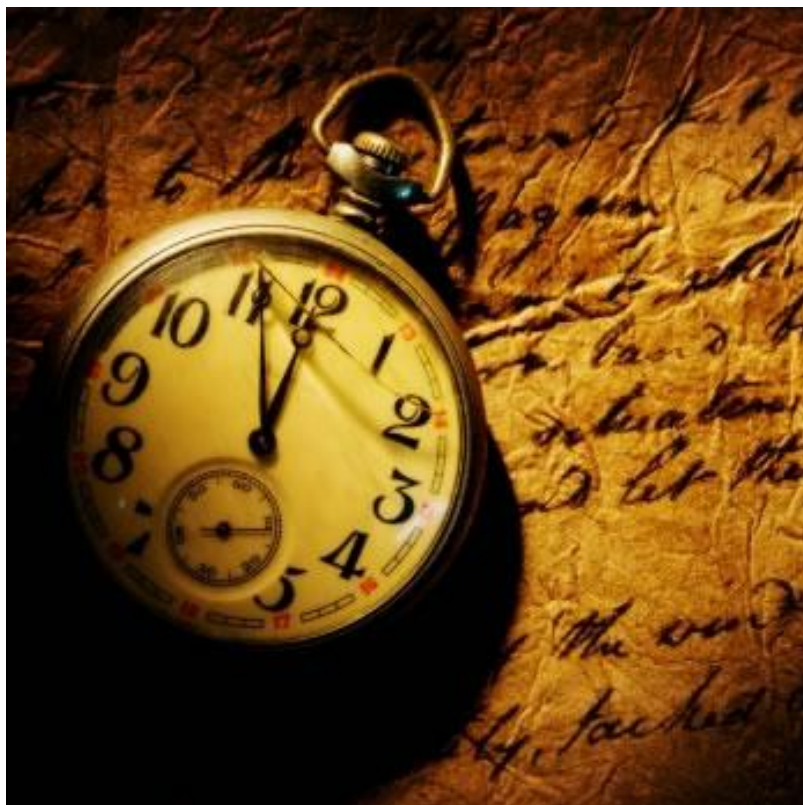


## Detener el tiempo



Hay que liberarse del sentido del tiempo, más bien de la sensación del tiempo y de la prisa, que lo acelera o lo retrasa. Y todo con un propósito más allá de una mera elaboración psicológica. Lo queremos hacer para estar con Dios, sin prisa y sin angustia.

No se trata de liberarse del tiempo del reloj, que siempre corre igual, como un tiempo externo. Sí, necesitamos elaborar nuestro tiempo interno, el que fundamenta nuestros ruidos y capacita nuestros silencios; el que se hace largo o resulta corto; el que se escapa o nunca pasa. Éste está sostenido por tensiones y pretensiones, por un cúmulo bien tejido de memorias, programaciones y proyectos. ¿Es posible un tiempo sin memoria y sin proyecto ni proyección; es decir, sin pasado ni futuro: sólo un ahora? Dicho de otro modo, ¿es posible una manera de presencia en Dios, no modificada por recuerdos ni por pretensiones, sólo nacida y realizada en el acontecimiento de estar aquí y ahora con Él? Eso es ciertamente ¡perder el tiempo! -dicen algunos-. Sí como lo entiende el vulgo, no, como nos lo describe el contemplativo cuando describe una desconcertante pérdida de la conciencia del tiempo, al estar con Dios.

Si en un momento determinado, podemos olvidar el pasado, no anticipar el futuro ni planificar nada; si podemos vivir el presente sin intentar apresararlo, ni interpretarlo, algo puede cambiar. Puedes decirte lo que me enseñó a decirme un filósofo de la meditación: 'Estoy sentado. No estoy haciendo nada. No

voy a hacer nada durante cinco minutos’, me tranquilizo. Durante este tiempo me digo constantemente: ‘Estoy aquí en la presencia de Dios, en mi propia presencia y en presencia de las cosas que me rodean, quieto, sin moverme’. ¡Se trata tan sólo de ser...! Ser ya somos, claro! Pero, ¿no sabemos ser!

Siente, aunque sea durante cinco minutos, que el presente existe, que eres ahora, sin evadirte; eso es todo, por ahora. Asegúrate de que no te va distraer el teléfono, ni una llamada a la puerta o un repentino impulso a moverte y a hacer de repente lo que no has hecho en años. El mundo puede esperar cinco minutos... No va a pasar nada. O tal vez sí. Porque en esa alerta no actividad al mundo, le está naciendo una criatura nueva. No quieras entender...; que la cabeza no desaloje tu corazón...

Nicolás Caballero, cmf

Nicolás Caballero, cmf

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/detener-el-tiempo](http://www.ciudadredonda.org/articulo/detener-el-tiempo)