



# Una simple verdad

Juan Manzanera

La realización espiritual requiere un trabajo constante de atención y disciplina. Estamos tan inmersos en la vida que a duras penas podemos alcanzar algún atisbo de nuestro verdadero ser. Los maestros nos repiten con frecuencia que no se trata de lograr nada sino de reconocer lo que somos y siempre hemos sido; sin embargo, no nos resulta nada fácil.

Nos topamos con numerosas distracciones en el camino, la vida que llevamos es en sí misma una distracción. Estamos tan ocupados en sentirnos bien, lograr lo que deseamos o asegurarnos lo que necesitamos que no nos queda energía ni tiempo para mirar a otro sitio y escuchar nuestra esencia.

Entre las numerosas cosas que nos ocupan, el placer y el sufrimiento son dos aspectos básicos que nos quitan más tiempo y nos entretienen en el camino al despertar. De un modo natural nos sentimos inclinados a buscar placer y bienestar, tratando de reducir los momentos de frustración y dolor. Además, con frecuencia enfocamos el camino espiritual como el mejor procedimiento para sufrir menos y vivir con más bienestar. Esto es perfectamente legítimo y natural, y desde nuestra perspectiva humana, de lo más razonable.

Ahora bien, la búsqueda del verdadero despertar espiritual nos apremia a trascender el placer y el sufrimiento de la vida, nos empuja a descubrir la realidad que no pertenece al reino de la mente. Esto es, cuando nos dirigimos a una realización genuina, dejamos de perseguir los fines habituales y miramos más allá. Así, entre otras cosas, desvelar la verdad requiere aprender a relacionarse de un modo nuevo con el placer y el dolor. El camino espiritual deja de verse como una forma de sufrir menos y empieza a entenderse como un modo de llegar a lo que es verdad. Las instrucciones de los maestros indican que si realmente queremos despertar necesitamos vivir el placer con simplicidad y el dolor con contentamiento.

## Contentamiento

Alcanzar contentamiento es una de esas cosas que se producen después de vivir una larga vida, es lo que muchos ancianos llegan a comprender. Después de muchos años, nos damos cuenta de que la vida conlleva momentos de infelicidad y que no sirve de nada tratar de escapar; llega tarde o temprano. Puede ser por un problema físico, puede ser emocional, relacional o laboral, pero de un modo u otro, experimentamos inseguridad, frustraciones, incertidumbre, pérdidas y demás.

Lo que tardamos en entender es que la forma más saludable de vivir esto es aceptarlo. Esto es, asumir que vivir implica momentos difíciles y dejar de luchar con los hechos. Esto es el contentamiento, una actitud en la cual reconocemos cómo funciona la vida y dejamos de suponer que podría ser de otro modo.

Mientras antes lleguemos al contentamiento, antes alcanzaremos el bienestar. No vale la pena esperar a la vejez para darnos cuenta. Necesitamos soltar la tensión de siempre querer algo diferente a lo que nos sucede en este momento. Necesitamos abrirnos a lo que la vida está trayendo y dejar de pensar que las cosas tendrían que ser de otra manera. Todas las actitudes que se resisten a la aceptación de lo que sucede agudizan la infelicidad y se convierten en el germen de futuro sufrimiento.

Cuando caemos en la queja y sentirnos víctimas, cuando culpamos al mundo y a los demás de nuestros males, cuando nos avergonzamos y culpabilizamos, etc., estamos dejándonos llevar por una aversión al sufrimiento, que sólo va a servir para acrecentarlo.

Tal vez sea preciso repetirlo muchas veces, pero todos estamos preparados para manejar el sufrimiento que forma parte de la vida; sin embargo, cuando empezamos a rechazarlo, a negarlo o a quejarnos, estamos haciendo que crezca y empiece a ser imposible de soportar. No quere-

mos sufrir y tenemos todo el derecho del mundo a vivir sin sufrimiento, pero la vida nos trae infelicidad. Cuanto antes lo reconozcamos y vivamos contentos con ello, menos nos podrá afectar.

