

La tranquilidad no tiene precio

En mi pueblo natal, Los Taques, donde viví mis primeros 14 años, llenos de travesuras, recuerdos, cuentos, anécdotas e historietas, como para escribir un libro, por lo general, muy poco pronunciaban la palabra tranquilidad, sino más bien, las palabras calma, quieto y sereno. Cuando todo estaba tranquilo, se decía: "Hay Calma chicha" o cuando por ser niños, no parábamos de jugar o estábamos extremadamente alborotados, nos decían: "Quédate quieto" o "Serenate". De manera que calma, quietud, serenidad, sosiego, paz, apacibilidad, silencio, reposo, imperturbabilidad, son algunos de los sinónimos de tranquilidad. Así que, sin más preámbulo. Pasamos a centrarnos en el tema: **La tranquilidad no tiene precio.**

La tranquilidad es el estado de calma, quietud, paz o imperturbabilidad, que una persona puede llegar a experimentar en determinado momento, tiempo o lugar, sobre todo, en circunstancias turbulentas y, en ese sentido, podemos decir, que la tranquilidad, **es una cualidad del ser humano,**

La palabra tranquilidad, proviene del latín <<tranquilītaa>>, que significa: "cualidad de estar calmado", compuesta por el prefijo "tran" que expresa "más allá", "quiesc" lo cual significa "tranquilo" y el sufijo "dad" que se corresponde con cualidad.

Una persona que vive su mundo con mucha tranquilidad, se caracteriza porque no se embrolla la vida, busca la forma de ayudar a la gente, se concentra en lo que quiere de manera serena e identifica con rapidez a las personas tóxicas para distanciarse a tiempo. Asimismo, al tener **tranquilidad se siente contenta consigo misma** y con los demás, en el momento que la está experimentando. Además, siente que su vida está en equilibrio con su paz interior y con todo lo que la rodea.

Es innegable, que **la tranquilidad no tiene precio**, porque no hay nada en esta vida ni en este mundo, más importante que dormir tranquilo con una profunda calma mental, sin sobresaltos ni temores y con una enorme quietud en el corazón.

Hay situaciones en que los seres humanos tenemos que estar ubicados y en silencio, como por ejemplo: Cuando la vida nos da la oportunidad de lograr un cambio para mejorar nuestra situación y poder conducirnos por el **camino del progreso,**

visualizando con la tranquilidad y la lucidez, nuestro **proyecto de vida** que nos encamine hacia un mejor destino, con Dios por delante.

En mi muy humilde reflexión final, pienso que: existen innumerables maneras para mantener **la tranquilidad** en situaciones difíciles. De hecho, algunas de ellas son tan sencillas que cualquier persona podría usarla en cualquier momento del día, consciente de que la tranquilidad no tiene precio. Hay muchos ejercicios sencillos, en su mayoría prácticos que nos ayudan a atraer la tranquilidad. Buscando no extenderme, hablemos de tres... **Uno:** Tener **frases de optimismo** en sitios visibles de nuestra habitación, las cuales podemos leerlas, cerrar los ojos y repetir las, les recomendaría una frase que dice: **“No es necesario estar rodeado para ser valorado. El león camina solo, mientras que la oveja camina en manada”**. Frases como esta, nos sumergen en la meditación momentánea y eso es bueno para la mente humana... **Dos:** Las **oraciones**, en estos momentos de diáspora por la situación país, tienden a ser muy efectivas cuando de la tranquilidad se trata... **Tres:** Escuchar **música instrumental**, es otro ejercicio eficaz, basta con poner una canción apacible a golpe del mediodía o antes de dormirnos por las noches con volumen bajo, cerrar los ojos y dejarse llevar por el relajante sonido.

Para finalizar, cuando hay tranquilidad en nuestra vida, los problemas son parte de nuestro diario vivir, consciente de que todos los días **se nos va presentar un problema**, al que no tenemos que huirle, sino que darle solución de forma **armónica y coherente**, con la certeza de que en cada problema, tendremos el beneficio del aprendizaje y de nuevas oportunidades para seguir adelante.

Gracias por invertir su valioso tiempo en leerme, ojalá se sienta gratificado por la inversión del mismo

¡Un abrazo lleno de bendiciones! ¡Hasta el próximo miércoles, Dios mediante!

Por Fredis Villanueva.