

# Inhoud

<b>Vooraf</b>	4
<b>Proloog.</b> Kleine biografie van een dorpsgemeenschap	7
<b>Deel I.</b> Verlangen naar goede dagen	
1. Een cultuur van tegenstrijdigheden	13
2. Oorzaken van rusteloosheid	18
3. Werken en opbranden	28
4. Een korte geschiedenis van de tijdsbeleving	36
5. Verbinding – en toch niet	48
<b>Deel II.</b> Opstaan – in verzet tegen een veeleisende cultuur	
6. Van de status quo naar een nieuw leven	61
7. Tegen de stroom in	66
<b>Deel III.</b> Een leefregel voor het innerlijke leven	
8. Aandacht – de kunst van het vertragen	77
9. Sabbat – een dringende uitnodiging om te stoppen	89
10. Eenvoud – een weg uit presteren en consumeren	98
11. Verbondenheid – aanvaarden van de gemeenschap	115
12. Stilte – een tijd en een plaats voor het innerlijke leven	132
<b>Epiloog.</b> Verwonde kennis – meditatief leven in moeilijke tijden	143
<b>Dankwoord</b>	163
<b>Noten</b>	165

# Vooraf

**H**et schrijven van dit boek was een goede oefening in ‘aandachtig leven’. Met plezier heb ik eraan gewerkt. Maar in het zicht van de deadlines kon ik lange avonden en korte nachten niet ontlopen. Zo ging ik lang door met schrijven over de sabbat, de dringende uitnodiging om te stoppen ... ‘Geneesheer, genees allereerst uzelf.’

Tegen de achtergrond van een levenslange zoektocht naar rust werkte ik aan dit boek. Tegen mezelf in, als de dokter die een recept uitschrijft dat hij allereerst zelf nodig heeft. En tegen deze tijd in, die het innerlijke leven en de zorg voor onze ziel tot sluitstuk van haar begroting maakt.

Dit boek slaat een accolade om meer dan een halve eeuw. Het is voor jou, van welke leeftijd ook, vooral als je de onrust van je hart kent. Maar het is vooral bedoeld voor jullie, *millennials*, die tussen 1980 en 2000 geboren zijn. Bijna al mijn kinderen vallen in die categorie en bijna alle mensen in de Leefgemeenschap van de Wittenberg in Zeist waarvan mijn vrouw en ik deel uitmaken. Het verlangen en de twijfel, de uitdagingen en problemen waarmee zij te maken hebben in een veeleisende wereld, deel ik. Vooral het omgaan met een veeleisend *zelf*.

Ik hoop dat de taal, het thema en de inhoud van dit boek uitnodigend genoeg zijn om te blijven lezen, of je je nu christen noemt of niet, of erover twijfelt. Hoewel het christelijk geloof een belangrijke plek inneemt in dit boek, heb ik een brede lezerskring op het oog.

Hoe kun je een boek schrijven voor *millennials* als je minstens een generatie eerder geboren bent dan zij? Toen ik van de uitgever het verzoek kreeg, besloot ik dat ik het alleen kon doen *met hun hulp*. Zo

kwam het ervan, met de inbreng van jonge mensen die de onrust van de tijd en het soms chaotische leven dagelijks meemaken.

Meestal citeer ik de Bijbel in de HSV, de Herziene Statenvertaling. Wat betreft de naam Heer, Here of Heere heb ik me daarom meestal aan de HSV gehouden, maar aan de schrijfwijze van Gods naam kan niet meer of minder gewicht worden toegekend.

Dit hoop ik vooral: dat je in dit boek het ontzag voor de levende God en de dankbaarheid voor zijn genade proeft.

Zeist, juni 2021

Niek Tramper



# Proloog

## Kleine biografie van een dorpsgemeenschap

### Het dorp bij de zee

Verscholen ligt het tussen dijken en boomgaarden, het dorp waarin ik opgroei. Verstoep in het landschap, tenminste aan één kant. Aan de andere kant begint de Poel, een weelderig mozaïek van hobbelige weilanden, aan elkaar genaaid als kleurige lappen, elk met een zoom van meidoorns. Het intieme Zeeuwse land waarin ik veilig ben.

