

De kracht van rust

8 TEGENDRAADSE LESSEN OVER
WERK EN HET GOEDE LEVEN

Mirjam van der Vegt

ten have

Mirjam van der Vegt

De kracht van rust

8 TEGENDRAADSE LESSEN OVER
WERK EN HET GOEDE LEVEN

ten have

Nachtwake – 04.10 uur – nachtdienst in het klooster

Ik kijk om me heen. Er is niemand in de donkere hoog gewelfde kloostergangen. Als ik waardig en bescheiden wil blijven lopen – zoals Benedictus voorschrijft – zal ik te laat komen voor de nachtwake. Zal ik gaan rennen? Ik twijfel, want ik zou toch beter moeten weten. Ik ben hier voor mijn rust en kloostergangen zijn waardige plekken. Toch is Benedictus van Nursia uit de zesde eeuw niet tegen spoed. Hij maant de kloosterbewoners om gereed te staan als de kloosterbel voor de diensten klinkt en zich zonder te weifelen naar de vieringen te haasten, maar wel met inachtneming van waardigheid en bescheidenheid.¹

Haast mag best ... en daar ren ik al. Het voelt absoluut niet waardig en al helemaal niet bescheiden. Want ik weet precies waarom ik nu door de kloostergangen ren.

Ik wil op tijd komen, want ze zullen opmerken dat ik te laat ben. Al die monniken in zwarte gewaden letten op mij. Ik ben hun enige gast dit weekend en ze houden me in de smiezen. Zo hadden ze gisteren precies door dat ik een uur te laat was. Dat dit door een gemiste bus kwam en ik dat hele uur in de regen had gestaan, vertelde ik ze niet want in dit stilteklooster zwijgen we zo veel mogelijk. Na het welkom zei de gastenpater me dat het toch onmogelijk was om in drie dagen tot rust te komen. Hij schudde daarbij zijn hoofd. Dát was het moment waarop ik mijn best begon te doen.

Het verlangen om erbij te horen en de aannahme dat dit alleen kan als je je best doet – herken je dat?

Ik ren nog steeds door de kloostergang – terwijl alles in mij roept dat ik hiermee moet ophouden. ‘Moet je jezelf nou zien, je neemt jezelf toch niet serieus zo.’ Ik weet wat ik nu zou mogen doen. Vertragen. Te laat komen. Het nemen zoals het is.

Nog een paar meter.

Ik pak de klink beet en tuimel de kapel binnen waar ze zitten met gebogen hoofden. Waardig. Bescheiden. Loepzuiver klinken stemmen door de lucht. In de verte brandt de nachtkaaers die nooit uitgegaan is. Het is een klein olielampje dat in de diepe stilte van de nacht teer schijnt – nog voor het daglicht doorbreekt. Het idee van deze nachtwake is dat je nog ontvankelijk bent. De eerste zin van het nachtoffice is een vraag aan de Eeuwige: *Open mijn lippen*. Jouw allereerste woorden zijn bestemd om te antwoorden op liefde. Maar helaas ben ik te laat.

Heb je vaak het gevoel dat je te laat bent? Dat je een tandje moet bijzetten om niets te missen?

Misschien herken je dat opgejaagde gevoel wel. Het gevoel van iets gemist te hebben of nog iets heel belangrijks te moeten beginnen voordat je niet meer kunt. Ik hoor dat gevoel in mijn trainingspraktijk dagelijks langskomen. De miljonair die een enorme onrust ervaart terwijl hij vijf succesvolle bedrijven runt. De vrouw die drie kinderen ter wereld heeft gebracht, de manager die net opslag heeft gekregen, de tiener die net uit de kast is gekomen, de vrouw die borstkanker heeft overwonnen en weer wil meedoen of de man die nog midden

Je kunt goed rusten of de rust opzoeken – en toch de innerlijke rust missen. Daarom gaat rust verder dan de afwezigheid van werk of geluid.

in het proces van zijn ontslag zit. De vrouw die thuisblijfmoeder is gebleven, de man wiens dromen niet uitgekomen zijn. Het gevoel wat te missen nestelt zich tussen hoogten en dieptepunten en blijkt

een woekeraar. Het maakt ook niet uit of je een drukke baan hebt of je juist verveelt, je je leven op orde hebt of juist niet. Aan het eind van dit hoofdstuk ontdek je dat burn-out zelfs

voorkomt in een klooster. Ook ken ik een herder die burn-out raakte op de hei tussen zijn schapen vanwege de vraag of hij er wel toe deed. Je kunt goed rusten of de rust opzoeken – en toch de innerlijke rust missen. Daarom gaat rust verder dan de afwezigheid van werk of geluid, maar daarover later meer.

