
El tiempo

Por François San-Gyo Baude

- *"Has pensado en..."*
- *"Disculpa, no he tenido tiempo"*

¿Cuántas veces al cabo del día entramos en este diálogo con los demás o con nosotros mismos? Y, sin embargo, todo está implementado para ahorrarnos tiempo: AVE (tren de alta velocidad) más rápido, conexión a Internet con más rendimiento, comida rápida, etc. Resultado: tenemos la impresión de estar en un mundo de carreras, de huida hacia adelante, bajo la dictadura del tiempo. 24 horas al día es realmente demasiado corto. Cuando no hacemos "nada", nos puede invadir un sentimiento de culpa, incluso en vacaciones debemos tener una gran actividad: buceo, visitas, deporte, lectura... ¡Oh, sí! Durante las semanas de trabajo, no tuve tiempo, los fines de semana estaban muy cargados, pero ahora estoy recuperando el tiempo perdido.

Y cuando nos enfrentamos a algo que nos parece poco interesante, o que nos encontremos sin hacer nada, nos decimos a nosotros mismos "¡Estoy perdiendo el tiempo!" Resultado: El tiempo se convierte en una dictadura que proporciona sufrimiento permanente. ¿Cuándo va a parar esto?

Pero cuando nos hacemos la pregunta, "¿cuándo va a parar esto?"», esta nos remite a nuestra propia muerte y a ese miedo de no haber finalizado, logrado algo. Entonces, para no perder el tiempo, volvemos a la dictadura del tiempo.

A partir de esta observación, ¿cómo podemos encontrar otros caminos, diseñar otra manera de abordar el tiempo para salir de este sufrimiento?

El Tiempo, ¿qué es?

Nuestra representación del tiempo es una especie de flujo continuo, imparable, que se desarrolla según una lógica de pasado-presente-futuro. Pero, ¿es esta una realidad concreta? Esta representación "occidental", lógica, del tiempo la diseña nuestro cerebro gracias a dos capacidades: la memoria (el pasado) y la imaginación (el futuro). Esto nos parece muy lógico y le da al tiempo una realidad "tangibile". Entonces, el tiempo toma una dimensión "material" (lo medimos, lo calculamos, toma una dimensión concreta, real a nuestros ojos), ¡podemos ganarlo, perderlo, desperdiciarlo o incluso "matarlo"!

Así nuestro cerebro, que es muy "juguetón", se pasea con deleite entre el pasado y el futuro.

Diste un volantazo para evitar a un perro, tu auto está en la zanja. Al borde del camino te dices a ti mismo:

- ¿Por qué di ese volantazo? (Pasado)
- ¡Hoy no, hoy tengo una reunión importante a las 9! (Futuro)
- Debería haber frenado (Pasado)
- Y además el coche debe estar averiado (Futuro)
- Todo por culpa de este tipo que dejo suelto a su perro (Pasado)

-Otra vez me llamarán al orden en el trabajo (Futuro)
-Etc.

Y mientras nuestra cabeza divaga entre la culpa del pasado y el miedo al futuro, notemos de paso que esta es una excelente manera de arruinarnos la vida, de ponernos a sufrir, no actuamos... ¡Y el tiempo vuela!
Miremos más de cerca:

El pasado no existe, es sólo la representación mental que nos hacemos de él. De hecho, lo que tenemos en la memoria no es necesariamente la realidad del tiempo. Por ejemplo, si vuelves a visitar un lugar de tu infancia, tenderás a encontrarlo muy pequeño.

El futuro no existe, sólo es la construcción mental que nos hacemos de él.

Así que mira el tiempo que pasamos en dos mundos que no existen, arruinando nuestras vidas la mayor parte del tiempo, en construcciones puramente mentales, en comparación con el tiempo que pasamos en el presente haciendo o disfrutando el presente... ¡Como este maravilloso amanecer! Sólo el presente es real.

“Nada sucede en el pasado, sucedió en el presente, nada sucede en el futuro, sucederá en el presente. El pasado es solo un antiguo momento presente memorizado, el futuro es solo un momento presente imaginado. Cuando llega el futuro, es en forma de presente. El peligro de escapar del momento presente es el peligro de perderse la vida.”

Gérard Chinrei Pilet, maestro de la tradición zen.

