

BUDISMO: NI DEPRESIÓN, NI PESIMISMO, NI NEGATIVIDAD



Artículo I Sobre los Estados Mentales del Estrés, la Depresión y el Pánico.

Por la Maestra del Dharma Zheng di (Mabel B. D'Angelo) desde Buenos Aires, Argentina.

... ¡El budismo es una religión o filosofía pesimista, deprimente, negativa! Todo lo ve mal, todo es sufrimiento, hay que raparse la cabeza y vivir de la caridad del pueblo, aislados, sin ningún confort.

¿Quién no escuchó esto alguna vez? ¿Quién no vio alguna película con monjes budistas con las túnicas naranjas, ideadas por las empresas cinematográficas más conocidas en el mundo?

Pero, ¿a alguien le paso por la cabeza preguntar o averiguar, hablando con personas budistas que de verdad practican esa forma de vida, si todo eso es cierto? No, por supuesto que no, es más fácil y más divertido ver la película, oír los comentarios y hacernos nuestros puntos de vista de acuerdo a nuestras discriminaciones arraigadas por mucho tiempo. Pero una película es ficción, un pensamiento es algo en lo que no podemos confiar, ya que todos los pensamientos e ideas cambian constantemente acomodándose al el criterio del punto de vista del Sámsara y no reflejan ni remotamente la 'realidad'.

Yo soy budista. Convertida, obviamente, desde hace unos años. Y desde hace unos años también (menos de los que llevo como budista), me diagnosticaron una disrritmia cerebral y una enfermedad psiquiátrica asociada, que me produjo ataques de pánico, depresión, periodos de gran hostilidad, dificultad para conciliar el sueño, o sea trastorno extremo de la personalidad.

El tratamiento incluía sesiones con psicólogos, que lejos de ayudarme, se oponían totalmente al Budismo. Sus ideas de mejora eran diametralmente opuestas a las mías, porque ellos consideraban que las personas debían ser comunicativas, agresivas, con aspiraciones de éxito laboral, siempre sonrientes. Y por supuesto, adaptarme a la vorágine que se vive en la actualidad. Y todos ellos, como así también los médicos, afirmaban que una religión como el Budismo era contraproducente, por sus ideas, su pesimismo, su manía de aislamiento, y la "perversa" costumbre de meditar y de estudiar constantemente.

Como el tratamiento psicológico no funcionaba, recurrí a lo que sabía que me hacía bien: el Budismo. No me vayan a malinterpretar, yo no quiero decir que no se deba ir al médico, eso está muy lejos de mi mensaje. Pero la meditación ha sido para mí "**la gran terapia**", y es por eso que hablo de ello.

¡Yo no pretendo que la gente tenga mis gustos! A mi no me gusta demasiado salir, no me gusta el ruido, ni la música a todo volumen. No me gustan las fiestas (del tipo en las que se bebe alcohol y se consumen drogas, y que terminan en una promiscuidad denigrante), y no me preocupa ganar dinero para comprar cosas inútiles, de hecho, no me quita el sueño el no tener un puesto laboral de gran importancia. ¿Para que? ¿Para enloquecerme más?

Soy una persona común, estoy casada, tengo dos hijos adolescentes, trabajo. Soy un ser sintiente e igual que los demás busco la felicidad y la paz. Ser budista **no** me coloca al margen del mundo.

Así que no me deje vencer, acepte mi enfermedad (no como una derrota, sino como un desafío mas), me adapte a ella, y seguí adelante. No fue fácil y todavía no lo es. Pero sigo y sigo.

En el año 2008 me uní a la Orden Hsu Yun. En el Budismo Ch'an encontré mi Camino. Fue el real comienzo de mi curación. Encontré la paz en la meditación y el estudio. No hay nada más edificante que las Enseñanzas del Buda y los escritos de los Venerables Maestros. El Budismo no es pesimista, solo dice la verdad: Que hay sufrimiento; y eso es una verdad. Pero dice también que existe la cesación del sufrimiento y también eso es una verdad. Y el Budismo tiene la guía necesaria para salir del estado de sufrimiento. Esa son las [Cuatro Nobles Verdades](#) [[presionen el enlace](#)] que el Buda descubrió:

1. La verdad de la universalidad del sufrimiento.
2. La verdad de la causa del sufrimiento enraizada en el deseo.
3. La verdad de que terminando el deseo, el sufrimiento llega a su final.

4. La Verdad de que hay un camino para terminar el deseo y en lo sucesivo entrar en el Estado de 'No-Sufrimiento': el Camino Óctuple.

Puede ser que una persona se sienta "golpeada" por la realidad cuando comienza a estudiar Budismo, pero eso es porque siempre se vivió en la ilusión, ignorantes de la realidad de la vida.

Como digo yo: la verdad golpea, y golpea muy duro, **pero golpea una sola vez. La mentira golpea muuuuuchas veces**, pero tan suave que nadie se da cuenta, hasta que ya es muy tarde y el daño es profundo.

En conclusión: **la meditación y el estudio** no deprimen ni causan estados de pánico, lo que causa eso es el mundo actual, el sufrimiento que a todos nos lleva a la destrucción y que está de moda, porque vende.

Si una persona esta cansada, **descansa**. Si la mente requiere descanso, **se medita**. Si se quiere hallar paz, **se busca un Camino de paz**. Si se quiere aprender, se leen escritos edificantes. Si se quiere una sociedad mas justa y en paz, se sigue el Camino de la moralidad. TODO LO QUE SEA CONTRARIO, lleva a la gente al desastre, tanto personal como general.

¿Es tan difícil de entender?

Para todos los que hallaron el Camino: síganlo, es el correcto. No desperdicien la gran oportunidad que les brindo el Buda, salir del estado de sufrimiento.

iPaz, los seres humanos solo queremos/quieren paz!

iDéjennos/Dejémosles encontrarla/que la encuentren!

Bajo el amparo de Buda.
Zhèng di (Mabel B. D'Angelo)
Desde Buenos Aires, Argentina - 01/02/2009

