



## Sólo esto. Sólo ahora.

Un día iba manejando rumbo a mi trabajo, pensando en mi horario—las reuniones a las que tenía que asistir, los informes que debía terminar, preparaciones para un próximo viaje, correo electrónico, llamadas telefónicas, y haciendo en mi mente una lista de comestibles que necesitaba para la cena, para ir a comprarlos en mi camino de regreso a casa. De repente me vi entrando al parking del Centro Luterano. Había manejado 9 millas rumbo al trabajo y no tenía idea de cómo había llegado allí. No me acordaba de los semáforos, los giros, el paisaje—nada. Había estado tan absorta en las cosas que estaban pendientes, que me distraje totalmente del presente.

Creo que no soy la única que vive este tipo de experiencia. Activamos el piloto automático en una parte de nuestra vida, y la parte del planeamiento, las listas y la programación de situaciones hipotéticas la ponemos a máxima velocidad. Ahora bien, el planeamiento es algo bueno y necesario. Uno debe estar al tanto de todo lo que viene, lo que debe hacerse, pero descubrí que era tan motivada por todas las eventualidades y posibilidades, que estaba en todas partes todo el tiempo, y por tanto, en ninguna parte.

Le pregunté a mi directora espiritual con respecto a esto, y ella me recomendó que meditara en estas cuatro palabras: “Sólo esto. Sólo ahora”. Es una disciplina simple, pero no fácil. Ésta puede aliviar todo el estrés anticipatorio, pero sólo si estamos dispuestos a estar quietos.

Aquí estamos en Adviento. Esta temporada no existe en la cultura secular, en la cual todo se acelera hacia la Navidad. No hay tiempo para esperar, no hay tiempo para observar, no hay tiempo para estar presente. No esto. No ahora. De pronto nos encontramos en el día siguiente a la Navidad sin saber cómo llegamos allí.

El Adviento es una temporada sagrada, un tiempo en el que se nos invita a estar presentes, a estar quietos. Se evocan tantas cosas en esta temporada—esperanza, anhelo, el conocimiento agrisado de que el mundo es bello y quebrantado. Considere todas estas cosas. Siéntese con ellas. Ore con ellas. Sea consciente de este tiempo venidero de gran promesa, al menos en el hemisferio norte, cuando la noche es más larga. Ven, Señor Jesús.

Espera en el Señor. Desactive el piloto automático. Observe. Sólo esto. Sólo ahora.

¡Un Adviento bendecido y feliz Navidad, querida iglesia!



Reverenda Elizabeth A. Eaton  
Obispa presidente  
Iglesia Evangélica Luterana en América



Iglesia Evangélica Luterana en América  
La obra de Dios. Nuestras manos.