



La paciencia es una forma de sabiduría. Demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que las cosas se despliegan cuando les toca. Un niño puede intentar ayudar, rompiendo la crisálida, a que una mariposa salga aunque por regla general, la mariposa no resulte en nada beneficiada por el esfuerzo. Cualquier adulto sabe que la mariposa sólo puede salir al exterior cuando le llega el momento y que no puede acelerarse el proceso.

De la misma manera, cuando practicamos la atención plena, cultivamos la paciencia hacia nuestra propia mente y nuestro propio cuerpo. De forma expresa, nos recordamos que no hay necesidad alguna de impacientarnos con nosotros mismos cuando encontramos que nuestra mente se pasa el tiempo juzgando, o cuando estamos tensos, nerviosos o asustados, o cuando practicamos durante algún tiempo sin aparentes resultados positivos... Nos hemos concedido un espacio para tener esas experiencias... ¿Por qué? ¡Porque de todas maneras las vamos a tener! Cuando lleguen, constituirán nuestra realidad, serán una parte de nuestra vida que se despliega en ese momento, de modo que tratémosnos a nosotros mismos tan bien al menos como trataríamos a la mariposa.

¿Por qué pasar a la carrera por algún momento para llegar a otros “mejores”? Después de todo, cada uno de ellos constituye nuestra vida en ese instante. Cuando practicamos nos encontramos con que una de las actividades favoritas de la mente es vagar por el pasado y el futuro, y perderse en pensar. Algunos de sus pensamientos son agradables; Otros, dolorosos y generadores de intranquilidad. En cualquiera de los casos, el mero hecho de pensar, ejerce un fuerte tirón en nuestra conciencia. La mayoría de las veces nuestros pensamientos arrollan la percepción del momento actual y hacen que perdamos nuestra conexión con el presente.

La paciencia puede ser una cualidad especialmente útil para invocarla cuando la mente está agitada y puede ayudarnos a aceptar lo errática que es, recordándonos que no tenemos por qué ser arrastrados en sus viajes. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan. En realidad, nos ayuda a recordar que lo que es verdad es precisamente lo contrario. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo en su plenitud y sabiendo que, al igual que en el caso de la mariposa, las cosas se descubren cuando les toca.

Jon Kabat-Zinn



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio



La paciencia es una alternativa siempre posible ante la agitación y la impaciencia compulsiva de la mente. Si rasamos un poco en la superficie de la impaciencia, lo que encontraremos debajo, sutil o no tan sutilmente, es enfado, la intensa energía de no querer que las cosas sean como son y de culpar a alguien o a algo por ello.

Esto no significa que no podamos ir deprisa cuando tengamos que hacerlo. Podemos incluso ir deprisa con paciencia, con atención plena y moviéndonos rápidamente, porque hemos elegido hacerlo. La impaciencia tiene que ver con no aceptar que las cosas sean como son, no con la velocidad. La impaciencia habla el lenguaje de la resistencia y la inconsciencia; La paciencia el de la aceptación y la lucidez...

Sabemos que las cosas se despliegan según su propia naturaleza... Podemos acordarnos de eso y permitir que nuestras vidas se desplieguen del mismo modo...

**¿Tienes la paciencia de esperar a que el lodo se asiente y el agua se aclare?
¿Eres capaz de permanecer inmóvil hasta que la acción correcta surja por sí sola?**

Lao Tse

Presta atención hoy a tus impaciencias. Mira a ver si te muestras impaciente contigo, con los acontecimientos o con los demás.

Rasca su superficie cuando la detectes para encontrar de qué está hecha en concreto tu resistencia a que las cosas "sean como son"...

Cuando detectes en ti la impaciencia, contempla la situación desde el observador, deja que se posen en el fondo las impurezas para que aparezca el agua clara. Recuerda que la mariposa, si no acepta su etapa de crisálida, nunca llegaría a ser lo que es.

Mira a ver si desde la atención y la observación, puedes cultivar hoy la semilla de tu paciencia.

No como resignación pasiva, sino como profundo respeto a que la vida siga su curso...

