

Rust

VIND BALANS

in je

IN DRUKKE TIJDEN

hoofd

MAARET KALLIO



VOORWOORD

Ik ben mijn hele leven al op zoek naar rust in mijn hoofd. Als kind al snakte ik ernaar om alle vreemde verschijnselen om me heen en de wirwar van emoties in mezelf te begrijpen. Ik heb mijn handelingen altijd bewust richting en betekenis willen geven, in een poging om in de wereld mijn eigen rustige plekje tussen alle anderen te vinden. Al op jonge leeftijd dacht ik veel na over de dood: hoewel ik nog niet goed begreep hoe bijzonder die is, was ik me intuïtief bewust van de betekenis ervan. Via de dood wilde ik ook het leven begrijpen.

Rust in je hoofd, of gemoedsrust, is niet zomaar iets wat je toevallig hebt of niet. Er zijn dingen die gemoedsrust in de weg staan, dingen waar je iets aan kunt doen. Er zijn ook dingen die gemoedsrust bevorderen, die je kunt versterken. Iedereen heeft weleens gemoedsrust ervaren, bewust of onbewust.

Ik heb op duizenden momenten in mijn leven gemoedsrust gevonden. Wanneer ik de geur van mijn slapende kinderen opsnuif, de zachte vacht van mijn hond aai of luister naar de eindeloze golfslag van de zee. Wanneer ik op eeuwenoude rotsen sta, of in stilte naast iemand zit die verdriet heeft. Wanneer ik rustig en vrij ademhaal, volledig aanwezig ben in het hier en

nu, al is het maar voor even, en de realiteit accepteert, ook als die op dat moment droevig is.

Er is in het Westen verrassend weinig onderzoek gedaan naar gemoedsrust. Voor dit boek heb ik daarom bijna veertig mensen geïnterviewd die door hun werk, expertise of levenservaringen uitzonderlijk diep hebben nagedacht over gemoedsrust.

Gemoedsrust bestaat uit zowel geestelijke kalmte als innerlijke vrede. Geestelijke kalmte is het vermogen om steeds weer je gemoedstoestand te stabiliseren, je leven lang. Innerlijke vrede reikt verder en gaat dieper dan een kortstondige emotionele staat. Innerlijke vrede vereist dat je stilstaat bij je leven zoals het was en is, dat je reflecteert op wat je hebt gedaan en gelaten, en of je handelingen in overeenstemming waren met je waarden.

In dit boek vraag ik je om na te denken over gemoedsrust vanuit verschillende, verrassende perspectieven. Je zult lezen over bijzondere mensen, over aangrijpende gebeurtenissen en momenten die je naar alle waarschijnlijkheid zelf nooit hebt meegemaakt.

Je zult het begrip ‘gemoedsrust’ verkennen vanuit het oogpunt van oorlogsveteranen, topsporters en vredesonderhandelaars, via sloppenwijken, pelgrimstochten en het leven in een hospice. Ik moedig je aan om bij jezelf na te gaan hoe deze vele perspectieven zich verhouden tot je eigen leven en jouw gemoedsrust. Ik wens je diepe bespiegelingen en inzichten toe, die je kunnen helpen om vrede te sluiten met je leven, je daden en je geest.

Lees dit boek in alle rust en zonder haast. Blijf even stilstaan en kijk goed om je heen, wees aanwezig. Blijf gerust hangen bij

grote vragen, geniet van de fijne momenten en geef je over aan de rust.

Gemoedsrust is: aanwezig zijn.

En als de rust in het moment is, is de rust in jou.

Met warme nazomergroet,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Klaartje', with a stylized, flowing script.

*Kom nu, rust
en daal neer*

over mijn vermoeide geest

OP ZOEK
NAAR RUST

In onze westerse samenleving is verbazingwekkend weinig onderzoek gedaan naar gemoedsrust. Er lijkt niet veel belangstelling voor te bestaan, hoewel veel mensen ronduit snakken naar rust in hun hoofd. We zijn naarstig op zoek naar een tegenwicht voor het eeuwige gehaast, voor oppervlakkigheid, prestatiedrang, een eindeloze stroom van prikkels en continue ruis. We zijn geneigd om altijd maar druk bezig te zijn, waardoor we vast komen te zitten in een onbevredigend leven zonder diepgang. We leven in grote welvaart, maar toch ervaren we vaker dan vroeger gevoelens van leegte, uitputting, zinloosheid en gejaagdheid.