De weggetjes naar de dorpen in de omgeving kronkelen alsof een reus er een touw tussen heeft gelegd om er daarna een flinke draai aan te geven. Als voortslingerende pirouettes, zo moeten ze lopen. In werkelijkheid volgen ze de loop van de krekken uit de Romeinse tijd en de vroege Middeleeuwen. Op de zandige ruggen van de dichtgeslibde zeeders bouwden de mensen hun huizen en legden ze wegen aan, geholpen door de dijkenbouwers: monniken die zoute schorren bedijkten en vruchtbaar land maakten van de kwelders die ze van de zee afpikten. Soms sloeg de zee terug. Aangetrokken door de maan en opgehitst door de storm, eiste het woedende water de polders terug die met zoveel ijver waren aangelegd.

Het gevecht met het water tekent de geschiedenis van Zeeland.

In het dorp is het leven vastgelegd in tradities, gewoontes en het collectieve geheugen van de mensen. De eigenaardigheden van elke familie kunnen elk moment uit dat interne geheugen worden opgediept. Soms vragen ze mij: 'Van wie ben je er een?' En als ik dan zeg: 'Van Kees de fietsenmaker in de Dorpsstraat', weten ze genoeg. Hoe ik heet is niet belangrijk, wel uit welk nest ik kom.

School, kerk, familie, vriendschap en het eeuwenoude landschap zijn de veilige ankers die mijn leven op zijn plek houden in het kalme water van de besloten dorpsgemeenschap.

### **Fascinatie en verveling**

Fascinerend is het leven van een dorpskind van tien. Ik sta er met mijn neus bovenop wanneer het huisvarken wordt geslacht op een van de erven. Ik zie het mes in zijn keel verdwijnen, het bloed eruit gulpen en het dier de geest geven. En voordat het varken opengesneden wordt op een brede ladder – interessant wat zich allemaal in een varkenslichaam bevindt – leggen ze er stro omheen en steken het in brand. Later mag je om een geblakerd stukje zwoerd met zout vragen bij de familie die slachtdag houdt.

Ik zie in de werkplaats van mijn grootvader, de timmerman, dikke spaanders rondvliegen. Met een halfronde beitel hakt de knecht een goot uit de dikke balk op de grond. Ik zie hoe een paard wordt beslagen met een hoefijzer dat roodgloeïend uit het vuur komt en sist in het water.

En het mooiste: helpen bij een kleine boer, de oom van mijn vriend. Hij bezit tien koeien, die 's zomers in de wei lopen en 's winters op stal staan. Hij melkt die met de hand en van de opbrengst kan hij leven. De melkmachine die op het platteland begint door te breken is aan hem niet besteed. Op de veilige momenten in de warme stal tussen de koeienlijven staat de tijd stil.

Soms is het leven vervelend. Ik vrees die lome en lusteloze middagen waarop ik me verveel, wanneer ik niet kan spelen met mijn vriend en mijn ouders druk zijn met klanten in de zaak. Dan is ruzie zoeken met mijn broer het enige wat overblijft.

De leesdienst op zondag vrees ik niet, die hoort bij de eeuwige ritmes van de gemeenschap. Onbegrijpelijke woorden van Bernardus Smytegelt – om maar één van de oude schrijvers te noemen – worden over me uitgegoten. Ergens voel ik dat ze een mysterie herbergen. Ook al ben ik tientallen keren in gedachten langs de stangen geklommen die tussen de muren en vanaf het plafond van de kerk zijn aangebracht.

## Een nieuw universum

Onze wereld, een halve eeuw later, is ontzettend anders. Misschien zijn we ons er nauwelijks van bewust hoe revolutionair de afgelopen zestig jaar zijn geweest, zowel voor plattelanders als voor stedelingen. De kleine, intieme, eeuwenoude samenleving van het dorp is voorgoed verleden tijd. Wij wonen in een *global village*.

Nu kan bijna iedereen reizen naar de meest afgelegen plekken op de aarde en toegang krijgen tot onuitputtelijke bronnen van informatie. Technologie heeft onze kleine horizon opengebrouwen en andere mensen van ons gemaakt. De komst van de melkmachine in een agrarische samenleving is daarmee vergeleken kinderspel.

