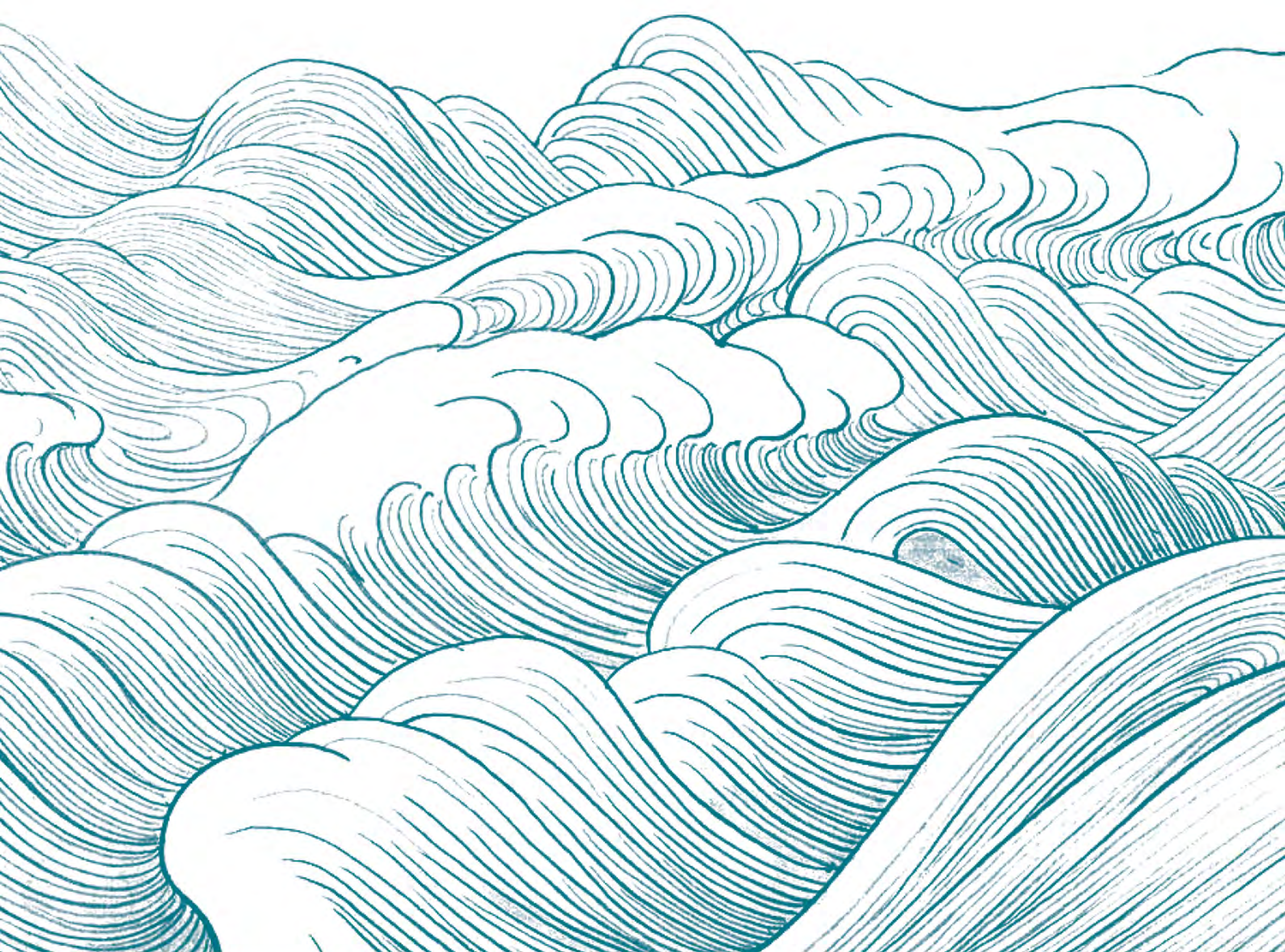


WAAROM DE CHINEZEN DE TIJD MEE HEBBEN

CHRISTINE CAYOL



HOE TIJD JE BESTE VRIEND KAN WORDEN

Christine Cayol

WAAROM DE CHINEZEN
DE TIJD MEE HEBBEN

Hoe tijd je beste vriend kan worden

Vertaald door Ellis Booi

th ten have

Inhoud

Inleiding	13
-----------	----

DE TIJD WAARAAN HET ONS ZO ONTBREEKT

1. IN DE RUNNING BLIJVEN	19
Bang om tekort te schieten	20
Het oneindige binnengaan	21
Het water en de wedren	23
Contempleren	24
2. DE WESTERSE TIJD LEEFT NIET	27
Horizontale of verticale tijd?	28
Bestaat de tijd alleen om te worden beperkt en gepland?	30
Moet alles dan langzamer?	34
Van de tijd naar de tijden	36

3.	KWANTITATIEVE OF KWALITATIEVE AANWEZIGHEID	37
	Aanwezig zijn in het heden	38
	Kan een virtuele verbinding iets anders zijn dan een valstrik?	40
	Permanent of intens?	42
	Afscheid van de ‘wereldgelijkvormigheid’	43
	Manieren om van kwantitatieve naar kwalitatieve aanwezigheid te komen	46
4.	WAAR KOMT ONS ONGEDULD VANDAAN?	49
	We kunnen er niet meer tegen dat we moeten wachten	49
	Ongeduld maakt blind	51
	Over improvisatie	53
	Afwachten en opletten	54
5.	ZIJN WIJ GELIJK VOOR DE TIJD?	57
	Wie wacht en wie laat op zich wachten?	58
	Een ethiek van de tijd in het digitale tijdperk	60
6.	‘LOSLATEN! MAKKELIJKER GEZEGD DAN GEDAAN.’	65
	Wat loslaten, precies?	65
	Waarnemen en ervaren	67
	Welke blik richten we op de wereld?	69
7.	DE TAND DES TIJDS	73
	De tijd van de intentionaliteit	74
