

INHOUDSOPGAVE

| | |
|--|-----|
| Toewijding | 10 |
| Deel I – De avond | 13 |
| <i>In stilheid</i> | 17 |
| <i>en vertrouwen</i> | 25 |
| <i>want er is overvloed</i> | 32 |
| Langzamer leven in de avond | 41 |
| Deel II – De morgen | 49 |
| <i>Een leven dat verrast</i> | 53 |
| <i>door heilige overgave</i> | 62 |
| <i>ook als er een omleiding is</i> | 70 |
| Langzamer leven in de morgen | 79 |
| Deel III – De middag | 85 |
| <i>Ik heb geleerd</i> | 88 |
| <i>dat er zoveel is, dat niet hoeft</i> | 96 |
| <i>en het leven altijd het vieren waard is</i> | 106 |
| Langzamer leven in de middag | 115 |
| Dankwoord | 120 |
| Bronvermelding | 122 |

TOEWIJDING

Dit boek zou mijn verhaal bevatten over *slow living*. Over hoe je rust kunt vinden in de gewone, alledaagse momenten, tevreden bent met minder verlangens, en vooral hoe je kunt leven vanuit je hart. Mijn verwachtingen waren hooggespannen. Ik zou al nippend van hete thee, achter het houten bureautje van mijn moeder, mijmeren over prachtige zinnen. Ik zou in het lokale restaurant schrijven onder het genot van perfect romige cappuccino's. Ik zou – gekleed in een warme, gebreide trui en zachte *flared pants* die tot mijn enkels reiken – ezelsoren maken in de stapel lievelingsboeken naast mij. En het belangrijkste was: ik zou alle tijd hebben.

En toen stond de wereld op haar kop. Er kwam een virus dat alles en iedereen van de ene op de andere dag tot stilte maande. Maar niet alleen de buitenwereld werd stil. Ook de veilige haven van ons gezin had te maken met besmetting. Geen besmetting met COVID-19, maar wel met het vergif van de haast; het te veel, te druk en te snel willen.

Het doek viel en ik had maar één keuze: langzamer leven. Noem het 'aanwezig leven'. Het werd koude thee met de slierten spaghetti van gisteren nog op de vloer, want mijn gezin had meer aan een mama die present was dan aan een gedweilde vloer. Een kartonnen doos ombouwen tot brandweerauto in plaats van social media bijwerken. Voor de tweede dag achter elkaar patat, omdat mijn uren gevuld waren met troosten, wiegen en zorg dragen.

Maar er was ook de ontdekking. Want gewoon er zijn, dat is alles wat er van mij wordt gevraagd. En terwijl de kamerplant kaal werd geplukt door de baby en de peuter per ongeluk met de grote schaar knipte, kreeg vriendschap nieuwe betekenis. De beker warme koffie met opgeschuimde melk, terwijl het leven werd gedeeld, werd de brandstof om een nieuwe dag aan te kunnen. Er waren wandelingen tussen de weilanden om op adem te komen. Er waren woorden die mij hielpen de ene voet voor de andere te blijven zetten.

Het werd het begin van een nieuw verhaal over hoe ik geroepen werd om aanwezig te leven. Elk hoofdstuk begint met een foto die deze aanwezigheid vastlegt.

Deel I

DE AVOND

.....

.....

De woorden buitelen over elkaar heen, want waar te beginnen in een boek over langzamer leven? Misschien wel bij een eeuwenoude waarheid. Bij het ritme dat zit in alles wat bestaat. Het is een cadans waarbij ontspanning en inspanning elkaar afwisselen. ‘Het werd avond en het werd morgen. De eerste dag.’ (Gen. 1:5) Zo begon de geschiedenis van de hemel en de aarde. De avond en daarna de nacht met zijn slaap gaan voorop. Rust. Er hoeft niets. Woorden die voelen als balsem voor je ziel. Zou het echt zo mogen?

