



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

¿Cómo relacionarse con el tiempo?

Por Valeriane Bernard

El tiempo es algo invisible y sin embargo, es el escenario en el que vivimos. Si no hubiera tiempo, no habría vida.

Para entender lo que es el tiempo es importante saber de dónde vengo para saber adónde estoy y para entender hacia dónde voy.

Sin embargo, nos cuesta tener flexibilidad y confianza a la hora de tener una relación con el tiempo.

Cuando éramos niños sentíamos que el tiempo era sumamente largo y que nunca se acababa. No obstante, cuando nos divertíamos se vivía con tantísima intensidad que la mera noción del tiempo desaparecía.

De igual forma, cuando éramos niños o jóvenes una persona de 35 años nos parecía muy vieja pero cuando llegamos a esa edad veíamos esa misma edad desde otra perspectiva.

¿Cómo enfrentar el tiempo?

¿Cuál es el grado de formación que nos han dado para enfrentar, convivir y entender el tiempo?

Hemos sido criados de manera que relacionamos nuestra propia imagen física como nuestra identidad y esta sí es afectada por el tiempo.

Sin embargo, esa relación con el tiempo no es la óptima y ni siquiera es muy real porque puedo tener 50 años físicamente pero internamente puedo que siga sintiéndome de 17.

En la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris nos consideramos eternos. No es que secuestremos el tiempo pero lo definimos como un viaje en el cual yo tengo un itinerario – sin que este viaje afecte realmente la condición de ser eterno.

Por eso, si nos identificamos con el cuerpo ya no vamos a creernos eternos y, a diferencia de esta posición, en Brahma Kumaris creemos que lo que queda más allá del cuerpo es el verdadero ser vivo, el alma, la cual puede reencarnar y, así, podremos volver a ser un niño o niña.

Lo que yo creía que era mi identidad es, en realidad, tan sólo uno de los cuentos dentro de una gran historia. Por eso, debemos conceptualizar el tiempo de una forma totalmente diferente.

La eternidad

La eternidad es un concepto sumamente profundo. Vivimos en una realidad en la cual nos pensamos a nosotros mismos como seres temporales, finitos.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Sin embargo, somos eternos y cuando morimos seguimos siendo nosotros, nuestra alma vuelve a jugar un nuevo papel en otro cuerpo y en otro lugar.

Si tenemos esta conciencia, nos damos cuenta que estar en un cuerpo es una oportunidad fantástica en esta gran obra para poder expresar a los demás lo que yo tengo en mi ser eterno.

Entonces, el cuerpo y el tiempo presente conforman el escenario ideal para expresar lo mejor del ser eterno que tengo adentro de este cuerpo.

Sin embargo a pesar de tener esta información tenemos que vivirla, porque en la realidad diaria cuando digo, por ejemplo: "tengo hambre o me molestas o estoy brava", es a mi papel corporal que me identifico, y es por esta identificación que siento lo que siento. Esta identificación hace que nos sintamos mal por unas arrugas o por el deterioro de la imagen física.

Cuando descubrimos esta verdad acerca del tiempo, ya no nos van a importar los cambios físicos pues el placer espiritual es experimentar la propia luz y permitir que ella se exprese por medio de las palabras y de las acciones.

Nuestro cuerpo como medio de expresión nos permite ser generadores de felicidad, de energía positiva de cosas beneficiosas tanto para uno como para los demás.

Proyectarse en el tiempo

Una buena relación con el tiempo nos va a permitir proyectarnos en el tiempo con claridad y sin miedo, pero esta proyección va a depender de nuestra trayectoria de vida.

Si nos identificamos a nuestra existencia corporal, el tiempo se convertirá en nuestro enemigo, porque comenzaremos a preocuparnos por el miedo a morir, rechazando y sintiéndonos molestos por nuestra condición humana efímera, y perdemos el respeto por nuestro cuerpo, por nuestro equilibrio y dejamos de darle al cuerpo lo que realmente necesita por estar en ese afán de "robarle tiempo al tiempo".

Si sentimos que nuestra vivencia en el tiempo es algo que nos llena, entonces vamos a seguir en esa misma dirección en el futuro, recibiendo los frutos de lo sembrado.

Si tenemos focalizado en nuestro corazón la belleza de Dios, su pureza, su verdad y queremos vivir esas características, entonces nos proyectaremos en esa dirección en términos de calidad de vida.

Cuando comenzamos a confiar en nosotros mismos y a confiar en el tiempo podemos empezar a proyectar la relación en el futuro con el tiempo.

Si consumimos el tiempo "ya", ahora, en este instante, nos dará mucho miedo porque sentiremos que es algo que se nos está acabando.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Por eso, mientras más haya un concepto vivido de lo que es la eternidad y podamos establecer una verdadera amistad con el tiempo, entendiendo cómo funciona, nuestra relación con él se convertirá en una especie de juego, en el que uno aceptará al tiempo tal y como es.

Esta conciencia nos permite pensar que las cosas suceden justo cuando tienen que pasar, pero eso sólo lo podremos experimentar si tenemos satisfacción con nosotros mismos.

El tiempo y la muerte

La muerte es parte de la vida y parte de la relación que tuvimos con el tiempo. Como usualmente no sabemos lidiar con la muerte, entonces la procuramos ignorar.

¿Quién se quiere morir?

Entonces, internamente lo cancelamos, pero es esencial aceptar que es una parte benéfica de nuestro itinerario en el tiempo.

Por eso, es importante que abramos nuestra percepción a una realidad más real y amplia vinculada a la eternidad, al ser que soy y que permanece más allá de la muerte. El tiempo se vive segundo a segundo y debemos aprovechar el presente porque es en el presente solamente que tenemos la oportunidad de crear, entender y sembrar, debemos dejar de preocuparnos tanto por el futuro y comenzar a vivir el presente con conciencia, a vivir el ahora.

Sin embargo, hay otra situación opuesta que también nos impide vivir el presente y tiene que ver con los fantasmas del pasado que sigo manteniendo en mi percepción de la vida creando así miedos, preocupaciones y culpas.

Para sanarnos de ambas actitudes, por medio de la meditación podemos hacernos conscientes de lo eterno y, por ende, de la oportunidad del ahora para construir y disfrutar de esa eternidad.