



Georganiseerde gemoedsrust

Beschrijving

Er worden voortdurend boeken geschreven over hoe je gemoedsrust kunt bereiken in een ogenschijnlijk chaotische wereld. Consultants verdienen hun brood door bij je thuis langs te komen en alles te organiseren, van wat je draagt tot hoe je kleding in de kast hangt. En toch hebben mensen nog altijd moeite om vrije tijd over te houden voor familie en vrienden.

Een paar bullet lijstjes

Georganiseerd zijn betekent meer dan een bijpassende stropdas of een lege gootsteen. Het kan veel voordelen opleveren, waaronder deze:

- Rust en gemoedsrust
- Een schone en opgeruimde omgeving thuis en op kantoor
- Meer vrije tijd voor familie en vrienden
- Meer tijd om andere dingen te doen
- Stabiele relaties thuis en op kantoor
- Een groter gevoel van zelfvertrouwen en eigenwaarde

Volgens de goeroes kun je al deze voordelen behalen als je **georganiseerd** bent. Ze geven het volgende voorbeeld van een goed georganiseerd persoon: â?|

- Ziet er altijd verzorgd uit
- Heeft een schoon, opgeruimd huis
- Maakt tijd voor, en wordt gerespecteerd door, familie, vrienden en collegaâ??s
- Is zelfgedisciplineerd
- Voltooit elke taak die hij begint
- Behoudt zelfbeheersing

Een paradox van de moderne tijd

Maar terug naar de titel van dit bericht. In een wereld die steeds sneller draait, waarin informatie onafgebroken stroomt en waar de eisen aan onze tijd en aandacht almaar toenemen, klinkt het begrip *gemoedrust* als iets zeldzaams – bijna luxueus. Nog opvallender is het toenemende verlangen naar **georganiseerde gemoedrust**: de poging om innerlijke rust te plannen, structureren en optimaliseren. Maar kan dat wel? Is het niet paradoxaal? Hoe verhoudt rust zich tot organisatie? Kan gemoedrust überhaupt tot stand komen via controle? En wat zegt dit over onszelf en de tijd waarin we leven?



1. Gemoedrust als oerbehoefte

Gemoedrust – de toestand waarin het denken tot rust komt, het lichaam ontspannen is en we ons niet (op de een of andere manier) belaagd voelen – is geen moderne uitvinding.

In vrijwel elke spirituele of filosofische traditie vinden we het streven naar innerlijke vrede terug: van het boeddhistische *nirwana*¹ tot de stoïcijnse *apatheia*² en het christelijke *contemplatieve gebed*. Wat al deze tradities gemeen hebben, is het inzicht dat **echte rust van binnenuit komt**, en niet het gevolg is van externe omstandigheden.

2. De opkomst van â??georganiseerdeâ?? rust

Toch lijken we nu iets nieuws te doen met dit verlangen. We zien een explosie aan *apps voor mindfulness, structuren voor self-care, digitale detoxschemaâ??s, morning routines* en zelfs *productiviteitstechnieken voor ontspanning*. Rust is niet langer een toevallige onderbreking van activiteit, maar wordt een activiteit op zichzelf: iets dat gepland, gemeten en geoptimaliseerd moet worden. Heeft u ook zoâ??n smartwatch?

Deze ontwikkeling komt voort uit een diep menselijke behoefte: grip krijgen op een chaotische wereld. Maar het roept ook een paradox op: **als rust een activiteit wordt, is het dan nog rust?**

3. De paradox van controle

Wie zijn ademhaling probeert te controleren om te ontspannen, merkt vaak dat juist die controle spanning oplevert. Wie zijn agenda volplant met â??ontspanningsmomentenâ?? kan daar even gestrest van raken als van deadlines.

Dit illustreert het kernprobleem van **georganiseerde gemoedrust**: rust laat zich moeilijk afdwingen. Het is juist iets dat ontstaat wanneer controle wordt losgelaten â?? niet wanneer alles precies gecontroleerd plan verloopt.

