


TOMAS SJÖDIN

LEVEN
VANUIT
RUST

STEL JE VOOR: JIJ DOET NIETS EN
DE WERELD DRAAIT GEWOON DOOR

/ark media

INHOUD

Proloog 7

1. De sofa 9
2. Je terugtrekken (om jezelf niet kwijt te raken) 15
3. Wat gebeurt er tijdens rust? 21
4. Op adem komen 29
5. Eén dag in de week als vliegwiel 39
6. De sabbat – ‘de nulmeridiaan’ van de ziel 45
7. Hulde aan de noodstop 55
8. Veel in het leven blijft altijd onaf 65
9. De plaats van rust in ons waardesysteem 75
10. Ik hou van je. Ik vergeef je. Het eten is klaar. 85
11. De spiritualiteit van samenzijn 95
12. Sofafilosofie 105
13. Rusten en groeien 115
14. Er gebeurt iets als je rust, als je niets doet 129
15. Vijanden van de rust 141
16. Rust is een schuilplaats van de liefde 159
17. Ons sabbatsmodel 169
18. Het eeuwige leven wemelt van leven 177

Epiloog 191

PROLOOG

Om kwart over zeven ging onze telefoon. Het was zaterdag en iedereen lag nog heerlijk te slapen. Slaapdronken stapte ik het bed uit en liep naar de telefoon. Aan de andere kant van de lijn stelde een vriendelijke dame zich voor met haar voor- en achternaam en woonplaats en zei toen:

‘Ja, ... mijn excuses dat ik zo vroeg bel.’

Dus ze beseftte dat wel. Ze belde niet *toevallig* om kwart over zeven. Vervolgens stelde ze de tamelijk logische vraag:

‘Heb ik je uit bed gebeld?’

Maar in plaats van dat ik ‘ja’ zei, omdat dat natuurlijk de waarheid was, schraapte ik mijn keel en probeerde mijn stem zo monter mogelijk te laten klinken:

‘Nee hoor, ... geen probleem!’

Ik geloof dat ik erin slaagde om dit op zo’n manier te doen dat het klonk alsof ik al uren op was, al brood had gebakken en een lange wandeling had gemaakt met de honden, als we die gehad zouden hebben.

Eerlijkheidshalve moet ik zeggen dat ze niet zonder reden belde: ze wilde het thema weten van de lezing die ik in haar woonplaats zou houden. Maar toen ik dit in mijn agenda nakeek, zag ik dat de lezing precies over elf maanden zou zijn, dus er was geen gloeiende haast bij.

Zo aardig mogelijk vroeg ik haar of ze misschien later nog eens zou willen bellen. Misschien over zes of zeven maanden? Dat zou ze doen en daarmee was ons gesprek afgelopen.

Ik ging weer naar bed, maar was klaarwakker. Buiten en ook binnen was het pikkedonker. Ik probeerde te begrijpen waarom ik in hemelsnaam op een donkere zaterdagmorgen om kwart over zeven glashard loog tegen iemand die ik niet eens kende.

Toen ik een poosje had nagedacht en gedachten had uitgefilterd zoals: 'Ik wil haar niet in verlegenheid brengen' en 'Je moet altijd proberen om aardig te zijn', bleef er maar één gedachte over: Ik zou me geschaamd hebben als ik erop betrapt zou zijn dat ik het nodig heb om één dag in de week uit te slapen zonder gewekt te worden door lawaai of een telefoon. In ons superefficiënte land kan dat niet meer.

Rust is in diskrediet geraakt. We verontschuldigen ons alsof rust een zonde zou zijn. We verdedigen ons alsof rust fout zou zijn. En wat nog erger is, we gaan met rust om alsof we die eigenlijk niet nodig hebben. Het gaat zelfs zo ver dat we vinden dat we het niet kunnen maken om moe te zijn.

Daartegen neem ik stelling in dit boek.

DE SOFA

Er is een patroon dat zich uitstrekt van het doodgewone tot het buitengewone. Naarmate je ouder wordt, gebeurt het in gesprekken met vrienden steeds vaker dat je niet meer op de naam kunt komen van iemand over wie je net iets zou gaan vertellen.