En esta etapa, por lo tanto, entendemos que esta representación del tiempo en forma de pasado/presente/futuro es solo una construcción intelectual y no tiene nada de concreto, material y tangible. Esto nos abre las primeras puertas para salir del sufrimiento ligado al "tiempo":

- Si en una situación dada mi construcción mental pasado/presente/futuro me trae felicidad y eficiencia: la mantengo.

- Si por el contrario me trae sufrimiento, lo cambio... ¡Es solo una construcción mental!

Por supuesto, en este último caso, eso no significa que tengamos los recursos inmediatos para cambiar esta construcción, pero sabemos que es posible y, por lo tanto, estamos entrando en un enfoque activo para adquirir los recursos necesarios y no someternos.

“La experiencia de bloquear no está en el mundo, está en mi mente”
Stephen Gilligan.

Pero entonces, ¿qué otra cosa puede ser el tiempo?

Acabamos de ver que lo que parecía concreto y real, un tiempo que se desarrolla según el patrón pasado/presente/futuro, era sólo un concepto puramente intelectual, ligado al funcionamiento de nuestro cerebro humano.

Sin embargo, no debemos rechazar este enfoque que puede ser muy práctico en la vida cotidiana para planificar, concertar citas, almacenar información.

¿Hay otros tipos de tiempo que experimentamos, sentimos?

Poder ampliar nuestras percepciones, adquirir otras formas de ver, de actuar, nos permitirá adaptarnos a más situaciones. Si hacemos un microanálisis, podríamos decir que hay tantos tipos de tiempo como personas en esta tierra.

Edward T. Hall nos ofrece 9 grandes modelos de tiempo (La danza de la vida. Tiempo cultural, tiempo vivido. Editions du seuil)

- El Tiempo biológico:

Es el ritmo interno de una forma de vida para mantenerse en armonía con el entorno al que debe adaptarse. Por ejemplo, día/noche, calor/frío, húmedo/seco, estaciones, mareas, etc. Lo sentimos durante nuestros viajes con el decalaje horario (jet lag) que desajusta este reloj interno. El tiempo biológico del cangrejo y las ostras está en función del flujo y reflujo de las mareas. Los experimentos de Michel Siffre en las cuevas, desconectado del ritmo solar y sin referencias temporales (por ejemplo, reloj, enlaces regulares con la superficie, etc.) mostraron que nuestro tiempo biológico estaba más cerca de las 25 horas que nuestra vida regulada de 24 horas al día.

- El Tiempo individual:

Es nuestra percepción personal del tiempo. Es totalmente subjetivo en relación con el entorno y nuestros factores psicológicos. Es el sentimiento de un largo tiempo que no termina o, por el contrario, un tiempo que huye. El mejor ejemplo es el partido de fútbol: quedan 5 minutos para el final, tu equipo gana 1 a 0. ¿Cuánto tiempo tenemos la impresión de que han durado esos 5 minutos? Por el contrario, tu equipo pierde 1 a 0; una fracción de segundo, ¿verdad?

- El tiempo físico:

Gracias a la observación durante milenios de fenómenos físicos inmutables (rotación del sol, de los planetas, duración del día de la noche, etc.) el ser humano ha podido determinar resultados uniformes. Esto le permitió crear las nociones de días, solsticios, estaciones, calendarios; y por lo tanto un estándar para situar los acontecimientos.

El término “tiempo físico” está basado en el sentido de observaciones de fenómenos físicos inmutables.

- El tiempo metafísico:

Podemos verlo como lo opuesto al tiempo físico, o su complemento. Es independiente de nuestra experiencia sensible y de nuestro conocimiento; es el acceso a un mundo y/o procesos que existen “más allá”. Escapa del reino de los sentidos. Podríamos llamarlo “distorsión del tiempo”. Concretamente, la mayoría de nosotros ya hemos vivido momentos de "ya vistos", "ya vividos" que no podemos explicar. Estudios sobre este punto se llevan a cabo regularmente en personas que han tenido experiencias suprasensoriales tan extraordinarias que no pueden ser descartadas como testimonios dementes.

- El micro-tiempo:

Es un sistema temporal propio de una cultura, de una región.
Es aplicada inconscientemente por los individuos que la componen.
El microtiempo es uno de los elementos esenciales de la cultura.

