

## Tot die tijd

Welkom in deze podcastserie over onthaasting.

De dag van vandaag hebben mensen een ingewikkelde verhouding tot de tijd. De tijd is een kostbaar geschenk. Hij geeft ons de kans te groeien, te rijpen en vruchtbaar te zijn. In het groeiproces dat ons leven is, moeten we vele stadia doorlopen, vele stappen zetten en die vragen tijd. Dankzij de tijd kan wat in ons gezaaid is, langzaam tot bloei komen.

Veel mensen beleven hun relatie tot de tijd echter op een wat gewrongen manier. De tijd is een probleem geworden. Het lijkt wel of we altijd tijd te kort komen. 'Ik heb geen tijd', zeggen we. 'Had ik maar tijd.' De tijd is een bron van stress geworden. Alles moet snel gaan. 'Geen tijd verliezen!' We staan onder tijdsdruk, werkdruk, prestatiedruk. We vinden het prettig veel te doen te hebben, en veel dingen te kunnen doen. Maar we betalen er een prijs voor. Mensen zijn moe of worden ziek. In plaats van te leven hebben ze het gevoel geleefd te worden. Haast is het levensgevoel van veel tijdgenoten. Geen wonder dat men op zoek gaat naar manieren om te 'ont-haasten'. Daaronder verstaat men dan: de omschakeling naar een rustiger levenspatroon.

In deze retraite willen we ons bewust worden waarom we vaak aan het haasten zijn en ontdekken hoe we in de tijd kunnen leven op een manier die meer vervulling schenkt en ons dichterbij God brengt. Meer in het bijzonder vragen we ons af hoe geloven een rol kan spelen in het zoeken naar een minder jachtige levensstijl. Daarom zullen we veel putten uit de Bijbel en andere geloofsschatten. Het is immers een grondgedachte van deze retraite dat technieken, tips om te overleven hoe nuttig en nodig die ook zijn niet volstaan om te onthaasten. Goed omgaan met de tijd heeft diepere wortels. Het is de vrucht van een vertrouwd zijn met het mysterie van het mens-zijn en van God.

De retraite bestaat uit zeven podcasts. Elke podcast kan afzonderlijk beluisterd worden. Maar u kunt ze ook een na een op u laten inwerken in de hier voorgestelde volgorde. Er zit namelijk een lijn in. In de eerste podcast willen we even halt houden, afstand nemen van de drukte en tot onszelf inkeren. In de tweede oefenen we ons in het aanwezig zijn in het hier en nu. Vervolgens proberen we ons bewust te worden van wat ons opjaagt: wat zet mij eigenlijk onder druk? Podcast vier gaat nog wat dieper: is de grond van mijn drukdoenerij tenslotte niet een gebrek aan vertrouwen? In de vijfde podcast vragen we ons af of er ook een specifiek christelijke manier is om met de tijd om te gaan. Podcast zes gaat in op een bijzondere kans tot onthaasting: de zondag of de wekelijkse rustdag. In de zevende podcast stellen we tot slot de vraag wat het diepste geheim is van een rustig 'bewonen' van de tijd.

Elke podcast reikt u enkele gedachten aan die bedoeld zijn om u te helpen tot persoonlijke overweging en persoonlijk gebed te komen.

De stukjes meditatieve muziek ertussen geven u daartoe de gelegenheid.

De uitleg is beknopt. Het onderwerp wordt niet breedvoerig uitgewerkt. Het is immers veel beter dat u zelf iets vindt dat u vooruithelpt. De podcast wil niet meer zijn dan een aanzet om u over het onderwerp te bezinnen.

U hoeft niet alles wat aangeboden wordt, in u op te nemen. Als er iets is waarin u smaak vindt, probeer dat dan vast te houden: een woord, een zin, een bepaald inzicht. Ook al is het maar één gedachte die u aanspreekt, dat is al de moeite waard.



Let niet alleen op wát u aanspreekt, maar probeer ook waar te nemen hóe het u aanspreekt. Geeft het u vrede, vreugde, vertrouwen, dankbaarheid? Maakt het u vrij? Voelt u iets van een diepe harmonie? Sterkt hetgeen u overweegt, u op uw levensweg? Deze innerlijke bewegingen zijn belangrijke aanwijzingen om te vinden wat u verlangt.

Het kan geen kwaad de een of andere aflevering opnieuw te beluisteren.

Misschien wilt u een bepaalde idee nog dieper laten doordringen. Of misschien ontdekt u iets geheel nieuws, wat u tevoren ontgaan was.

Wil niet te vlug gaan. Neem de tijd om wat u gehoord hebt, te laten bezinken.

Dat mag gerust een paar dagen duren. Als u de hele serie doorneemt en u hebt het gevoel dat u een bepaalde stap gezet hebt, ga dan pas naar de volgende podcast.

Om te onthaasten volstaat het natuurlijk niet een serie podcasts te beluisteren.

Wat u overwogen hebt, moet ook werkelijkheid worden in uw leven van elke dag.

Daarom bevat elke aflevering ook een kleine oefening, een opdracht of een vraag.

Let wel: onthaasten moet geen prestatie worden. Het gaat er niet om dat u nog meer gaat doen. Integendeel, dat zou u nog meer onder druk zetten. Wat u zoekt, moet ook ontvangen worden. Dat ontvangen is allesbehalve een louter passief gebeuren. Veel hangt van uzelf af, maar u kunt het niet afdwingen. Net zoals het geluk, is onthaasting iets dat eerder gevonden dan gezocht moet worden.

Gaat u mee? Begin er dan aan met een open geest, zonder vooropgestelde ideeën of zonder iets te willen bereiken. De goede houding is er een van innerlijke vrijheid en ontvankelijkheid. Laat u verrassen door wat komen gaat. Het kan het begin worden van iets moois