Het verlangen ertoe te doen denken we in deze tijd steeds meer te kunnen vervullen met werken. Wanneer het werk wegvalt, zoals tijdens de coronacrisis, is dit meer dan het wegvallen van financiële zekerheid: het doet ook iets met onze identiteit. Het onafhankelijke onderzoeksbureau Pew Research Center in Amerika ontdekte dat een mooie baan of werk belangrijker is geworden voor de vervulling van je leven dan een partner vinden.²

Onderzoek uit 2018 wijst uit dat 95 procent van de tieners in de Verenigde Staten zegt dat een loopbaan hebben waarvan ze genieten ‘extreem of zeer belangrijk’ voor hen zal zijn als volwassene. Mooi werk vinden scoort hoger dan alle andere levensdoelen, zoals het helpen van mensen in nood (81 procent) en trouwen (47 procent). De Amerikaanse journalist Derek Thompson noemt het een nieuwe religie, genaamd *workism*. Iedereen aanbidt iets en tegenwoordig zijn onze bureaus onze altaren geworden. Dit ‘werkisme’ is een van de krachtigste nieuwe religies, vooral onder hoogopgeleide millennials.³

Werkzucht is niet zo verwonderlijk, betoogt Thompson, want overal klinkt de boodschap: stop nooit met haasten, want je droombaan ligt om de hoek. Die droombaan is het middelpunt van iemands identiteit en levensdoel geworden. Liever spreken we niet van een baan, maar van een roeping met status en betekenis. Werk als middel voor materiële productie is verschoven naar een middel voor identiteitsproductie – jong en oud heeft daarmee te maken. Wanneer je wat ouder bent, zul je ook bij moeten blijven, wil je blijvend van betekenis kunnen zijn binnen je bedrijf. Neem therapeut Richard (58)

bijvoorbeeld, werkzaam in een zorginstelling. Hij heeft een grote staat van dienst, maar hij ziet zichzelf voorbijgelopen door de jongere generatie. Hij heeft die hippe cursus niet gedaan en kan zichzelf niet zo goed verkopen via allerlei online netwerken. Eerder dan gedacht voelt hij zichzelf als een fossiel – en dat maakt dat hij zich nog meer terugtrekt. ‘Doe ik er nog wel toe als ik niet meedoe aan deze ratrace?’ De coronacrisis die de wereld even stilzette, kwam voor hem als een verademing. ‘Heel even kon ik mijn ambities ook in lockdown zetten. Helaas duurde dat niet lang,’ vervolgt hij, ‘al gauw profileerde iedereen zich weer via zoommeetings en andere innovatieve platforms. Moet ik daaraan meedoen, of moet ik aanvaarden dat dit het is?’ Jezelf optimaliseren is het devies en via sociale media zie je hoe die zelfverbetering je leven mooier maakt. Anderen is het al wel gelukt – zelfs midden in een crisis – dus stap in de race en krijg een geweldig leven.

**Heel even kon ik
mijn ambities ook
in lockdown zetten.
Helaas duurde dat
niet lang.**

Hoe hoog leg je de lat? Of: aan welke lat van anderen wil jij voldoen?