Gemoedsrust is een dynamisch concept. Het is geen staat die bereikt moet worden, maar eerder een soort stroom die altijd in beweging is. Op die stroom varen zowel geluk en tevredenheid als rusteloosheid, bezorgdheid, pijn en verdriet mee. Gemoedsrust betekent geestelijke kalmte, het vermogen om tot bedaren te komen, om op je gemak te zijn in je emoties, geest, lichaam en leven, tot die weer veranderen.

Gemoedsrust is te omschrijven als harmonie, kalmte of evenwicht. Geen daarvan is een blijvende toestand die, eenmaal bereikt, van je lijstje kan worden geschrapt, waarna je zorge-

loos verder kunt gaan met je leven. Gemoedsrust is ook het vermogen om uit balans te zijn en onrust in je hoofd en in je leven te verdragen. Het is een voortdurende evenwichtsoefening, geen volledige onbeweeglijkheid.

Gemoedsrust betekent ook dat je de realiteit kunt verlichten, zonder die realiteit te ontkennen. Als je het zwaar hebt, is het essentieel om ondanks alle pijn ook dieper te zoeken naar hoop, vrede en licht. En als er veel geluk en ander goeds in je leven is, is het belangrijk om dat kalm te ontvangen, zonder telkens op zoek te gaan naar nóg groter geluk of bang te zijn dat er een einde aan komt.

Gemoedsrust biedt plaats aan vele emoties. Alle levensgebeurtenissen zijn onderdeel van een langer pad en dat levenspad is weer onderdeel van een nog groter weefsel, waarin we allemaal ons eigen draadje achterlaten. Het is een persoonlijk en tegelijkertijd universeel perspectief. Het vermogen om alleen en samen te zijn, afzonderlijk en verenigd. Het is acceptatie, vergeving, aanwezig zijn in al wat moeilijk is. Genadig zijn jegens jezelf, anderen en het leven.

De mens is altijd op zoek naar evenwicht en een stabiele gemoedstoestand om tussen alle anderen in de wereld te kunnen functioneren. Rust ontstaat uiteindelijk niet door eindeloos aan onszelf te werken en onszelf te ontwikkelen tot steeds geweldigere individuen. Rust verkrijgt je door in contact te staan met jezelf en jezelf niet los te zien van anderen, maar als deel van iets groters, als een unieke en tegelijkertijd vergankelijke factor. Rust schuilt in de betekenis van verlies en de stilte tussen woorden. In een nederigheid die hand in hand gaat met de standvastigheid om al wat goed is te beschermen.

Vanuit gemoedsrust kun je je focus verleggen naar anderen

en ben je niet langer het middelpunt van de wereld, of zelfs maar één wereld, maar vele werelden in één persoon. In jou, maar ook in mij en alle anderen. De diepste gemoedsrust is er een waarin je vrede hebt met jezelf, je leven en je handelingen, in relatie tot anderen en de onvermijdelijke eindigheid van het bestaan.

Vaak zoeken we gemoedsrust op manieren die juist contra-productief zijn. Veel mensen houden zichzelf onophoudelijk bezig, zodat ze geen moment oog in oog hoeven te staan met innerlijke leegte of grote vragen, terwijl juist de confrontatie met die vragen ware rust zou brengen. Sommige mensen zijn voortdurend op zoek naar aandacht, naar steeds meer spullen en oppervlakkigere ervaringen, terwijl ze in hun hart wanhopig verlangen naar een diepe verbondenheid met anderen en vrede met de realiteit, hoe zwaar die ook mag zijn. Voor velen zijn het ademloze tempo van deze tijd en de voortdurende jacht op nieuwe successen een uitputtende valkuil, die rust belemmert en ervoor zorgt dat niets ooit genoeg is. Gemoedsrust is niet simpelweg een beslissing, maar het vereist wel vastbeslotenheid.

