

Rusten in vrede
Wacht niet tot het leven voorbij is,
begin er nu mee
Willem J Overvliet

Inhoud

Inleiding

1. Wat is rusten in vrede?.....	6
2. Psychotherapie en rusten in vrede.....	10
3. De onrust van het zoeken.....	15
4. Het idee dat er iets ontbreekt.....	23
5. Lijden.....	30
6. De drang om controle te hebben.....	37
7. Het zelf besturende lichaam	42
8. Gevoelens en emoties.....	47
9. Angst en weerstand.....	54
10. Gedachten zijn geen feiten	63
11. De dualiteit van het denken	73
12. Grenzen in ons leven.....	78
13. De illusie van keuzes.....	85
14. Wie jij bent en wat je ervaart.....	97
15. Alles gebeurt van zelf.....	108
16. Het leven als geheel.....	123
17. Rusten in het huidige moment	135
18. Leven zonder verzet.....	145
19. Vrede in het alledaagse leven.....	156
20. Epiloog.....	166
21. Tenslotte.....	192
22. Literatuur.....	218

Inleiding

“Rust in vrede.” We kennen deze woorden vooral van het einde van een leven. Ze worden uitgesproken wanneer iemand is overleden, als een wens voor stilte, voor rust en voor het loslaten van alle strijd. Alsof echte vrede pas mogelijk is wanneer alles voorbij is. Maar wat als dat niet waar is? Wat als vrede niet iets is dat pas komt na de dood, maar iets wat hier en nu al mogelijk is? Waarom dan wachten tot het einde? Veel mensen leven hun leven in een voortdurende spanning.

Er is altijd iets dat beter moet, anders moet of opgelost moet worden. We zijn bezig met gisteren of morgen, met wat was of wat nog moet komen. Ondertussen gaat het leven zelf, dit moment, vaak aan ons voorbij. We vechten met gedachten en verzetten ons tegen gevoelens. We proberen controle te houden over iets dat van nature voortdurend verandert. En dat kost energie, het maakt ons onrustig en moe. Misschien is “rusten in vrede” niet iets dat je bereikt door harder je best te doen, maar juist door iets los te laten.

Misschien begint vrede op het moment dat je stopt met vechten tegen wat er al is. Dit boek gaat niet over de dood, maar over het leven. Over de mogelijkheid om nu al rust te vinden, te midden van alles wat er is. Niet door je af te sluiten van de wereld, maar door er anders mee om te gaan. Het nodigt je uit om te onderzoeken: wat er gebeurt als je even niets probeert te veranderen, wat er gebeurt als je stopt met verzet en wat er gebeurt als je jezelf toestaat om gewoon te zijn? Misschien ontdek

je dan iets verrassends. Dat vrede niet ver weg is, dat rust niet iets is voor later. Maar dat het hier al is, onder de onrust, onder de spanning en onder het zoeken. Dit boek is een uitnodiging, een uitnodiging om niet langer te wachten. Een uitnodiging om nu al te rusten in vrede.