

Paciencia = la ciencia de la Paz

A lo largo de los entrenamientos con centenares de personas que me privilegian con la posibilidad de compartir experiencias y caminos de auto conocimiento, aparece frecuentemente la necesidad de volver a conectarnos con la paz interior; con ese espacio donde todo es tranquilo, seguro y en calma.

Donde respirar es sencillo y fluido; no hace falta esfuerzo; sólo inspirar y soltar el aire. Una y otra vez.

Donde es posible descubrir la belleza alrededor, simplemente deteniéndonos a observar. Lo cual es bastante diferente a, simplemente, mirar. Y, desde el observar, animarse a ver.

Donde, en la tranquilidad interna, aparece mayor claridad, enfoque y entrega.

Cuando llegamos a este punto, uno de los motivos recurrentes que suelen dar vueltas por la cabeza, como un molesto moscardón, es el de la ansiedad.

Así es que solemos vivir acelerados, en medio de grandes ciudades, moviéndonos constantemente, buscando superarnos en medio de una realidad que por momentos, nos supera, apasionados tras las metas y objetivos, recibiendo y siendo a veces incapaces de filtrar los mensajes que pueden hacernos daño, “creando, provocando y permitiendo”; (como aprendí del maestro John Roger) cada situación de mi vida.

Hace poco conversaba con un empresario con quien trabajaba la forma de alinear su misión y visión personal con su misión y visión profesional, sobre la necesidad de recobrar la paz. La paz es un capital. Es uno de los ‘activos’; en el balance de la vida.

La paz es un principio activo, en movimiento, suave, fluido y neutral; aunque movimiento al fin.

La paz suele ser asociada con la quietud, la contemplación, el ‘no hacer’;. Y muchas veces, allí es donde irrumpe la culpa por sentirnos poco productivos.

Sin embargo, la cualidad de la paciencia, el saber que todo tiene su ritmo y su desenvolvimiento de acuerdo a un plan maestro, superador y de naturaleza infinita, puede ayudarnos a conquistar la llave hacia la paz: la paciencia, entendida como la ciencia de la paz.

Piensa por un momento una situación en la que te sentiste impaciente.

Cierra los ojos.

Ahora, trae ese recuerdo con imágenes vívidas, a todo color, como una foto en la gigantesca cámara fotográfica que es tu memoria y tu mente.

Ponle sonidos: ¿qué voces se escuchaban? ¿Qué sonidos?

Si tuvieses que pintar esa imagen de un solo color ¿cuál sería? ¿Se visualiza nítida o borrosa?

Ponle una sensación: ¿es agradable o desagradable? ¿Qué estado interno te produjo? ¿Qué manifestaciones físicas tuviste con ese estado interno?

Ahora, una vez más, toma tu cámara de imágenes mentales, y haz un rápido zoom hacia atrás: desplaza la imagen de tu mente lo más lejos que sea posible, hasta convertirla apenas en un punto en el infinito.

Y ese punto se va haciendo cada vez más imperceptible, hasta que desaparece.

Justo en el momento en que desaparece, tiñe ese paisaje desolado con tu color favorito; píntalo a todo color. Colócale una música agradable. Conéctalo con un lugar de la naturaleza que automáticamente te conecta con la calma y el relax. Respira el aire puro y fresco. Siente la tierra bajo tus pies. Sonríe. Relaja todo tu cuerpo. Estíralo inspirando y soltando el aire suavemente.

Permanece en este campo de paz por lo menos un minuto.

Reconoce las sensaciones que estás viviendo ahora. Recréalas dentro tuyo.

Emite cualquier sonido (como una palabra positiva, un chasquido o un tono musical agradable), o toca suavemente una parte de tu cuerpo.

Estamos creando un ancla para que puedas volver a este estado de paz cada vez que lo necesites.

Una vez más, haz ese sonido especial que haz elegido; o roza muy suavemente, esa parte de tu cuerpo que te trae presente la experiencia de calma, serenidad, paz y certeza de que todo está bien y es perfecto así como se presenta.

Desde este instante de paz, toma un par de respiraciones profundas, y cuando quieras, abre tus ojos y conéctate con el mundo que te rodea.

Este breve ejercicio está basado en la ciencia de la paz: la habilidad que todos tenemos de recobrar la paciencia, aún en momentos de ansiedad y tensiones; más allá del acelere cotidiano y de las situaciones externas, es posible volver a calmar la mente y las emociones, para, una vez más, sentirnos uno con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, en equilibrio.

Puedes hacer esta experiencia cuantas veces lo necesites. Sólo lleva un minuto.

Una vez que te entrenes, cada vez que lo necesites bastará con pronunciar ese sonido especial o rozar suavemente esa parte de tu cuerpo, para que, automáticamente, se despliegue este estado interior de plenitud y paz.

Conéctate con la sabiduría infinita que yace en tu corazón. Desde allí la intuición será tu guía hacia una vida con mayor equilibrio, entendimiento, aceptación, perdón y grandeza.

Daniel Colombo