- La sincronía:

Recientemente se ha descubierto que las personas sincronizan naturalmente sus movimientos (Obras de Grindler y Bandler en PNL, y últimamente en neurociencia con el cerebro "mimético"). A nivel de grupo, por ejemplo una ciudad, una empresa; esta sincronización dará un ritmo específico a esta comunidad. Cada ciudad tiene su propio ritmo. Cabe señalar que los individuos no sincronizados perturban y no se adaptan. Por ejemplo, es la experiencia de los provincianos que llegan a París, y que tienen la impresión de que todo el mundo corre. Si se mantienen a su propio ritmo, son empujados, incluso insultados.

- El tiempo sagrado:

El tiempo sagrado o tiempo mítico se encuentra en el transcurso de las ceremonias. Cuando participamos en la ceremonia, entramos tanto en la ceremonia como en el tiempo de la ceremonia. Dejamos entonces de vivir en el tiempo ordinario, el tiempo de "reloj", para estar en un tiempo mágico donde no envejecemos. Esto permite el acceso a lo divino, a lo espiritual.

- El tiempo profano:

Es el tiempo que hoy domina la vida cotidiana y sus aspectos explícitos, en el que hablamos, en el que formulamos. Se expresa en segundos, minutos, horas, días, semanas, años, siglos, etc. Se considera como "evidente", mientras que es una elaboración de nuestra civilización. Como decíamos antes, el hecho de poder medirlo con precisión, de calcularlo, hace que tengamos tendencia a darle una dimensión "concreta" y por tanto queramos controlarlo. También se le puede llamar tiempo de "reloj". Si bien puede ser fuente de sufrimiento, también es muy práctico en la vida en sociedad para estructurar, planificar y organizar. (Citas, coger un tren, etc.)

- El meta-tiempo:

En base a los diferentes tipos de tiempo que acabamos de ver, el metatiempo es la suma de estudios, escritos, pensamientos de filósofos, antropólogos, psicólogos y otros investigadores sobre el concepto y la naturaleza del tiempo. No es un tiempo en el sentido propio del término, sino un ente abstracto, una teoría construida sobre la suma de estas reflexiones teniendo puntos de vista muy diferentes.

Zoom sobre el tiempo de los indios Hopi:

Sigamos ampliando nuestra percepción del tiempo, y para eso veamos el modo de funcionamiento cultural de los indios Hopi en los Estados Unidos frente al tiempo. Los indios navajos se les aproximan en ciertos aspectos.

Para que conste, los occidentales tratan el tiempo como un flujo continuo "pasado - presente - futuro", muy concreto y real porque pueden medirlo, dándole un valor numérico; con esa sensación de poder dominarlo, controlarlo, perderlo, ganarlo o desperdiciarlo.

Para los Hopis, el tiempo se vive como un eterno presente, viven el “ahora”. La vida se percibe como contacto directo con el momento presente y su experiencia.

Por ejemplo, cuando un indio Hopi dice “llovió anoche”, sabemos que es fruto de su experiencia en el momento presente: él mismo vio la lluvia, o un amigo entró en su casa mojado, o bien vio el suelo mojado y dedujo que había llovido.

Como para los hopis y los navajos el futuro es irreal e incierto, la perspectiva de ganancias futuras no les motiva ni les interesa. La noción de “temprano” o “tardío” no tiene ningún significado para ellos. La experiencia del tiempo es por tanto natural, como la respiración y las estaciones; es sólo un elemento rítmico de la vida.

Vivir en este eterno presente significa que el tiempo no se vive como un eterno tirano, ni se equipara con el dinero, ni se equipara con ningún progreso. En consecuencia, el tiempo cultural de reacción (en el sentido: tiempo necesario para que los miembros de una cultura se enfrenten una amenaza) varía mucho:

-Para los occidentales: la precipitación.

-Para los hopis y navajos: lento (sentir, esperar consenso).

Primera vía para avanzar hacia la felicidad: el Momento Presente.

Ahora vemos claramente que una fuente principal de sufrimiento (¡que nos infligimos a nosotros mismos!) es la capacidad de nuestro cerebro de vagar por dos mundos imaginarios, el pasado y el futuro, perdiéndonos lo único concreto: el presente.

Este sufrimiento es alimentado por el error en el pasado, “¡por qué hice eso!, si hubiera sabido...” dónde nos sentimos culpables, lo que automáticamente nos impulsa a un futuro oscuro “nunca saldré de ahí”, para volver al pasado “debí haber hecho eso...”. Releer nuestro ejemplo del automóvil en la zanja.

