

Verschillende tijden

Terwijl we zitten en mediteren is er de klok die de tijd aangeeft. De minuten verstrijken en na verloop van tijd is een half uur voorbij en is onze meditatie voorbij. De klok reguleert ons dagelijks leven, tik – tak – tik – tak, heel regelmatig. Maar er is meer dan alleen maar de kloktijd. Er is ook de tijd van het lichaam en die loopt niet geheel synchroon met de klok en kent soms ook wat meer variatie. En dan is er de tijd van de geest en die loopt al helemaal niet synchroon met de klok. Soms wel, maar vaak niet. De variaties kunnen enorm verschillen. Hoe vaak hebben we niet dat we ergens zijn of we zijn iets aan het doen en de tijd lijkt bijzonder snel te gaan. Het omgekeerde kan ook gebeuren, bijvoorbeeld in de meditatie dat het eindeloos lijkt en we een beetje met onszelf zitten te vechten.

In onze beleving kan de tijd heel snel gaan, heel langzaam. Soms is de tijd afwezig wanneer we in diepe slaap zijn en dan moeten we bij het wakker worden op de klok kijken om te zien hoelang we geslapen hebben en hoe laat het is want de klok reguleert nu eenmaal ons dagelijks leven. Het omgekeerde kan ook gebeuren: dat we niet in slaap komen of we worden steeds wakker. We liggen te piekeren. Misschien hebben we wat pijn in het lichaam en lijkt de nacht eindeloos. De variabele tijd van de geest.

Al die tijden, – de kloktijd, de tijd van het lichaam en de geest – , zijn allemaal gelijktijdig aanwezig. Ze hebben ieder hun eigen ritme met hun variaties. Het is een beetje te vergelijken met het water dat door een rivier stroomt. Niet overal in de rivier stroomt het water even snel. Er zijn plekken waar het misschien bijna stil staat, in een bocht, of waar het versnelt wanneer het rotsachtig wordt op de bodem. Misschien is er zelfs een klein watervalletje. Al die variaties, al die veranderingen – en dat is wat tijd is, veranderingen – gelijktijdig aanwezig in één rivier. De rivier omvat als het ware al die variaties, maar de rivier zelf is een constante. In zekere zin tijdloos. Zo kan je een jaar geleden naar de rivier hebben staan kijken, misschien vandaag en misschien over een jaar. In zekere zin zie je dezelfde rivier maar je ziet nooit hetzelfde water. De veranderingen gaan continue door en op verschillende plekken in die rivier in hun eigen tijd.

Kan je zitten en mediteren als zijnde die rivier? En laat dan de kloktijd zijn voor wat hij is, de klok van je lichaam en van je geest. Laat ze gelijktijdig zijn zonder betrokken te raken bij welke tijd dan ook. Dan zit je in zekere zin in de tijdloosheid van het hier en nu terwijl de veranderingen in de wereld, in je lichaam en geest in hun eigen tijd doorgaan. Dan omvat je alle tijden en heb je alle tijd!

En wanneer je alle tijd hebt word je een liefdevol persoon, word je mededogend, heb je geduld. Want is liefde, mededogen en geduld niet anders dan de tijd hebben? De tijd voor een ander, de tijd voor jezelf. En in die tijd die je hebt kan je werkelijk aandacht geven en dat is liefde. Kan je werkelijk horen en zien, de ander, de wereld, jezelf. Dus zit en laat maar komen wat komt en gaat. Alles gebeurt in zijn eigen tijd. En als jij alle tijd hebt, dan zit je in

die liefde, dat mededogen, dat geduld. Dan kan je rusten daarin en de tijd laten zijn voor wat hij is. Tik – tak – tik – tak.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 20 december 2023