

## Leven in de tijd

Welkom in deze podcastserie over onthaasting. Aflevering 7: De tijd bewonen. In deze laatste podcast vragen we ons af of het mogelijk is in de tijd te leven zonder haast en zonder druk. Kun je rustig de tijd 'bewonen' zonder voortdurend in een gevecht met de tijd gewikkeld te zijn? Is onthaasting wel mogelijk? Om de druk te verminderen, te ontstressen en te overleven in een vaak jachtige tijd bestaan allerlei technieken. Ze worden inge oefend in cursussen en aangeprezen in wellnessbladen. In deze overlevingstechnieken en slow down-ideeën zit veel waardevols, bijvoorbeeld: ken je grenzen en geef ze duidelijk aan; durf ook eens nee te zeggen; doe één ding tegelijk; wees niet perfectionistisch; voorzie in je agenda ook tijd voor ontspanning en sport; wil niet altijd bereikbaar zijn; enzovoort.

Al deze raadgevingen zijn nuttig. Maar ze zullen niet echt helpen als je er niet in slaagt door te dringen tot een diepere werkelijkheid. We leven nu eenmaal in een drukke wereld. De opgave is om midden in die drukte rust te vinden, een ruimte waar het stil is, waar God is. Die ruimte moet je niet buiten zoeken, maar in jezelf. Iedereen heeft in zich een laag, een kern waar het stil is. Een sprookje vertelt dat een jongetje in een dikke boom een deurtje ontdekt. Hij maakt het open en gaat naar binnen. Maar tot zijn verbazing komt hij niet in een holle boom terecht, maar in een onmetelijke ruimte. Binnen in je is een wijde, verborgen wereld. Je moet alleen het deurtje ontdekken en naar binnen gaan.

Psalm 62,2 zegt: 'Alleen bij God vindt mijn ziel haar rust, van Hem komt mijn redding.' De abt en kloosterhervormer Bernardus van Clairvaux is er eveneens van overtuigd dat de mens alleen bij God rust kan vinden. God is rust, zegt Bernardus, en brengt alles tot rust. De mens komt tot rust door zich te richten op Gods rustgevende aanwezigheid, die noch komt, noch voorbijgaat.

Om die rust te vinden hoef je je niet uit de wereld terug te trekken. God kan gevonden worden midden in de wereld. Ignatius van Loyola, de stichter van de jezuïeten, spreekt van 'God vinden in alle dingen'. Voor Ignatius is de Drie-ene God, die al wat bestaat overstijgt, niettemin actief aan het werk in deze wereld. Hij brengt zijn heilsplan ten uitvoer en verlangt dat mannen en vrouwen eraan meewerken. Als je, met zijn hulp, tracht met Hem samen te werken, als je probeert God in alles te zoeken en te vinden in je gebed, je werk, relaties, ontspanning, in alles wat je doet dan is er geen tijdsdruk of stress, dan komt de ziel tot rust, hoe druk je leven ook is.

Mensen met een diep geestelijk leven verrichten vaak grote hoeveelheden werk zonder daarbij hun innerlijke rust te verliezen. Over de Indiase politicus en spirituele leider Mahatma Gandhi wordt de volgende anekdote verteld. Een journalist vroeg hem: 'U hebt vijftien uur per dag gewerkt, iedere dag, gedurende bijna vijftig jaar. Denkt u niet dat het tijd wordt om met vakantie te gaan?' Gandhi antwoordde: 'Ik ben altijd met vakantie.'

Is het verwonderlijk dat de Bijbel voor de eeuwigheid het woord 'rust' gebruikt? Volgens het scheppingsverhaal in het boek Genesis rustte God op de zevende dag van het werk dat Hij gedaan had (2,2). Die rust vormt het hoogtepunt van zijn activiteit, de voltooiing van de schepping. Het eeuwige leven is deelname aan die rust van God. Zo schrijft de auteur van de brief aan de Hebreëen (4,9-10) in hoofdstuk 4, vers 9:

Er wacht het volk van God nog steeds een sabbatsrust. En wie is binnengegaan in



zijn rust, vindt rust na zijn werk zoals God na het zijne.

Aan het einde van deze podcast, en van de hele serie, mogen we besluiten dat onthaasting meer omvat dan enkele veranderingen aan de buitenkant. Een rustig bewonen van de tijd komt van binnenuit. Het hangt samen met innerlijk leven en het zoeken naar God. Hoe krijg jij toegang tot die binnenwereld? Waar is jouw deurtje in de boom?

Als je de hele serie beluisterd hebt, kun je nu misschien nog even terugblikken op de afgelegde weg. Wat is je bijgebleven? Heb je iets geleerd? Is er iets veranderd? Onthaasten vraagt ongetwijfeld een inspanning. Je moet er iets voor doen. Toch is het geen prestatie, je kunt het niet afdwingen. Daarom is de vraag eerder: wat heb ik tijdens deze retraite ontvangen? Is er iets gegroeid? En hoe kan die groei verder gaan?