	Steeds langer leven	76
	Facelift op z’n Chinees	78

8.	GESTOLEN TIJD	81
	Diefstal	82
	Een tijd om te vergeven	83
9.	LEESTIJD VAN DIT HOOFDSTUK: TWEE MINUTEN	85
	Leestijd van dit boek: jaren	85
	Als kwaliteit samenvalt met kwantiteit: het einde van de cultuur	88
10.	ZORG DAT HET SNEL GAAT	93
	Waarom gaan de Chinezen zo snel?	93
	Haastig of snel?	96
	De hemelvlucht van Icarus	97

DE VERBORGEN WIJSHEID VAN DE CHINESE TIJD

1.	IK HEB TWEE AGENDA'S	103
	Lege tijd en volle tijd	104
	Een tijd die tot niets verplicht	107
	De kunst van het plannen zonder iets vast te leggen	108
2.	TIJD VOOR SAMENZIJN	111
	De kunst van de omweg	111
	Kooktijd	113
	Een atmosfeer laten ontstaan	116

3.	ZAAIEN OF AAN DE PLANTEN TREKKEN	121
	Wat zaaien we?	122
	Niet aan de planten trekken	124
4.	DE KUNST VAN DE STIPTHEID	127
	Beschikbaarheid	127
	Wat voor wezenlijks zijn we kwijtgeraakt, dat we zo rennen?	129
5.	ZICH VRIJ WETEN TE MAKEN	131
	Max neemt de vrijheid	132
	Het is gereedschap, geen manier van denken	134
	Digitale tijd en menselijke tijd zijn niet elkaars concurrenten	136
6.	DE NAALDEN VAN DOKTER LAN	139
	De stilte van Confucius	139
	De tijd van de natuur	141
	Overgangstijden	143
	De tijd van het lichaam	145
	Welwillendheid	146
7.	DE SLAAP VAN DE REDE BRENGT VLINDERS VOORT	149
	Dromen, tijdverlies?	150
	Het heden in een lightvariant	152
	Steeds meer en steeds beter slapen	154
8.	EEN TIJD VOOR SCHEPPING EN EEN TIJD VOOR WISSELING	157
	De tijd van de transformaties	159