Terwijl ik rende door de kloostergangen, schaamde ik me diep. De druk om ergens aan te voldoen – die ik mezelf oplegde – bracht me bij mijn waarden vandaan. Wat maakte dat ik toch doorrende al wist ik dat het niet nodig was? Waarom was ik zo streng voor mezelf op een plek waar ik altijd zoveel leer over rust en ontvangen? Waarom liet ik me opjagen? Uit onderzoeken van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt dat mijn gedrag niet op zichzelf staat.⁴ Ondanks het feit dat we meer ‘vrije tijd’ gekregen hebben, voelen mensen zich vaker ‘opgejaagd’. Veertig procent van de Nederlanders heeft dat gevoel, gemiddeld twee dagen in de week. Het SCP stelt

verder in een in 2017 verschenen rapport dat de onrust tot en met 2050 significant zal toenemen.⁵ Mensen krijgen meer aan hun hoofd en er zal een scheiding ontstaan tussen degenen die de gecompliceerde netwerksamenleving wel en niet aankunnen. Hoewel je in crisistijd ziet dat mensen elkaar proberen te helpen, wordt de kloof ook dan steeds zichtbaarder. Arme gezinnen hadden geen computers waarop thuisonderwijs gegeven kon worden in tijd van corona. Terwijl de wereld online ging, visten er miljoenen dagloners ter wereld achter het net. Zij konden en kunnen online vaak niet meedoen. Degenen die al achterlopen, komen in een crisis vaak nog veel verder achter te lopen. En dan heb je natuurlijk onze buurpsychiater Dirk de Wachter uit België die in zijn *Borderline Times* stelt dat de westerse mens overprikkeld, egocentrisch en hoogmoedig is geworden, continu op zoek naar bevrediging en bevestiging – niet meer in staat om soms ook gewoon een beetje ongelukkig te zijn.⁶ We zijn hyperindividen geworden die allemaal het beste uit zichzelf moeten halen en daar hard voor moeten werken. Hoelang houdt je dat vol?

Kom op adem

We werken dus hard, maar gezien de toename in het aantal kloosterbezoeken is het duidelijk dat we ergens wel doorhebben dat we het daarmee niet redden.⁷ Een mens heeft rust nodig

Kom op adem, loop langzamer, word stiller: het leven heeft al zoveel in zich voordat wij er iets van maken.

en dat idee is niet nieuw. Oude Griekse filosofen waarschuwden al dat werk zonder rust niet veel nieuws oplevert. En de Amerikaanse journalist Thompson noemt als eerste recept voor die overprikkelde samenleving dat

we werk maar eens minder centraal zouden moeten stellen.

Kom op adem, loop langzamer, word stiller: het leven heeft al zoveel in zich voordat wij er iets van maken.

Wij mensen leven van verbinding en bevestiging. Verbinding met ons hart, met de ander en met het grote geheel. De een zal bij dat grote geheel het woord God invullen, de ander de Liefde of de verbinding met de wereld – feit is dat je als mens wilt weten dat je ertoe doet en dat je niet alleen bent. Verbinding ontstaat wanneer we er de rust voor nemen; het zit namelijk in ons natuurlijke systeem om die aan te gaan. Op de stilteretraites die ik mag begeleiden, ben ik altijd weer verwonderd over wat er gebeurt als mensen in de rust durven te stappen – er is niet zo heel veel nodig om weer levenslust te ervaren.

Ons verlangen naar verbinding en ertoe doen is ook wat ons gevoelig maakt voor drukte. Elke keer wanneer we voelen dat we onmisbaar zijn, stroomt het gelukshormoon dopamine door onze hersenen – en daar willen we steeds meer van. Bij elk bericht en elke like op sociale media, bij elke vastgelegde afspraak of deal, voelen we dat we ertoe doen. Meer, meer, meer willen we ervan, al weten we wel dat het ‘snacks’ zijn waar we op teren, in plaats van echte dieperliggende verbinding. We mogen werken en ons spoeden – zoals Benedictus stelt – maar hoe doen we dat vanuit rust en

**Hoe leren we leven
en werken vanuit
verbinding zonder
opgebrand te raken
en wat is de rol van
stilstand daarin?**

waardigheid? Hoe leren we leven en werken vanuit verbinding zonder opgebrand te raken en wat is de rol van stilstand daarin? Daarover gaat dit boek.

In vele kloostertradities hanteert men het adagium: *als je rust, rust dan – als je werkt, werk dan*. Rusten betekent niet dat je ‘uit’ staat, maar dat je een ander gedeelte van jezelf aan bod laat komen waarbij andere hersendelen gestimuleerd worden en andere waarden tot bloei komen. Dat mag worden afgewisseld met hard werken, daar is niets mis mee. Daar benut je weer een ander potentieel mee en zo ontstaat er als het ware een interne gezonde biodiversiteit. Wanneer je het rusten ver-

geet, ontstaat er droge eenzijdige grond en ervaren mensen vroeg of laat een enorm gevoel van tekort. Het maakt je ongezonder en minder productief.