Al adentrarnos en el registro emocional subyacente, nos damos cuenta de que este mecanismo pasado-futuro crea, alimenta, solidifica nuestra emoción de miedo. Al igual que el miedo es una emoción beneficiosa que nos permite huir del peligro (saltando a un lado cuando el autobús pasa a nuestro lado) y por lo tanto desaparece cuando el peligro muy real se aleja, es destructivo cuando lo alimentamos con construcciones mentales irreales. El miedo puede convertirse entonces en ansiedad, en neurosis.

Además de esta culpa, este miedo "pasado-futuro" suele estar ligado al miedo a perder algo (orientación al pasado) y al miedo a no conseguir algo (orientación al futuro). Esto llevarnos a un miedo muy profundo ligado a nuestra existencia y nuestra aprensión a la muerte.

Y durante este tiempo echamos de menos lo concreto, lo real, los buenos momentos y nuestra capacidad de actuar.

Sólo podemos actuar en el presente. Lo eficaz es “*qué estoy haciendo ahora para mejorar el futuro*”. Hay un tiempo para cada cosa. Tener una acción justa, por ejemplo, recoger la fruta madura, solo se puede hacer en el momento presente. Para actuar de manera justa, se debe

tener una percepción lúcida de la situación, sin juicios de valor, sin emociones perturbadoras. Son las pausas meditativas las que ayudan a desarrollar la claridad mental y nos entrenan para permanecer en el momento presente. Cuanto más rápido va, más lo ralentizo.

Deja de mentirse a uno mismo:

"¡No he tenido tiempo!"

¡Mentiroso, mentirosa!

No es que no tuviera tiempo, es que elegí otra cosa.

Una semana, 168 horas. Y dentro de ese límite paso mi tiempo tomando decisiones conscientes o inconscientes.

Siempre tenemos que elegir. Entonces, es hacerse lúcidamente la pregunta: "¿cuáles son las consecuencias de mi elección?". Si entramos en este mecanismo intelectual "no tengo elección", significa claramente que dejamos al otro la elección de decidir sobre nuestra vida.

Volvamos al tiempo profano.

Una semana son 168 horas. Restemos 68 horas para las funciones vitales, beber, comer, dormir e ir al baño. Como su nombre indica, son vitales y, por tanto, imprescindibles tarde o temprano. Por lo tanto, nos quedan 100 horas a la semana para hacer nuestras elecciones de vida. ¡Eso es bastante, no! Entre el tiempo para dedicarnos a nuestro trabajo, a nuestra familia, a nuestra vida social, a nuestra pareja y tiempo para nosotros mismos, sólo para nosotros mismos, que tiene sentido...

100 horas por semana, 5200 horas por año, 416.000 horas para la vida de una persona de 80 años.

"¡No he tenido tiempo!"

¡Mentiroso, mentirosa!

¿Qué preferiste hacer en su lugar?

Mediante este sencillo recorrido tenemos otra clave para salir del sufrimiento ligado a nuestra representación mental del tiempo. Mantener las opciones que son buenas para nosotros y nuestro entorno, cambiar las opciones que resultan, después de la experiencia, tóxicas. Qué estoy haciendo ahora, lúcidamente, para mejorar el futuro. Presente-futuro.

100 horas por semana, 5.200 horas por año, 416.000 horas de una vida para dar sentido a la propia vida, para realizarse, para, cuando llegue el momento, poder decirse tranquilamente: "Me puedo ir en paz"

Mirada zen:

"La verdad solo se revela cuando renunciamos a todas las ideas preconcebidas"

Maestro Gasan Joseki

A través de esta mirada más amplia sobre la noción del tiempo, dos grandes claves para vivir felizmente nuestra relación con el tiempo:

- Vivir el instante presente
- Ser conscientes de la corrección de nuestras elecciones y saber ajustarlas para estar en armonía con uno mismo y con lo que nos rodea.

Al final de la última meditación del día, en la práctica del Zen, escucharás:

*“¡Con respeto, os pido vuestra atención!
Cada uno de nosotros debe aclarar la gran cuestión de la vida y la muerte.
El tiempo pasa rápido, como una flecha.
No seamos negligentes”*