De tijd van de mensen	161
Een tijd om te spreken en een tijd om te zwijgen	162
9. OVER DE CHINESE LENIGHEID	167
Wanneer of wie?	169
In de knel of ontspannen?	170
Lenig en ongrijpbaar	172
Het 'juiste moment'	173
Verankerd	174
10. DE TIJD VAN EEN WIEROOKSTAAFJE	177
Het verleden verdeelt meer dan het heden	179
Het prisma van de continuïteit	180
De Chinese tijd is energie	183

TIJD VOOR VERDIEPING

1. VERDIEPING, WAAROM?	189
Bestand tegen nostalgie	189
Verdiepen, een daad van liefde	191
2. DE TIJD VAN DE CULTUUR	195
Dit is onze wereld	196
Relativeren	198
Wonen in de tijd	199
Overdracht	201

3. GEDISCIPLINEERD NIETSDOEN	207
Verdediging van de vrije tijd	208
Er een gewoonte van maken	210
4. EEN TIJD OM TE ZIEN	213
Deelnemen aan de wereld	214
Kiezen voor een vruchtbaar leven	215
5. DE GEVOELSTIJD	219
De ziekte van Proust	221
De tijd van mijn vader	225
6. GEGEVEN TIJD	229
7. IK HEB TWEE TOEKOMSTEN	233
Inspiratie vinden met Matisse	235
Ziener zonder te zien	237
8. GEBED TOT DE TIJD	241
9. DE VERMOEIDEN, DE GENIETERS EN DE VURIGEN	243
Conclusie	247
Noten	251

Opgedragen aan ambassadeur Wu Jianmin,
die me zoveel heeft geleerd, zonder me
ooit te beleren.

Inleiding

W e lijden aan een tijdsziekte, en dat is altijd zo geweest. De tijd stuwt ons voort, haalt ons in, zit ons dwars, en dan op een dag, na ons tot nederigheid te hebben gedwongen, stokt de tijd. We klagen dat de tijd steeds sneller gaat en tegelijkertijd profiteren we daarvan. Vastgekleefd aan het moment of aan het verleden, hebben we de grootste moeite om verder te kijken dan ons scherm. We zijn bang voor de toekomst van de planeet en voor die van onze kinderen. Om ons te verzoenen met de tijd storten we ons op allerlei methodes voor persoonlijke ontwikkeling, we dromen ervan ons helemaal zen te voelen en te laten zien dat we los kunnen laten; intussen lukt het ons maar nauwelijks in onze digitale agenda tussen twee afspraken door een moment in te ruimen voor gebed of meditatie.

Ik woon nu een jaar of vijftien in China. Vanaf het eerste moment dat ik deze wereld betrad, die tegelijkertijd open en gesloten, afstandelijk en warm is, merkte ik, zoals je een land kunt herkennen aan zijn geuren, dat er een andere verhouding tot de tijd heerste.

In het China van vandaag gaat Aziatische indolentie samen met een ongehoorde versnelling: de Chinezen brengen veel

tijd door op hun smartphone en bewegen zich met een soort natuurlijke behendigheid in de digitale wereld, en toch laten ze hun vliegers dansen in de lucht en lukt het ze om langzaam adem te halen. Als je ervoor openstaat, kun je in Peking elke dag leren hoe je een minder ziekelijke verhouding met de tijd krijgt. Het is zeker niet makkelijk: soms voel ik me nog steeds zo gespannen als een zeilboot die tegen de wind in vaart, terwijl de golven van onzekerheid die de Chinezen met gemak nemen mij overspoelen en ik doodsbang word om te verdrinken. Meestal blijkt het een storm in een glas water te zijn: ik laat me verstikken door een kleine hoeveelheid, terwijl die me ook zou kunnen verfrissen.

Zoals veel mensen begin ik de dag met het aanzetten van mijn kleine en grote schermen: eerst ga ik los op mijn smartphone en vervolgens is mijn computer aan de beurt. Dit is een automatisme geworden, ik weet niet echt waarom. Waarschijnlijk geeft het me het gevoel dat ik me verbind met de wereld en met wat daar omgaat, of misschien doe ik het zodat ik me niet hoeft te verhouden tot de stilte van de vroege ochtenden, met het vage gevoel dat er iets op mij wacht.