Dat betekent niet dat organisatie waardeloos is, integendeel. Structuur kan een *voorwaarde* zijn voor rust, maar wordt een probleem wanneer het doel zichzelf gaat ondermijnen. Maar wat is dan de oplossing?

4. Rituelen en ruimte als oplossing

In plaats van rust te *forceren*, kunnen we haar *uitnodigen*. Dat kan bijvoorbeeld via rituelen:

- een wandeling zonder telefoon,
- het ritme van de ademhaling,
- een vaste tijd om te lezen of te mediteren.

Zulke terugkerende momenten vormen een soort â??gaten in de tijdâ?? waarin het leven even niet *productief*, maar slechts *aanwezig* mag zijn.



5. Een andere kijk op tijd

Georganiseerde rust vraagt uiteindelijk ook een andere omgang met tijd. In plaats van elke minuut nuttig te willen besteden, moeten we ruimte maken voor tijd die *niets hoeft op te leveren*. Alleen dan ontstaat de geestelijke ruimte waarin rust zich kan aandienen.

Over het bovenstaande is al heel veel nagedacht. Hier zijn enkele treffende **quotes over gemoedrust, rust, organisatie en de paradox tussen controle en ontspanning**:

6. Over innerlijke rust en stilte

â??Vrede komt van binnenuit. Zoek het niet van buitenaf.â?

â?? *Boeddha*

â??Hoe stiller je bent, hoe meer je kunt horen.â?

â?? *Ram Dass*

â??Stilte betekent niet dat je je op het niets concentreert; het betekent dat je een emotionele ruimte creëert waarin je kunt voelen, denken, dromen en vragen stellen.â?

â?? *Brené Brown*

7. Over structuur en ruimte scheppen

â??Discipline staat gelijk aan vrijheid.â?

â?? *Jocko Willink*

(Een paradoxaal idee: door structuur ontstaat mentale ruimte.)

â??Orde is niet een druk die van buitenaf op de samenleving wordt uitgeoefend, maar een evenwicht dat van binnenuit tot stand komt.â?

â?? *José Ortega y Gasset*

â??Routines, zelfs goede, kunnen kooien worden. Maar rituelen? Dat zijn poorten.â?

â?? *Onbekend*

8. Over controle versus loslaten

â??Je moet leren loslaten. De stress loslaten. Je had toch nooit de controle.â?

â?? *Steve Maraboli*

• De poging om aan angst te ontsnappen door alles te controleren, is op zichzelf de oorzaak van angst. •

Alan Watts

• Het leven is wat ons overkomt terwijl wij andere plannen maken. •

Allen Saunders (vaak aan John Lennon toegeschreven)

9. Over de waarde van rust in een drukke wereld

• Als je de stekker er een paar minuten uit haalt, werkt bijna alles weer, ook jijzelf. •

Anne Lamott

• Wees op je hoede voor de onvruchtbaarheid van een druk leven. •

Socrates

• In een tijd waarin we voortdurend in beweging zijn, is er niets dringender dan stilzitten. •

Pico Iyer

¹ **Nirwana** (Sanskriet निर्वान , *nirvāṇa*, uitgeblust, onbeweeglijk) is de hoogste staat die door de mens bereikt kan worden en waardoor heiligheid behaald wordt. Het uitgedoofd zijn verwijst naar het hoofddoel van het boeddhisme, het einde van begeerte, aversie en verwarring.

² In de stoïcijnse filosofie verwijst **apatheia** (Oudgrieks: $\alpha\theta\eta\iota\alpha$; van a- *zonder* en pathos *lijden, passie*) naar een gemoedstoestand waarin men niet verstoord wordt door passies. Het kan beter vertaald worden met het woord gelijkmoedigheid dan met het woord onverschilligheid.

De betekenis van het woord apatheia verschilt aanzienlijk van die van het moderne Engelse apathie, dat een uitgesproken negatieve connotatie heeft die gevoelens van inertie, onverschilligheid en onbewogenheid omvat. Volgens de stoïcijnen was apatheia de eigenschap die de wijze kenmerkte.

Datum aangemaakt

2025/06/27