‘Zij ... , je weet wel ... ,’ begin je aarzelend, ‘de moeder van ... , die ... ’

Plotseling is de naam je ontschoten. De naam van iemand die je al jaren kent. Je krabt eens op je hoofd en gaat stillerjes het alfabet langs – dat is meestal een goede truc om een naam op te diepen – maar er gebeurt niets. Totdat degene met wie je praat zegt: ‘Laat maar zitten, het maakt nu niet uit hoe ze heet.’

Je laat het los en vertelt je verhaal gewoon verder. Dan schiet het je ineens te binnen! Het gat in je geheugen van een paar seconden geleden is bijna gênant. Natúúrlijk weet je hoe die moeder heet. Het is alsof je eigen inspanning de deur waardoor de informatie moet komen dicht doet. Het geheim is dat je moet stoppen met proberen en dan zal het gaan gebeuren.

Deze gedachte leidt tot de volgende. Hoeveel problemen zijn er niet opgelost terwijl ik languit op mijn rug op de sofa lag? Hoe vaak ben ik daar niet gaan liggen wanneer iets vastgelopen was? Soms was ik vertwijfeld over een situatie die onoplosbaar leek, andere keren was ik moe van alle mislukte pogingen om mijn zorgen een millimeter te verplaatsen.

Dus liet ik het maar los en stopte ik met proberen. En juist toen hoorde ik de echo van mijn vader: 'Ik zal er een nachtje over slapen.'

En plotseling begreep ik wat ik eerder niet had kunnen begrijpen. Hier ligt een geheim verborgen. Een schat. Er gebeurt iets als je rust, als je niets doet.

Ik lig op de sofa en denk aan mijn vader die op de sofa lag en aan zijn vader dacht. Ik weet niet of mijn vader toen hij jong was ooit op de sofa heeft gelegen en eraan gedacht heeft dat hij vader zou worden. Misschien heeft hij erover gedroomd? En dat hij opa zou worden, wat nog net gelukt is voordat hij de eeuwige rust inging? In elk geval denk ik wel aan mijn zoon, dat hij het geweldig naar zijn zin heeft op onze sofa, en over wat hem wacht in de toekomst. Hier lig ik vaak. Zo vaak ik kan. Mijn gedachten gaan dan geregeld uit naar mensen uit het verleden. In de rust kom je dicht bij je eigen geschiedenis dan wanneer je boodschappen doet of werkt of een terras aanlegt. De sofa is daarom een uitstekende plek voor genealogie. En dan denk ik niet aan die genealogie die duidelijk maakt wie de tante is van wie, maar aan de banden tussen familieleden die ons verbinden met wie ons zijn voorgegaan en met hen die van betekenis waren voor de richting van ons leven. Die we hebben ontmoet en die we op afstand hebben gevolgd.

Het lijkt alsof het verleden en de toekomst samenvloeien wanneer je op de sofa ligt. Alsof herinneringen en dromen met elkaar worden vervlochten. Wie rust, herinnert zich dingen. En wie rust, strekt zich uit naar de toekomst, om vervolgens te ontdekken dat de toekomst ons tegemoetkomt. Zoals uiteindelijk alle tijd doet.

Hoe langer ik hier lig, hoe belangrijker het voor mij voelt. Op de een of andere manier verdiept het leven zich hier. In het begin voelt het allemaal gewoon ontspannend, ik laat me vallen en laat alles los. Maar terwijl ik ontspan, merk ik dat er op een ander niveau iets gebeurt – dat er op deze plek ook iets groeit. De innerlijke mens strekt zich uit.

Ik blijf nog even liggen en de gedachten gaan over in gebed voor degenen van wie ik het meeste houd. Het is alsof de liefde – de eerste liefde – mij aanraakt. Plotseling besef ik dat de sofa meer is dan alleen een plaats om bij te komen. Het is ook een reddingsboei, of sterker nog: een laatste redmiddel. Ik lig hier en red levens. In de eerste plaats mijn eigen leven, maar in zekere zin misschien ook dat van iemand anders. En dan denk ik: Is er iets belangrijkers dan dit? Dan niets doen?