Sinds een paar maanden heb ik pijn in mijn rug. Er zit een stijfheid die zich uitbreidt naar mijn rechterarm. Ik ben nog niet naar de dokter geweest, daar heb ik geen tijd voor. In Frankrijk duurt het minimaal drie weken voor je een afspraak hebt. In Peking is alles anders. Als ik dokter Lan bel, die het toch heel druk heeft, stelt hij me voor nog dezelfde dag langs te komen: er is altijd wel een plekje in zijn agenda. Ik weet niet hoe hij dat doet. Dokter Lan lijkt nooit haast te hebben: als je tien minuten te vroeg aankomt, kun je meteen terecht. Hij lacht en herhaalt dat ik rust moet nemen.

Ik weet waarom ik rugpijn heb. Het komt niet alleen door dat ik met een steeds slechtere houding achter de computer zit. Het gaat om een oude ziekte, die technologisch, cultureel, psychologisch en economisch overdraagbaar is: het is de tijdsziekte. Hoe meer tijd ik win, hoe meer ik ervan verlies. Hoe meer ik de tijd de schuld geef, hoe meer ik het mezelf kwalijk neem dat ik achterloop, dat ik mijn dagen niet goed heb gebruikt. De tijd is de instantie waar al onze schuldgevoelens onder ressorteren.

In China krijg je de indruk dat iedereen loopt te rennen. De hele samenleving heeft een onvoorstelbare versnelling doorgevoerd: de afgelopen dertig jaar vonden economische en industriële omwentelingen plaats waar Europa honderdvijftig jaar voor nodig had. En toch nodigt de traditionele cultuur uit om de tijd te beschouwen als een oude, min of meer vertrouwde vriend, die er altijd is voor familie en vrienden, vooral als er problemen zijn. Deze wijze Chinese manier om met de tijd om te gaan, die het mogelijk maakt om actief en beschikbaar te zijn, vlug en langzaam, geduldig en snel reagerend, doet vermoeden dat de Chinezen een andere verhouding tot de tijd hebben, zonder dat dit expliciet geleerd wordt. Je hoeft alleen maar te observeren hoe de dingen gaan. De tijd is niet de stof waarvan dagen en nachten worden gemaakt en die ieder moment krimpt, eerder is de tijd de voering ervan, een soepel en onopvallend weefsel aan de binnenkant, waardoor de kleding goed in elkaar zit en gemakkelijk gedragen kan worden.

Toen ik de Chinese tijd leerde kennen, was dat voor mij een harde leerschool. Omdat ik er niet tegen kon dat Chinezen de neiging hebben twintig minuten te vroeg op een afspraak te komen, omdat ik er last van had dat ik niet verder dan een week

vooruit kon plannen, dat ik aan het wachten was zonder te weten waarop, dat ik me verloren voelde omdat alles beweegt, besloot ik te proberen mezelf de Chinese verhouding tot de tijd eigen te maken. Er kwam een soort *onopvallende wijsheid* tevoorschijn, die bijna ondanks zichzelf zichtbaar werd in de meest dagelijkse handelingen, in vaste gewoontes, in vrolijke momenten, in ontmoetingen, uit de diepten van de Chinese traditie, die de Chinezen zelf niet meer zien.

Ik maak er geen methode van, net zomin als de Chinezen dat doen. Het gaat erom dat je de tijd anders gaat aanvoelen dan wij vanouds gewend zijn, dat je deze manier van denken in je opneemt, zoals je een taal opneemt, omdat je er meer vrijheid door krijgt in een steeds haastiger wereld.

DE TIJD WAARAAN HET ONS
ZO ONTBREEKT



Tijd voor contemplatie

In de running blijven

De overweldigende en oppermachtige Matterhorn verheft zich boven de stoeltjeslift die naar de zwarte pistes van Cran leidt. De berg waakt over de glijdende insecten die bezig zijn met stijgen, afdalen en zo snel mogelijk weer stijgen. Maar mijn buurman in de stoeltjeslift ziet de berg niet, druk als hij is om de handschoen niet kwijt te raken die hij heeft uitgedaan om op zijn smartphone te kijken. Want als hij ‘niet meteen reageert, wordt het alleen maar erger, *de dingen* stapelen zich op’. Als hij zijn mailtje half af heeft, met tientallen tikfouten, trekt hij zijn handschoen weer aan en maakt zich klaar om zo snel mogelijk weer de helling af te skiën. Deze man zou mijn broer kunnen zijn. We delen hetzelfde angstgevoel, hetzelfde ongeduld, dezelfde afhankelijkheid van de moderne communicatiemiddelen. Want ik, die hem met een zekere ironie gadesla, vergeet eveneens de intense en wijde lucht in te ademen die mij zou kunnen helpen te ontspannen en een andere tijd binnen te gaan.

