

PACIENCIA

La paciencia es una forma de sabiduría. Demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar 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 por encontrar que nuestra mente se pasa el tiempo juzgando, o que estemos tensos, nerviosos o asustados, por haber practicado 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 tratémos a nosotros mismos tan bien al menos como trataríamos a la mariposa. ¿Por qué pasar a la carrera por algún momento para llegar a los demás, a otros “mejores”? Después de todo, cada uno de ellos constituye nuestra vida en ese instante.

Cuando practicamos estar así con nosotras mismas estamos destinadas a encontrarnos con que nuestra mente posee “una mente propia”. Ya vimos que unas de las actividades favoritas de la mente es vagar por el pasado y por 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 nuestra 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 errático de ésta recordándonos que no tenemos por qué ser arrastrados a 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, Consciente, aceptándolo en su plenitud y sabiendo que, al igual que en el caso de la mariposa, las cosas se descubren cuando les toca.