Maar ik moet ook zeggen dat ik hier weleens uitgeteld heb gelegen, zo vol onrust, zelfverachting en moedeloosheid dat ik me – letterlijk – moest vasthouden aan de sofa om niet te worden weggeblazen. Hierheen gedreven door een soort storm die aan de buitenkant niet zichtbaar is, één waarin je zowel slachtoffer als schuldige bent.

Andere keren maakte de sofa het speelse in mij wakker. Ik herinner me dat ik als kind bij mijn oma en opa logeerde op de slaapbank in de keuken en hoe opa 's morgens de zitting van de slaapbank schuin tegen de rand neerzette als een glijbaan. Mijn eerste speeltuin.

En een enkele keer, als ik echt in een goede stemming ben, denk ik weleens dat de sofa een loopplank naar de toekomst en het avontuur is. Dan denk ik dat het beste nog moet komen. Dan balanceer ik op de sofa het onbekende tegemoet.

Ik heb me vaak afgevraagd waarom de herinneringen aan het middagdutje de duidelijkste herinneringen aan mijn vader zijn. Mijn vader was juist heel actief. Hij werkte, ging vissen, plukte bosbessen, speelde mandoline en handelde in textiel.

Hij stierf 25 jaar geleden en met hem verdween een samenleving die nu heel ver weg voelt. Het was van voor de mobiele telefoon, van voor de computer. Van voor bijna alles wat ons zo veel tijd heeft bespaard dat we nauwelijks tijd hebben om te leven. Had hij minder te doen dan wij vandaag? Absoluut niet. Maar hij wist te luisteren naar de gedempte slag van een *ingeschapen* ordening. En hij had de moed om in dat ritme mee te gaan.

Onder alle oppervlakkige veranderingen kan ook ik soms de slag van een oeroud levensritme horen. Het is een ritme waarvan de herinnering veel verder reikt dan tot mijn vader en mijn opa. Het is de hartslag die sinds de morgen van de schepping klopt, een ritme dat al duizenden jaren pulseert: 'Zes dagen zult u arbeiden en al uw werk doen, maar de zevende dag is de sabbat van de HEERE, uw God. Dan zult u geen enkel werk doen.' (Exodus 20:9-10)

Aan en uit. On en off. Op en af. Zo klinkt het geluid van een levenskunst die we hebben verloren en terug zouden moeten winnen. Ik raak daar steeds meer van overtuigd. Waar ik over

schrijf gaat niet over balans. Er zijn weinig dingen die ik zo vervelend vind als het woord 'balans' als het gaat over leven en levensstijl. Dat klinkt voor mij als een perfect leven. En wie wil dat nu hebben?

Ik schrijf over verantwoordelijkheid nemen voor je leven door zorg te dragen voor je rust. Ik hoor bij de mensen die veel te doen hebben en daarvan genieten. Ik houd ervan als er geen balans is, dan is er reuring en gebeurt er wat. Maar ik begin ook te beseffen dat er minstens evenveel gebeurt als je niets doet. Regelmatig niets doet!

Als je deze gedachte – ook als ik niets doe, gebeurt er iets – als een raster op verschillende situaties legt, ontdek je al gauw dat die heel vaak klopt. Je belemmert de ontwikkeling zolang je krampachtig aan iets vasthoudt.

Dat kan over triviale dingen gaan, zoals een naam die je bent vergeten of een paar handschoenen die ergens anders zijn neergelegd, maar ook over problemen en over uitdagingen op het werk. En het geldt ook voor de liefde. Liefhebben betekent niet vasthouden, liefhebben is je handen openen. Liefhebben betekent loslaten en zien wat er gebeurt. Rust, nietsdoen, is een brug naar mogelijkheden. Wat er gebeurt terwijl je niets doet, gebeurt er niet als je nalaat om te rusten.

Ik geloof dat het te maken heeft met het vertrouwen in krachten die groter zijn dan onze eigen kracht en dat uiteindelijk en ten diepste rust en echt leven bij elkaar horen.

*Aan en uit. On en off.
Op en af. Zo klinkt het
geluid van een levenskunst
die we hebben verloren en
terug zouden moeten winnen.*