Bang om tekort te schieten

‘Het gaat ons nooit lukken’, ‘Er zit maar vierentwintig uur in een dag’, ‘Wanneer moet het klaar zijn? Gisteren zeker!’ In deze doodgewone uitdrukkingen zit de angst dat we tijd tekortkomen, we gebruiken ze zonder ons te realiseren dat we zo de ziekte verspreiden binnen het sociale organisme.

Hoe kunnen we ons bevrijden van deze dodelijke angst, die ons ertoe brengt de tijd te vrezen als een homogeen en kwantificeerbaar element, een start- en finishlijn waarop zich een wedren afspeelt, waarin we allemaal gedoemd zijn achterstand op te lopen?

De skiër vreest dat hij tijd tekortkomt. Zeven dagen is nooit genoeg om alles te *doen*: de vakantie vliegt voorbij, het wordt snel donker, je jeugd is sneller voorbij dan je zou willen. Hij ziet zichzelf alweer op de terugreis, met honderden mails die hij moet afhandelen.

Toch heeft angst om tekort te schieten nog nooit geholpen om welk tekort dan ook aan te vullen, integendeel: juist door die angst voelen we het nijpende gebrek dubbel en wordt het een obsessie, die we ook op de toekomst betrekken: ik zal nooit genoeg tijd hebben. Deze angst ontregelt onze hele persoon, maar ook de toestand van de wereld. Ons gedrag wordt erdoor verstoord: een intens verlangen naar actie, informatieverslaving, obsessief multitasken, een permanente achterstand. Door deze voortdurende toename van meldingen, signalen, informatie die gegeven en verwerkt moet worden, wordt het beeld versterkt dat er een tekort aan tijd is dat nooit wordt aangevuld.

Het oneindige binnengaan

De Chinezen zeggen dat de berg bij hen binnen moet komen, zodat de energie die hij in zich heeft en uitstraalt, in hun lichaam kan gaan circuleren. De berg bij zich binnenlaten, een merkwaardig idee. Maar toch. In *De Gesprekken* van Confucius staat: ‘De wijze houdt van water, de medemenselijke van bergen.’¹ Dus gingen de kluizenaars en de wijzen, op zoek naar onsterfelijkheid, de berg op en het water in om er te blijven. Want de berg maakt een bijzondere beleving van de tijdsduur mogelijk. We worden uitgenodigd de berg te beschouwen, met onze ogen de kracht van een oneindige horizon te ervaren, onze blik naar de hemel te richten en de wolken te volgen, die de hemel bedekken of blootleggen. In China zijn de toppen heilig, omdat de tijd daar allereerst spiritueel wordt beleefd. Wat zijn wij eigenlijk, met onze horloges en onze digitale protheses, tegenover deze kracht van de natuur, die is, was, en zijn zal? Dankzij de berg kunnen we ons onderdompelen in de oneindigheid van een kosmische tijd en kunnen we de urgentie van onze zaken, het belang van onze woorden, onze angst voor de toekomst in zekere zin relativeren. Tegenover de berg stellen we weinig voor, maar dit ‘weinig’ blijkt wel wezenlijk te zijn. Want dit ‘weinig’ maakt dat we bestaan, zorgt ervoor dat we het kunnen volhouden, zoals een uitgeputte stem bevestigt dat er leven is.

