



Mirjam van der Vegt

LEVEN IS LEREN

7 ONVERWACHTE WIJSHEDEN
VOOR ONDERWEG

DE
AUTEUR VAN
**De kracht
van rust**

ten have

**LEVEN IS
LEREN**

“

Het leven is geen lijstje om
af te werken, maar een
mogelijkheid om te vieren

”

Inleiding

'U zult waarschijnlijk nooit meer een boek kunnen schrijven,'
Hij keek me invoelend aan.

'U zult ermee moeten leren leven dat dit het is. U heeft te lang op uw reserves geleefd, ik heb geen mooiere boodschap. U heeft de energie van een lichaam van een tachtigjarige.'

Dat zei de arts terwijl ik hem glazig aankeek.

Dat je dit boek in handen hebt, laat zien dat er leven is na de diagnose.

Achteraf bekeken voelde ik mijn burn-out rond mijn dertigste al een tijd aankomen. Alle signalen stonden op rood, maar ik schonk daar geen aandacht aan. Ik had een gevuld en vervullend leven, waarin ik veel van mijn waarden uitleefde. Stilte en rust? Nee, dat was iets voor zweverige types. Bovendien was er werk aan de winkel. Onrecht moest aan de kaak gesteld, arme en eenzame mensen bezocht en sociale contacten onderhouden. Dat haast kunstenaars en heiligen kapotmaakt, wist ik toen nog niet. Dat het werkwoord 'moeten' zo'n grote rol in mijn vocabulaire innam, had ik niet eens in de gaten. Het leven moest met volle teugen geleefd worden, toch?

Maar toen trapte het leven zelf op de rem.

'He, mag ik ook even?' zei mijn lijf. 'Ik schei ermee uit, met deze ratrace. Ik spring uit de trein en het spijt me dat ik daarbij wat schade oploep, maar anders luister je toch niet naar mij.'

Mijn lijf kende me goed. Terwijl ik uitval kreeg in armen en benen, bleef mijn geest nog op de intercity

naar niemandsland zitten. Pas toen ik erachter kwam dat er bij de volgende halte niets was, keerde ik mokkend terug op mijn schreden. Ik wilde geen burn-out. De eerste maanden probeerde ik dat lijf dus weer op de rit te krijgen, maar zonder resultaat. Pas na lange weken werd het duidelijk, dat ik voorlopig even stilstand nodig had. Ik moest afkicken van dopamine en adrenaline. Wil je weten hoe rust in je lijf en je hersenen werkt, lees dan het boek *De kracht van rust* dat ik daarover schreef.

Twee jaren van stilstand braken aan. Doktoren braken zich het hoofd over mijn lichamelijke toestand en de diagnoses waren weinig hoopvol. Bovendien had ik de hele dag pijn. Ik kreeg diep respect voor chronisch zieken – hoe konden zij overleven? Het werd me al gauw duidelijk dat ik opnieuw mocht leren leven.

Maar hoe breng je levenswijsheid van je hoofd naar je hart in een lijf dat altijd maar moe is?

Ik kon niet meer op volle kracht voorwaarts en ik leerde zacht te ‘werken’.

Van streven naar leven, dat was het verlangen. Vanaf dat moment besloot ik het langzamer aan te pakken, door mezelf ieder jaar één woord te gunnen waar ik wat over wilde leren. Dat hoefde niet snel en meeslepend, maar mocht rustig aan. De lessen uit dit boek zijn onderdeel van de vele lessen die ik in de twaalf jaar daarna, in de tussentijd, ontdekte en ik maak je er graag deelgenoot van.

Tussentijd

De ‘tussentijd’ – dat is een woord waarvan ik heb leren houden. Het is de tijd tussen het dal en de top. Het zijn de grijze dagen waarop je iets hebt gezaaid en wacht tot het

opkomt. Het is de trage tijd die ruimte neemt om lessen te laten rijpen. Ik propte die tussentijd meestal vol met van alles en nog wat, zodat ik belangrijke lessen links liet liggen. Ik heb mogen leren de tussenruimte op waarde te schatten en gewoon toe te laten. Daarom begon ik in deze periode ook te tekenen, zo traag mogelijk en ik hoefde echt geen topkunstenaar te zijn. Ik gaf mezelf toestemming om hiermee op het speelveld te komen. Spelen en ontdekken was het devies. Een paar van die illustraties zijn in dit boek opgenomen.