Ja, omdat de basis van jouw en mijn leven goed is. God maakte de mens. ‘God keek naar alles wat hij had gemaakt en zag dat het zeer goed was.’ (Gen. 1:31) Jij en ik zijn goed. In het Hebreeuws staat er *tov*: ‘wauw.’¹ We hoeven niet te werken om onze identiteit te vinden, of spullen te verzamelen als statussymbool naar anderen toe. We zijn al goed ... ‘genoeg’ zou ik eraan toe willen voegen. Niet omdat wij dat bepalen, maar omdat het – extern – over ons leven wordt uitgeroepen. En dan nog wel door de Maker die ons uit het stof van de aarde heeft gevormd. Rust staat aan het begin van onze levensduur en aan het begin van elke avond mogen we daarnaar terugkeren. Een helend ritme, voor een wereld die holt.

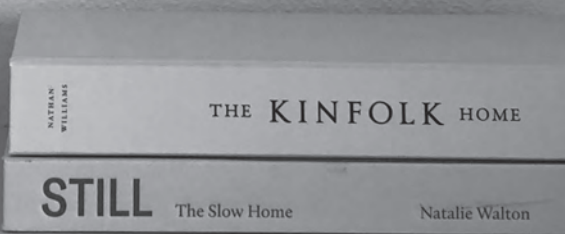
1 Justin W. Earley. *Goede Gewoonten: Een praktische leefregel voor een tijd van afleiding* (Amersfoort: Plateau, 2020), 49.

Om mij hiervan bewust te zijn, bid ik elke avond dit gebed: ‘Vader, ik ben geschapen om in uw liefde te rusten. Geef dat mijn lichaam rust mag vinden in de slaap, en dat mijn ziel rust mag vinden in uw liefde. Amen.’²

2 Earley. *Goede Gewoonten*, 56.



maats weet ik dat je moet
omdat je bent wie je bent
dus weet je dat
dus moet ik een tijdje wachten
in het heel kleine moet
wie is eigenlijk ik ben
want ik begrijp ik niet
en dit is je zelf
geen ik weet hoe we samen bewegen
van elke keer machts
van bewegen naar bewegen
om uit te komen daar in het midden
want wat die laatste keer even omzien
moet niets 't is een ding
dit moet jou te mogen bewegen



NATHAN
WILLIAMS

THE KINFOLK HOME

STILL The Slow Home Natalie Walton

In stilheid

Versleten. Bekaf. Ik voel de bodem dagelijks, omdat ijzertekort zorgt voor een alles verlamdende moeheid in mijn lijf. De combinatie met een babytje maakt deze tijd zwaar. Al is het niet alleen pittig vanwege het feit dat mijn lichaam niet kan doen waar het voorheen wel toe in staat was. Het is ook het gebrek aan de acceptatie ervan, dat mij energie kost. Ik wil snel vooruit en vooral nu al de oude zijn. 'Moet dit echt? Is het een les die ik krijg?' verzucht ik, als een gebed. Ergens zie ik mijn moeheid wel zo. Er dwarrelde in mijn gedachten namelijk al een tijdje het idee rond om een tweede boek te schrijven. Een boek over slow living, omdat wij mensen, inclusief ondergetekende, ons in deze vierentwintiguursamenleving alleen nog maar kunnen haasten. Maar met deze realiteit van reserves die op zijn, had ik geen rekening gehouden, omdat ik nu gedwongen ben tot langzamer leven. De koffie slow zetten, is niet langer vrijwillig, maar mijn enige optie. En ik moet mijn best doen deze dagen niet alleen met de tanden op elkaar geklemd van frustratie door te brengen. Toch is daar ook die nieuwe les. Ik voel me gezegend dat ik het mag zien: een klein babyhandje van James op de arm van 'grote zus' Jackie. Een kind dat – hoe klein het ook is – vertrouwen koestert dat er gezorgd wordt. Het enige wat hij doet, is er zijn.