De berg bevrijdt ons van een tijd die we alleen maar kunnen berekenen door af te trekken. Ons westerse bewustzijn, dat altijd te laat is, te vroeg, of ongelukkig, fluistert plotseling: ‘Je hebt de tijd, je hebt alle tijden, wees niet bang, je bent met en in de tijd, tot in de eeuwen der eeuwen. Hef je hoofd op, kijk,

blijf niet voor de tijd staan, ga naar binnen. Ga binnen in de oneindigheid van de tijdsduur. Kijk zo ver mogelijk: daar verschijnt die keten van witte toppen die je nog nooit had gezien. Je hoort de geluiden van de haastige skiërs niet meer. Adem in, je haalt nu regelmatig adem door je buik. De “eeuwige stilte van de oneindige ruimten” beangstigt je niet meer, maar vervult je.’

De Chinezen ervaren deze vruchtbare kracht van de tijd als ze naar bepaalde heilige plaatsen gaan, zoals in de buurt van Guilin, in het zuiden van het land. Door de erosie (met veel dank aan de tijd!) zijn daar stille karststorens ontstaan, stenen wouden en een wirwar van grotten. Aan de duizenden toeristen die bezig zijn elkaar op de foto te zetten, gaat het beeld van een oneindige tijd natuurlijk een beetje voorbij, maar toch, de karstvormen, die de lucht in steken en diep in het water geworteld zijn, de stilzwijgende en wederzijdse harmonie tussen de berg en het water, stemmen tot deelname aan een kosmische energie die nooit uitdooft. Berg en water, met deze twee tekens wordt in het Chinees het landschap aangeduid. De harde, rot-sige berg (yang) bepaalt de loop van het vrije, grillige water (yin), dat op zijn beurt de berg omarmt als een minnaar. Er is geen begin, geen einde, geen voorsprong, geen achterstand, geen oponthoud. Zodra ze niet meer worden gezien als ‘objecten’ ten behoeve van prestaties of vrije tijd, maar als overdragers van inspiratie, kunnen we dankzij berg en water weer in verbinding komen met een tijd waar nooit tekort aan is. Als we zo deelhebben aan het oneindige, ermee samensmelten, is er geen subject meer dat kijkt en geen object dat bekeken wordt, is er geen tijd meer en geen ruimte, maar een ontmoeting tussen energieën.

De ervaringen die deze grootse landschappen ons schenken, zouden we in onze westerse woorden ons aandeel aan de oneindigheid kunnen noemen. Op zo'n moment voelen we dat ons niets kan gebeuren, zijn we niet meer bang tekort te schieten. De tijd is geen dwangbuis meer, maar leven. Zolang er leven is, geeft het zich overvloedig: vloeibaar en vast leven, snel en langzaam, hard en zacht, yang en yin. Vrij, oneindig en levend, we hebben alle tijd, zeker, maar voor hoelang?

Het water en de wedren

Terug naar het 'echte' leven. Niet iedereen is bestemd voor een kluizenaarsbestaan, of vindt spirituele bezieling in de natuur. Op onze schermen verstart de tijd. Het moment komt en ontsnapt weer, de minuten gaan sneller dan we dachten, alles is gekrompen. Het beeld van de wedren doet zich over de hele wereld gelden, iedereen heeft zijn eigen rugnummer en angstgevoel.

In China stelt men zich de tijd niet voor als een pijl op weg naar zijn doel, of als een leegstromende zandloper: het beeld dat het beste past is dat van water. Water dat ons soms opslokt, maar dat ons ook draagt en omhult, dat zich door niets laat tegenhouden, zo weerloos en zo sterk is het. Water neemt de vorm aan van de verpakking die zijn hoeveelheid meet, maar laat zich daar niet toe herleiden. De tijd lijkt zowel op het water van onze gevoelens, dat zachtjes onder de Mirabeau-brug door stroomt, als op de bruisende beek van activiteiten en plannen waar ons hoofd mee bezig is. De tijd is buitenkant en binnenkant. Zijn kracht berust op soepelheid, zijn efficiëntie op onzichtbaarheid.

Welk beeld van de tijd hebben wij in het Westen? Wij westerlingen stellen ons de tijd voor als een *wedren* of een *zandloper*, voor ons is de tijd dus iets waarmee je al concurrerend een doel bereikt, maar ook iets dat voorbijgaat zonder sporen achter te laten. Achter onze angst om tijd tekort te komen, zit het gevoel dat we dan niet meer meedoen in de race. We moeten ons dus afvragen hoe we ons verhouden tot activiteit en nut. Dit beeld van de tijd komt voort uit een culturele en filosofische voorstelling die bevraagd moet worden in het licht van andere opvattingen over de tijd.