Nog maar een paar decennia geleden zijn we een ‘nieuw universum’ binnengegaan: *achter* de zichtbare wereld en met ongekende mogelijkheden om te communiceren, te spelen, te reizen, te vergaderen, te verzamelen, te kopen, en ook misdaden te plegen. Voor de meeste jonge mensen is dit nieuwe universum de eigenlijke wereld. Via het scherm gaan de meesten van ons de internetwereld binnen en brengen daar het grootste deel van ons leven door.

## Winst en verlies

Wat we gewonnen hebben in een halve eeuw is gemakkelijk te omschrijven in termen van economische winst, efficiëntie, productiviteit, welvaart en gezondheid.

Wat we verloren hebben is lastiger in kaart te brengen. Heeft het te maken met gemeenschap en intimiteit, met de ziel en geestelijk leven, met veiligheid en geborgenheid? Daar ben ik benieuwd naar. Ik wil de gevolgen van grote maatschappelijke en geestelijke veranderingen op ons dagelijks leven verkennen en zoeken naar wat ons echt kan dragen. Ik weet niet of ik je kan overtuigen, maar ik zou het samen met je willen onderzoeken – wat het houvast biedt in de onzekerheid van de tijd: de zorg voor de ziel.<sup>1</sup>

Jonge mensen van de leefgemeenschap van De Wittenberg hebben meegedacht. Zij proberen het in praktijk te brengen: aandachtig leven in een veeleisende wereld, met vallen en opstaan.

En toch!

Verhalen over de intieme en kleinschalige dorpsgemeenschap functioneren in dit boek als *spiegel*. Ze helpen ons om inzicht te krijgen in de veranderingen van de tijd. Veranderingen die ons leven zijn gaan beheersen. Meestal ongemerkt.

Eén van de meest opvallende punten is: hoe anders we met tijd omgaan (en waarom we nu niet kunnen ontsnappen aan haast en stress). De consequenties daarvan merk je op allerlei andere levensterreinen: werk en vrije tijd, wat informatiedruk met ons doet, omgaan met welvaart en *last but not least* het innerlijke leven. Het komt allemaal ter sprake in dit boek.

In deel I kijken we naar trends die onze tijd gehaast en onrustig maken – waarom de wereld waarin wij leven competitiever, veeleisender, fragmentarischer en ook angstiger is dan die van pakweg een halve eeuw geleden. Het is een oorzaak van ‘groeiend verlangen naar goede dagen’.

In deel II zoeken we naar antwoorden – in verzet tegen de vaak verborgen eisen van onze cultuur.

In deel III gaat het over de uitwerking daarvan in levenswijsheid – een leefregel voor het innerlijke leven.

En onderweg nodig ik je uit om je samen met mij te spiegelen aan de oude, tegelijk zo jonge en levenskrachtige woorden over God, over genade, over het goede leven, over het volgen van Jezus: de belangrijke boodschap dat Hij leeft en wil dat wij leven.





# Deel I

## Verlangen naar goede dagen

### I. Een cultuur van tegenstrijdigheden

In dit hoofdstuk probeer ik te peilen hoe onze westerse levensstijl in elkaar steekt. Het is in ieder geval een cultuur met opvallende tegenstrijdigheden. We krijgen enorm veel mogelijkheden om ons leven in te richten zoals we graag willen. Tegelijkertijd zijn veel mensen gespannen en vermoeid.

#### **Paradoxe samenleving**

Heb jij dat nu ook?

Dat je voelt: er klopt iets niet.

Hoe meer je erover nadenkt, hoe vreemder het wordt: het paradoxale van onze manier van leven.

Alleen al wanneer je kijkt naar de volgende punten<sup>2</sup>:

- hoe we tijd ervaren;
- wat financiële en economische groei met ons doet;
- hoe we omgaan met de informatiedruk;
- hoe we ons geestelijk leven inrichten.

Kijk eens naar de tijd.