Het zijn de maanden voordat mijn man ziek thuis komt te zitten met de diagnose 'burn-out'. Mopperend ga ik door mijn huishouden, omdat ik niet kan doen wat ik allemaal zou willen doen. Het ironische is dat ons lichaam ijzer maar langzaam kan opnemen. Het kost simpelweg tijd; kostbare hersteltijd, die ik mezelf niet gun. Als moeder van twee kleintjes is er namelijk altijd wel iets

nuttigs te doen. Mijn tijd wordt als vanzelf gevuld met alledaagse zaken; van het uitruimen van de vaatwasser, het ophangen van een was, tot het leegruimen van de met Duplo bezaaide vloer. Steeds is daar het knagende gevoel dat ik niet gedaan krijg wat moet gebeuren. Wat ik gedaan wil hebben vandaag, maar wat mij niet lukt. Met haast jakker ik achter de feiten aan. Als ik nog harder loop, kan ik straks welverdiend pauze houden, is het mantra dat ik mezelf voorhoud. Maar wanneer ik de percolator wil vullen met gemalen koffie, is er alweer een ruzie die gesust moet worden.

En ik weet wel dat het normaal is om af en toe perioden op de automatische piloot te leven. Dat ik mezelf nu bevind in de zogenaamde tropenjaren: het schipperen tussen een huilende baby die een flesje wil, of toch je haren wassen onder de douche. Het is het verdelen van je aandacht tussen een baby en grote zus die haar nieuwe plaats moet zoeken binnen ons gezin. Maar ik weet ook dat ik veel eisen heb en het liefst zo snel mogelijk wil herstellen van de bevalling. Dat ik de negen maanden onzwanteren afdoe als een fabel, omdat social media andere beelden tonen: foto's van schone huizen met stralende moeders en gestreken was in de kasten van de kinderen. Ik snak ook naar een gedweilde vloer, gezeemde ramen zonder kinderhandjes en een half uur me-time. Echter, als ik eerlijk ben, gaat het misschien nog wel dieper dan de drukte die er om mij heen heerst. Het is niet alleen het moederschap dat zorgt voor die urgentie van doorgaan. Het is een patroon van overleven, dat ik al jaren heb. Zo viel ik tijdens mijn studie theologie geregeld flauw, ook al was er geen lichamelijke oorzaak voor te vinden. De angst om te falen was zo groot, dat ik mijzelf voortdurend uitputte en mijn grenzen oprekte tot het niet meer kon. Het is dat stemmetje in mijn hoofd. Dat hoe ik

ben, niet genoeg is. Dat ik nog veel meer kan bereiken, als ik maar harder mijn best doe. Dat geluk maakbaar is en bestaat uit een vrijstaand huis met een bakfiets en twee auto's op de oprit. Maar ook uit die felbegeerde waardering van anderen. Dat ik het goed voor elkaar heb. En het knap is hoeveel ballen ik allemaal in de lucht houd.

Oog voor de bloemen

'Dan ben ik pas echt gelukkig', roep ik al jaren, om vervolgens met hernieuwde energie aan de slag te gaan. Want die wollen jas of het moment dat mijn kind zindelijk is, geven voor even die fijne adrenalinekick. Het is mijn dagelijkse liturgie geworden. Een ritme van bezig zijn en mijn best doen, afgewisseld met scherm-tijd als beloning. Tijd voor mezelf, waarin ik met een beker warme chocomelk in mijn hand door Pinterestplaatjes scrol. Momenten waarop ik rust neem, omdat het mag. Het 'als-dan' voor even lijkt bereikt. Dat er aan dit tempo ook een keerzijde zit, frommel ik liever weg. En dat er eigenlijk altijd wel iemand (of iets) is, die mijn aandacht vraagt, laat ik achterwege. Vanwege het gemak, omdat 'nu' het enige is, wat telt. Alleen de status van geluk lijkt ik steeds maar voor even te bereiken. Het is een vluchtige vreugde die voortdurend overschaduwd wordt door nieuwe eisen die ik stel. De wollen jas die inmiddels thuis is bezorgd, heeft zijn glans alweer verloren. Ook al droomde ik van tevoren weg bij al die keren dat ik hem met plezier zou dragen. En nu mijn dochter zindelijk is, kijk ik alweer uit naar de volgende fase van haar ontwikkeling. Het zijn verwachtingen die voorrang krijgen boven verrassingen. De ontevredenheid over wat er allemaal nog moet of ontbreekt, in plaats van tevreden achteroverleunen over wat er al

