

EL CONTENTO (II)

En el contento está el secreto de la felicidad. Esta virtud tan incomprendida y desprestigiada como ausente de la sociedad actual es el vaso de la salud, la paz y la dicha duraderas. No puede haber felicidad, paz ni salud verdaderas allí donde no hay capacidad ni disposición para contentarse.

“No hay mayor desgracia que no saber contentarse; no hay mayor error que el deseo de poseer; el que se conforma con poco siempre tendrá suficiente y vivirá contento”, enseña el *Tao-Te-King*. Sabias palabras, que coinciden casi literalmente con las formuladas por San Francisco de Sales, el santo de la alegría, cuando escribe: “Dios sea loado del contento que tenéis con lo suficiente que él os ha dado, y continuad dándole gracias; pues la verdadera bienaventuranza de esta vida temporal y civil es contentarse con lo suficiente; porque el que no se contenta con esto, jamás se contentará con nada”.

En nuestros días tendemos a identificar abusivamente felicidad con bienestar. La ilusión materialista bajo la que vivimos ha hecho creer al moderno hombre-masa que la felicidad consiste en el confort o el nivel de vida —nivel de vida material, se sobreentiende—, en el poder o el éxito (sin importar el precio pagado por ello o los medios empleados para conseguirlo). La inmensa mayoría piensa que para ser feliz es necesario enriquecerse al máximo, aun a costa de los demás, y que logra serlo quien consigue acumular mayor cantidad de bienes materiales, disponiendo, por consiguiente, de considerable poder y prestigio, así como de las más amplias posibilidades para satisfacer sus deseos y necesidades.

Se olvida que la felicidad es ante todo un estado interior, y que, por tanto, no puede venir dada por factores externos, extrínsecos a la persona; la dicha no la da el culto al dinero, sino la supresión y liberación de la tiranía que éste ejerce sobre la mente. Del mismo modo que no se es feliz satisfaciendo necesidades y apetencias, sino limitándolas y haciendo que sea cada vez menor el poder que unas y otras ejercen sobre nuestra vida anímica. Será conveniente recordar las lúcidas palabras de Sri Ramakrishna, el gran santo hindú del pasado siglo: “Es imposible satisfacer todas las necesidades humanas; pues cuando se trata de dar satisfacción a algunas de ellas, surgen otras nuevas. Así que es más sabio disminuir las necesidades por el contentamiento y el conocimiento de la Verdad”.

Con respecto a la obsesión por el dinero cabe recordar las certeras palabras de Schopenhauer cuando afirmaba: “El dinero es como el agua del mar, que cuanto más se bebe más sed da. Cuanto más dinero se tiene, más dinero se quiere tener”. Juicio en el que coincide Juvenal: “El deseo de dinero crece tanto como el dinero mismo”. La fuerza esclavizadora que en sí contiene el dinero supo expresarla muy bien Tolstoi: “El dinero no representa más que una nueva forma de esclavitud, la esclavitud impersonal, que ha sustituido a la antigua esclavitud personal”. Y Walter Scott, el célebre novelista inglés, constata en esta misma línea que “el dinero ha destrozado más almas que cuerpos el hierro”.

Sólo es feliz quien se conforma con lo que tiene; quien, refrenando su ambición y su codicia, sabe gozar de aquello que el destino ha puesto en sus manos, para cultivarlo y aprovecharlo del mejor modo posible, con vistas a su pleno desarrollo personal y al bien de la comunidad a que pertenece. Es, por el contrario, desgraciado quien, sin saber apreciar lo que posee, vive continuamente agitado en busca de medios y experiencias con los que aplacar sus insaciables instintos de afirmación egocéntrica (su deseo de poder, de seguridad, de placer, de fama, de gloria o de simple posesión). Encerrado en un frustrante círculo vicioso, es incapaz

de ver que, si no le satisfacen los bienes que actualmente posee, difícilmente podrán hacerlo aquellos tras los cuales corre tan ilusa como alocadamente.

