

Inhoud

Voorwoord John Ortberg	9
Proloog – Autobiografie van een epidemie	13
Deel 1 Het probleem	27
1 Haast: de grote vijand van het geestelijke leven	29
2 Een beknopte geschiedenis van het levenstempo	40
3 Er is iets grondig mis	55
Deel 2 De oplossing	67
4 Hint: meer tijd is niet de oplossing	69
5 Het geheim van het zachte juk	83
6 We hebben het eigenlijk over een leefregel	96
Tussendoor – Wacht, wat zijn ook alweer de geestelijke disciplines?	105
Deel 3 Vier gebruiken om je leven te onthaasten	111
7 Stilte en afzondering	113
8 Sabbat	136
9 Eenvoud	168
10 Vertragen	207
Epiloog – Een kalm leven	233
1 Thessalonicenzen 4:11	244
Dankwoord	245
Eindnoten	247

Voorwoord

De slimste en beste man die ik ooit heb gekend, schreef eens wat gedachten op over haast. Toen hij stierf, hingen ze ergens in zijn keuken op een blaadje aan de muur. 'Haast,' schreef hij, 'heeft te maken met opschieten, met het gevoel dat iets dringend moet. Het Engelse woord voor haast, *hurry*, heeft te maken met woorden zoals *hurl* (stormen), *hurdle* (hindernis), *hurly-burly* (opschudding), en *hurricane* (orkaan).' Zijn definitie van haast is 'een toestand van uitzinnige inspanningen, waarin men terechtkomt als reactie op gevoelens van ontoereikendheid, angst of schuld.' De essentie van haast is: te veel te doen! Bevrijd worden van haast is niet alleen plezierig, maar stelt je in staat om datgene te doen wat echt belangrijk is – kalm, effectief, krachtig en met vreugde. 'We zouden ons ten doel moeten stellen,' schreef hij, 'om volkomen zonder haast te leven. Dat moeten we ons bewust voornemen. Elke dag opnieuw. Vandaag al.'

We moeten in gedachten een beeld vormen van onze plek op de wereld voor God. Dat plaatst alles in een andere context. In Psalm 23 staat niet: 'De Heer is mijn herder, en daarom moet ik harder rennen.' Herders rennen zelden. Goede herders in ieder geval niet. Hij zei dat je eerst alle dingen moet schrappen die je 'moet' doen. Dat het belangrijk is niet bang te zijn om 'niets' te doen, en dat je zelfs perioden van 'nietsdoen' moet inplannen. Dat het belangrijk is om te leren omgaan met de paniek van het niet druk bezig zijn. Dat je jezelf toestaat de paniek te doorstaan en die over je heen te laten komen, zonder te proberen die te verhelpen.

John Mark Comer schreef een profetisch woord voor de moderne tijd. Hij is innemend en eerlijk, beleden, humoristisch en bescheiden. Hij gaat ons voor naar een groot kruispunt. Als je tegenwoordig besluit een ongehaast leven te leiden, is dat een beetje als het afleggen van een gelofte van armoede een paar eeuwen geleden: best eng. Het is een geloofsdaad. Maar er is grotere rijkdom mee te behalen. Als je in het gezelschap verkeert van iemand die geen haast heeft, word je geprikkeld om na te denken over de mogelijkheid van een heel ander leven.

Ik werd geraakt door de vele wijze uitspraken waarmee dit boek doorspekt is: 'Al mijn grootste fouten (...) worden gemaakt als ik haast heb.' 'Liefde, vreugde en vrede (...) zijn onverenigbaar met haast.' 'De gemiddelde iPhonegebruiker raakt zijn telefoon 2617 keer per dag aan.' (De psalmdichter zegt in Psalm 16:8: 'Ik stel mij de HEERE voortdurend voor ogen.' Hoe zou mijn leven eruitzien als ik net zo vaak door God geraakt werd als de keren dat ik mijn telefoon aanraak?) Vrijheid kost waarschijnlijk altijd meer dan je denkt. John Mark heeft keuzes gemaakt die iets kosten, om een leven te kunnen leiden dat van onschatbare waarde is. Hij kent de keuzes en de worstelingen, en kan daarom degenen aanspreken die honger en dorsten.

Twintig eeuwen geleden zei een andere wijze man: 'Buit de geschikte tijd uit, omdat de dagen vol kwaad zijn' (Ef. 5:16). Ik dacht altijd dat dat betekende dat de dagen vol waren van sensualiteit en lichamelijke verleidingen. En dat is natuurlijk ook zo. Maar ik geloof dat het vooral betekent dat het leven zoals het bedoeld is, geleefd moet worden in het nu. We zijn zo gewend aan geestelijk middelmatige dagen – dagen vol ergernissen, angst, eigenbelang en drukte – dat we ons leven maar al te snel vergooien.

