

Oefenen in geduld

Zoals afgelopen vrijdagavond duidelijk werd, de coronacrisis is nog niet voorbij. En wie weet hoelang het nog gaat duren dat we maatregelen moeten volgen, voorzichtig moeten zijn, afstand van elkaar moeten houden, en misschien volgen nog een paar lockdowns. Wie zal het zeggen? Het is een kwestie van geduld, zoals het altijd een kwestie van geduld is wanneer er dingen gebeuren die we niet verwacht hadden, die onplezierig zijn, die moeilijk zijn.

We zijn niet zo goed in het uitoefenen van geduld. Onze maatschappij is een snelle en efficiënt geordende maatschappij. Tijd is geld! Dus we zijn heel diep gewend geraakt aan het snel behalen van resultaat. En nu worden we collectief geconfronteerd met een situatie waarin dat niet voorradig lijkt te zijn, een snel resultaat. Dus deze crisis is een gelegenheid om te oefenen in geduld.

Het is daarmee ook meteen een gelegenheid om te oefenen in mededogen. Niet verwonderlijk want geduld en mededogen zijn zeer verwant aan elkaar. Geduld is 'het dulden van iets' en mededogen komt van 'dogen' en dat is etymologisch verwant aan 'dulden', het toe kunnen laten, het kunnen accepteren. Je ziet dan ook dat waar er geen geduld is, er vaak ook geen mededogen is. We zijn op onszelf gericht en minder op de ander en het collectief. Waar er geen geduld is, is er ook geen tijd. We hebben geen tijd. Nee, het is waar, de tijd bezit ons. We zijn eraan overgeleverd als we geen geduld hebben.

Als er geduld is kunnen we zeggen: "ik heb de tijd". Dat drukt meteen een andere betekenis van geduld uit. Geduld betekent namelijk ook kracht, geesteskracht. En macht is één van de oude betekenissen van het woord geduld. Als je de tijd hebt, heb je de kracht en de macht over de tijd, over wat gaande is. Dat kan je heel duidelijk in jezelf voelen. Want wat gebeurt als je ongeduldig wordt? Je kan het ervaren in je meditatie: wat gebeurt als je ongeduldig wordt? Je geest wordt onrustig, je lichaam wordt onrustig. Ze beginnen aan te spannen, te verkrampen. Je raakt minder gegaard. Je staat letterlijk minder stevig op je voeten, zou je staan. Je 'zit niet meer als een berg'. De tijd heeft jou in je macht en niet andersom. Er is geen innerlijke ruimte meer, geen acceptatie, dus ook geen mededogen, ook naar jezelf.

Het is zo makkelijk om te keren: verzacht, ontspan, open figuurlijk gesproken je handen. Ze raken gevuld met de tijd en dan kan je zeggen: "ik heb de tijd". En je staat weer stevig, je zit weer stevig in wat gaande is. Zie je vermogen om te dragen wat onplezierig is. Want diegene met geduld is sterk, niet zwak, en kan vanuit die kracht handelen.

Dus laten we oefenen in geduld, ook in het zitten. Iedereen weet, vooral als je alleen zit, hoe makkelijk ongeduld zich kan tonen en je misschien opstaat voordat de eindbel heeft geklonken. Als het verschijnt, zie het als een geweldige gelegenheid om te oefenen in geduld. Want je kan alleen maar geduld oefenen in de momenten waarin het leven wat moeilijker is, wat stroever, wat onplezieriger, wat spannender, vul maar in.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 28 november 2021*