

Voor Mary

# The Little Book Innerlijke rust

Eenvoudige oefeningen voor minder  
stress en meer balans



Ashley Davis Bush



Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: *The Little Book of Inner Peace*

Oorspronkelijk uitgegeven in 2017 door Gaia,  
een imprint van Octopus Publishing Group Ltd  
Ontwerp en lay-out © Octopus Publishing Group 2017  
Tekst © Ashley Davis Bush 2017

Acquirerend redacteur: Leanne Bryan  
Redacteur: Pollyanna Poulter  
Artdirector: Juliette Norsworthy  
Ontwerper: Rosamund Saunders  
Illustraties: Abigail Read  
Productiebegeleiding: Allison Gonsalves

© 2019 De Lantaarn b.v., Ede  
Vertaling: Kirsten Verhagen/Vitataal  
Redactie en productie: Vitataal  
Opmaak: Manninne Design

ISBN 978-94-6354-317-0  
NUR 450

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

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

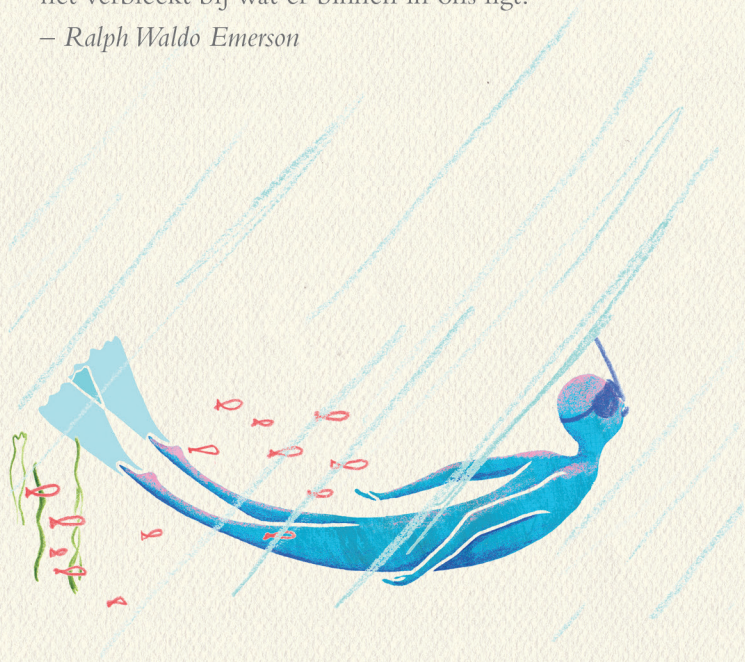
# Inhoud

Inleiding	6
1	
Jezelf aarden	14
2	
Ontspanning	26
3	
Berusting	36
4	
Acceptatie	46
5	
Dankbaarheid	58
6	
Compassie	68
7	
Buiten jezelf	78
Dankwoord	95

# Inleiding

Wat er ook achter ons ligt  
of voor ons ligt,  
het verbleekt bij wat er binnen in ons ligt.

– *Ralph Waldo Emerson*



## Wat is innerlijke rust?

**Gelukzaligheid. Vrede. Kalmte.** Innerlijke rust is een diep, aanhoudend gevoel van tevredenheid. Misschien heb je het wel eens spontaan ervaren: tijdens een schitterende zonsondergang, een wandeling door het bos, of terwijl je in een jacuzzi zat of naar de vlammen in een open haard staarde.

Maar vaak lijken dit soort vreedzame momenten te verdampen zodra we worden afgeleid of de drukte weer toeslaat. Ik heb geweldig nieuws: echte innerlijke rust is niet iets wat vervliegt, maar een natuurlijke toestand van kalm bewustzijn dat binnen in je zit. En je kunt leren om verbinding te maken met dit reservoir van vreedzaamheid, zelfs op moeilijke, stressvolle momenten. Daar vind je sereniteit in haar zuiverste vorm, altijd, ongeacht de omstandigheden.