El contentamiento es un acto de compasión con uno mismo. Tomamos la decisión de impedir que lo que el día nos traiga nos haga infelices. Es como ponerse una especie de atuendo y decirnos que pase lo que pase, no vamos a permitir que nada nos amargue el día. Esto incluye las agresiones de los demás, los contratiempos, los fracasos y frustraciones, las pérdidas, los desengaños y decepciones, etc.

El contentamiento no es pasividad ni indiferencia. Ante los problemas y dificultades hacemos todo lo posible por resolverlos, pero lo hacemos desde ese lugar en el que aceptamos que a veces las cosas no son como deseamos. No nos quedamos parados aguantando lo que venga ni paralizados ante el sufrimiento, sino que lo entendemos y manejamos con la libertad que nos ofrece la aceptación. Cuando la mente no está contaminada con la queja o el victimismo, tenemos más libertad y claridad para resolver las dificultades.

### **Simplicidad**

La otra cara del asunto es la relación con el placer y el bienestar. Nos pasamos la vida con la tensión de desear algo diferente a lo que tenemos. Siempre perseguimos algo distinto, y cuando lo obtenemos al poco tiempo estamos pensando en algo que todavía no hemos logrado. La simplicidad significa disfrutar plenamente de los buenos momentos cuando llegan, apreciarlos y vivirlos, y asumir que siempre terminan.

Vivir con simplicidad significa que dejamos de añorar un pasado más feliz o placentero, y disfrutamos lo que tenemos ahora. Significa también dejamos de proyectarnos al futuro para obtener lo que deseamos y disfrutamos de todo lo bueno que la vida nos trae en este momento. Está muy conectada con la gratitud, con sentirse agradecido por todo lo bueno que nos sucede.

Muchas veces nos perdemos en pensamientos y anhelos de los momentos felices que tuvimos, y nos quedamos atrapados en un tiempo que ya no existe. Visto así, estamos ciegos a lo que nos rodea ahora y nos hacemos insensibles a todo lo bueno que la vida nos está trayendo a cada momento. La simplicidad nos trae a apreciar el presente y a descubrir cuántos momentos felices siguen apareciendo. Otras veces, nos alejamos a un supuesto futuro más pleno y feliz, un anhelo que, como la zanahoria en el hocico del asno, nunca logramos. Vivimos en un mundo imaginario que nunca se alcanza y nos perdemos la felicidad del presente. Esto es la función de la simplicidad, apreciar y valorar los buenos momentos del presente con sencillez y humildad.

Algunas personas se quejan de que no hay nada bueno en su vida; en la mayoría de los casos la realidad es que no son capaces de apreciar lo que tienen. Están atrapados en un estado de insatisfacción y descontento que les hace ver la vida pobre y vacía. Por muy mal que nos vayan las cosas siempre hay algo bueno. La simplicidad nos lleva a apreciarlo y disfrutarlo.

Muchas personas en el camino espiritual piensan que hay que vivir sin que le afecten las cosas, confunden la simplicidad con la austeridad. Pero son cosas muy diferentes. Tal vez, para algunos la austeridad puede ser una buena práctica espiritual, por ejemplo para las personas con tendencias adictivas. Pero no debemos confundirlo con la simplicidad. Disfrutar de las cosas y aceptar su impermanencia forma parte del estilo de vida de las personas sabias.

### **Serenidad**

Lo importante de todo esto es el efecto que tienen el contentamiento y simplicidad. Cuando nos relacionamos con la vida de este modo se va fraguando un espacio de serenidad en nuestro interior. Es decir, más allá de los altibajos de la vida, sentimos algo sólido y estable que nos equilibra. Nos sentimos más centrados y satisfechos, y las cosas resultan menos dañinas. Hay una firmeza interior en la que nos sentimos seguros a pesar de cualquier problema.

Esta serenidad nos va a permitir caminar sin obstáculos hacia la verdad que somos. Habrá menos distracciones y obstáculos, y seremos más capaces de manejar los problemas que vengán. Lo esencial es trascender la identidad individual y reconocer su falsedad, el contentamiento y la simplicidad nos llevan a un espacio en el cual tenemos la perspectiva para verlo. ♦♦♦