

## LAS VACACIONES Y LA FELICIDAD

*por Francisco-Manuel Nácher*

¿A qué se debe la fiebre de las vacaciones y, sobre todo, la “necesidad” de desplazarse durante ellas, de cambiar de sitio, de ritmo, de estímulos, de horario, de actividad, de vivencias, de relaciones?

Si partimos de la base, que nadie discute, de que la felicidad es un estado de ánimo, es decir, algo interno, habremos de admitir también que, por mucho que cambiemos las circunstancias externas, por más que sustituyamos unas percepciones sensoriales por otras, nuestro interno seguirá siendo el mismo. Y, si no estamos satisfechos con nuestro interno, con nuestra vida, con nuestra manera de ver las cosas o las personas o de aceptar su influencia sobre nosotros o, incluso, con nuestra manera de influenciarlas y aún, con cómo conducimos nuestra vida, por más que cambiemos de sitio, nuestra insatisfacción seguirá ahí, royéndonos, martirizándonos, haciéndonos imposible el disfrute de todo aquello que esperábamos nos trajese la tan ansiada y tan claramente concebida y presentida felicidad.

Lo más que lograremos con esos cambios serán unos simulacros de dicha, un olvidarnos temporalmente de nuestra insatisfacción, forzados por los nuevos estímulos. Pero, una vez acostumbrados a ellos, volverá la antigua desazón. Y regresaremos de las vacaciones quizá más morenos, con muchas historias y vivencias que contar a los demás, pero con bien poco que decirnos a nosotros mismos.

No. La solución a nuestro descontento interior no está en cambiar de sitio. La solución, la única solución, está en cambiar nosotros por dentro, en sentirnos bien con nosotros mismos, con nuestra visión del mundo y de los hombres y de los animales y de la naturaleza toda. Porque, si nos sentimos bien por dentro, entonces seremos felices en cualquier lugar del mundo, con cualquier compañía y en cualesquiera circunstancias.

De acuerdo. Pero, ¿cómo se llega a estar bien consigo mismo?

Lo primero que hay que hacer es darse cuenta y aceptar que no estamos satisfechos de cómo somos, que no nos queremos, que no nos

respetamos, que vivimos como si fuésemos nuestros propios enemigos... ¿cómo se explica sino el que fumemos o bebamos o nos droguemos o comamos en exceso o maquinemos el modo de acumular bienes sabiendo que a otros les faltarán, o poder o fama, sabiendo que ello no va a cambiar ni un ápice nuestro modo de sentir y de ser? ¿cómo justificar ante nosotros mismos el odio, la segregación, la denegación de auxilio, la falta de comprensión, de tolerancia, de colaboración, de compasión, de amor a los demás y a la vida toda, si nos parece completamente normal que los demás nos respeten, nos amen, nos ayuden, etc.?

Ese desequilibrio, esa sinrazón, esa locura que no queremos ver ni admitir conscientemente, pero que nuestro subconsciente capta y soporta cada día, es la causa de nuestro descontento interior. Y, cuando el descontento interior inconsciente alcanza cotas ya casi conscientes, entonces huimos, nos vamos a otro lugar, tomamos vacaciones y nos engañamos un poco a nosotros mismos para descubrir, poco después, que nuestra desazón, nuestra insatisfacción está ahí y sigue aumentando.

Sigue aumentando. Y para desprendernos de ella la lanzamos sobre nuestros allegados - cónyuge, pareja, hijos, amistades, compañeros de trabajo, etc. - con lo que nuestra opinión sobre nosotros mismos empeora y nuestra desazón, y por tanto nuestra infelicidad, aumentan.

¿Y qué se puede hacer? Lo que han aconsejado todos los sabios de la historia: Conocerse a sí mismo. ¿Y cómo se conoce uno a sí mismo?

Son varias las cosas que hay que hacer y que ya muchos están poniendo en práctica:

1ª.- Darse cuenta y aceptar que el hombre forma parte de la naturaleza y está sometido a los procesos naturales: Nacimiento, crecimiento, frío, calor, hambre, sed, dolor, enfermedad, etc. y muerte.

2ª.- Estudiar las leyes que rigen la naturaleza porque, lógicamente, les estamos sometidos. Pero, no sólo en cuanto a lo externo, al cuerpo físico; sino a lo interno, a nuestros sentimientos y deseos y pasiones y pensamientos y juicios y razonamientos y conclusiones... porque también esos aspectos de nuestro ser pertenecen a la naturaleza y están, por tanto, sometidos a las leyes que la rigen.

3ª.- Una vez conocidas esas leyes naturales o, por lo menos, las más importantes, empezar a examinarnos para comprobar si las cumplimos o las infringimos teniendo bien claro que, si las cumplimos, seremos felices y, si las infringimos, desgraciados. Porque su transgresión producirá en nuestro interior disonancias, como el calentar agua de un modo rápido, al fuego, produce remolinos en su interior

4ª.- Aceptar o reconocer como leyes fundamentales las tres siguientes:

a.- La del Renacimiento, que nos hace vivir una serie ilimitada de vidas sucesivas, hasta que desarrollamos las potencialidades que llevamos dentro de nosotros, como semillas divinas que somos. Cada vida, pues, no es sino un día de colegio para nuestro Yo.

b.- La del Amor, según la cual debemos comportarnos con los demás como nos gustaría que ellos se comportasen con nosotros.

c.- La de Retribución, que hace que cada causa que ponemos en funcionamiento - pensamiento, palabra, obra u omisión - produzca un efecto concreto que, un día u otro, en una vida o en otra, volverá a nosotros, en una u otra forma, y nos hará experimentar sus consecuencias, buenas o malas según lo fuese la causa inicial. Si esas consecuencias son positivas porque su causa fue positiva, seremos felices. En caso contrario, las consecuencias que nos alcancen serán negativas - enfermedades, problemas, limitaciones, etc. - y seremos desgraciados. Así de sencillo. Los físicos enuncian esta Ley diciendo que *“a toda acción corresponde una reacción igual y opuesta”*.

d.- Comprender que lo que de nuestra vida actual no nos gusta es, sólo y exclusivamente, la consecuencia de las causas que en otros momentos o en otras vidas hemos puesto en marcha, y que tiene por finalidad que aprendamos a comportarnos a tenor de la Ley natural b) arriba citada.

e.- Estudiar nuestra actuación en esta vida, a la luz de la Ley b) y tratar de poner en funcionamiento causas positivas que, en su día, sin posible error, nos traerán consecuencias positivas y con ellas la felicidad.

Sólo así seremos felices. Y, cuando seamos felices, no necesitaremos trasladarnos a otro sitio, ni cambiar el ritmo de nuestra

vida ni buscar nuevos estímulos, porque estaremos bien con nosotros mismos y entonces no nos hará falta nada más.

Porque, no nos equivoquemos: Las vacaciones, esa huída hacia adelante que llamamos vacaciones, esos días paradisíacos en los que ordinariamente soñamos, no existen, por la sencilla razón de que no podemos salir de nosotros mismos y, vayamos donde vayamos y hagamos lo que hagamos y nos relacionemos con quienes nos relacionemos, seremos los mismos, con nuestras armonías y nuestras desarmonías. Y no existen vacaciones de sí mismo.

\* \* \*