

# Cómo Tener más Tiempo

**A. R. Orage**

El tiempo nos parece largo o corto, dependiendo de si lo consideramos lleno o vacío. Podemos compararlo con un hilo en el que están ensartadas una serie de cuentas. Cuando ellas están muy juntas, no vemos el hilo. Cuando están separadas, por ser pocas, veremos trozos del hilo que las une.

A la vez que nos quejamos de estar aburrido por tareas pesadas, también lo hacemos de tener poco tiempo disponible. Cuando estamos conscientes del paso del tiempo, nos aburrirnos. Cuando no estamos conscientes de ello, por la gran cantidad de acontecimientos que ocurren, el tiempo pasa muy rápido.

Por lo general, las cuentas están enhebradas en nuestro hilo del tiempo por accidente. No escogemos, ni creamos, ni controlamos los eventos que nos suceden. Ellos se ensartan solos, algunos son brillantes y coloreados, tal vez con algo de oro o piedras valiosas, pero la mayoría son de vidrio común. Habitualmente no nos damos el trabajo de colocarnos en las circunstancias en las que se están creando estas cuentas, o sea, en el origen de los eventos. Y lo que es más extraño es que, aun en circunstancias ricas en acontecimientos para algunas personas, otras encuentran que para ellas nada sucede. Un hombre o una mujer pueden vivir una vida aburrida y sin motivaciones aun en las más románticas circunstancias, simplemente porque para ellos nada está sucediendo.

La queja de los perezosos de que nunca tienen tiempo para cumplir todas sus obligaciones es, por supuesto, injustificada. Su remedio sería simple: mantenerse ocupado. Pero para la gente muy activa, cuyas vidas están llenas y que, sin embargo, quisieran todavía hacer más, sus quejas por falta de tiempo son razonables. Quien vive a toda velocidad, teniendo ocupado cada momento de su tiempo, no se queja de que la vida esté vacía, sino de que es demasiado corta. Veinticuatro horas diarias, menos el forzado paréntesis de sueño nocturno, es una disponibilidad de tiempo demasiado pequeña para todas las cosas que el individuo quiere hacer y para las que tiene la oportunidad, pero no el tiempo. ¿Cuál sería el remedio para ese feliz y, a la vez, infortunado estado de cosas? No podemos ampliar nuestro tiempo agregando más horas a cada día.

Tendríamos que considerar la posibilidad de doblar o triplicar el hilo sin modificar su longitud. Según la analogía del hilo y las cuentas ensartadas en él, es obvio que no es posible ensartar más cuentas de las que el hilo puede contener. De la misma manera, no podemos llenar nuestro tiempo con más actividad de la que es capaz de soportar un determinado número de horas. Pero, volviendo a la analogía, podemos visualizar con facilidad el hecho de colocar un segundo, y aun un tercer hilo, ampliando la capacidad del collar para colocar más cuentas, transformando en una superficie lo que antes fue una simple línea.

¿Qué es el Tiempo, según lo entendemos ordinariamente? Una sucesión de eventos, uno tras el otro. En cada momento somos llamados a hacer una elección entre un número de posibilidades por realizar y cada elección significa sacrificar el resto no elegido. El Tiempo como sucesión es, entonces, la actualización de una entre muchas posibilidades en cada momento sucesivo. Si pudiéramos actualizar dos, o tres posibilidades simultáneamente, podríamos vivir a la vez en dos o tres diferentes flujos de tiempo. Nuestra vida, sin ser más larga de lo que era antes, podría, sin embargo, contener mucho más tiempo. Sería como vivir varias vidas en forma paralela.

¿Cómo hacerlo? No se trata de acumular más eventos en una simple línea. Con una prisa febril y apurándose mucho, es posible llenar apretadamente un solo hilo, y esto con eventos de naturaleza común y poco frágiles de apilar. Por otra parte, a primera vista parece imposible multiplicar los hilos de modo de poder elegir varias posibilidades a la vez, en especial en aquellos casos en que parecen excluirse mutuamente.