Het World Happiness Report uit 2023 heeft in Finland opnieuw voor heel wat opschudding gezorgd. Voor het zevende jaar op rij was Finland het gelukkigste land ter wereld. Denemarken en IJsland volgden op de voet, maar grepen naast het goud. Het World Happiness Report beoordeelt geluk aan de hand van zes criteria: sociale steun, inkomen, gezondheid, vrijheid, vrijgevigheid en de afwezigheid van corruptie.

De reacties van de Finnen op hun toppositie lieten zich raden. Verwondering alom: wij, die zwaarmoedige mopperaars in dit

koude, donkere land, die nooit een praatje maken en liever stuurs blijven zwijgen?

Desondanks belandt Finland telkens weer bovenaan. Misschien is het dus de moeite waard om eens nader te bestuderen hoe dat Finse geluk eruitziet, dat in de rapporten altijd hoog scoort, maar waarover de Finnen zelf desondanks sceptisch zijn. Zou het misschien eerder een vorm van gemoedsrust zijn dan een uitbundig geluk?

Hoewel we er niet vaak bij stilstaan, bevat het Finse culturele erfgoed al heel wat elementen die gemoedsrust en geluk bevorderen. Er zit veel goeds verborgen in het vermogen van Finnen om stilte te verdragen, om subtiele veranderingen in de natuur op te merken en pauzes te laten tussen woorden; dingen die het waard zijn om bewust te stimuleren. Een sterke band met de natuur en het koesteren van stilte als onderdeel van de traditionele saunacultuur zijn fenomenen die wereldwijd bewondering en verbazing wekken. Finnen hebben veel meer gemoedsrustvaardigheden dan je op het eerste gezicht zou denken.

Diep vanbinnen zijn de Finnen gemiddeld erg tevreden met hun leven, en uit onderzoek is gebleken dat ze vooral gezondheid en rust – voor zichzelf én anderen – waarderen. Het is de vraag hoe we dit alles beter, verstandiger en bewuster kunnen inzetten. Het potentieel is er, maar het kan nog effectiever worden benut.

Stel je eens voor dat je gemoedsrust ervaart. Hoe zou dat voelen? Wat zou het voor je leven betekenen? Hoe zou je dan jezelf, je leven, anderen en de wereld ervaren?

STIL GELUK IS EEN VORM VAN RUST

De Finse filosoof en onderzoeker Frank Martela beschrijft Fins geluk als ‘stille tevredenheid’. Opvattingen van geluk zijn deels cultureel bepaald. Ook de emotionele ervaringen die als het ideaalbeeld van geluk gelden, worden gekleurd door de culturele context. Terwijl de Amerikaanse cultuur de nadruk legt op actieve positieve emoties, legt de Chinese cultuur meer nadruk op gemoedsrust. Volgens Martela zit Finland daar ergens tussenin: niet zo uitbundig positief als de vs of Colombia, maar ook niet zo emotioneel ingetogen als bijvoorbeeld de Japanse cultuur. Geluksrapporten, waarin Finland herhaaldelijk uitblinkt, meten dan ook geen emoties, maar tevredenheid, waarvoor de Finnen hoge cijfers geven.

Westers geluk wordt gekenmerkt door hedonisme en de afwezigheid van pijn, door enthousiasme, vreugde en verrukking, wat in feite een misleidend beeld van geluk geeft. Oosterse culturen hechten meer waarde aan zogenaamde lage positieve emoties (zonder hoge mate van activering), zoals

harmonie en kalmte, die meer naar gemoedsrust neigen. Als geluk wordt beschouwd als de ervaring van zeer actieve en intense gevoelens van vreugde, die iemand eindeloos kan opwekken door zijn keuzes en de juiste instelling, dan is dat nogal wreed, want niemand heeft het leven volledig zelf in de hand.

