

# Cómo vivir tranquilo

Arturo Archila\*

Vivir en paz quizá sea una de las cosas más importantes de la vida.

Vivir en paz significa vivir sin ansiedad, sin agitación, sin miedo, sin la carga del pasado, sin tanto pensamiento inútil generando preocupaciones y estrés.

Vivir en paz también significa una nueva manera de relacionarse, sin conflicto, sin agresión, sin fingir ser lo que no se es, libre de imágenes propias y ajenas.

¿Se puede vivir en paz independientemente de que las circunstancias sean adversas?

¿Se puede vivir en este mundo con toda su agitación y sus múltiples problemas en el mínimo del conflicto?

Examinando el movimiento de la paz en el cerebro, eso que nosotros llamamos paz mental, nos lleva a concluir que existe la paz inventada por el pensamiento y existe la paz no conceptual de la Percepción Unitaria.

Tanto el pensamiento como la Percepción Unitaria son funciones del cerebro que nos dan paz pero de manera diferente.

La paz del pensamiento es conceptual y reactiva. Al ser conceptual estamos diciendo que el pensamiento inventa la paz de muchas maneras: en los ideales, en las creencias, en las proclamas sociales, en las técnicas mentales.

Pero la paz inventada por el pensamiento, como bien podemos darnos cuenta, no se manifiesta en la vida real. Y cuando lo hace, es de leve permanencia porque el mismo pensamiento que busca la paz es la misma fuente de angustia, de agitación, irritabilidad, miedo, y esa necesidad casi compulsiva que tenemos todos de querer ser superior a los demás.

El pensamiento es el origen de todos nuestros problemas: no descansa, es repetitivo, es el sustento de la ansiedad, no se aquietta, crea conflicto, y después que ha creado todos los problemas busca la paz.

\* *Psicólogo clínico; Prof. Asoc. en Psicología Holokinética (AIPH y IAS-RSM-México).*

Cuando el pensamiento no es funcional no se puede confiar en él, porque es creador de ilusiones. Por ejemplo, una persona agitada puede repetirse “estoy en paz”, puede repetirse cien veces, y por la función hipnótica del pensamiento, de tanto repetirse “estoy en paz” tendrá un alivio temporal, pero la agitación pronto estará de regreso. Y así uno puede pasarse todo el resto de la vida angustiado, sedándose con palabras. Esa es la paz del pensamiento.

Por fortuna, el cerebro también funciona en Percepción Unitaria.

La Percepción Unitaria no es un método, tampoco es una técnica, es decir que no es relajación, no es meditación, no es concentración, sino que es una función del cerebro que se activa cuando percibimos todo lo perceptible al mismo tiempo.

Si nos damos cuenta de que al menos dos sentidos, por ejemplo la vista y el oído, están operando al mismo tiempo, en ese mismo instante se activa la Percepción Unitaria, y lo primero que se vive es bienestar, paz y un profundo silencio.

En la Percepción Unitaria el pensamiento innecesario (no funcional) cesa junto al pensador con todos sus problemas.

La Percepción Unitaria no es una actividad que nos aisle o provoque ensimismamiento, sino más bien es un estado de quietud y silencio mental desde donde se puede realizar cualquier cosa. Uno puede trabajar en Percepción Unitaria, conversar, leer, caminar, operar en cualquier actividad.

La Percepción Unitaria es una nueva manera de observar que le acompaña a una vida más tranquila, sin agitación ni conflicto.

La paz de la Percepción Unitaria no se busca ni se provoca. Simplemente hay Percepción Unitaria y la paz está ahí, sin esfuerzo, austera de pensamiento, operando en el mínimo del conflicto.

Los invito a investigar la Percepción Unitaria sin asumir que ya entendimos de qué se trata, menos todavía de que sea algo complicado.

La Percepción Unitaria es lo más simple del mundo, lo más bello y lo más noble que tiene el cerebro. Hay sesiones terapéuticas para aprender a vivir en Percepción Unitaria, así como más de cuarenta libros para estudiarla, cursos para aprender a vivirla.

Les deseo paz y salud a todos.