

Omgaan met de tijd

Welkom in deze podcastserie over onthaasting. Aflevering 2: Hier en nu. Hoe omgaan met de tijd? De Bijbelse levenswijsheid leert ons ieder ogenblik naar waarde te schatten, in te stemmen met het moment zoals het komt, met de tijden zoals ze zich aandienen in al hun verscheidenheid, hun tegenstrijdigheid ook. Luister naar Prediker, een wijsheidsleraar uit het Oude Testament. Aanvaard het nu-moment, zegt Prediker, dat is het geheim van het geluk. Probeer niet alles te doorgronden, maar vertrouw erop dat God alles met wijsheid geordend heeft. Gun alles zijn tijd. Elk moment is waardevol.

Er was eens een oude, wijze man die gevraagd werd naar het geheim van zijn leven. Hij antwoordde: 'Als ik zit, zit ik; als ik sta, sta ik; en als ik ga, ga ik.' Daarop zeiden degenen die hem ondervroegen: 'Dat doen wij toch ook!' De wijze antwoordde: 'Nee, dat doen jullie niet. Als jullie zitten, staan jullie al op, en als jullie staan, zijn jullie al aan het gaan en als jullie gaan, zijn jullie al weer aan het zitten.' Er bestaat geen betere manier om in het hier en nu te blijven dan het gebruik van onze zintuigen: zien, horen, voelen, ruiken, proeven. Je gebruikt je zintuigen niet alleen omwille van nut en voordeel. Je kunt zelf ook openstaan voor je zintuigen. Het is niet alleen de vraag: wat kan ik door mijn zintuigen bereiken? maar ook: wat kan mij door mijn zintuigen bereiken? Het antwoord op deze vraag zou eenvoudig kunnen zijn: God. Hoe paradoxaal het ook mag klinken: God wordt geschouwd, gehoord, aangeraakt, ja zelfs gesmaakt. In de woorden van Psalm 34,9: 'Proef, en geniet de goedheid van de Heer; gelukkig de mens die bij Hem schuilt.'

Om meer aanwezig te zijn in het hier en nu, kun je de volgende oefening doen. Ga naar buiten, de natuur in, maar het kan evengoed in de stad. Kun je niet naar buiten, ga dan in een gemakkelijke zetel voor het raam zitten. Laat het denken en oordelen zoveel mogelijk achter je en probeer alleen waar te nemen. Wat zie je? Wat hoor je? Ruik je iets? Kun je iets voelen, proeven? Analyseer je indrukken niet, neem alleen waar. Wees helemaal aanwezig in je zintuigen. Wees er gewoon. Geniet van dit ogenblik dat je gegeven wordt.