Rusten betekent niet dat je 'uit' staat, maar dat je een ander gedeelte van jezelf aan bod laat komen.

Wat is werk, wat is rust?

Gezond rusten definieer ik als volgt: rusten is de verbinding aangaan met jezelf, de ander en het grote geheel waar jij deel van uitmaakt. Rusten is het *zijn* bij het hart van alle dingen.

Gezond werken is vervolgens *doen vanuit of richting het zijn, in plaats van doen om te zijn*. Jouw bestaansrecht is de basis van waaruit je werkt, in plaats van dat je moet werken voor je bestaansrecht. Dat lijkt misschien een minuscuul verschil, maar in de praktijk heeft het grote gevolgen. Het is het verschil tussen leven of streven.

Werken en rusten horen bij elkaar en zijn toch ook verschillend. Wanneer we werken zonder ons hart, raken we opgebrand en daarom hebben we rust nodig om vitaal te blijven.

De beweging tussen werken en rusten mag spelenderwijs; er is geen goed of fout, maar wel een beweging van toenaderen en afstand nemen. Een beweging die je overall om je heen terugziet. Denk aan dag en nacht, eb en vloed, zomer en winter. Er is een tijd om in te keren en een tijd om naar buiten te treden. Alex Soojung-Kim Pang, stichter van de *Restfull Company* in Silicon Valley, zegt dat het onmogelijk is te praten over werk, zonder te spreken over rust.⁸ Dat zou zijn alsof je een romance beschrijft met maar een van de twee geliefden! Veel mensen willen weten hoe ze beter leren werken – maar hoe zit het met beter leren rusten? Rusten wordt vaak gedefinieerd als de afwezigheid van werk; niet als iets wat waarde heeft in zichzelf. Een gemiste kans, blijkt uit talloze onderzoeken, zoals je de komende hoofdstukken

zult ontdekken. De uitdaging is dat we ons werk niet vermijden, maar dat we een goede wisselwerking ontwikkelen tussen rust en werk. Samen met vele andere rustzoekers ontdekte ik in mijn zoektocht naar rust dat:

1. *Rust en werk goede partners zijn.* Werkers van wereldklasse, zoals musici, schrijvers, atleten en ontwerpers combineerden dagelijkse perioden van intens werk met lange pauzes.
2. *Rust ook in actieve vorm kan plaatsvinden.* We denken dat rust een passieve bezigheid is, maar onze psyche is tijdens rustperioden hard aan het werk, meer dan we ons realiseren. Hier schreef ik al eerder over in mijn boek *Koester je hart*.
3. *Rust een vaardigheid is die je kunt aanleren,* bijvoorbeeld door goed zorg te dragen voor je ademhaling. Je innerlijk moet aan stilte en rust wennen en net als met sporten kun je gewoontes hiertoe rustig en langzaam opbouwen.
4. *Rust die je opzettelijk neemt, je creativiteit aanwakkert en behoudt.* Brilljante ontdekkingen ontstonden vaak na een periode van rust!
5. *Opzettelijke rust bovendien voor een diep gevoel van zingeving zorgt* zoals schrijfster en journalist Sara Maitland ontdekte in haar zoektocht naar rust. Ze schreef in *Stilte als antwoord* een analyse en cultuurgeschiedenis van stilte en rust.⁹ Daar bleek overigens ook uit dat onvrijwillige stilte je behoorlijk van slag kan brengen; niet voor niets bestonden vroegere straffen uit verbanningen naar verre stille oorden. Het is dus een kunst te ontdekken hoe je rust positief kunt inzetten en hoe je je bij onvrijwillige stilte kunt verhouden tot rust.
6. *Stilte en rust geen doel op zich zijn,* want voor je het weet beland je dan in een nieuw soort activisme. Zelf ontdekte ik vooral dat rust een middel is om uit te

komen bij het diepste van je hart. Stilte maakt je bewust dat je onderdeel bent van een groter geheel. Je wordt kleiner, bescheidener en je meer bewust van het unieke oneindige universum. Rust brengt alles weer in de juiste verhouding.

