

# 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*

### **Zij lezen *De kracht van rust***

Deze inspirerende persoonlijke tekst is rijk, bemoedigend en uitnodigend. Aandachtig te lezen, traag en rustig zoals een monnik door de kloostergangen schrijdt. Het boek nodigt je uit naar de innerlijke werkplaats te komen, daar waar je je soms alleen waant maar niet bent. Een prachtboek op hartsniveau!

*Prof. dr. Gabriël G. Anthonio*

Dit inspirerende boek is een echte uitdaging voor vele professionals. Nuchter en tegelijkertijd een aanmoediging tot vertrouwen op meer dan alleen de ratio.

*Bart van der Vegte, adviseur publieke sector*

De kracht van rust brengt mij naar de trage vragen van mijn leven en ons bestaan. Niet alleen wijst het boek naar je oneindige binnenwereld, maar richt een mooie blik naar buiten om van anderen te leren. Zo is rust geen kunst, maar een levenswijsheid!

*Minella van Bergeijk, Directeur Tear Nederland*

Dit boek is een ode aan rust en ontspanning. Zo nodig in de huidige digitale tijd met constante veranderingen.

*Katja Staartjes, atlete, bergbeklimmer en trainer*

Een prachtige bloemlezing aan inspiratie om jouw persoonlijke rustmomenten vorm te geven in deze hectische tijd!

*Arthur Reuvers, directeur Stoutgroep*

INLEIDING

# WAT IS WERK, WAT IS RUST?

---

Rust en werk spelen graag samen.  
Ontdek dat ze 'geliefden' in plaats van  
vijanden zijn. Wie met vreugde wil werken,  
mag goed leren rusten.

ALS  
JE **WERKT**

---

W E R K D A N

---

ALS JE RUST

---

**rust dan**

*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.<sup>1</sup>

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 aanname 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 nachtkaaars 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 hoogte- 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.<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup>

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.<sup>4</sup> 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.<sup>5</sup> 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.<sup>6</sup> We zijn hyperindividuen 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.<sup>7</sup> 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.

## 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, Mandela en nog veel meer harde werkers.



© Noemí Pérez Espino

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 80.000 exemplaren verkocht.

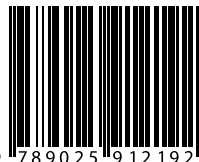
Limited  
edition met  
bonus-  
hoofdstuk



[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

th ten have

NUR 728



9 789025 912192