

Haast

Ik heb een hond, Bodhi, waar ik regelmatig mee ga wandelen. Soms staat hij stil en kan hij lange tijd aan een plantje of een takje staan te ruiken. Hij neemt dan alle tijd of misschien moet ik zeggen hij heeft dan alle tijd. Waarom ook niet, de wandeling is het leven van dat moment. Dus hij ruikt, hij speelt, hij rent en soms staat hij stil. Hij heeft geen haast want hij heeft geen agenda. Hij hoeft nergens anders te wezen dan waar hij is.

Wijzelf hebben wel een agenda, soms een drukke agenda en we leven naar de klok. Dat is op zich handig want zo kunnen we afspraken laten aansluiten. Ik kom graag op tijd, ik laat niemand graag wachten, al was het maar uit respect voor de ander. Maar velen hebben ook een innerlijke agenda; ze hollen van het één naar het ander in zichzelf. Vele mensen hebben haast tegenwoordig, zelfs als ze geen afspraken hebben. Dan is het stilstaan en wachten op de hond opeens een moment van misschien irritatie of ongeduld. "Kom op we moeten door!". Maar waarom?

We betalen een prijs voor het altijd gehaast zijn. Gehaast zijn betekent aangespannen zijn in lichaam en geest. Altijd een tekort aan tijd hebben om werkelijk te zien wat nu is. Buiten je, vooral in deze lentetijd, een bloeiende boom, een vogel, een ander mens. Maar ook innerlijk, wat er in ons leeft. Er is geen ruimte voor een goede ingeving of een inzicht. We haasten ons naar de toekomst.

In dit zitten, in dit mediteren nemen we alle tijd om uiteindelijk gewoon te zijn. Het voelt misschien ongemakkelijk want als we de tijd nemen voelen we de spanning in lichaam en geest, de gevolgen van het gehaast zijn in ons dagelijks leven. Maar kunnen we dat dan zien als 'wat is' in dit moment en er de tijd voor nemen? Erin te verzachten, te ontspannen, het volledig in je op te nemen zoals de hond de geur volledig in zich opneemt, van het takje of de plant of wat dan ook.

Dit zitten is een vorm van onthaasten, om weer ruim te worden in onszelf, om weer de tijd te nemen voor onszelf, om weer de tijd te hebben voor onszelf. Wanneer we de tijd hebben is daar de rust, is daar weer de openheid om werkelijk te ervaren wat nu is, in plaats van de blik naar de toekomst te hebben. Wanneer we werkelijk open staan naar dit moment zoals het is, zien we meer, horen we meer, voelen we meer en zal ons brein ook meer aan inzichten en ingevingen en intuïties hebben. En al die dingen ondersteunen ons in het dagelijks leven. Dus neem de tijd. Het is een half uurtje zitten. Ben je gehaast dan duurt het lang. Heb je de tijd dan is het verrassend genoeg snel om.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 23 april 2023*