Het leven is veelal een kwestie van acceptatie. Ook leed is reëel en geen obstakel voor geluk of gemoedsrust, integendeel. Wanneer we leed, pijn of verdriet ervaren, betekent dat niet dat we falen in gelukkig zijn, maar dat we menselijk zijn. Geluk betekent in de praktijk vaak tevredenheid en rust, zonder al te grote tegenslagen of, als die er wel zijn, de aanwezigheid van substantiële steun. We weten dat geluk een bijproduct is van een zinvol leven, en dat het streven naar geluk als doel eerder averechts werkt. Daarom heeft het weinig zin om te bedenken wat je gelukkig zou maken, en kun je je beter afvragen wat zinvol en belangrijk is in het leven, zowel vanuit je eigen perspectief als vanuit dat van anderen.

Waarden spelen daarbij een centrale rol. Heb je het gevoel dat je in je leven genoeg aandacht hebt voor de dingen die werkelijk van betekenis voor je zijn? Besteed je genoeg van je kostbare tijd aan dingen die zinvol zijn voor jou, maar ook voor anderen? Als je basisbehoeften worden vervuld, is het gemakkelijker om te handelen in overeenstemming met je waarden. Handelen in strijd met je waarden is erg belastend en leidt ertoe dat je minder zin en betekenis ervaart in je leven.

Tevredenheid betekent ook veiligheid en rust in je leefomstandigheden. Internationaal gezien heeft de Finse samenleving relatief weinig tekortkomingen. Finland is een goed functione-

rende democratie met zeer weinig corruptie, gratis onderwijs, een hoog vertrouwen in ambtenaren en overheidsinstellingen, ouderschapsverlof, werkloosheidsuitkeringen en sociale voorzieningen. Hoewel er ook in Finland ontevredenheid heerst, hoeven de Finnen niet op dezelfde manier te vechten om te overleven als in veel armere of minder democratische landen.

De bestaanszekerheid in Finland is goed, zelfs zo goed dat we soms onze eigen verantwoordelijkheid voor onze dierbaren dreigen te vergeten, omdat we er te gemakkelijk van uitgaan dat de maatschappij wel voor hen zal zorgen. Zelfs de beste samenleving kan nooit een vervanging zijn voor een zorgzaam sociaal netwerk en de geborgenheid van menselijke relaties. Daarom is het belangrijk om onze wortels en vangnetten te koesteren en om hechte banden te onderhouden met onze naasten en de gemeenschap waarvan we deel uitmaken. Een diepe verbondenheid met onszelf en anderen is van cruciaal belang voor onze gemoedsrust.

Volgens de Finse onderzoeker Ilona Suojanen, die promoveerde op het onderwerp geluk, verhoogt social media vooral onder jongeren de druk om een extatisch geluk naar Amerikaans voorbeeld na te streven, in plaats van het meer alledaagse, naar tevredenheid neigende geluk van de Finnen. We hebben de keuze uit de geweldigste ervaringen, de een nog grootser en spectaculairder dan de andere, maar tegelijkertijd zijn we angstiger en gestrester dan ooit. Als alles kan, is niets genoeg.

*We lijden aan uitputting en angst
door alles en niets tegelijk.*

Dat iets mogelijk is, betekent niet altijd dat het ook verstandig of nodig is. Wensen en behoeften lopen niet parallel aan elkaar. Door onze behoeften te begrijpen komen we nader tot onszelf, elkaar en de kern van het leven.

Misschien zijn de Finnen langzaamaan beter gaan begrijpen wat authentiek Fins is en vooral wat daar zo waardevol aan is. Een van die typische kenmerken is de Finse voorliefde voor rust en stilte, zonder de neiging die te vullen met voortdurend gepraat. Finnen hebben geen moeite met stilte en zien die niet per definitie als iets negatiefs of iets wat moet worden verdreven. De Finse introversie, bedachtzaamheid, zwijgzaamheid en terughoudendheid kun je ook in een heel positief licht zien: ze zijn sterk verbonden met tevredenheid en dus met een gevoel van gemoedsrust.

In de afgelopen jaren van oorlogen en klimaatcrises zijn rust en natuur alleen maar kostbaarder geworden. De kunst van rust en de kracht van de natuur zijn diepe bronnen om uit te putten – niet alleen voor de Finnen, maar voor iedereen.