Día 14 – Lectura

EL CULTIVO DE LA PACIENCIA

Podríamos definir la paciencia como la capacidad de vivir una experiencia difícil desde la calma.
La paciencia nos permite vivir la vida instante a instante, en contacto con la sabiduría natural donde todo tiene un ciclo vital, con su propio ritmo y manera de desplegarse.

La impaciencia surge de nuestra no aceptación de lo que está ocurriendo tal y como es, y nos adelantamos una y otra vez al ritmo de la vida. Deseamos que termine el instante presente tal cual es, imponiendo nuestro propio ritmo e intentando que se convierta en aquello que queremos.

¿Se podría decir que la paciencia es esperar?
Sí, pero no es una espera pasiva o dispersa, sino una **espera activa**, que reconoce y confía en el proceso de la vida.
Imagina que cultivas una planta que da frutos. No hay nada que puedas hacer para que estos salgan antes por mucho que te empeñes. La sabiduría interna nos indica que la planta crecerá y se desarrollará acorde al proceso y ritmo natural; lo que tu creas que debería ser no afecta a la planta y a su proceso, no puedes hacer nada por cambiarlo o acelerarlo, y este deseo solo te dejará frustración.

Sin embargo, si observamos este proceso con la presencia que requiere, podremos elegir acciones que favorezcan que éste se de en las mejores condiciones, ayudando así a que salgan buenos frutos.

Ser paciente no es aguantar sin rechistar, no es una actitud pasiva ante la vida, al contrario, para desarrollar la paciencia necesitamos estar activos con algunos de nuestros recursos emocionales, es decir, conocer y sostener nuestras emociones, sean cual sean, es el camino a ser paciente con lo que ocurre y con uno mismo.

¿Qué lo propicia?
El cultivo de la paz interior desarrolla la paciencia: **la práctica de la meditación y el silencio** consciente alimentan esta virtud. Tales prácticas permiten crear un espacio para poder elegir conscientemente si queremos estar calmados ante lo que ocurre, dejándonos la posibilidad de colocarnos y actuar desde nuestro centro.

Ten paciencia con todas las cosas, pero sobre todo contigo mismo.
San Francisco de Sales

La paciencia nace desde el interior y bebe de la autocompasión y la bondad.

Pregúntate, ¿Puedo ser paciente con otros o con la vida, si no lo soy conmigo mismo?

La paciencia abre la puerta a nuevas perspectivas, a nuevas metas, más acordes con nuestras verdaderas necesidades y con lo que la vida nos ofrece. **Es el camino de la paz**.

PAZ INTERIOR
Un día, un gran rey guerrero, se cruzó en su camino con un maestro zen, tal era la paz que trasmitía este maestro, que el rey quedo impresionado hasta tal punto, que decidió dejar de matar y abandonar la guerra, para seguir el mismo camino que el maestro.
Sentado a sus pies, le preguntó: "Dígame, maestro, si dedico mi tiempo y energía, tal como usted indica, ¿Cuánto tardaré en encontrar la paz interior que usted tiene?"
El maestro respondió, "Diez años".
El rey guerrero, conocido más bien como hombre de acción y no de paciencia, volvió a preguntar, "Y si me esfuerzo el doble ¿Cuánto tardaré entonces?"
El maestro respondió, "En tal caso, tardará veinte años."
CUENTO DE SABIDURIA ZEN

AUDIO DE INTERIORIZACION CULTIVANDO LA PACIENCIA

Día 14 – Preguntas de autoindagación

Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu ***Diario Personal del Yo Profundo.***

1. La paciencia es la “madre de todas las virtudes” dice el conocimiento popular. Investiga:

¿Qué 3 aspectos de tu vida sientes que tienden a desbordar tu paciencia?

2. ¿Cuáles son las principales calves por las que la práctica de Mindfulness puede desplegar tu capacidad para serenarte y sostenerte en la paciencia?

3. Cita 3 ocasiones en las que recuerdas que has “reaccionado” ante lo que sucedía y en cuáles, por el contrario, fuiste capaz de “responder”. ¿Qué sucedió o qué hiciste para cambiar la inicial reacción que te “salía” en respuesta consciente?

Día 14 – Claves

1. La paciencia es la capacidad de vivir una experiencia difícil desde la calma.

2. La impaciencia surge de nuestra no aceptación de lo que está ocurriendo, ya que no cumple la forma de lo que creemos tendría que ser.

3. La paciencia se desarrolla a través del cultivo de la paz interior y se alimenta de la quietud y la silenciación.

Día 14 – Propuesta de acción consciente

Saborea conscientemente

Algo tan cotidiano como el acto de comer, puede ayudar a cultivar la actitud de la paciencia. En realidad, todos los días comemos varias veces, sin embargo, pocas veces somos plenamente conscientes del acto de comer y perdemos una oportunidad de centrarnos en el presente sin prisa ante lo “siguiente que toca”.

Cuando utilizamos nuestros sentidos sólo funcionalmente, sin consciencia, van perdiendo fineza, se van convirtiendo en algo tosco y mecánico, sin sensibilidad. Y

con ello nos perdemos muchas ocasiones de disfrutar y sentirnos verdaderamente vivos.

Al perder sensibilidad también nos resulta más difícil sentir el cuerpo, y como consecuencia reconocer nuestros sentimientos. De esta forma acabamos centrados exclusivamente en nuestra cabeza y nos perdemos gran parte de la vida.

*En el día de hoy decide practicar la consciencia plena al menos en **una de tus comidas**. Si te es posible, come tú solo sin interferencias de otro tipo como puede ser música o televisión.*
Ve despacio y sé consciente del sabor de cada bocado.
No te limites a ingerir alimentos. Saboréalos sin prisa y conviértete en el sabor: Cuando saborees dulzura, conviértete en dulzura; cuando saborees salado, conviértete en salado; si es ácido, conviértete en ácido…
Siente el sabor por todo el cuerpo, no solo en tu boca. Siéntelo convirtiéndose en oleadas por todo tu cuerpo.
Comas lo que comas, siente el sabor y conviértete en él.
Permite que ocurra en la totalidad de tu cuerpo.
Así crecerá tu sensibilidad y sentirás mejor la corriente de vida.
Cuando termine el tiempo de esta práctica, respira suave y profundamente y agradece la experiencia interiormente.