wel is. Want de controle loslaten en me laten verrassen, gebeurt al vaker dan mij lief is. Durven vertrouwen, hoe de omstandigheden ook zijn, is niet echt mijn ding. In plaats daarvan wil ik de dingen liever op een rijtje hebben.

Het is op een avond, dat ik het lees: 'Als je haast hebt, trap je op de bloemetjes.' Hoeveel bloemen zijn er al onder mijn voetzolen geplet, omdat ik jachtig onderweg was naar iets wat belangrijker was dan de tere schoonheid van een bloemetje? Meestal heb ik niet eens door dat ik iets vertrap, zo druk als ik ben met mijn eigen planning. Hard werken vind ik vaak belangrijker dan het genieten van de schepping om mij heen. Maar is het eigenlijk niet tegenstrijdig dat we voor een fantastisch uitzicht graag uren reizen, maar zien hoe een boterbloempje in de tuin bij regen zijn blaadjes dichtvouwt, vinden we haast de moeite niet waard. En dat is dus precies de crux. De moeite die we doen, maakt in onze maatschappij deel uit van de waarde die we toekennen aan een product. Aan onszelf. Je moet fit zijn en gezond eten. Je moet ambitie hebben. Je moet alles uit het leven halen, wat er mogelijk is. Het leven is maakbaar en het is aan jou om de dag vol te proppen en een leven te creëren, dat ertoe doet.

Maar voorbij de maakbaarheid is er altijd weer die stille stem van schoonheid. Van de schepping die bloeit en er is. De gele honingklaver die in het voorjaar zo dapper bloeit op plekken in de berm, waar ze door een willekeurige voorbijganger elk moment kan worden geplet. Maar het weerhoudt de planten er niet van om er te zijn. Net als de klaprozen, die zomaar door de wind ooit als zaad zijn meegevoerd. Lukraak bloeien ze tussen het groene gras, langs wegen van asfalt. En zonder dat jij en ik er ons best voor doen, komt de zon toch elke morgen weer op. Er zijn bes-

sen aan struiken, die rood kleuren, als teken dat de vorstperiode aanbreekt. Je moet er alleen voorilstaan om het te zien, want het kan er niet tussen worden gepropt, of op een to-dolijst worden geschreven. Je moet het ondergaan: je ogen moeten het zien, de nerven van een blaadje moet je voelen met je vingers; je moet ervoor bukken, met je knieën op de grond. Misschien is dat wel de bekoring van schoonheid. Ze dwingt niet, maar nodigt uit om dichterbij te komen. Ze vraagt niet, maar vult. Vervult. Zo worden de gewone dagen vol.

