

LA PACIENCIA Y SU CULTIVO

por Francisco-Manuel Nácher

No sólo las grandes contrariedades son lecciones. Cada jornada está llena de ocasiones para mejorar nuestro carácter. Sobre todo con relación a la paciencia y la tolerancia. Cuando, por ejemplo, tomamos algo con la mano para trasladarlo a otro lugar o para usarlo, sea un escrito, un vaso de agua, una prenda de ropa, un billete de tren, etc., y se nos cae al suelo - cosa que nos ocurre continuamente a lo largo de la vida - tenemos dos posibilidades:

Una, la más frecuente, consiste en indignarnos, quizás soltar un axabrupto, recoger lo caído y dejar que esa vibración negativa nos invada y llene nuestra aura de negatividad, prolongando el estado de nerviosismo y haciendo que nos influya en nuestra conducta subsiguiente; porque, ni nuestros pensamientos ni nuestras palabras ni nuestra actitud frente a los demás serán ya los mismos que hubieran sido, de no habernos sucedido el, al parecer, pequeño incidente. Con ello, además, adquiriremos el hábito de enfadarnos por cada contrariedad, con lo que nuestro estado de tensión será, prácticamente, permanente.

La otra posibilidad consiste en darnos cuenta de que es una ocasión estupenda para desarrollar la paciencia; que, de todos modos, el objeto ya ha caído y tendremos que recogerlo; que no es lógico que nos descuidemos y, como consecuencia de ese descuido, el objeto caiga al suelo, y eso haga que nos enfademos con el objeto, puesto que la culpa es nuestra; agradecer esa ocasión que, casi insensiblemente, escondida entre la maraña de pequeñas cosas, se nos brinda. Y, visto todo esto, sonreír; sonreír y recoger el objeto y, como consecuencia de esa postura interna, no vernos invadidos por el nerviosismo y la negatividad, ni ver influenciados nuestros pensamientos, palabras y conducta futuros de modo destructivo. Con ello adquiriremos el hábito de no dar importancia a estos hechos y resultaremos invulnerables a la negatividad que, de otro modo, originan.

Y lo mismo puede decirse de cualquier incidente con cualquier persona, cuando un malentendido, una palabra más o menos fuerte, hasta un insulto o una ofensa a nosotros o a los nuestros, nos hace reaccionar en

el mismo sentido, bajando nuestra vibración a niveles perniciosos. ¿Qué ganamos con ello? ¿No es mucho más constructivo y nos deja, por supuesto, mucho más satisfechos, el no “responder con la misma moneda”? Eso es lo fácil, lo que hacen quienes aún no se han encontrado así mismos ni lo intentan, y que consideran la vida, aún, como una lucha permanente y una sucesión de situaciones desagradables. El que sabe ya quién es y qué quiere, ése ve la vida como una sucesión de ocasiones de ser feliz, como un rosario de momentos maravillosos para aprender, para mejorar, para convivir, para comprender, para tolerar, para disculpar, para enseñar sin palabras...

Si tuvieras que inculcar a alguien paciencia y tolerancia, ¿se te ocurrirían mejores lecciones que éstas ni mejor sistema que el de la vida? Entonces, ¿cómo quieres desarrollar esas dos virtudes del carácter sino aceptando alegremente esas lecciones y agradeciéndolas y convirtiéndote en un alumno aventajado?

* * *