

Reportage: Geen tijd bestaat niet

Een gaatje in de agenda, voorlopig geen tijd, onrust. De tijdsdruk domineert je dag, je week, je leven. Of niet? Hoe kun je er anders naar kijken? Je lijdt niet, maar jij leidt. Het Springteam neemt ons een dag mee op reis met een tijdloos gevoel als bestemming...

'Wat heb je met tijd en wat doet het met je? Associeer vrij, zonder na te denken. Vertel wat in je opkomt.', geeft Lidwien Opeij aan, mede-eigenaar van het Springteam. Tijd heeft een zon- en schaduwzijde voor mij. De schaduwzijde drukt op me, want de tijd gaat er met me vandoor en ik hol er achteraan. De zonzijde geeft een gevoel van vrijheid, tijdloos eigenlijk. Hier speelt de klok geen enkele rol meer, die laat ik los.

Het besef dringt tot me door dat de tijd die de klok weergeeft me een route geeft om weg te vluchten van mezelf. Bezig met 'doen' door op tijd proberen te komen, deadlines te halen, tijd in te halen etcetera. En dus niet bezig met er gewoon te zijn. Deze essentie ervaart iedereen eigenlijk al meteen en geeft ons een wakker en bevrijd gevoel.



Wet van het Octaaf

Robert Rosenboom, de andere eigenaar van het Springteam, gaat op dit thema verder in aan de hand van 'De Wet van het Octaaf'. Dit principe geeft ons een inzichtelijk beeld van de fase van onze ontwikkeling en hoe zich dit verhoudt tot de beleving van tijd. Deze wet laat zien dat het leven zich volgens zeven ongelijke stappen ontvouwt van de lager naar de hoger gelegen 'do' van het octaaf. Deze stappen zijn in drie lagen, ofwel wetten, te onderscheiden:

- Functionele tijd, ofwel 'Wet van oorzaak en gevolg': de klokketijd die onze lichamen tot machines van de tijd maakt.
- De relatiefTIJD, ofwel 'Wet van Zeven': geeft ons de kans onze geest te scherpen, overtuigingen en aannames los te laten en te spelen met tijd en ruimte.
- Hier en Nu, ofwel 'Wet van Drie': ervaren dat er geen besef van tijd is. Je hebt volledige aandacht bij het NU. Dat geeft bezieling.

Vol verlangen kijk ik naar die derde fase. Soms zit ik er, vaak niet. 'Deze drie universele wetten brengen je leven in balans. Ze horen bij elkaar.', zegt Robert enigszins geruststellend. De intervallen in je leven spelen een doorslaggevende rol. Denk bij een interval aan een scheiding, burn-out of ontslag. Dergelijke gebeurtenissen vormen je en het gaat erom hoe je hiermee omgaat. Intervallen zijn vooral richtingaanwijzers. Ze wijzen je de weg naar jouw mogelijkheden om meer betekenis aan je leven en werk te geven.

Tijdloze intuïtie

In de derde wet gaat het over het 'hier en nu'. Leven vanuit het hier en nu betekent ook leven volgens je intuïtie. Tijd speelt hier geen rol.

Francine Derks, trainer en coach bij Axia trainingen, helpt ons contact te maken met onze intuïtie. Iedereen mag een concrete vraag voor zichzelf formuleren. Hoe concreter de vraag, des te meer toegevoegde waarde geeft het antwoord. Het mooie is dat je intuïtie het antwoord al weet. Na een korte meditatie, trekken we vervolgens uit zes categorieën een kaart die je helpen met het antwoord te vinden. 'Niets is toeval', voegt Francine nog toe. Mijn vraag is hoe ik innerlijke rust vind in het ondernemerschap. Ik heb vaker kaarten getrokken en het effect verrast mij keer op keer. Dus ook nu ben ik erg benieuwd!

De kaarten laten me niet koud, ze zijn soms zelfs confronterend. Er staat letterlijk op dat ik te onderzoeken heb waar ik mijn gevoel en wensen misleid en dat ik heb te gaan voor mijn waarheid. Misleiding is mijn belemmering. 'Makkelijke prater' een kwaliteit. Voor mij geen echt herkenbare kwaliteit, totdat ik de gevoelskaart bekijk. Die geeft beschaamdheid weer. Tja, dat zit het makkelijk praten soms in de weg. Als ik dat gevoel niet heb, gaat het praten inderdaad wel als vanzelf. Verrassend dus! De succeskaart geeft mij een mooie spirituele boodschap: als ik mijn ziel aanraak, maak ik contact met de bron van onbegrensde rijkdom. Heerlijk ongrijpbaar. De verlossende antwoordkaart toont een foto met bijen op een raat. Ik voel eerst weerstand bij dit drukke beeld. Dan zie ik het ineens. Ik heb mijn eigen taak in het geheel, hoe vol het geheel ook is. Er is plek voor mij. Een geruststellende gedachte.



Programmeerbare flow-momenten

Intuïtie bevindt zich dus in een soort tijdloosheid. Die tijdloosheid ervaar je ook als je in een flow bent. Je gaat helemaal in het moment mee en neemt alles in je op. Peter Tangel van Mensframe neemt ons mee in zijn reisverhalen van het voorbije moment die je ter plekke opnieuw beleeft.

Binnen een paar seconden 'vliegen' we met Peter in de lucht en wijkt de piloot van zijn vliegschema af om een condor achterna te gaan. Het volgende moment staan we in een donkere Peruaanse vlieze

keuken met vastgekoekte etensresten op zoek naar het 'toilet'. Je hoeft je neus maar te volgen... Alle zintuigen worden geprikkeld of je wilt of niet. De flow die Peter heeft ervaren weet hij met zijn reisverhalen onmiddellijk op ons over te brengen. Zouden deze flow-momenten te programmeren zijn? Met behulp van specifieke associaties haal je herinneringen terug. Als Peter weer in een vliegtuig stapt, ziet hij onherroepelijk de condor-vlucht weer voor zich. En ik nu ook! Ik hoef zelfs alleen maar aan een vliegtuig te denken...

Nieuwe verhouding tot tijd

Tot slot gaan we ons opnieuw verhouden tot de tijd. Louise ArnoldBik van Lucident Consult begeleidt ons daarmee door middel van een opstelling. Iemand uit de groep representeert de 'tijd' en gaat op een plek in de ruimte staan. Met een vraag in onszelf die gaat over tijd, gaan we er allemaal omheen staan op een plek die we prettig vinden. De vraag: 'hoe kan ik tijd omarmen?', komt in me op. Wat een gekke vraag, denk ik nog.

Ik vind geen enkele plek prettig in de ruimte. Louise vraagt me toch dichterbij de 'tijd' te gaan staan. Ik krijg het op een onprettige manier warm. De 'tijd' draait zich om en kijkt me vriendelijk aan. Die vriendelijke uitstraling raakt me. Uiteindelijk hoor ik mezelf zeggen dat ik bevriend wil raken met de 'tijd'. Dat voelt goed, ook al begrijp ik er niks van. Ik heb ook niet te hechten aan het begrijpen, maar het goede gevoel in me op te nemen...

Ik ben vandaag weer helemaal tot innerlijke rust gekomen. Tijd voor een hapje en een drankje, zonder haast, want geen tijd bestaat niet. Tijd is er altijd, nu!

www.springteam.info

Bron: © Saskia Baardman, april 2010, Utrecht