



El valor de la paz interior

Juan Manzanera

Con frecuencia las experiencias de sufrimiento están relacionadas con el modo en que valoramos la realidad. A veces, incluso, nuestra manera de solucionar las situaciones difíciles de la vida se convierte en el verdadero problema. Sabiendo esto, a la hora de enfrentarnos a las cosas es preciso que demos **dar prioridad a nuestro equilibrio interior**, es importante que eso sea nuestra meta principal. Si conseguimos dar importancia a permanecer serenos, equilibrados y en paz veremos que atraemos menos situaciones difíciles a nuestra

vida, y todo es menos costoso.

Si tuviéramos la fortuna de convivir con un sabio o un maestro entenderíamos lo que esto significa y el valor que tiene. Nadie está privado de contrariedades. Las personas inteligentes simplemente las asumen, conviven con ellas sin rechazarlas, se adaptan y se vuelven más flexibles. **Los sabios se hacen blandos** para evitar quebrarse y nunca se resisten a lo que sobreviene. Este es el modo en que mantienen su paz interior. Dar prioridad a su estado mental les hace percibir las dificultades y problemas de otro modo, y conseguir proteger su espacio mental.

La determinación de vivir en paz

Necesitamos adoptar la determinación interna de mantenernos en paz, pensando: "No voy a permitir que nada me trastorne, no vale la pena". Es preciso que descubramos una forma de pensar que nos haga ver que **nada es motivo suficiente para preocuparnos**. Tal vez para ello nos ayude recordar nuestra propia experiencia. En el pasado nos hemos preocupado de muchas cosas que hoy en día vemos absurdas e incluso ridículas; no podemos permitir que esto siga ocurriendo.

Si nos resulta difícil hacer esto, hay algunas ideas pueden servirnos para apoyar esta decisión. Por ejemplo, ante las experiencias complicadas podemos pensar que lo normal de la vida es que haya dificultades y que siempre hay que contar con etapas más difíciles que otras, de modo que lo que está sucediendo antes o después iba a suceder después de todo. Podemos aplicar una actitud optimista pensando que mientras antes lo pasemos, mejor será el futuro. Si nos hacen daño, podemos pensar que es una oportunidad para conocer nuestra mente y aprender a dominarla a nuestro beneficio. Cuando nos relacionamos con alguien que nos irrita, pensamos que esa persona está dominada por sus condicionamientos y que está sufriendo más que nosotros. Cuando sentimos una atracción y apego desproporcionados recordamos que todo es efímero, pasajero y fugaz.

Contenido interior

Es básico estar resuelto a no permitir que nada nos perturbe. Necesitamos llegar a la convicción de que **no hay nada más valioso que nuestra felicidad interna**. Cuando estamos en contacto con nuestro ser no necesitamos tantas cosas externas, y como dicen los sabios, vivir sin deseos es la mayor plenitud. Una conocida historia cuenta que un gran sabio vivía retirado de la vida pública en el bosque. Era tan venerado por sus conocimientos y virtudes que un día el emperador le quiso a su lado como consejero. Así pues, envió una comitiva a buscarle. Cuando llegaron, encontraron al sabio apaciblemente sentado junto a un río de aguas cristalinas. El jefe de la misión le saludó respetuosamente y le comunicó el nombramiento.

-Has sido nombrado consejero del emperador. Debes venir con nosotros al palacio -anunció el emisario.

-No me interesan los títulos ni la posición social -respondió el anciano.

-Vivirás en un ala del palacio, con tus propios jardines. Tendrás criados y jóvenes doncellas a tu servicio.

-¿Para qué quiero todo eso? -volvió a decir el sabio.

-¡Serás feliz! Todo el mundo desea ser feliz -dijo el emisario sorprendido.

-Bueno, ya soy plenamente dichoso -concluyó el sabio.

El sabio rechazó la oferta y la comitiva imperial tuvo que regresar con las manos vacías.

Esta historia nos muestra **el valor del contentamiento**. El emperador buscaba un consejero y el sabio le dio el consejo que más necesitaba, dar importancia a la paz interior, la suya y la de sus súbditos. El poder de su consejo reside en él mismo comportarse de esa manera, él es un modelo para los demás.

Prioridades

Sin claridad interna es fácil que los acontecimientos nos arrastren. Hay muchas ocasiones en que nuestra torpeza puede confundir las prioridades y caer en el espejismo habitual. Tendencias como el afán de demostrar, el apego a tener razón, la necesidad de hacernos notar, desear ser reconocidos, no querer ceder, esperar ser correspondidos, sentirnos apoyados, mantener un nivel de intensidad y excitación, pensar demasiado, desconfiar por sistema de todo, etc., desencadenan los acontecimientos que nos alejan de la serenidad. Todas estas actitudes implican una elección y un desconocimiento de nuestro interior. Por ello es tan importante decidir lo que queremos de verdad y adoptar firmemente la postura del sabio. Es preciso llegar al convencimiento de que en realidad necesitamos mucho menos de lo que creemos.

En el fondo se trata de **decidir** entre el valor que le damos a nuestra personalidad, posición social, ambiciones, creencias y dogmas privados, frente **al valor que tiene para nosotros vivir en paz**. En nuestro mundo, nuestra cultura, la educación que recibimos, todo parece encaminarnos a dar valor a lo externo, lo aparente, lo que se percibe y se advierte; al mismo que se desestima lo interno. Es curioso cómo los jóvenes que se rebelan contra el orden establecido sólo lo hacen contra las formas externas, nunca con los verdaderos valores. Les vemos cambiar de ropa, de peinado, de aspecto, de modas, de aficiones. Es difícil que alguien se plantee: "¿Qué me va a hacer feliz en la vida?".

Muchas veces vivimos sometidos a numerosas ideas, obligaciones y deseos, a los que damos prioridad frente a la felicidad interna. Esto incluye ciertas creencias que nos dan seguridad y preferimos mantener, antes que ser felices. Podría hacerse una inmensa lista de prioridades. Por ejemplo: ser eficaz, hacerse notar, lograr una posición económica y social, protegerse, controlarse uno mismo, vivir rodeado de personas, querer ser como los demás, dejarse llevar, vivir por costumbres, buscar la perfección, conseguir aprobación, eludir el rechazo, querer ser imprescindible, etc.

Con frecuencia creemos firmemente que estas cosas son la vía de la felicidad cuando, justamente, no ir tras ellas es lo que nos hará feliz. Estamos constantemente esforzándonos para conseguir algunas de estas cosas, y esa lucha implica intranquilidad, incertidumbre y el permanente desasosiego de perderlas. Así nos alejamos de la paz interior.

Es cierto que no todas estas cosas son negativas, algunas son incluso favorables y útiles; **el peligro surge cuando nos perdemos a nosotros mismos** por efectuar cualquiera de ellas. Por ejemplo, ser eficaz es valioso e importante pero cuando por ser eficaz, olvidamos quiénes somos o qué necesitamos nosotros y los demás, y nos obsesionamos con ello hasta convertirlo en una forma de negar la vida, entonces estamos dando más prioridad a una actitud que a nuestra satisfacción interna.

La serenidad está aquí en el momento, sin hacer nada, en **vivir con plena consciencia lo que nos suceda** y en descubrir la inmensa fuente de contento que hay por descubrir en nuestro ser interior. En nuestra naturaleza está el gozo y el placer. Sólo cuando llegue el día en que nos demos cuenta, podremos respirar. Mientras antes lo aprendamos antes podremos disfrutar y aprovechar plenamente la vida. ★★ ★