

DE KUNST VAN HET OPHOUDEN

Exodus 20: 8-11 en Deuteronomium 5: 12-15

Als je weleens naar een klooster bent geweest dan herken je deze ervaring. De deur zwaait open. Je komt in een lange gang. En opeens komt er een gevoel van rust over je. Wat is dat toch? Doet dat het gebouw met je? Vast, maar dat is niet het enige. Wat in ieder wel geval zo is: je komt in een strak ritme. In sommige kloosters zijn er wel acht gebedstijden op een dag. Acht keer per dag luidt de klok voor de getijden. De kloosterlingen laten het werk uit hun handen vallen. Samen met de gasten begeven zij zich naar de kapel voor de dienst. Wat ze in een klooster goed beheersen is de kunst van het ophouden. Wat men ook aan het doen is de leverancier met de spullen voor de kloosterwinkel kan best even wachten – ze stoppen ermee en gaan naar de kapel.

Vanmorgen hebben we twee versies van het sabbatsgebod gelezen. Het woord Sabbat, komt van het Hebreeuwse woord 'sabbat'. Dit werkwoord, ik zeg het uitdrukkelijk zo, betekent 'kappen', 'stoppen', 'ophouden', 'Ik stop ermee', dat je dat denkt, dat je dat zegt en dat je dat doet is een actieve handeling: een werkwoord. In het Joodse geloof wordt daarom het begin van sabbat gemarkeerd. Die trouwens op vrijdagavond begint. Het begint met de kidoesj, de heiliging. Dat is een ritueel waarbij een zegening wordt uitgesproken over een glas wijn. De sabbat wordt op zaterdagavond afgesloten met de ceremonie van de Hawdala, de scheiding. De markering tussen de sabbat en de volgende werkdag. De sabbat is een gemarkeerde ruimte in de tijd. Maar ook qua invulling is het een aparte dag. Er zijn dingen die je níet doet, zoals koken of reizen. Er zijn dingen die je wél doet, zoals seks hebben met je echtgenoot of familie en vrienden bezoeken. Bij sommige groepen zijn er hele strikte en beklemmende regels. Niet alle joodse mensen houden zich hieraan, maar de sabbat is wel een identity-marker. Voor veel Joodse mensen is het een feest. Ooit waren wij bij de Klaagmuur vlak voor het begin van de sabbat. Het was er één groot feest. Er werd gezongen, mensen liepen de polonaise. Het leek wel carnaval.

Nu wonen wij niet in een klooster en wij zijn niet joods, maar wat zit hier voor ons in? Ik heb het gevoel dat alle dagen steeds meer op elkaar lijken. Winkels zijn zeven dagen per week open. Door je smartphone zie je elk moment appjes of mailtjes binnen komen. Sinds een jaar of 15 is dit apparaat niet meer weg te denken. Het is een geniaal ding waar je van alles meekan: mailen, appen, bellen, betalen, de weg vinden. De apps zijn doelbewust zo gemaakt dat het je aandacht trekt en het zelfs verslaafd maakt. Je hebt heel veel redenen om uren op je telefoon te zitten. Daarmee sta je altijd aan. Wat gaat dit op termijn voor ons betekenen? De gemiddelde Nederlander heeft gemiddeld 5,5 uur schermtijd op een dag (inclusief computer). Er is iets gekks aan de hand. We hebben meer vrije tijd dan ooit. Tegelijkertijd hebben we het naar ons gevoel drukker dan ooit. Zit wellicht ook de angst voor verveling onder? Soms krijg je het idee dat ene helft van Nederland zich suft werkt en van hot naar haar rent. En dat de andere helft soms niet weet hoe de tijd gedood moet worden.

Maar nu horen we

⁸Houd de sabbat in ere, het is een heilige dag. ⁹Zes dagen lang kunt u werken en al uw arbeid verrichten, ¹⁰maar de zevende dag is een rustdag, die gewijd is aan de HEER, uw God; dan mag u niet werken. Dat geldt voor u, voor uw zonen en dochters, voor uw slaven en slavinnen, voor uw vee, en ook voor vreemdelingen die bij u in de stad wonen. Dan komt de motivatie. ¹¹Want in zes dagen heeft de HEER de hemel en de aarde gemaakt, en de zee met alles wat er leeft, en op de zevende dag rustte hij. Daarom heeft de HEER de sabbat gezegend en heilig verklaard.

Begrijp me goed ik wil niet terug naar de tijd van 'zondagse steek' houdt geen week. Of een discussie over zwemmen of breien op zondag. Wat voor heilzaams zit er in dit sabbatsgebod?

Het eerste is dat er een aparte dag is. Het woord heilig betekent apart gezet. Een ruimte in de tijd die anders is dan anders. Hoe zouden wij dat in onze tijd vorm kunnen geven? Wat je doe op zo'n dag juist wel? Wat doe je niet?

Het tweede is de kunst van ophouden. Sabbat, stop ermee. Als ik niet uitkijk dan kijk ik tijdens m'n broodje naar een filmpje. Alles glijdt in elkaar over en ik ga maar door. Niets heeft mijn volle aandacht, maar ik sta wel altijd aan. Als je nooit van ophouden weet, loop je uiteindelijk leeg. We hebben gemarkeerde ruimtes in de tijd nodig. Je stopt. Dat is een daad. Je tijd vul je anders in. En je begint weer.

