

Administración del tiempo

Todo ocurre en algún lugar y en algún momento. La misma expresión de la vida de un ser humano, sus pensamientos, sentimientos, acciones y relaciones, se producen en un contexto de espacio y tiempo. No hay idea o proyecto, ya sea en relación a nuestra acción cotidiana, a lo que queramos hacer dentro de un año, o a ese sueño que albergamos en nuestro interior, que no lleve asociado un marco temporal. Utilizamos en nuestro lenguaje adverbios tales como "mañana", "algún día", "ahora", que nos sitúan en un momento específico y señalan los episodios de la historia de nuestras vidas.

Sin embargo, algo parece que no va bien en nuestra relación con el tiempo. Cuando se dice "no tengo tiempo", "me falta tiempo" generamos estrés; cuando no se cumplen los plazos de los proyectos personales, uno se siente deprimido; cuando hay que esperar media hora a la persona citada, sentimos irritación.

Necesitamos explorar una percepción diferente del tiempo. Hasta ahora nos hemos movido en el campo del "hacer", -llevar a cabo cuanto más se pueda en el menor tiempo posible-, y se ha relegado la parte del "ser", del pensar y del sentir. Ante un mismo problema, por ejemplo, en Occidente se dirá que hay que hacer algo inmediatamente, mientras que en Oriente se dirá "vamos a esperar y a pensar". Sabemos que los extremos no son buenos, pero se puede tomar en consideración esta actitud reflexiva y de observación pausada antes de acometer cualquier acción.

¿Se puede en verdad controlar algo en esta vida? ¿Sabemos acaso qué puede ser de nosotros dentro de un minuto? Cuanto más se quiere controlar algo o a alguien, menos se puede hacer, malgastando los preciosos recursos de energía y tiempo en tratar de ejercitar ese control. La forma en que se experimenta el tiempo va pareja al estado de la mente. El tiempo "vuela" cuando la mente vuela. Una actitud reflexiva constructiva, necesita de una mente serena y en calma. Así se ahorrará tiempo. Cuando mi mente se tranquiliza, se enriquece la acción con paz y positividad, y se siente que el tiempo se expande, mientras una mente agitada y negativa obstaculizará una acción precisa y armoniosa, y se sentirá que falta todo el tiempo del mundo.

Tenemos que remitirnos a algún lugar en nuestro interior para encontrar soluciones efectivas. Tenemos que ir de dentro hacia fuera, primero está la semilla, después el árbol (la expansión). Se tiene que dedicar tiempo para conocerse y cuidarse uno mismo. Esto no es egoísmo, sino un respeto genuino por el ser. Si uno no se ve a sí mismo como algo prioritario e invierte algo de tiempo par él, tendrá que utilizar mucho tiempo para intentar arreglar todas las situaciones de su universo exterior... y sin garantías de éxito.

El tiempo, los pensamientos y la respiración no se deberían malgastar, si algo no es necesario, es mejor no hacerlo. El tiempo no va a esperarnos, así que, ¿porqué no utilizar nuestro precioso tiempo en ser felices? ¿Qué es lo que nos puede ayudar a desarrollar esta maestría en la administración del tiempo? La práctica del silencio y la meditación, donde podemos entrar en nuestro mundo interno y descubrir nuestras habilidades y capacidades para ser maestros del tiempo y de las situaciones.

Copyright © 2006 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.
08009 Barcelona
T. 34 93 4877667 / 7874
Fax 34 93 4877638
E-mail: reflexiones@aembk.org
Web internacional: www.bkwsu.org
Web nacional: www.bkwsu.org/spain