Het ligt binnen je bereik

De paradox ligt hierin, dat je niet harder hoeft te werken om het te zien, maar mag vertragen. Vanuit de wetenschap dat het haalbaar is, binnen je handbereik. ‘De geboden die ik u vandaag heb gegeven, zijn niet te zwaar voor u en liggen niet buiten uw bereik. Ze zijn niet in de hemel, dus u hoeft niet te zeggen: “Wie stijgt voor ons op naar de hemel om ze daar te halen en ze ons bekend te maken, zodat wij ernaar kunnen handelen?” (...) Nee, die geboden zijn heel dichtbij, u kunt ze in u opnemen en ze u eigen maken; u kunt ze volbrengen.’ (Deut. 30:11-14) Dat de vreugde juist te vinden is in het alledaagse en het gewone. Ze is er, nu al; gewoon binnen handbereik, binnen de muren van je huis. Met de chaos en de troep van bekiers die omvallen op tafel, en wasmanden die uitpuilen. Er is geen maakbaar leven waarin we pijn en verdriet kunnen voorkomen. Er is wel het goede leven. Een leven gevuld met vreugde. Niet omdat we deze vreugde creëren, maar omdat ze ons verrast met haar aanwezigheid. ‘Kunnen we alleen als ons leven helemaal leeg wordt, werkelijk verrast worden door hoe vol ons leven in feite was? In plaats van vervuld te zijn van

verwachtingen, rekenen zij die vol vreugde zijn, nergens op – en ze worden vervuld. Adem! Eikenboom! Madeliefje! Werk! Lucht! Mensen! Deze plek! *Deze dag! Verrassing!*³

Gewone dagen die daardoor een hemelse bestemming krijgen. Het is een andere taal van leven, die mijn kleine meisje Jackie moeiteloos spreekt. Ik zie het in haar ogen. Ik hoor het aan haar opgewonden stemmetje. De vreugde over een kikker in een put, een chocolaatje bij de thee, een rode stift in de kleur van de brandweer, oma die op het raam tikt, je hemd nog warm door de verwarmingsbuizen in de badkamer, en een musje dat op de rand van de trampoline zit. De dag is nog maar enkele uren begonnen, maar haar beide handen zijn al vol geschenken. Kleine blijken van schoonheid die mijn kind wel ziet. Het is de morele volgorde waarin vriendelijkheid het wint van intelligentie. Waar stilheid en vertrouwen voorop gaan. Dan komt er post door de brievenbus op het juiste moment. Mailtjes in mijn inbox met onverwachte kansen. Medicijnen voor de baby die echt werken, en bij thuiskomst een vloer die ruikt naar citroen. Nee, het is nooit zoals ik het van tevoren heb bedacht. Het leven verloopt niet op mijn manier, wat ik ook bedenk of welke doelen ik ook stel. Het gebeurt. Het voltrekt zich. En het is aan mij om de volheid ervan te zien.

Een volheid die ik voel op een avond wanneer de dankbaarheid door mijn aderen stroomt. En dat terwijl ik amper een etmaal geleden nog klagend aan de telefoon hing met mijn moeder: ‘Mam, hoe dan? James is ziek, Jackie luistert niet, de man tobt met zijn werk, de vloer plakt en de kinderen hebben al dagen

3 Ann Voskamp. *Dagboek Duizendmaal dank: Op zoek naar genade voor elke dag* (Franeker: Van Wijnen), 103.

geen groenten gegeten.’ Als je eenmaal tekorten telt, lijken ze zich te vermenigvuldigen onder je ogen. Dan zie je de afbladderende verf op de trap, voel je je schuldig omdat je het appje van de buurvrouw nog niet beantwoord hebt, en ruik je dat de vuilniszak verwisseld moet worden. Maar tegelijk is er ook altijd die andere kant: dat wat echt telt. Een leven dat ertoe doet.

Misschien is dit ook wel jouw wereld. Of was het jouw wereld, toen je vroeger een druk gezin had. Of wens je dat het jouw wereld is, omdat je de drukte mist van het hebben van kinderen, maar is je drukke agenda het schild waarachter je je verschuilt. Alles om maar niet na te denken over het waarom achter jouw dagelijkse handelingen. Over de gewoonten die je hebt, de mensen die je spreekt, en de gerechten die je klaarmaakt. Als je in de haast de bloemetjes vertrapt, weet dan dat er altijd een nieuw begin is. Een nieuwe dag, elke morgen weer, als je wakker wordt in een wereld die je zelf niet hebt geschapen. Rust maar en voel het bloembed van leven onder je voeten.