Acht handreikingen

Dit boek is de tegenhanger van het *werkisme*. Het beschrijft hoe je rusten als gewoontevorming toepast in je leven en leert je oefenen met een andere levenshouding, waardoor gezond werken en rusten elkaar afwisselen – zonder in activisme te

Weet je ook hoe jij gezond kunt rusten?

vervallen. Acht handreikingen uit onder andere de kloostertraditie helpen je daarbij. Al zou je maar één van de leefgewoontes van dit boek toepassen, dan merk je direct al een verschil – omdat ze je aanzetten tot rust. Over werken zijn al talloze boeken volgeschreven, maar weet je ook hoe jij gezond kunt rusten?

De wereldwijde inspiratieverhalen uit dit boek laten je bovendien zien dat je met een combinatie van rust en werk veel betere kwaliteit levert en gelukkiger wordt. Door de eeuwen heen is er veel stilteliteratuur verschenen. Ook in de filosofie en in diverse geestelijke stromingen kom je de kracht van stilte tegen, zelfs in de architectuur van bijvoorbeeld kloosters zie je het belang van rust en stilte terugkomen. De weg naar binnen is een reis die al talloze pelgrimszoekers ondernamen en dit boek bouwt voort op die behoefte en rijke traditie, waarin principes voor rust niet alleen voor de elite, maar voor iedereen beschikbaar zijn. In de volgende hoofdstukken verkennen we deze handreikingen:

1. *Pauzes verdienen zichzelf terug* gaat over het nemen van rustmomenten op de juiste tijd.
2. *Beoordeel de dag naar wat je zaait, in plaats van oogst* gaat over rust nemen om je werk natuurlijk te laten groeien. Je ontdekt jouw grond.
3. *Wees onbereikbaar om beschikbaar te zijn* gaat over het goud van jouw aandacht. Wanneer je jouw ‘goud’ goed investeert, brengt het je meer rust.
4. *Schenk de wereld je waardigheid* gaat over het leven vanuit je hart, waardoor je geen onnodige aandacht meer besteed aan dingen waar je toch geen invloed op hebt. Dat geeft rust.
5. *Alles wat vandaag op je pad komt, is genoeg* gaat over jouw haalbare weg in plaats van dat je je laat dicteren door onmogelijke tijdsplanningen.
6. *Van keuzevrijheid naar gehoorzame vrijheid* gaat over leren luisteren naar wat je echte verzadiging brengt.
7. *Kies voor nederige gewoontevorming* gaat over het alledaagse leven waarin jij mensen kunt besmetten met kalmte in plaats van haast.
8. *Durf onaf te zijn* gaat over een leven lang leren als medicijn tegen het streven.

Burn-out in het klooster

Na de nachtwake waarvoor ik te laat was, maak ik een lange wandeling. In mij is het onrustig. Het is me inmiddels wel duidelijk dat ik te lang geen gezonde rust heb genomen en dat ik me daarom zo laat opjagen. *Ik mag verder op de weg terug*, zoals een Joodse rabbi ooit tegen me zei. Terug naar mijn hart. Op een of andere manier lukt dat me dat deze dagen niet goed, al ben ik een fervent kloosterbezoeker. Ik ben in de verkeerde modus terechtgekomen – doen om te zijn – en vertel de gastenbroeder dat ik al voor de avondmaaltijd zal vertrekken.

‘Nee, dat kan niet,’ zegt hij. ‘Er is zojuist een andere gast gearriveerd en het zou wel fijn zijn als u nog even met hem dineert.’ Een laatste geste dan; ik zal alleen een boterham smeren en slechts enkele woorden met de vreemdeling wisselen.

Het is een oudere man en omdat ik geen zin heb in vragen over mij, begin ik hem te bevragen. Zijn vrouw is nog geen jaar geleden overleden en hij doceert Franse taal- en letterkunde. Tot mijn verrassing vertelt hij me dat hij ooit zelf monnik in dit klooster was.

‘Waarom bent u weggegaan?’

