

# La paciencia

*La energía equilibrada de la paciencia irradia en nuestro corazón una actitud amigable y productiva, que impregna cada aspecto de nuestra existencia.*

La paciencia es el ingrediente secreto que enriquece la vida. Esta delicada amiga se encuentra siempre relajada, es permisiva y nos concede tiempo para valorar la experiencia, así como para profundizar la relación que establecemos con nuestro entorno. Con ayuda de la paciencia podemos enfrentar el futuro con seguridad y confianza, porque en el presente nuestros sentidos están satisfechos. Aun cuando los obstáculos ensombrezcan nuestro camino, sabemos que con ayuda de la paciencia pueden ser vencidos.

Una vida en la que no se intenta desarrollar la paciencia, semeja una situación en la que se pretende labrar un campo sin la ayuda de unos bueyes que tiren del arado: los surcos quedan dispares y poco profundos, haciendo el trabajo duro y frustrante. Sin embargo, con el fuerte y perseverante auxilio de la paciencia podemos arar surcos rectos y profundos; gracias a nuestro esfuerzo obtenemos una cosecha abundante: nuestra experiencia fluye suavemente y cada una de nuestras actividades cuenta con un propósito.

Hoy en día rara vez asociamos la idea de la fuerza y la confiabilidad con la paciencia. Incluso se llega a considerar que la paciencia es un signo de pasividad, de debilidad o de falta de inteligencia. Puesto que la paciencia podría parecer una cualidad lenta o demasiado gradual, es posible pasar por alto su valor y elegir, en cambio, un curso de acción más fácil y más rápido. La tecnología ha acelerado el ritmo de nuestra vida; asimismo, nos ha condicionado a pensar que con poco o ningún esfuerzo todas las tareas pueden ser realizadas y todos los problemas resueltos.

Cuando nos mostramos impacientes parecemos niños mimados que creen que siempre obtendrán lo que desean en el acto. Si encontramos obstáculos o problemas que no pueden ser resueltos rápidamente, nos sorprendemos y somos vencidos con facilidad. Por lo tanto, es muy común extraviarse en fantasías cuando surgen conflictos, en lugar de examinar honestamente la situación y de realizar acciones definitivas para cambiar las dificultades. Desafortunadamente, con este tipo de actitud sólo conseguimos que nuestros problemas no resueltos sean como mosquitos que nos molestan hasta el fastidio.

La impaciencia conlleva crudos y pesados elementos que debilitan tanto el cuerpo como la mente. Cuando perseguimos una meta impacientemente, nuestra respiración se acelera y se entrecorta, nuestros movimientos son imprecisos y nuestros pensamientos quedan fuera de control. Al correr de aquí para allá podemos cometer demasiados errores. Y si no logramos lo que nos habíamos propuesto empezamos a experimentar ansiedad y a desanimarnos.

Consecuentemente, nuestro potencial para la acción inteligente y positiva queda neutralizado. Perdemos confianza en nosotros mismos ya que en última instancia, la impaciencia nos vuelve vulnerables. La impaciencia traiciona nuestros esfuerzos y puede llegar a persuadirnos de abandonarlo todo, justo cuando nos acercamos a la meta. Si caemos en el hábito de no cumplir nuestros propósitos nos volvemos más duros con nosotros mismos y llegamos a creer que todo lo que emprendemos terminará fracasando. Es éste el peor resultado de la impaciencia, porque una vez que hemos perdido la esperanza ni siquiera el camino espiritual puede llevarnos a ningún lado. Dejamos de cultivar el propósito de nuestra práctica y perdemos la confianza en el valor de nuestra meta.

La paciencia es el mejor antídoto contra este tipo de dificultades. Su suave y complaciente energía puede llevarnos a aceptar y trabajar con nuestra experiencia, en lugar de luchar en su contra. Entonces, toda nuestra experiencia, ya sea positiva o negativa, puede ser valorada. Sin embargo, irónicamente, el hecho de reconocer que necesitamos desarrollar paciencia nos puede hacer sentir impacientes por lograrlo. Así pues, en lugar de cultivar la paciencia, reñimos con nuestra impaciencia cada vez que aparece: al descubrirnos ansiosos lo que intentamos es imponer la calma.

Curiosamente, la impaciencia y la ansiedad pueden ser nuestras más valiosas maestras en la práctica de la paciencia. Sea receptivo a la ansiedad, ya que puede tratarse de una valiosa señal que le indica que necesita relajarse y abandonar sus expectativas o exigencias consigo mismo. Es importante que aprenda a reconocer cómo surge la impaciencia. Observe las limitaciones de su energía física y mental, así como la urgencia de sus pensamientos y acciones; contemple cómo la impaciencia fomenta la idea de que la vida no tiene sentido.

En lugar de ir en pos de la paciencia, relájese y deje que ésta llegue. Relaje la tensión de su cuerpo, expanda su concentración y permita que la energía emocional fluya. Consienta que la cálida y tranquilizadora energía de la paciencia emerja y fluya a través de su cuerpo fácil y libremente. Esta es la práctica de la paciencia.

Cuando detecte que comienza a impacientarse quizás pueda retirarse hacia un lugar más fresco; tal vez pueda dar un paseo en un sitio alto, dónde el aire sea más puro. Este ambiente puede ayudar a cultivar una tranquila y hermosa atmósfera en nuestro interior.

Otra manera de transformar la impaciencia, la ansiedad y las emociones, es utilizando colores. Elija un color que le guste y permítase disfrutar sus

cualidades. Después, evoque el color en su conciencia, permitiéndole impregnar y curar la impaciencia experimentada. Puede extender el ejercicio evocando imágenes de flores, obras de arte u otros objetos bellos. Invítelos a su conciencia y disfrute de su encanto y armonía. Entonces permita que sus formas transformen la cualidad fragmentada de la impaciencia en la agradable y suave energía propia de la paciencia.

Se trata de una cualidad que nos permite tornar las dificultades a nuestro favor. La paciencia es como el mejor amigo: con él nos sentimos cómodos y aceptados. Podemos sentirnos muy malhumorados, indecisos o críticos, pero la paciencia lo tolera todo, protegiéndonos en un nivel más profundo. La energía equilibrada de la paciencia fluye con facilidad por todo el cuerpo, irradiando una actitud amigable y productiva que va desde nuestro corazón hacia nuestro trabajo y nuestras relaciones interpersonales, produciendo un efecto positivo en cada aspecto de nuestra existencia.

<< El camino de la mente libre >>

Tarhang Tulku

Edi. Grupo Editorial Pax

México D. F.

Colección : BODHI