Stel je voor dat je zelfs in chaotische situaties innerlijke rust zou kunnen ervaren:

- in een drukke spits
- op de eerstehulpafdeling van een ziekenhuis
- bij een allesbeslissende wedstrijd
- wanneer de kinderen aan het drammen zijn
- tijdens een bezoek aan je schoonfamilie

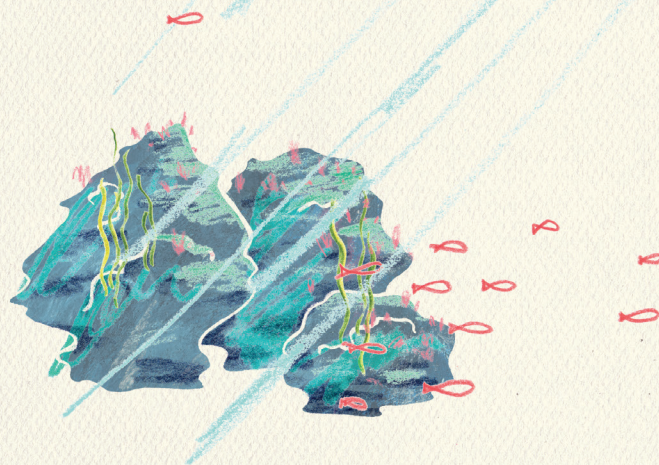
In zijn puurste vorm is innerlijke rust een reactie op het leven – een barmhartig, diepgeworteld bewustzijn –, onafhankelijk van externe factoren. Net zoals de diepzee is innerlijke rust weids en stabiel. Met oefeningen kun je leren hoe je vanuit de woeste golven aan de oppervlakte snel kunt afdalen naar de kalme diepte. Je kunt leren hoe je je leven met de onverstoorbare ervaring van innerlijke rust vult.

Als je bang bent dat je, om deze verheven toestand van zen-achtige sereniteit te bereiken, wijde gewaden moet dragen, je hoofd moet kaalscheren, in een grot moet mediteren of een of andere exotische naam moet aannemen, kan ik je geruststellen.

Iedereen kan altijd en overal een gevoel van innerlijke rust ervaren.

Innerlijke rust is een manier van in het leven staan die leidt tot leergierigheid, berusting en acceptatie.

Maar in een toestand van innerlijke rust verkeren betekent niet dat je naïef of onnozel bent. En ook niet dat je de vele uitdagingen van het leven vermijdt, ontkent of bagatelliseert. Leven met innerlijke rust houdt in dat je zowel de lastige als de mooie dingen in de wereld ziet, maar dat je ze bekijkt vanuit een kalm perspectief.





# Hoe je innerlijke rust bereikt

**Als innerlijke rust altijd te bereiken is, hoe krijg je er dan toegang toe? Door oefening.** In dit boek vind je een serie bewuste pauzemomenten waarmee je je geest kalmeert, je bewustzijn vergroot en je verbinding met dat rijke reservoir van sereniteit versterkt. Deze eenvoudige oefeningen in innerlijke rust vergroten niet alleen je gevoel van tevredenheid, maar hebben ook een positief effect op je werk, je relaties en, uiteindelijk, de wereld.

Dit boek bestaat uit zeven delen: Jezelf aarden, Ontspanning, Berusting, Acceptatie, Compassie en Buiten jezelf. Op elk van deze wegen naar vrede vind je specifieke hulpmiddelen en strategieën waarmee je profiteert van de voordelen van stilte, beweging en mindfulness (leven in het hier en nu), meditatie, ademhaling, visualisatie, creativiteit en bezinning.

Misschien merk je dat je van één zo'n mini-oefening al meteen tot rust komt. Maar als je van een oefening een vaste gewoonte maakt, ben je bezig de bedrading van je brein te veranderen. De wetenschap van neuroplasticiteit heeft aangetoond dat het menselijk brein nieuwe verbindingen legt door ervaringen te herhalen. Met zelfgestuurde oefeningen kun je de neurale paden (zenuwen) naar de ervaring en het bewustzijn van rust versterken. Innerlijke rust kan op die manier je nieuwe standaardinstelling worden.

Dus duik in dit boek en ga op zoek naar je eigen innerlijke bron. Elke dag kun je je bewust worden van en verbinding leggen met de innerlijke rust die binnen in je zit. Elke dag kun je ervoor kiezen om in een kalme staat van tevredenheid te verkeren.

