

1.

Vandaag lezen en zingen we over de zevende dag. De sabbat. Sjabbat gaat in de Hebreeuwse bijbel over meer dan één dag per week tot rust komen. Het gaat over economie. Elke zeven jaar is er één jaar om de grond te laten rusten: een Sabbatsjaar. En na zeven maal zeven jaren is het vijftigste jaar een Jubeljaar: dat is een jaar om tot slaafgemaakten vrij te laten. Ook wordt in dat jaar familiegrond teruggegeven aan mensen die het hebben moeten verkopen. Economie dus, politiek. Bedoeld om mensen de kans te geven steeds opnieuw te beginnen. Een groots ideaal voor de wereld. En die ene dag per week loopt daar al een beetje op vooruit. Die dag is iedereen gelijk, in die zin dat iedereen zijn werk mag neerleggen.

Zo is die ene dag een voorproefje. *Voorsmaak van geluk dat komt*, zingen we wel eens als we brood en wijn delen. En voorproeven helpt: dat houdt de moed erin als je onderweg bent. En zo gaat sjabbat niet alleen over een politiek-economisch ideaal voor de wereld, maar ook over de mensen die die wereld bewonen en maken. Over jou en mij: over de moed erin houden en over even op adem komen.

Want zonder tijd en ruimte om ons te binnen te brengen wie we ook alweer waren, wat we ook alweer wilden, zonder de tijd te nemen die nodig is om te zien wat is en ons te laten inspireren door wat zou kunnen zijn – zonder die tijd en ruimte komen we niet veel verder dan met de beste bedoelingen voortjakkeren. En de vraag is of het dan wel lukt om die wereld anders een beetje dichterbij te brengen. Dus beginnen we op zondagmorgen met stil worden en licht maken.

2.

*Voltooid heeft God op de zevende dag zijn werk dat hij maakte.* Pas op die zevende dag dus. Zonder die dag was het werk niet af. Sterker nog: die zevende dag, daar loopt dit verhaal op uit. Rusten maal rusten. Pas dan is het klaar. Of nou ja, klaar... Daar staat in het Hebreeuws dat woord, *sjabbat*. Laten rusten, lazten we. *Onderbreken* kun je ook vertalen. Straks weer verder. En dat klinkt ook door in het liedje: het is *even* genoeg. Maar klaar? Dat woord – sjabbat – wil onze verbeelding prikkelen: deze wereld is toch niet ‘af’? We zijn niet aan het einde van de geschiedenis, al waren er die na de koude oorlog meenden van wel. Er is nog zoveel werk aan de winkel. Orde in de chaos en bevrijding uit slavernij – dat is op zoveel plekken nog geboden. Je zou er moedeloos van worden en dat worden we ook – de één soms, de ander regelmatig. En ik weet ook niet of we daar gaan komen: een stad met woningen voor iedereen. Of: een wereld van brood en recht en waardigheid en liefde voor al wat leeft. Het lijken onmogelijk woorden. En ik zing ze altijd met enige schroom want ai, wat schiet ik zelf tekort. Maar door ze te zingen, door zet met jullie sámen te zingen, houden we het verlangen ernaar levend en wil ik onderweg blijven.

Alleen... vandaag even niet. Er is een tijd van werken en een tijd van rusten. Zoals die god uit het verhaal het ons voordoet. In het liedje worden we toegesproken als door een zorgzame ouder: ach jij, die je zo druk maakt. Die zo je best doet – op je werk, op school, voor je burens, je ouders, je kinderen, op zaterdag als je gaat protesteren voor de idealen die je met je meedraagt. Je hebt zoveel op je bord: goed te zorgen voor je lichaam, én voor je ziel, én voor de lichamen en zielen van de mensen om je heen. Je hebt ook tijd nodig om te rusten. Rusten maal rusten zelfs.

Het klinkt als een stem die we vandaag hard nodig hebben. Die ik nodig heb. Stop toch met rennen. Zet je telefoon uit. Doe je horloge af. Laat het even los – je *to do* lijst met wat er allemaal nog moet. Je zorgen over of het allemaal genoeg is. Of het goed genoeg is. Stil de tijd en *leef* even. Haal adem. Neem de ruimte om te kijken en te voelen of je nog op de goede weg bent. Tijd om stil te staan bij

waar je anders aan voorbij rent. Tijd om beter te kijken dan de vluchtige blik. Tijd om te zien wat is, in plaats van wat aan de oppervlakte lijkt te zijn.