Vergeleken met pakweg zestig jaar geleden zouden wij nu oceanen van tijd moeten hebben. In 1960 kende men de intelligente apparaten en tijdbesparende machines nog niet waarover wij beschikken, zoals wasmachines, straalvliegtuigen, computers, printers, mobiele telefoons. Tijd is desondanks een schaars artikel. Heel vreemd eigenlijk: stress, onrust en werkdruk halen mensen al op jonge leeftijd onderuit.

Nu is onrust en haast van alle tijden. De Vlaamse filosoof Ignaas Devisch toont dat aan in zijn boek *Rusteloosheid*.<sup>3</sup> De schaal waarop wij gebrek aan tijd ervaren is echter ongekend.

Neem nu de financiële en economische groei.

Vergeleken met een halve eeuw geleden is het aantal financiële en economische transacties in ons land sterk toegenomen. De groei van bedrijven, kantoren en banken is een signaal van economische welvaart.

In 1984 moesten we in ons gezin met vier kinderen zien rond te komen van 1500 gulden per maand (zo'n 700 euro). Twintig jaar later was ons budget zeven keer zo hoog. Dat er enorm veel geld in de samenleving is bewijst het duizelingwekkende bedrag dat uitgekeerd is aan bedrijven die getroffen zijn door de coronacrisis: bijna 43 miljard euro in 2020/2021.<sup>4</sup>

Tegelijkertijd heerst er schaarste in wat je als mens zo nodig hebt: een bezielde verband, een veilig thuis, innerlijke rust.<sup>5</sup> Je kunt ook denken aan: goede zorg, ongerept landschap, een betaalbare woning, een stille plek, poëzie en kunst, gastvrijheid, een leerplek met aandacht ... Hoe tegenstrijdig wil je het hebben: overvloed en toch grote schaarste.

Let vooral op de informatiedruk.

Via nieuwsberichten, sociale media, chats, WhatsApp – *you name it* – komt dagelijks een stroom aan informatie naar ons toe. Altijd proberen de overal aanwezige advertenties ons wijzer en slimmer te maken. Via internet hebben we toegang tot een zee van wetenswaardigheden en kunnen we contact maken met mensen overal ter wereld, zoals een potje schaken met een wildvreemd iemand in Zweden of Canada. Tijdens

de corona-lockdowns was het echt een zegen dat we konden videobellen en zoomen en zodoende voeling houden met familie, vrienden en collega's.

Toch is eenzaamheid een groeiend probleem. Ik merkte dat in gesprekken met buitenlandse studenten in Nederland. Zij staan in verbinding met de hele wereld en tegelijkertijd voelen ze zich ontzettend verlaten.

Het heftige nieuws van ver dat zomaar de huiskamer binnenloopt kan ons niet echt raken. Het is te groot, te ver.

Kortom, we zijn overladen met informatie en hebben meer contactmomenten dan ooit. Tegelijkertijd missen we meer dan ooit diepe verbondenheid, contacten van hart tot hart en *sense of belonging* – het besef te horen bij een gemeenschap.

Het raakt evenzeer de spiritualiteit, de inrichting van ons geestelijk leven.

Kijk je alleen naar het christelijk geloof dat eeuwenlang een stempel heeft gedrukt op de westerse wereld: mijn indruk is dat we nooit zoveel aanbod aan christelijke boeken, tijdschriften, conferenties en seminars zagen. Nooit kreeg je zoveel momenten aangeboden om even op te laden op worshipavonden en festivals.

Ondanks dat worden er in ons land jaarlijks honderden kerken gesloten, en lijkt het erop dat we plekken missen waar onze ziel blijvend gevoed wordt.

Opnieuw die wonderlijke paradox: het gonst van de activiteiten en toch blijf je zoeken naar wat je geestelijke dorst echt lessen kan.

Tegenstrijdigheden wijzen iets aan in onze cultuur: dat zij niet geeft wat we als mens echt nodig hebben. Je zou misschien van een *genadeloze* cultuur kunnen spreken. Een beschaving waar *genade* – die je terugvindt in gastvrijheid bijvoorbeeld, of vrijgevigheid en vergeving – niet vanzelfsprekend is.<sup>6</sup>

We hebben dus echt wel een probleem!