Dus in dit boek klinkt de Grote Uitnodiging. Haal eens diep adem. Leg je mobiel weg. Doe het even rustig aan. Laat de wereld maar aan God over.

John Ortberg

1. Haast: de grote vijand van het geestelijke leven

Vorige week ging ik lunchen met mijn mentor John. Oké, ik beken: hij is niet echt mijn mentor – hij is ver boven mijn niveau. Maar we lunchen regelmatig samen en dan houd ik mijn schrijfblok in de aanslag en stuur een spervuur aan vragen over het leven op hem af. John is zo iemand van wie je meteen denkt: Zo wil ik later ook worden. Hij is razend slim, maar meer dan dat – wijs, maar in de verste verte niet aanmatigend of arrogant. Hij is juist opgewekt en gemakkelijk in de omgang, vriendelijk, nieuwsgierig, hij zit lekker in zijn vel, is enorm beroemd (maar zonder irritante kapesones), heeft op elk moment oprechte aandacht voor je ... kortom: hij lijkt volgens mij erg op Jezus, zoals ik me Hem voorstel.¹⁰

John (achternaam Ortberg) is een dominee en auteur uit Californië. Hij had Dallas Willard als mentor, nog een van mijn helden. Als je die naam niet kent, wordt het tijd dat je hem leert kennen.¹¹ Willard was filosoof aan de universiteit van Californië, maar is buiten de academische wereld vooral bekend als iemand die de weg van Jezus onderwees. Meer dan welke leraar dan ook – buiten de bijbelse leraars om – heeft hij mij gevormd door zijn boeken – de manier waarop ik Jezus volg, of, zoals hij het zelf zou zeggen: hoe ik bij Jezus in de leer ben.¹² Dallas was meer dan twintig jaar Johns mentor, totdat hij in 2013 stierf.

Ik heb nooit de gelegenheid gehad Willard te ontmoeten, dus toen John en ik elkaar voor het eerst ontmoetten in Menlo Park, begon ik meteen te vissen naar verhalen. Ik ving een joekel.

Dit is een verhaal waarover ik blijf nadenken.

John belt Dallas op om advies te vragen. Het is in de jaren negentig, en destijds werkte John in de Willow Creek Community-kerk in Chicago, een van de meest invloedrijke gemeenten ter wereld. John zelf was een bekende leraar en bestsellerauteur – zo iemand van wie je denkt dat hij het leerling-van-Jezus-zijn wel onder de knie heeft. Maar achter de schermen had hij het gevoel dat hij meegezogen werd in de sneltrein van de megakerk.

Dat klonk bekend.

Dus hij belt Willard – de Obi-Wan van het Koninkrijk van God – en vraagt: ‘Wat moet ik doen om te worden wie ik wil zijn?’

Een lange stilte aan de andere kant van de lijn.

Volgens John is er bij Willard altijd een lange stilte aan de andere kant van de lijn.

Dan: ‘Je moet radicaal alle haast uit je leven verbannen.’

Stilte.

En: ‘Haast is vandaag de dag de grootste vijand van het geestelijke leven.’

Zullen we even stoppen? Ben je het met me eens dat dat briljant is?

Bedankt.

John krabbelt beide zinnen neer in zijn notitieboek. Helaas was dit nog vóór Twitter, anders zou het viraal zijn gegaan. Dan vraagt hij: 'Oké, wat nog meer?'

Weer een lange stilte ...

Willard: 'Meer is er niet. Je moet radicaal alle haast uit je leven verbannen.'

Einde verhaal.¹³

Toen ik dat voor het eerst hoorde, was ik het er meteen mee eens. Dat is de kern van veel wat er misgaat in onze wereld.

Maar toch is het niet wat ik had verwacht. Ik woon in een van de meest progressieve steden van Amerika, maar als je me zou vragen: 'Wat is in een post-christelijke stad als Portland de grootste uitdaging voor je geestelijke leven?' dan zou ik niet weten wat ik moest antwoorden.

Ik zou waarschijnlijk zeggen dat ik de moderniteit het lastigst vind of de postmoderniteit of de liberale theologie of de populariteit van het welvaartsevangelie of het herdefiniëren van seksualiteit en het huwelijk of het uitwissen van gender of internetporno of de miljoenen vragen die mensen hebben over geweld in het Oude Testament of ISIS of Donald Trump, enzovoort.