El perpetuo descontento se condena a sí a un suplicio semejante al de Tántalo, sin poder aplacar jamás su sed. Si el contentamiento es la llave y garantía de la felicidad, la disconformidad encierra en sí el germen de la desdicha, de la infelicidad y la desgracia. Si el contento es fuente de serenidad, gozo y alegría, el descontento es el pozo oscuro donde se incuban la angustia, la ansiedad y la amargura.

A través del contento se abre al individuo la vía de la unidad, la armonía y la paz. *Shanti*, la voz que en sánscrito designa el contento, significa también paz, sosiego, ausencia de pasión. Decir conformidad es decir vida integrada, centrada, equilibrada y armónica, que se desarrolla sin violencias ni dilaceración interior, ajena a la fragmentación y parcelación deformantes. El que está contento con su suerte vive en paz consigo mismo y con los demás, con todo el contorno que envuelve su existencia. No conoce la desazón y el desgarramiento interno, las tensiones y conflictos, las angustias y zozobras que generan el deseo de goces y la avidez de poseer.

Las palabras “conformidad” y “contento” quieren decir precisamente concordia, acuerdo, hermanamiento, unión, cohesión y coherencia. Esto nos indica ya cuál es el contenido del estado espiritual que la misma designa: un estar de acuerdo con cuanto nos sucede, con todo lo que nos rodea y con nosotros mismos; un reconciliarse o vivir acorde con el ambiente (de “ecología vivida” o “ecologismo integral” cabría calificar tan actitud); un armonizar el propio corazón con el corazón de las cosas, acordando nuestro pulso vital con el que marca el Corazón divino, rector supremo del ritmo universal (según apunta la raíz etimológica de “acorde” y “concordia”: del latín *cor, cordis*, “corazón”). Dicho con otras palabras: unificarse y armonizarse con la totalidad de la vida, no oponerle resistencia ni entrar en conflicto con ella, sino adherirse a todos y cada uno de sus aspectos, ya sean positivos o negativos.

El contento genera un proceso integrador que, mientras por un lado propicia la unidad interior del sujeto, por otro, facilita su inserción armónica en el mundo exterior, haciendo así posible la superación de la dualidad y la síntesis dinámica de sujeto y objeto, de lo interno y lo externo, de pasividad y actividad. Únicamente sobre esta base es posible la paz, la cual, como bien indicara René Guenón, es inseparable de la unidad y la armonía. Según Pitágoras, la paz y la dicha consisten ante todo en “estar de acuerdo consigo mismo”. Si los seres humanos están en guerra permanente consigo mismos y con su ambiente, afirma Yasutani Roshi, maestro Zen del siglo XX, es porque se separan de la realidad, forjándose imágenes ilusorias sobre lo que son o lo que deberían ser.

Si el descontento significa vivir lejos de sí, enajenado, alterado y, como consecuencia, distanciado también de la realidad circundante —el descontento es fermento de desunión, de insolidaridad, de discordia y de violencia—, el contento significa vivir cerca de sí mismo, con autenticidad y equilibrio interior, lo cual se refleja en una proximidad receptiva y fraterna, verdaderamente creadora, con respecto al resto de los seres con los que convivimos (el estado de ánimo que caracteriza precisamente a la infancia).

Si el descontento se traduce inevitablemente en agitación febril, en activismo sin norte ni sentido, en una vida rota y desgarrada, el contento es sinónimo de reposo, de quietud, de apaciguamiento, de vida integral y sin fisuras, de descanso en el propio ser. Se podría decir que el contentamiento entraña una vivencia sabática; esto es, una experiencia vital que tiene

su modelo o arquetipo en el *Sabbath* divino, el séptimo día de la Creación, en el que Dios descansó, según el relato bíblico, tras ver que su obra era buena.

No es este el lugar de entrar en el análisis de esta importantísima expresión simbólica, pero sí es interesante recordar, en relación con cuanto decíamos al comienzo del presente escrito, que en la tradición hebrea el *Sabbath* divino se corresponde, en el proceso cíclico humano, con el reencuentro del Edén perdido. No habrá pasado desapercibido, por otra parte, que el contento tiene su culminación práctica en la satisfacción por la obra bien hecha, reflejo de esa satisfacción con la que Dios contempla su creación.

