

De wereld dreigt nu te bedwelmen
 De in mijn ziel gelegde kracht.
 Stijg nu jij, herinnering
 Uit geestesdiepten stralend op
 Versterk in mij het schouwen,
 Dat slechts door wilskracht
 kan blijven voortbestaan.

levenskunst

Je kunt nauwelijks om de sport heen in deze dagen. Olympische sporters scheren over het ijs, wervelen van hellingen, draaien hun pirouettes waar je ook kijkt. Sport is de belangrijkste bijzaak in de wereld. Kun je van bijzaken iets leren? Waarachtig wel, al was het maar dat bijzaken minder zwaarwegend gebracht worden waardoor de er soms nieuw licht op hoofdzaken valt. Wat mij imponeert aan sporters is hun volharding. Ze rijden steeds weer hun rondjes, dalen de hellingen af met geweldige concentratie en wilsinzet. Hun routine is geen gewoonte, maar bewust toegepaste ervaring. Zo vaak gedaan en toch telkens weer nieuw en spannend. Kijk nu eens naar onze gewone dagelijkse rondjes van leven en werken, jaarlijkse ritmes van inspanning en ontspanning. Met hoeveel bewustzijn beginnen we daar aan? Wat is het als je 's morgens je sokken aantrekt, routine of wilskracht?

In het jaarritme begint de omslag naar het voorjaar zich af te tekenen. We staan voor het parcours dat ons weer naar buiten voert, weg uit de omhulling van ons innerlijk. Laten we dat maar gebeuren zonder te beseffen wat ons beweegt, of maken we een geconcentreerde start, waarin we onze ervaringen meenemen en steeds opnieuw de uitdaging zoeken? De routine bedwelmt en zegt: je weet het toch wel, gewoon doen wat je altijd doet. Maar uit het diepere bewustzijn klinkt de stem die oproept om de herinnering niet te veronachtzamen. Weet wie je bent, wees die je wil zijn. Waar zouden de snowboarders die aan de start staan aan denken? Aan de ontelbare keren dat ze vielen, aan de pijn die ze leden, of aan de mogelijkheden die ze voor zich zien? De kunst van het herinneren is het waarnemen van het stralende perspectief. Dat heet levenskunst.

Zo blijft de sporter op de been, zo houdt de mens zich staande.

By the waters of Babylon

Philip Hayes

1738-1799

1
 By - - - the wa - - - ters, the wa - - - ters of Ba-by-lon. We lay down and wept - - and
 2
 wept - - for Thee Zi-on. We re-mem-ber, we re-mem-ber we-re-mem-ber Thee Zi-on.

Een kleine, prachtige canon over herinnering aan verdriet en schoonheid. Niet om blijven zitten, maar om op weg te gaan. Luister naar: https://www.youtube.com/watch?v=-_xWJ9j89E