Contempleren

In deze haastige wereld die onverbiddelijk steeds sneller gaat, zou je ons probleem zo kunnen samenvatten: hoe kunnen we uit de wedren stappen zonder deze volledig te verlaten? Sommigen van ons *wachten* tot ze ziek worden of door een persoonlijke tragedie worden getroffen voordat ze de tijd anders gaan beleven. Als we willen leren contempleren, houdt dit in dat we onze agenda en ons scherm moeten laten varen, dat we de lijst en de volgorde van onze prioriteiten moeten herzien. Dat is niet gemakkelijk, zeker niet als onze gemoedsrust afhangt van een strakke planning. Net zomin als boulimia behandeld kan worden door de hoeveelheid voedsel te vergroten, verandert er iets aan ons tijdgebrek als we elke dag een paar uur extra zouden krijgen. We moeten overschakelen naar een andere leefregel, zoals een motor naar een ander toerental schakelt – overgaan van actie naar contemplatie: om dat te bereiken moet onze verhouding tot de tijd een ontwikkeling doormaken.

Als we niet begrijpen dat we onszelf kunnen genezen van tijdgebrek door contemplatief naar de hemel te kijken, komt dat door onwetendheid. Je hoeft alleen maar naar de oorsprong van het woord con-templeren te kijken. De auguren waren priesters die tot taak hadden de voortekens te interpreteren die ze aan de hemel aflazen. Met de punt van een stok bakenden ze op de grond een open plek af, het *templum*. Vervolgens ontvouwde de contemplatie zich vanuit het geheiligde centrum van die open plek: de auguren keken onderzoekend naar de baan van de wolken, de schaduwen, de bewegingen van de vogels. Ze lazen aan de hemel af wat er achter de gebeurtenissen lag en waarheen de mensen op weg waren. De contemplatie was een manier van kijken die hielp om beter waar te nemen, om de bewegingen van ons leven te ontcijferen. Als een tijd van contemplatie het mogelijk maakt om met meer wijsheid en onderscheidingsvermogen weer in actie te komen, dan zouden we er dus belang bij hebben de actieve tijd en de contemplatieve tijd niet door elkaar te halen. De skiër *kan* niet op hetzelfde ogenblik deel hebben aan de oneindigheid van de berg én zijn dringende zaken afhandelen. Er moet een keus worden gemaakt en – meestal – is het de actieve tijd die wint, uit gewoonte, uit angst tekort te schieten, door conditionering.

Het is absoluut mogelijk jezelf dagelijks wat contemplatieve momenten te gunnen. Dit is een manier om de wereld aan te vatten via de verwondering. 's Morgens kunnen we, in plaats van naar het nieuws en allerlei berichtjes te luisteren, het raam opendoen en, al is het maar kort, naar de hemel vertrekken. Verjaag uit je geest al die zinnnetjes die, als even zovele kwade gedachten, herhalen dat je te laat bent. Oefen je geest in het volgen van de wolken, kijk naar de regen zonder iets te zeggen,

zonder aan het volgende ogenblik te denken. Het moet een gewoonte worden: we kunnen alleen van onze angst voor tijdgebrek afkomen als we onze activiteiten onderwerpen aan een nieuwe leefregel. Laat het woord schoonheid het eerste woord van de dag worden. Ja, we gaan ons deel van de oneindigheid zoeken in de hemel, op het gezicht van ons kind, in de weerspiegeling van de zon in onze kop koffie. Gaat het lukken? Dat is niet vanzelfsprekend.

Wat in de mensen en de natuur als oneindigheid aanwezig is schenkt zich niet op commando, en mediteren alleen is niet voldoende. Het oneindige openbaart zich aan mensen die naar het leven kijken zoals sommigen een bloem op een graf leggen. In de zekerheid van een onzichtbare, blijvende aanwezigheid. Het is onze blik op de wereld die we moeten veranderen: onze tijdsziekte is het gevolg van een filosofische en culturele voorstelling, we moeten ons er dan ook bewust van worden door welk prisma we ons die vijand voorstellen waaraan we zoveel gebrek hebben.