Hoe zou jij die vraag beantwoorden?

Ik wil wedden dat maar weinig mensen als eerste 'haast' zouden noemen.

Maar in de Bijbel lees je dat satan niet altijd verschijnt als een demon met een drietand en een knarsende rokersstem, of als Will Ferrell met een elektrische gitaar en vuur op Saturday Night Live. Hij is veel intelligenter dan wij vaak denken. Tegenwoordig kom je de vijand eerder tegen in de vorm van een melding op je telefoon als je aan het bijbellezen bent, of een Netflixmarathon van een paar dagen, of een verslaving aan Instagram, of een zaterdagochtend op kantoor, of de zoveelste voetbalwedstrijd op zondag, of de ene na de andere verplichting – in ons haastige leven.

Iemand zei eens dat als de duivel je niet kan laten zondigen, hij wel zal zorgen dat je het druk hebt.¹⁴ Daar zit wat in. Zonde en drukte hebben hetzelfde effect. Je relatie met God, met andere mensen en zelfs met je eigen geest wordt verbroken.

De beroemde psycholoog Carl Jung zei het zo:

‘Haast is niet van de duivel, haast ís de duivel.’

Jung was overigens de psycholoog die mensen indeelde in introverte en extraverte persoonlijkheden, en wiens werk later de basis vormde van de Myers-Briggs persoonlijkheidstest. Hij wist dus waar hij het over had.

Ik besprak laatst bij mijn therapeut de visie van onze gemeente. Hij is een superslim, afgestudeerd type, die ook in Jezus gelooft. Onze droom was dat onze gemeente een hernieuwde focus zou krijgen: het volgen van Jezus (dat voelt vreemd om op te schrijven, want hoort dat niet sowieso het doel te zijn van elke gemeente?). Hij vond het prachtig, maar hij bleef hetzelfde herhalen. ‘Het grootste probleem waar je tegenaan zult lopen is tijd. Mensen hebben het gewoon te druk om een emotioneel gezond en geestelijk rijk leven te leiden.’

Wat antwoorden mensen meestal als je de geijkte vraag stelt:
'Hoe gaat het?'

'O, goed. Druk.'

Als je oplet, hoor je dit antwoord overal. Stand, ras, geslacht, levensfase – het maakt geen verschil. Studenten hebben het druk. Jonge ouders hebben het druk. Ouders wiens kinderen het huis uit zijn en die hun dagen op de golfbaan doorbrengen, hebben het druk. Directeuren hebben het druk. En barista's en deeltijdkinderoppassers ook. Amerikanen hebben het druk, Nieuw-Zeelanders, Duitsers – we hebben het allemaal druk.

Er is ook een gezond soort drukte. Als je leven vol is met dingen die belangrijk zijn, en je je tijd niet verspilt aan leeghoofdige recreatie of onbelangrijke dingen. Jezus zelf had het druk, op die manier. Het probleem is niet dat je veel te doen hebt, maar dat je té veel te doen hebt, en de enige manier waarop je de doelen kunt halen, is door te haasten.

Door dat soort drukte zijn we allemaal zo van slag.

Michael Zigarelli van de Charleston Southern University School of Business hield onder 20.000 christenen wereldwijd een onderzoek naar de vraag wat ze ervoeren als obstakels voor geestelijke groei. Drukke bleek een van de grootste boosdoeners. Luister goed naar zijn hypothese:

'Misschien is het zo:

1. Christenen omarmen een cultuur van drukte, haast en overbelasting, wat ertoe leidt dat ...
2. God steeds verder wordt buitengesloten uit het christelijke leven, waardoor ...

3. De relatie met God verslechtert, wat ertoe leidt dat ...
4. Christenen nog eerder geneigd zijn wereldse aannames en levenslessen over te nemen, wat leidt tot ...
5. Meer gelijkvormigheid met een cultuur van drukte, haast en overbelasting.

En dan begint de cyclus weer van voren af aan.¹⁵

Dominees zijn trouwens het ergste van allemaal. Hij zet mijn beroepsgroep qua drukte op hetzelfde niveau als advocaten en artsen.

Mij bedoelt hij natuurlijk niet. Andere dominees ...

Zoals dat Finse spreekwoord het zo mooi zegt: 'God heeft geen haast geschapen.'

Dit nieuwe levenstempo is niet christelijk; het is anti-christelijk. Denk even mee: wat is het hoogste goed in Christus' Koninkrijk? Dat is makkelijk: liefde. Dat maakte Jezus glashelder. Als grootste gebod in de hele Torah noemde Hij: 'U zult de Heere, uw God, liefhebben met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand en met heel uw kracht,' gevolgd door 'U zult uw naaste liefhebben als uzelf.'¹⁶ Maar liefde is nogal tijdrovend. Dat weten alle ouders, en geliefden, en de meeste goede vrienden. Er is geen sluiproute. Geen killerapp.

