

Desde la Península de la Amistad: La tranquilidad es oro

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir, una frase del novelista estadounidense, Fredrick Barthelme, él afirma: «**Lo que había sido tranquilo y pasible, ahora era silencioso y vacío**». Realmente, me acojo a esta frase, porque particularmente, me acerca a una idea sobre la **tranquilidad**, como el lugar donde podemos encontrar **comodidad y reflexión**.

Así que, sin más preámbulo, la frase: «**LA TRANQUILIDAD ES ORO**», significa que la paz interior y la calma, son sumamente valiosas e incluso, si se quiere, más que las posiciones materiales. En un lenguaje llano pudiésemos decir, que la **tranquilidad es un bien preciado que uno debe proteger**, porque es esencial para el bienestar, la armonía y la capacidad de pensar con **imperturbabilidad lucidez para tomar decisiones**. Además, la **tranquilidad**, de verdad, **es oro**, porque es una **cualidad** que no se puede **comprar ni negociar**, y su posesión es una **responsabilidad personal**, que permite una reflexión más profunda y la toma de **decisiones sensata**, en lugar de impulsivas.

Según los **estoicos**, la tranquilidad se alcanza a través de la «**ataraxia**», un estado de **serenidad mental y calma** que se logra aceptando lo que no se puede controlar y **enfocándose en la virtud y la razón**. Esto implica centrarse en lo que está dentro de **nuestro control** (pensamientos y acciones) en lugar de lo externo (riquezas, opiniones ajenas), y responder a los eventos con **calma y lógica, en vez, de con impulsos emocionales**.

Una de las claves, para alcanzar la **tranquilidad estoica**, es la dicotomía del control: la cual consiste **en diferenciar** entre lo que podemos **controlar** (nuestras decisiones, juicios e intenciones) y lo que **no podemos controlar** (eventos externos y acciones de otros). De modo, que la **tranquilidad**, se consigue dirigiendo nuestra energía solo hacia lo que está **bajo nuestro poder**.

Por otro lado, los estoicos enfatizaban la importancia del **momento actual**, argumentando que la ansiedad y el lamento por el **pasado o el futuro son ilusiones que nos roban la paz**... De manera, que la verdadera **tranquilidad** se encuentra al vivir con plenitud y **conciencia en el ahora**.

En resumen, la verdadera felicidad (**eudaimonía**), se alcanza mediante la práctica **de la virtud** (sabiduría, justicia, valentía, disciplina), **no** a través de placeres **externos o posesiones materiales**.

Para finalizar, el mismo hecho, de que «**la tranquilidad es oro**», esta frase radica en que ella, es una consecuencia de vivir una **vida virtuosa, armónica y en paz con los demás, pero sobre todo, con uno mismo.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva