

## ¡Buenos días, felicidad!



Creemos que la tristeza es un estado mental y no más. Pero la realidad es que es la antesala de la depresión y debe de tratarse rápidamente. Cuando más se la deje durar, más rápido se instala, y más tarda en irse. La obsesión del mindfulness no es solo curar el episodio depresivo, sino evitar las recaídas.

¿Un día me di cuenta de que todas las cosas pequeñas que hacía en mi vida, desde lavarme los dientes, ir a comprar el pan, ducharme o pasear a mi perro, requerían un gran esfuerzo. Me daba cuenta de que hacía mucho tiempo que él había dejado de quererme? que me había abandonado. Me había quedado congelada esperándole, y también con ello me daba cuenta que el amor que expresaba era solo una 'tentativa de ser amor', por él me había convertido en un gran mar de tristeza. ¿Qué puedo hacer para recuperar mi felicidad??. Susana, Colombia.

Parece que ya lo hemos oído todo de nosotros mismos, pero cuando me llegan cartas como esta, me resuena mucho la necesidad que tenemos todos los seres de sentirnos amados. Cuando nacemos necesitamos una madre que nos abrace, que nos nutra; un padre que nos haga sentir seguros. Incluso cuando morimos y nos preparamos para vivir en otra existencia, también necesitamos que nos amen.

Así, también para poder disfrutar de tu presente al máximo tienes que acceder a tu verdadero ser amable. Ese Ser que habita en ti y que puede surgir también como una luz dorada que se enciende en la oscuridad. Cuando uno descubre al verdadero Ser que habita en uno, despierta a la verdadera naturaleza del sufrimiento, de la realidad, de los 'falsos amores?', y también descubres el verdadero propósito de la existencia. Solo así podrás obtener la sabiduría perenne que surge de la realización sublime: estar presente.

Susana me escribe desde Colombia, y parece que ya ha identificado claramente los síntomas de su auténtica tristeza. Tiene todos estos síntomas: sentimientos de desvalorización, fatiga, pérdida? Creemos que la tristeza es un estado mental y no más. Pero la realidad es que es la antesala de la depresión y debe de tratarse rápidamente. Cuando más se la deje durar, más rápido se instala, y más tarda en irse. La obsesión del mindfulness no es solo curar el episodio depresivo, sino evitar las recaídas.

¿Cómo se puede curar la depresión?

Con medicamentos, con terapia, con esfuerzos de la voluntad personal? Pues la combinación de las tres cosas sería lo ideal. La depresión tiene un mecanismo fuerte de 'auto-mantenimiento?'. En este momento, Susana ya no necesitará que él ya no la quiera; simplemente se habrá instalado en la depresión y no podrá salir de ella. Porque la enfermedad se auto-alimenta.

Despierta a lo que está pasando en ti, permite que obtengas claridad de consciencia sobre 'cuál es el verdadero propósito que tu ser tiene para ti?' en ese proceso. Cuando te des cuenta de que cada persona tiene sus propios dones y sus propias habilidades podrás 'responder hábilmente?'. Empezaras a aceptar que todos estamos aquí para algo, y que cuanto más rápido empieces a

responsabilizarte de tu vida, más probable es que obtengas el significado profundo de la experiencia.

Encontrar ese algo que estas buscando, lo que realmente te hace feliz y responsabilizarte con ello, es lo que te va a dar mayor satisfacción. La felicidad nunca depende de los demás, en todo caso co-depende con los otros. Pero es importante no perder el estado de inspiración y romper las cadenas que te mantienen atado a lo que debes hacer.

Dilema entre el corazón y la mente

No podemos forzar a nadie a que nos quiera; si no nos quieren, no nos quieren. Y debemos ser valientes para aceptarlo. Amar no es dudar. Es un sí, no un intento; es un proyecto cariñoso, alegre y compartido. Amar no es sufrir. Amar no es cavilar ni esperar inútilmente? es todo lo contrario. Es alegría, sorpresa, encuentro y confiar en el otro. ¿Aceptamos o no que el otro no nos quiere? ¿Aceptamos la tristeza y el sufrimiento que eso nos provoca? Se puede intentar reprimir el estado de ánimo que causa el desamor, pero no evitar sentirlo. Sentirlo lo sentirás, y será como un cuchillo que te atraviesa. No lo evites; es una música triste simplemente que puede cambiar con el tiempo-

Susana, hasta que el corazón no esté listo, la mente no hace los cambios profundos. Por eso el trabajo de mindfulness es simplemente permitir, aceptar y comprometerse con el ?sentir profundo?. Aceptar que ahora es difícil cambiar pero que a la larga debes hacerlo. Habrá momentos en los que es esencial seguir lo que el corazón te dicte pero escuchar a la ?mente sabia?. Lo que trata de decirnos puede ayudarnos con más sabiduría a acercarnos a nuestro Ser.

Susana querida, debes confiar en el proceso. El universo no te abandona, y todos tenemos un lugar en él. Cuando renuncies a tu vida pasada, habrás terminado con la depresión y podrás decir: ?Buenos días, felicidad?.

Por Koncha Pinós- Pey