Haast en liefde zijn niet met elkaar te verenigen. Al mijn grootste fouten als vader, echtgenoot, dominee, en zelfs als mens worden gemaakt als ik haast heb – als ik laat ben voor een afspraak, als ik achterloop met mijn onrealistische to-dolijst, als ik probeer te veel op één dag te doen. Dan ben ik boos, gespannen, kritisch en zeurderig – het tegenovergestelde van

liefdevol. Geloof je me niet? De volgende keer als je ergens te laat voor bent en je probeert je vrouw en drie jonge, gemakkelijk afleidbare kinderen het huis uit te krijgen (daar heb ik veel ervaring mee), let dan maar eens op hoe je met hen omgaat. Ziet het eruit en voelt het als liefde? Of heeft het meer te maken met onrust en boosheid – een bitse opmerking, een harde blik? Haast en liefde zijn als olie en water: ze mengen gewoon niet.

Als de apostel Paulus een definitie van de liefde geeft, is het eerste kenmerk dan ook: 'geduldig'.¹⁷

Er is een reden waarom mensen het hebben over 'wandelen met God', en niet over 'rennen met God'. Dat komt omdat God liefde is.

In zijn boek *Three Mile an Hour God* omschrijft de Japanse theoloog Kosuke Koyama het als volgt:

'God wandelt "traag", omdat Hij liefde is. Als Hij geen liefde geweest was, zou Hij veel sneller gegaan zijn. Liefde heeft een bepaald tempo. Een innerlijk tempo. Een geestelijk tempo. Het is een ander soort tempo dan de technologische snelheid waaraan we gewend zijn. Het gaat "traag", maar is heer en meester over alle andere snelheden, omdat het het tempo van de liefde is ...'¹⁸

In onze cultuur heeft het woord 'traag' een negatieve betekenis. Als iemand niet zo goed mee kan komen, noemen we diegene 'traag'. Als de bediening in een restaurant waardeloos is, noemen we het 'traag'. Als een film langdradig is, klagen we over traagheid. Van Dale noemt woorden als: krachteloos, moeizaam, niet vlug, niet snel reagerend, niet alert, niet voortvarend, langzaam in het handelen, sloom, lui.

De boodschap is duidelijk: traag is slecht, snel is goed.

Maar in het 'onderstebovenkoninkrijk' wordt ons waardensysteem omgekeerd: haast is van de duivel, traag is van Jezus, omdat Jezus de liefde is in eigen persoon.

Hetzelfde geldt voor vreugde en vrede – twee van de andere essentiële werkelijkheden in het Koninkrijk. Liefde, vreugde en vrede vormen als drietal de kern van het Koninkrijk. Alle drie zijn het meer dan alleen emoties; het zijn hartsgesteldheden. Het zijn niet alleen plezierige gevoelens; het zijn kenmerken van de mensen die we worden als we Jezus' leerlingen worden. Jezus is deze drie kenmerken in eigen persoon, en tot in het oneindige.

Alle drie zijn deze eigenschappen onverenigbaar met haast.

Denk eens na over vreugde. Alle geestelijke leiders – al dan niet christelijk – en wereldse psychologen, mindfulness-experts, enzovoort, zijn het eens over het volgende: de sleutel tot het geluk is eenvoudig – leven in het moment. Aanwezig zijn in het nu. Of het moment nou goed of slecht is, of moeilijk, hoe meer we aanwezig zijn in het moment, des te meer vreugde we eruit halen.

En vrede? Moet ik dat nog uitleggen? Denk je eens in dat je haast hebt omdat je ergens heen moet, of omdat je achterloopt. Voel je dan de diepe shalom van God in je ziel? Een vast, gerust gevoel van kalmte, op dat moment?

Ik zeg het nog eens: liefde, vreugde en vrede vormen de kern van alles wat Jezus wil kweken in de akker van je leven. En alle drie zijn ze onverenigbaar met haast.

Nogmaals, als je me niet gelooft, let dan maar eens op je gevoelens als je weer eens probeert je gezin (of, als je single bent, je huisgenoot) de deur uit te krijgen. Voel je liefde en vrede vanbinnen? Natuurlijk niet.

Tijdens diezelfde lunch maakte mijn mentor-die-niet-mijn-mentor-is deze wijze opmerking: 'Met een gehaaste geest kun je niet leven in het Koninkrijk van God.'