Como es fácil apreciar, el contento no tiene nada que ver con el conformismo; antes bien, está en completa oposición frente a la actitud conformista y resignada. Mientras el conformismo es una postura básicamente negativa, en el fondo hostil y desconfiada hacia la realidad, negadora de los más altos valores y de la propia riqueza interior del sujeto, que suele contener una cierta dosis de lamento, tristeza o amargura, el contento conlleva una actitud esencial y radicalmente positiva, creadora, afirmadora: afirmadora de la realidad, afirmadora del propio ser personal, afirmadora de todo lo que es.

El contento no es una actitud de debilidad y pusilanimidad --como lo es el conformismo--, sino de firmeza y fortaleza. No entraña pasividad, parsimonia indolente, hondonía o incuria anuladoras de la persona y de todo esfuerzo personal, sino laboriosidad, diligencia, iniciativa, ánimo emprendedor, acción enérgica, actividad rigurosa, bien medida, justa y recta.

Como actitud o virtud afirmativa que es, el contento no sólo no se opone al esfuerzo por mejorar la propia situación y cambiar, corregir o rectificar las cosas que deban ser corregidas o cambiadas, sino todo lo contrario: exige y requiere tal esfuerzo como algo consustancial a su misma esencia. Necesita el esfuerzo, el trabajo y la disciplina para su propia afirmación, vitalidad y consistencia. La virtud del contento reclama esforzarse para ser mejor, para avanzar y crecer en el camino de la realización personal, trabajar y trabajarse para realizar valores tanto en la propia vida como en el que entorno en el que se vive. Supone también luchar contra toda forma de injusticia y desorden, combatir todo aquello que sea incorrecto, malo, falso, confuso, negativo, perjudicial o perverso.

Contento y denuedo van de la mano. El contento únicamente puede existir sobre una base de ánimo denodado y esforzado. Requiere, en otras palabras, brío, voluntad firme, tenacidad y empeño en conseguir, asimilar, afianzar, sostener y defender todo lo valioso, todo aquello que da sentido, sabor y sazón a la vida. Un denuedo que lleve consigo también el entusiasmarse por lo que se hace o se tiene que hacer, la capacidad de ilusionarse con las propias tareas y de ver las cosas de forma lúcida y jovial. El contentamiento o conformidad con la propia suerte y con el propio destino implica ser muy exigente con nosotros mismos, aunque con un espíritu de exigencia flexible y compasiva, exenta de rigideces absurdas y deformantes.

El contento constituye, por último, la condición y presupuesto de la verdadera libertad. Que, al igual que la felicidad y la paz, con las cuales está íntimamente ligada --la felicidad y la paz no son posibles sin la libertad, como ésta es imposible sin aquéllas--, no es algo que pueda venir otorgado desde fuera, sino que ha de ser realizado desde dentro. No son las cosas y circunstancias externas las que hacen libre al hombre, sino su propia acción de transformación y conquista interior. No existe peor esclavitud que la que nos impone nuestra individualidad egocéntrica; no hay más importante libertad, ni más difícil de lograr, que la

libertad de nosotros mismos, el ser libres de nuestro propio yo, de nuestro ego o yo mezquino.

Nuestra vida ordinaria, dominada por la obsesión egocéntrica, discurre generalmente entre el apego a lo que amamos y deseamos, nos gusta o nos es grato, y el rechazo de lo que aborrecemos, nos disgusta o no deseamos; entre el ansia de obtener nuevos goces y bienes y el miedo a perder lo que poseemos o hemos conseguido (probablemente con mucho esfuerzo). Es esta una doble tenaza que nos mantiene en perpetua sujeción, coartados, coaccionados y limitados. Aferrados a las cosas, nos esclavizamos a ellas. Somos poseídos por lo que poseemos. Vivimos prisioneros de nuestros anhelos y nuestros temores, atados por el pasado y el futuro: lamentando lo que no pudo ser y añorando lo que quisiéramos que fuera, recordando con remordimiento o nostalgia el ayer y temiendo las amenazas del mañana o pensando en lo que desearíamos tener más adelante.