Eigenlijk weten we dit. Toch? Dat we meer rust nodig hebben. Dat er wel heel veel mensen lijken om te kukelen met een burn-out, dat zien we om ons heen. Thuis maken we blokkenschema's om de agenda's van twee werkende ouders op elkaar af te stemmen. Plus de agenda's van onze kinderen, met hun hobbies, hun speelafspraken, de dagen dat ze naar de opvang gaan. En die dagen dat school een vrije dag inlast, maar dat de opvang geen plek meer heeft en jullie allebei aan het werk waren en opa en oma net andere plannen hadden gemaakt... Ik geloof niet dat het alleen werkende ouders zijn die het gevoel hebben dat de tijd krap in zijn heden zit, om de woorden van Kouwenaar te lenen. Dat is toevallig het voorbeeld dat ik het makkelijkst kan oplepelen. Maar talloze denkers en onderzoekers schrijven over hoe we veel breder in de maatschappij het gevoel hebben dat we tijd te kort hebben. De wetenschap dat we rust nodig hebben strijdt met een tijdgeest die ons influistert dat we er het meeste van moeten maken. We sparen tijd met een vaatwasmachine en thuisbezorgde boodschappen om de vrijgekomen tijd op te vullen met een nieuwe studie of hobby. Recent schreef Arjan van Veelen het boek *Rotterdam*, waarin hij de container als prachtige metafoor gebruikt voor het *efficiency* denken dat, betoogt hij, vanuit de havens en de industrie is doorgesijpeld in de stad – in het woonbeleid, de zorg, asielbeleid – en dus ook in de inrichting van ons persoonlijke leven.

*Tijd om jezelf te hervinden*, zingt het liedje. *En dat wij vinden elkaar!* In onze snelle, efficiënte wereld kunnen we elkaar gemakkelijk uit het oog verliezen. We hoeven niet meer naar de stad, we laten onze kleding wel thuisbezorgen. Misschien werk je meer thuis en spreek je je collega's vaker via de Zoom maar minder bij het koffieapparaat. Intussen lukt het niet altijd om thuis ook thuis te zijn. Want van een kantoor aan huis trek je lastiger de deur dicht. Of heel anders: door de digitalisering van bijvoorbeeld banken en zorgverleners kun je minder makkelijk jouw eigen verhaal kwijt bij een mens met ogen en handen, maar worstel je je door websites of belmenu's die je vraag niet echt beantwoorden. *Tijd om jezelf te hervinden – en dat wij vinden elkaar?* We hebben het broodnodig. Maar hoe krijgen we het voor elkaar.

3.

Arjan van Veelen koopt een kano. Over de Kralingse plas vaart hij en over de Rotte, maar ook over de Nieuwe Waterweg. Tussen de binnenvaartschepen en de bolle tankers door. Het perspectief vanuit de kano kantelt zijn blik. Hij schrijft: '...ik was vergeten hoe wonderlijk het water was. ... Dat we op bronwater peddelden, dat er vlak onder onze billen steuren zwommen en meterslange meervallen. Deze rivier was miljoenen jaren ouder dan wij ... De snelweg was tijdelijk... Pas toen ik mijn kajak kocht was ik er echt op gaan letten. Er waren altijd landingsplaatsen, kiertjes in de oever. Hier ging het om in het leven: het vinden van plaatsen waar je uit de stroom kon breken.' (p.242-243).

Het klinkt als sjabbat: een kans om uit de stroom te breken. Landingsplaatsen op het spoor komen die je eerder nooit gezien had. Dat woord – landingsplaatsen – doet denken iets anders dat hij op het spoor komt: mensen. Dichtbij mensen, toevallige mensen, vreemde mensen. Verbinding zoeken met mensen. Zodat we een beetje meer *samen-leving* worden. *Zodat wij vinden elkaar.*

4.

Als de sabbat op zijn eind loopt en de nieuwe week op punt van beginnen staat, wordt een beker gevuld met wijn, zo vol dat de wijn over de rand stroomt – als teken van geluk en als wens voor de komende dagen. Daarna gaat een zogenaamde reukdoos rond met kruiden, zodat iedereen aan tafel de heerlijke geur van de sabbat opsnuift en mee kan nemen de week in. En er worden kaarsen aangestoken. De eerste daad van de nieuwe week is licht maken. De sabbat krijgt geur en smaak. Smaakt naar meer misschien. Zoals dat gaat in het lied dat we zo horen:

*Geuren deed jij en ik haalde adem*

*Nog snak ik naar adem en naar jou  
Proeven deed ik jou en sindsdien dorst ik  
honger ik naar jou.*

Mogen we dat beleven aan sjabbat – of we die nou inlassen op zaterdag of woensdag, op zondagmorgen hier of op vrijdagmiddag in het Amsterdamse Bos. Dat we maar regelmatig op adem mogen komen en daarin iets proeven van een wereld anders. Een wereld waarin werken en rusten in balans is. Een wereld waarin tijd is voor aandachtige ontmoetingen. Een wereld waar alle mensen als mensen gezien worden. Een wereld waarin natuur tijd krijgt om te rusten en te herstellen. Een wereld waar creativiteit en verbeelding rondwaaien en je zin krijgt om iets nieuws te proberen. Liefst iets onmogelijks.

Dat het zo mag zijn.