Hij glimlacht: ‘Ik raakte burn-out in het klooster.’

Ik verschuif naar het voorste puntje van mijn stoel. ‘Burn-out?’

Hij knikt: ‘Ik wilde het te goed doen. Mijn handelingen waren niet uit liefde en er was geen goede begeleiding. Ik voelde me veroordeeld, maar dat zat in mijzelf. De muren van dit klooster werden een gevangenis en ik liep helemaal vast. Voor mijn gezondheid was het beter om afscheid te nemen.’

Zo, die zit. Perplex kijk ik hem aan.

‘Het gaat om genade,’ zegt hij er nog achteraan.

Ja, ik weet wat genade is. Niet bemachtigen, maar ontvangen. Niet (be)grijpen, maar ontdekken. Iets aannemen waar je niets voor gepresteerd hebt.

Hij vervolgt: ‘Nu – na jaren – kan ik terugkeren naar deze plek. En ontdek ik dat het goed is hier.’

We praten er nog even over door en ik vertel hem van mijn eigen frustratie deze dagen.

‘U wilde toch uw trein halen?’ zegt hij opeens tussen twee zinnen door.

‘Het is te laat om hem nog te halen,’ stamel ik.

Hij kijkt vorsend naar de klok. ‘Welnee, niet als je nu rent.’

‘Rent?’ Ik zie mezelf weer gaan door die kloostergangen.

‘Snel, gaan nu. Je haalt het nog net!’

Dus ren ik het klooster uit – een grote grijns op mijn gezicht.

Spelen

Ik wil je uitnodigen dit boek te lezen met de houding van deze ex-monnik. Vanuit de werkmodus ben je geneigd om de acht hoofdstukken die nu volgen tot maatstaf te maken voor een werkbaar leven. Voor je het weet ga je stevig aan de slag om te rusten en worden deze regels een gevangenis. Lees spelend en zoekend, neem de tijd om elke dag opnieuw te beginnen, zoals de heilige Teresa van Avila ooit zei. Hoewel ik al jaren trainingen en lezingen geef over het nemen van rust, ik leer nog elke dag. Laat anderen je geen maatstaf opleggen, zoek naar de weg die voor jou haalbaar is. Laat je daarin inspireren door de mensen die midden in de chaos hun rust durven te nemen. Vaak nemen wij pas rust als alles op orde is. Wanneer je de boel onder controle hebt, mag je eindelijk even achteroverleunen. In elk hoofdstuk lees je de verhalen van inspirators – afkomstig uit allerlei gebieden ter wereld – die je voorstellen hoe je rust kunt nemen midden in de chaos. Zij leren je te opereren vanuit rust en laten je zien wat dat oplevert. Laat je aanmoedigen door een bekende rapper, een bergbeklimmer, een bisschop, een Oegandese plantage-eigenaar en vele anderen.

WIE VEEL WERKT, MAG VEEL RUSTEN

Jij leeft intens. In de spaarzame momenten dat je met je benen omhoog ligt, vraag je je af hoe je meer rust kunt inbouwen. Hoe leef je zo dat je je energiek voelt en niet steeds het gevoel hebt dat het net teveel is? Hoe ga je van streven naar leven? In dit boek ontdek je jouw haalbare weg. Want wie veel werkt, mag veel rusten.

Dit boek is niet de volgende to-dolijst om af te vinken, maar helpt je een nieuwe levenshouding te ontwikkelen. Alles wat vandaag op je pad komt, is genoeg. Ga zitten op je luie stoel, sla dit boek open en ontdek het goede leven door middel van acht praktische en tegendraadse levenslessen die je leren te rusten middenin de chaos.

Met inspiratie van rapper Typhoon, bergbeklimmer Katja Staartjes, bisschop Ancelimo, ontwikkelingswerker Jane Acheloi en ervaringen van Eisenhower, Churchill, Nelson Mandela en nog veel meer harde werkers.



Mirjam van der Vegt is auteur en stiltetrainer. Ze geeft retraites, lezingen en trainingen rondom rust en stilte. Van haar eerdere boeken over stilte werden al meer dan 50.000 exemplaren verkocht.



www.uitgeverijtenhave.nl

 **ten have**

NUR 728



9 789025 909024