Quien alcanza la cumbre del contento escapa a la esclavitud de tan asfixiante círculo. Desprendido de su pequeño ego y libre por igual de ambición y de temor, de apego y de aversión, vive el gozo del “eterno presente”, expandiendo al máximo su energía creadora. La conformidad libera al hombre de la presión tiránica que sobre él ejercen los acontecimientos; su fuerza afirmadora rompe las cadenas que le atenazan y hacen de su vida un mar de miseria e intranquilidad. Únicamente aquel que vive contento con su suerte, sin dejarse arrastrar por las vicisitudes del mundo exterior, permaneciendo inafectado y sereno ante los reveses de la fortuna, es dueño de su destino y, por tanto, auténticamente libre.

Pero hablar del contentamiento es hablar de una de las graves deficiencias de nuestro tiempo. Esta virtud no sólo se ha visto relegada al olvido, sino que incluso se la mira con desprecio. Las ideologías progresistas la han condenado como un residuo intolerable de épocas oscurantistas, al tiempo que ensalzaban el descontento como fuerza positiva por excelencia, como la palanca que ha hecho posible el progreso y el avance de la humanidad.

“El descontento es el primer paso en el progreso de un hombre o de una nación”, proclamará Oscar Wilde. “Del descontento del hombre surge el mejor progreso del mundo”, escribe Etta Wheeler Wilcox. Palabras que reflejan la mentalidad de toda una sociedad, cuya irremediable crisis se anuncia ya por doquier. Esto, para no hablar del marxismo, el cual ve en la virtud que nos ocupa una droga inoculada por las clases explotadoras a las masas explotadas para frenar su ímpetu revolucionario y, con su dogma de la lucha de clases, eleva el descontento o anti-contentamiento al nivel de motor de la historia.

Tanto en los regímenes comunistas como en el sistema liberal-capitalista, el descontento, la insatisfacción y el resentimiento –incubados al calor del individualismo, del igualitarismo, del hedonismo materialista, del productivismo y el consumismo-- son cultivados, estimulados y atizados con el auxilio de una poderosa maquinaria propagandística. Aunque esto no quita para que, al mismo tiempo, se fomente por todos los medios el conformismo servil y acomodaticio que lleva a contentarse con lo que el sistema ofrece, convenciendo a las gentes, convertidas en masa idiotizada, gregaria y dócil, de que el mundo en el que viven, gracias a tal sistema que gozan o sufren, es con mucho el mejor de los mundos posibles, el más racional, avanzado, justo, libre y humano.

A todo ello se añaden unas formas de vida, unas estructuras socioeconómicas y una concepción del mundo y del ser humano que, por su carácter superficial y antinatural, por su ignorancia de la realidad espiritual, por su alteración y aceleración del sano ritmo vital, hacen extremadamente difícil, por no decir imposible, el cultivo del contento, como ya puso de relieve Charles Péguy. Los resultados de tamaña aberración están a la vista de todos.

La moderna civilización occidental, en sus diversas vertientes o formas de expresión, aparece así como una gigantesca apoteosis del descontento. Es la civilización de la insubordinación, la queja sistemática, la protesta y la rebeldía íntimas, la exigencia y la reivindicación permanentes. Actitudes que cobran una dimensión existencial, invadiendo todas las esferas de la vida. Y todo ello sobre el fondo viscoso, oscuro y mortecino, de un soterrado conformismo mental e ideológico que no puede menos de resultar llamativo. Lo cual se hace especialmente patente en la juventud, que es una de las principales víctimas de semejante situación.

Urge alterar tal estado de cosas. Es necesario recuperar esta milenaria virtud, esta gran riqueza moral y vital que es el contento, si se quiere devolver a la existencia humana su equilibrio y dignidad. Pero dicha recuperación sólo será posible en el marco de una revolución integral, de una renovación espiritual que, abarcando todos los órdenes de la vida, le proporcione la indispensable fundamentación y el aliento que necesita para afianzarse con fuerza en el vivir cotidiano.

Antonio Medrano