el proceso antes de que se desarrolle?

Si me entiendes, también sabrás que todo esto **tiene mucho que ver con el funcionamiento caótico de nuestra mente**. Vamos por ahí con miles de pensamientos que entran y salen a toda velocidad, sin ningún control. El cuerpo haciendo una cosa, y la mente otra. Una distracción total.

La única forma de mejorar y de curarse, es ver la realidad tal cual es. Sin artificios y mentiras.

Puede que descubras que odias tu trabajo, que no estás conforme con lo que ganas, con tu aspecto, con tu pareja, etc., etc. ..

Así que en vez de aceptar tu vida tal y como es en verdad, haces lo mismo que hizo mi hijo aquella tarde en el centro comercial. Lloras, pataleas, te revuelcas por el suelo pidiendo la atención de todos. Exigiendo, de una manera equivocada, **que se te dé un juguete**.

**"¡Quiero mi juguete y lo quiero ya!"**

Hace 2500 años aproximadamente, un príncipe indio convertido en monje itinerante, pensó seriamente en todo esto. Y encontró una **solución válida**, incluso para nuestros tiempos modernos. De hecho, aunque la humanidad ha desarrollado la tecnología de forma milagrosa, con todo ese avance, en el campo psicológico nos encontramos en el mismo punto que el **"hombre de las cavernas"**. No hemos dado ni un sólo paso. Sentimos y sufrimos igual, de envidia, celos, miedo, ansiedad, cólera, y, por supuesto, de **depresión**.

No te hablo de esoterismo, de rituales, ni de complicados cánticos. Todo eso ya existía cuando este príncipe, llamado **Siddhārtha Gautama**,



descubrió la manera de, por decirlo fácilmente, liberarnos de todos estos males. **Sin magia, sin rezos, sin fe por algo que no puedes demostrar. Sólo hechos palpables que cualquiera puede experimentar.**

No digo que sea un camino fácil. Examinar tu mente, descubrir lo que te ocultas a ti mismo, ver tus miedos cara a cara... ino, no es fácil! No te confundas si al principio parece que te sientes peor. Pero es el camino hacia algo nuevo, **hacia una curación mental y corporal total.** La meditación (*¿qué es la meditación sino poner atención a lo que pasa por tu mente para conocerla y deshacer los engaños y las mentiras?*) Será una herramienta de un valor incalculable.

**"¿Es el Budismo el "Prozac" definitivo?"**

"Sí. Sin la más mínima duda."

*"¿Y qué pasará cuando obtenga respuestas, cuando sea libre?"*

*"¿Tendré que abandonar a todos y a todo lo que me rodea actualmente para convertirme en ermitaño, santón o algo parecido?"*

Ja, ja, ja... No quiero ofenderte con mi risa, que es sincera y abierta. Que no te ridiculiza, y busca que rías conmigo lo extraño de tu pregunta.

**NO. ROTUNDAMENTE NO.**

Cuando seas libre, de verdad, nada de lo que ahora te parece un peso agobiante volverá a serlo jamás. Podrás tener cualquier trabajo y cualquier responsabilidad. Podrás hacer todo lo que quieras.

No quiero exagerar con ejemplos de mi propia vida, pero en verdad te digo que tengo un trabajo de una gran responsabilidad, tengo esposa y dos hijos a quienes adoro, familiares, vecinos, amigos y enemigos, jefes y facturas que pagar... ¡Cómo cualquiera!

Una cosa puedo garantizarte: serás mejor esposo, padre, hijo, trabajador, jefe, etc., etc. ... de lo que lo eres ahora. Posiblemente de lo que jamás has sido.

Puede que encuentres la solución a tu mal por ti mismo, sin ayuda de nadie. Si Siddhārtha, el Buda histórico, lo consiguió, cualquiera puede hacerlo.

Puede que necesites ayuda, y hace falta valor para pedirla.

**¿ES EL BUDISMO EL "PROZAC" DEFINITIVO?**  
Ensayo escrito por Upasaka Zhèng shàn [Luis Miguel Carmona Pires]

Puede que precises de apoyo médico y medicación.  
Puede que emprendas un camino espiritual para entender todo lo que está pasando.

Sea como sea, es mejor que te levantes del suelo y dejes de llorar y de patear. Poca cosa podrás conseguir con tu rabieta.

Espero, con todo mi corazón, que muy pronto puedas liberarte de todo ese sufrimiento, para que, además, puedas ayudar a otros a encontrar el rumbo.

Si el **Budismo Chan** es tu camino, como es el mío, ¡qué así sea!

Gracias por estar sentado, ahí al otro lado, leyendo estas palabras.

**Luis Miguel Carmona Pires**  
**Desde Montilla, una localidad de la provincia de Córdoba,**  
**Andalucía, España**  
**lunes, 02 de febrero de 2009**