Tussentijd stelt je in staat om te luisteren naar je werkelijke hartgesteldheid, tussen het tikken van de klok door. Het helpt je om te leven vanuit *kairos* in plaats van *chronos*. Wat is het verschil? Er bestaan twee woorden voor tijd: *chronos* en *kairos*. Wanneer we leven volgens *chronos*, worden onze activiteiten bepaald door de klok. Leven is de chronologie van de dingen – het ene gebeurt na het andere en wij stellen zelf onze maakbare doelen en zetten daar een tijd bij. Dit is een lineaire manier van denken, op een tijdlijn die we onszelf stellen. Sue Monk Kidd zegt in haar boek *When The Heart Waits*¹ het volgende over deze tijd: ‘Het tikkende geluid van de klok neemt zijn intrek in ons wezen. Ons hart gaat in de maat lopen met de klok. We marcheren op de maat van een vreemde pacemaker.’

Kairos tijd noem ik ook wel de natuurlijke liefdestijd. Dat is de tijd die nodig is om te rijpen en tot bloei te komen. De tijd waarin je je kunt concentreren, zo lang als iets dat van je vraagt. Wanneer je kairos tijd neemt, leef je vanuit de kern. Je ervaart het leven als een mogelijkheid. Het is volle en echte tijd die je uitnodigt om spelenderwijs te leren en ook ruimte neemt om dingen te laten landen en rijpen.

Juist, dat klinkt geweldig, maar misschien ook wel wat vaag als je ondertussen te maken hebt met een volle agenda! Hoe werkt dat nu in de praktijk en dan gewoon heel praktisch. Daar helpen de lessen uit dit boek je bij. Van belang is dat je ze dus niet gaat zien als je volgende to-dolijst! Gooi ze dan direct maar aan de kant. Het leven is geen lijstje om af te werken, maar een mogelijkheid om te vieren. Dus lees af en toe een les en pas hem spelenderwijs toe op die dag. Dat geeft je een duwtje richting de kairos-tijd die altijd aanwezig is.

Veerkracht

‘U kunt waarschijnlijk nooit meer een boek schrijven,’ zei de arts. Ik weet nog goed wat ik als eerste dacht: Er bestaan geen onmogelijke doelstellingen, wel onmogelijke tijdsplanningen. Wanneer mijn armen niet werken, schrijf ik het boek wel met mijn tenen. U gaat daar niet over. Op een of andere manier wist ik intuïtief al iets over de werking van veerkracht. Een mens is als een boom die steeds weer tot bloei kan komen. Terwijl ik dit schrijf, weet ik dat dit voor sommigen taai is om te horen. Omdat je nog op kale grond staat misschien en je afvraagt of veerkracht wel voor jou is weggelegd. Als je zelf geen hoop hebt, wil ik je bemoedigen. Ook ik was ooit wanhopig. En dat heb ik gewoon maar een tijdje toegelaten – ik had de ruimte nodig om te mogen wanhopen en braak te liggen. Na een lange braakliggende tijd, ontstond nieuw leven. Het was een ander leven dan daarvoor, ik moest eraan wennen, maar het was er wel.

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag en daar zelfs sterker of anders uit te komen. Veerkracht gaat niet alleen over ‘terugveren’ naar je

oorspronkelijke positie, maar ook om doorgroeivermogen op nieuwe manieren. Zo heb ik bijvoorbeeld mogen leren om hulp te vragen – je hoeft niet alles alleen te doen. Mijn eerste boek schreef ik dan ook met behulp van de handen van mijn vriendin Maaïke Bos. Ik vertelde en zij schreef het op.

Een overgang van het oude vertrouwde naar het nieuwe onbekende, kun je vergelijken met een zwangerschap van de ziel, zo zegt J.J. Suurmond. Leven is leren en steeds weer opnieuw geboren worden.

De wereld heeft in tijden van een crisis mensen met veerkracht nodig. Dat zijn mensen die durven leren en steeds opnieuw geboren willen worden. Daar gaat het eerste thema van dit boek dan ook over.

Zeventig haalbare lessen

Zeven thema's met ruim zeventig haalbare lessen. Leren doe je een leven lang, dus ga ontspannen op weg. Gun je jezelf. Neem de tijd en laat de tijd je nemen. In deze uitgave vind je veel levenswijsheden uit kloosters, psychologie, persoonlijke ontmoetingen en de Bijbel. Neem de Psalmen met David, die samen met een zootje ongeregeld door de bergen trok, op zoek naar een nieuw gebied. Hij koos ervoor geen harnas te dragen toen hij het moest opnemen tegen een reus. Hij toonde zijn overwinningen aan een wereld die nog geen boodschap aan hem had, met een levenskracht die aanstekelijk werkt. Ontdek helden die je zijn voorgedaan, vroeger en nu. Want veerkrachtig leren leven doen we samen.