La principal dificultad, sin embargo, es nuestro entrenamiento actual que nos ha condicionado a considerar el tiempo como una simple secuencia de hechos. Naturalmente, estamos convencidos de que es así. Lo primero que hay que hacer es estar consciente simultáneamente de acontecimientos que tenemos la costumbre de percibir en forma secuencial y no al mismo tiempo.

Por ejemplo, nada es más cierto que en cada momento de nuestra vida de vigilia recibimos cientos de impresiones sensoriales, efectuamos cientos de movimientos más o menos obvios, y estamos sujetos a cientos de sensaciones internas, como contracciones musculares, respiración, cambios de temperatura y de presión sanguínea, entre otros. Al producirse algún motivo particular que nos lleve a observar y ser consciente de alguno de ellos, los aislamos del resto y le prestamos atención. Pero ordinariamente ni siquiera hacemos eso. Para la consciencia que tenemos de la maravillosa vida de sensación de nuestro cuerpo, igual daría que no tuviéramos cuerpo en absoluto o que fuéramos sonámbulos. Excepto en ocasiones especiales en que nuestro cuerpo insiste en atraer nuestra atención sobre él - a través de alguna dolencia - lo tratamos como una mera máquina sin un real valor que merezca que nos preocupemos de él.

Podría suponerse que el caso sería diferente con nuestra vida de sentimientos y con la de pensamientos. Pero un análisis objetivo demuestra que estamos tan dormidos respecto a nuestra vida emocional e intelectual como lo estamos para nuestra vida física. Es verdad que algunas personas están más conscientes - y otras menos - de una de ellas más que de las otras dos. La gente intelectual está más consciente de sus pensamientos que de su vida emocional y física. La gente emocional está más consciente de sus sentimientos. La gente sensual está más consciente de su vida física. Pero hay que considerar, en primer lugar, que ninguno de estos «especialistas» está consciente de más de una fracción de la vida en la cual se especializa. El intelectual está consciente de solamente algunos procesos de su mente; el artista está consciente de sólo algunas de sus afluencias emocionales; el sensual sólo percibe algunas de sus sensaciones físicas. En segundo lugar, muy poca gente puede ser consciente simultáneamente de dos de estos aspectos, aun en forma intermitente y parcial. Y aún más, pocos todavía podrían llegar a ser simultáneamente conscientes de los tres.

Ahora, si asumimos que cada uno de estos tres modos o clases de experiencia es un hilo de tiempo, y que cada hilo está siendo llenado con cuentas en forma ininterrumpida, es evidente que podemos, al menos, triplicar nuestro tiempo, y consecuentemente nuestra vida, al llegar a ser simultáneamente conscientes de estas tres sucesiones de eventos. En otras palabras, al llegar a ser simultáneamente conscientes de nuestros movimientos y sensaciones físicas, de nuestros sentimientos y de nuestros pensamientos, estaríamos tratando en realidad con tres vidas a la vez, actualizando tres posibilidades en cada momento.

Naturalmente, esto no es fácil. Hay que empezar por tratar de estar atento a los movimientos y a las sensaciones físicas mientras están sucediendo. Tratar de sentir cada vez más la realidad de lo que el cuerpo está haciendo. Después, tratar de notar las cambiantes corrientes de sentimiento, sin dejar de seguir estando atento a las manifestaciones físicas. Finalmente, tratar de ser conscientes de los flujos de pensamientos, incorporando estas observaciones a las previamente efectuadas sobre la vida física y emocional.

Al hacer esto, si se persiste en ello, es posible triplicar el tiempo y enriquecer la vida al llenarla

de contenido. El método no es introspectivo ni analítico. No requiere pensar acerca de ello, sino solamente estar atento. Estar totalmente atento es estar totalmente consciente.

**A. R. Orage**

Traducido y extractado por Ester Silva de  
**"Psychological Exercises & Essays"**  
Samuel Weiser Inc.