Het derde heilzame is het maatschappelijke aspect. Heb je gezien dat het sabbatsgebod – dat gericht is op de pater familias - ook geldt voor kinderen, personeel, vreemdelingen, maar ook voor de dieren. In onze

behoefte aan rust zijn we allemaal gelijk. Dit geldt ook voor de dieren. Door dat gaatje in de tekst glipt als het ware de hele schepping binnen. Het is wel een geestige gedachte. De werkezel hoeft een dag in de week geen werkezel te zijn. Hij is vrij. Hij mag lekker poedelen, badderen, springen, grazen, dansen, luieren - wat hij maar wil, maar werken hoeft niet, hij is vrij. Wat zou dit betekenen voor ons koopgedrag als we denken aan legkippen, mestvarkens en melkkoeien?

Het vierde heilzame aspect zit in de motivatie. Waarom zouden wij een rustdag houden? Het rust op de rust van de Schepper zelf. Als de Schepper zelf rust, waarom zouden wij dan ook niet doen. Wellicht niet omdat HIJ het nodig had, maar om ons daarin voor te gaan. Op een rustdag laten we ons opnemen in de rust van de EEUWIGE.

In Exodus 31 staat een prachtige tekst daarover 'Generatie na generatie moeten de Israëlieten de sabbat in acht nemen en vieren. Voor Mij en hen is die dag een teken van een eeuwigdurend verbond, want in zes dagen heeft de HEER de hemel en de aarde gemaakt, en de zevende dag heeft Hij gerust om op adem te komen. (en Zich verkwikt)' Van Ruler, een Nederlands theoloog, legt het zo uit. Dat God met plezier naar Zijn Schepping keek. 'De Here God glunderde over Zijn Schepping. Hij vond dat alles zeer goed was. Zo 'schepte hij adem'. Zo verkwikte Hij zich. Als wij een rustdag houden dan worden we niet alleen opgenomen in de rust van de Schepper, maar ook in het genot en het vreugde van de EEUWIGE. Maar daar zit nog iets onder. Wij kijken vaak heel functioneel naar onze rust. Wij moeten geregeld rusten om het vol te houden. Tijdens je vakantie kun je je weer opladen voor je werk. Je kunt er weer tegen. Dus je rust om te kunnen werken. Abraham Heshel, de joodse denker zei: *'De mens is geen lastdier, en de sabbat is niet bedoeld om de efficiëntie van zijn werk te vergroten.'* *'De sabbat is niet ter wille van de weekdays; de weekdays zijn ter wille van de sabbat. Het is geen intermezzo, maar het hoogtepunt van het leven.'* Heel kort gezegd we leven niet om te werken, we werken om te leven. Dat is het uiteindelijke doel.

Waarom is voor veel mensen lastig om te rusten? Misschien wel omdat het niet functioneel is. Je produceert niet, je bent niet van betekenis. Je leeft van het gegeven, je moet erop vertrouwen. Het is ook een oefening in afhankelijkheid. In Zeewolde hadden we boeren die op zondag niet het land opgingen met hun machines. Ook al was dat gezien het weer hoogst onverstandig. De sabbat heeft ook iets in zich van een protest. We laten zien dat we niet willen buigen voor de macht van het geld. We zijn niet onderworpen aan het dictaat van de economie. We doen niet mee aan prestatiedwang en stress. Maar wij buigen ons voor de Heer die in ons bevrijdt. en een prachtig geschenk voor ons in petto heeft. Een heilige, helende en heilzame dag. In Deuteronomium komen we een andere motivatie tegen voor het houden van de rustdag 'maar de zevende dag is de sabbat, die gewijd is aan de HEER, uw God; dan mag u niet werken. Dat geldt voor u, voor uw zonen en dochters, voor uw slaven en slavinnen, voor uw runderen... want uw slaaf en slavin moeten evengoed rusten als u. Dan komt de motivatie:

¹⁵ Bedenk dat u zelf slaaf was in Egypte totdat de HEER, uw God, u met sterke hand en opgeheven arm bevrijdde. Daarom heeft Hij u opgedragen de sabbat te houden. De rustdag geeft ons de gelegenheid te koesteren dat wij bevrijde mensen zijn. En ook andere mensen en de dieren in de bevrijding te laten delen.

Een rustdag zet ons even stil. Als een lunchpauze voor je ziel. Je zet jezelf 'uit'. Als je het functioneel bekijkt is dat heel gezond. Je moet niet altijd 'aan' staan. Maar het gaat verder. Een rustdag brengt je in contact met de wezenlijke bedoeling van het leven. Het is een reminder. Een ruimte in de tijd als oefening. Je oefent je in de kunst van het ophouden. Je oefent je in vertrouwen, het hangt niet van mijn presteren af. Je oefent je in oog hebben voor je medeschepselen. Je oefent je in vreugde. Kan ik mij met de Schepper verwonderen over al dat moois? Je oefent je om met Psalm 92 te zingen: dat God het goed heeft gedaan als onze Schepper, dat Hij het goed doet dat als onze bevrijder, en dat het daarom goed is met alles en iedereen de sabbat te onderhouden. Je oefent je in het vooruitkijken naar de eeuwige sabbat. De dag waarop God alles in allen zal zijn. Anaviem zingt er dadelijke een mooi lied over "One Day".

We begonnen in het klooster, met het ritme van de getijden. Jan Wit schrijft: *'Wie de getijden verzuimt, wordt door de tijd overspoeld.'* We hebben dammen tegen de tijd nodig. Anders overspoelt ons de tijd of ontglipt die ons. Door geregeld te stoppen, een ruimte in de tijd te heiligen, wordt mijn hele leven toegewijd aan God. Sterker nog, krijgt God speelruimte in mijn leven.

Amen