

# LA PACIENCIA

Se dice que la paciencia es la madre de la ciencia, no solo como base fundamental, también por mi observación veo el amor, la comprensión y tolerancia que desprende la figura de la madre. La palabra paciencia se podría separar en dos: paz y ciencia.

Paz significa vivir el momento presente con la mayor calma, quietud y tranquilidad posible. Esta vivencia nos libera de la inquietud, de la falta de aceptación, del «estoy aquí pero me gustaría estar allí». Consiste en vivir el momento presente, sin expectativas, aceptando la realidad tal y como es. La vida es simple si vivimos el presente; las referencias pasadas y futuras no tienen sentido, y sólo comportan carga e incertidumbre que alejan de la paz. Ciencia es la investigación de la verdad para llegar a desculpabilizarse de todo a través de la comprensión, y no por miedo o resignación.

La paciencia es una exhibición de tolerancia mientras esperamos un resultado. Continuamente, nos enfrentamos a una lección de tolerancia cuando intentamos cambiar internamente. Esperamos cambios inmediatos y, muchas veces, fracasamos. Por ejemplo, cuando alguien intenta perder peso y se salta la dieta, en ese momento aparece la frustración por no haber podido cambiar sus hábitos.

La paciencia va muy relacionada con la madurez personal. Puede ser un camino lento y doloroso, pero te proveerá de la resistencia y de la

energía suficientes para convertirte en la persona que quieres ser. La madurez humana es un proceso de experimentación, de aciertos y errores que llevan en última instancia hasta la sabiduría. Cuando decides confiar en ti mismo y actúas, a veces sales victorioso y, otras veces, desilusionado. Las experiencias que conducen al fracaso no son menos valiosas que las que llevan al éxito, porque con las primeras aprendemos a ser pacientes con la vida. Cada situación en la que no estás a la altura se convierte en una oportunidad para aprender algo importante de tus pensamientos o conducta. Cuando aceptemos cualquier contratiempo, enfermedad, pérdida, angustia, etc., como una oportunidad para aprender y madurar, entonces seremos pacientes y asumiremos el «control» de nuestra vida, en paz y con paciencia, haciendo frente a sus desafíos.

La paciencia empieza por nosotros mismos y, por extensión, llega a los demás •'3fquienes no dejan de ser parte de nosotros•'3f. La continua creencia de ser autores de todo lo que hacemos nos impide vivir la paciencia, sin darnos cuenta de que somos simples vehículos de la conciencia o la vida. Para vivir cada vez más la paciencia, hay que ser el observador sin implicación alguna. Esta actitud no es nada fácil, porque el ego quiere ser algo. Por ese mismo motivo, hay que tener mucha comprensión y amor para no alejarnos de la paz que ya somos. Hay que aceptar que las cosas son como son y no como a mí me gustaría que fueran.

La paciencia o tolerancia es la proyección exterior de esa aceptación. Se manifiesta cuando aprendes a tolerar a los demás íntegramente. Vive y deja vivir. Además, siempre haremos lo que creamos más correcto, sin esperar unos resultados determinados. Muchas veces nos damos cuenta de todo ello, pero se nos olvida, porque no solemos profundizar en nuestras vivencias, de forma que vivimos bastante superficialmente y perdemos la paz. Y, justamente, la paciencia es no perder nunca la paz. Recordemos, una y otra vez, que la paciencia se alcanza a través de la comprensión y está establecida en la paz. No esperemos un milagro, creémoslo nosotros.

María Amores.