De zeven thema's die we tegenkomen zijn deze:

1. **Balans.**
Zoek naar tegenwicht in plaats van evenwicht.
2. **Moed.**
Leven vanuit vertrouwen.
3. **Faalkunst.**
Vallen en opstaan horen bij elkaar.
4. **Geliefd.**
Je bent gemaakt voor kairostijd.
5. **Overvloed.**
Ontdek jouw Quantum Sufficit – jij bent genoeg.
6. **Kwetsbaarheid.**
Ontvankelijk leven en je verwonderen.
7. **Kiezen.**
Lopen richting het licht.

Laat je niet afschrikken door je volle agenda. Gebruik dit boek in je tussentijd, zoals schrijver en muzikante Morgan Harper Nichols² zo treffend zegt:

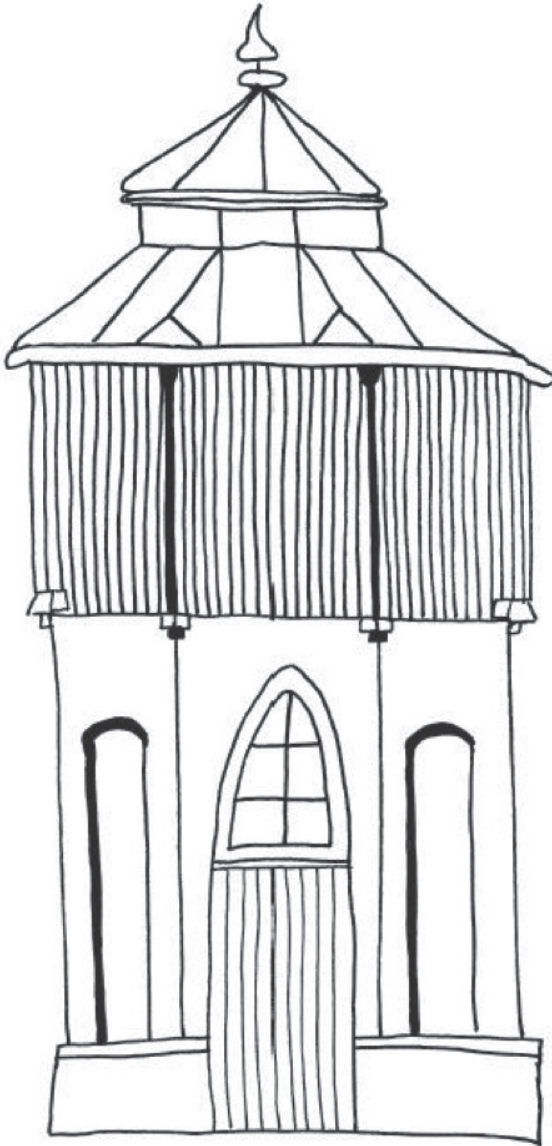
*Waar kun je nieuwe kracht opdoen?
Niet alleen op de toppen,*

*ook niet alleen in
de dalen.
Je vindt het in de grazige weiden
en de woestijnen
langs de voetpaden
daartussenin
in je klaagzangen
in je lofliederen
en in de stilte
daartussenin.*

*Waar je ook bent,
kracht kun je
onverwacht
opdoen,
kracht komt
als een verrassing*

Veel leesplezier!

Mirjam van der Vegt



Een Romeins reservoir
**'Als u wijs bent, stelt u zich dan op
als een reservoir'**

Vervolg op bestseller *De kracht van rust* (verkozen tot Beste Spirituele Boek)

Stress, tegenslag of een overvolle agenda? Wie heeft er niet mee te maken? Wanneer je nieuwsgierig op weg gaat in al je omstandigheden ontdek je veerkracht. Veerkrachtig leven is het vermogen om je aan te passen aan verandering en er zelfs sterker uit te komen. Ontspan, leef en leer en ontdek dat je veerkracht zomaar kunt plukken in de tussentijd.

In *Leven is leren* maakt Mirjam van der Vegt levenskunst praktisch in zeven thema's met zeventig haalbare lessen. Met inspiratie uit de psychologie, Westerse spiritualiteit en persoonlijke ontmoetingen en verhalen. Dit is hét boek voor iedereen die zichzelf ruimte, rust en richting gunt.

Over *De kracht van rust*:

'Praktisch, verdiepend en nodigt uit tot zelfreflectie. Het boek wijst je de weg naar een mindset die innerlijke rust brengt en daarmee relativering, focus en overzicht.' – juryrapport **Beste Spirituele boek**



Mirjam van der Vegt is auteur en stiltetrainer. Ze geeft retraites, lezingen en trainingen over zingeving en betekenis. Van haar boeken zijn meer dan 80.000 exemplaren verkocht.

www.uitgeverijtenhave.nl

 **ten have**
NUR 728



9 789025 911515