Dat kan niemand.

Haast weerhoudt ons niet alleen van de liefde, vreugde en vrede van het Koninkrijk van God – de kern van waar mensen naar verlangen – maar het houdt ons af van God zelf, gewoon door onze aandacht op te eisen.

W.F. Adams, de geestelijke raadsman van C.S. Lewis, zei iets om te onthouden:

'Wandelen met Jezus betekent wandelen met een trage, kalme gang. Haast is dodelijk voor het gebedsleven en hindert en bederft ons werk. Het wordt er nooit door bevorderd.'¹⁹

Hij bedoelt: er is maar weinig wat je mét haast beter kunt doen dan zonder haast. Vooral in ons leven met God.

Het volgende komt van Ronald Rolheiser, zonder twijfel mijn favoriete katholieke schrijver aller tijden, en het slaat in als een bom:

'Vandaag de dag vloeit een aantal historische omstandigheden willekeurig samen, waardoor onbedoeld een klimaat ontstaat waarin het niet alleen lastig is om over God na te denken of tot Hem te bidden, maar om überhaupt enige diepgang te hebben.

Door allerlei oorzaken, goede en slechte, laten we ons zo afleiden dat we op geestelijk gebied ten onder gaan.

Niet dat we iets tegen God hebben, of tegen diepgang en geestelijke dingen – dat zouden we allemaal wel willen – maar

we zijn normaal gesproken te druk met allerlei dingen om deze dingen op ons radarscherm te zien. We zijn eerder druk dan echt slecht, eerder afgeleid dan echt ongeestelijk en meer geïnteresseerd in de bioscoop, het sportstadion en het winkelcentrum, en het fantasieleven dat daardoor in ons gewekt wordt, dan in de kerk. Het altijd maar druk hebben, afleiding en rusteloosheid zijn vandaag de dag enorme struikelblokken in ons geestelijke leven.²⁰

Een zekere mate van drukte is prima, of in ieder geval onvermijdelijk.

Er is zelfs een tijd en een plaats voor haast – in een noodgeval van 112-kaliber, als de vliezen breken bij je vrouw, of je kleuter net de straat op is gerend.

Maar laten we eerlijk zijn: die momenten zijn zeldzaam. De drukte die de meesten van ons als standaard hebben, de chronische haast die we als normaal beschouwen, is ziekelijk te noemen.

We horen de reactie 'goed, druk' zo vaak als we vragen hoe het gaat, dat we ervan uitgaan dat 'ziekelijke drukte' oké is. Iedereen heeft het immers druk. Maar het is niet oké. Het is als een besmettelijke ziekte die is losgelaten in onze samenleving en ons geestelijke leven verwoest.

Ik ben laatst begonnen met gedichten lezen, vooral omdat dat me dwingt te vertragen. Gisteravond pakte ik een bundel van de christelijke wijsgeer en literair meester T.S. Eliot. Soms begreep ik er zelfs iets van, zoals zijn regel over 'this twittering world' (deze kwetterende wereld), waar mensen 'door afleiding worden afgeleid van de afleiding.'²¹ Een wereld met precies genoeg afleiding om onze wond te kunnen negeren. Een wond die dodelijk is, als hij niet behandeld wordt.

Nogmaals: we laten ons zo afleiden dat we op geestelijk gebied ten onder gaan.

Zoals Ortberg eens zei:

‘Voor de meesten van ons is het grootste gevaar niet dat we ons geloof verloochenen, maar dat we zo afgeleid en gehaast en druk zijn dat we genoeg nemen met een middelmatige versie van het geloof. Dan leven we oppervlakkig, en niet ten volle.’²²

Begrijp je wat er hier op het spel staat? Het gaat niet alleen om onze emotionele gezondheid die bedreigd wordt. Alsof dat al niet genoeg is. We racen zo snel door het leven dat we gestrest zijn, gespannen, en om niets uithalen naar onze echtgenoot of ons kind. Zeker, dat is waar. Maar wat nog beangstigender is: ons geestelijke leven loopt gevaar.

Zou het kunnen dat Willard gelijk had? Dat een superdruk, gehaast leven, waarin we digitaal afgeleid worden, in onze moderne wereld de grootste bedreiging is van het geestelijke leven?

Ik vraag me af of Jezus tegen onze hele gemeente zou zeggen wat Hij tegen Martha zei: ‘U bent bezorgd en maakt u druk over veel dingen. Slechts één ding is nodig.’²³

Wat we vandaag de dag nodig hebben, is een vertraging in ons geestelijke leven.²⁴