

IN DE STILTE LIGT
HET ANTWOORD



RYAN HOLIDAY



VOORWOORD

Het was aan het eind van de eerste eeuw na Chr. Lucius Annaeus Seneca, de invloedrijkste man van Rome, de beroemdste levende toneelschrijver van die tijd en de wijste filosoof, had moeite om zich op zijn werk te concentreren.

Het probleem was het oorverdovende, door merg en been gaande lawaai, dat afkomstig was van de straat onder zijn raam.

Rome was altijd al een luidruchtige stad (vergelijkbaar met het lawaai van alle bouwterreinen in New York bij elkaar), maar de buurt waarin Seneca woonde was helemaal een oorverdovende kakofonie van geluiden. Onder zijn appartement waren sporters aan het trainen met zware gewichten die ze regelmatig lieten vallen. Een masseur bewerkte met zijn vuisten de ruggen van oude, dikke mannen. Zwemmers doken en zwommen in het zwembad. Voor de deur van het gebouw werd een zakkenroller gearresteerd die daar luidkeels tegen protesteerde. Er ratelden koetsen over de keien in de straat, terwijl timmermannen er vrolijk op los hamerden in hun timmerzaak, en kooplieden vol vuur hun waren aanprezen. Kinderen lachten en speelden op straat. Honden blaften.

Naast de herrie buiten was het ook nog eens zo dat Seneca's

leven zelf een grote chaos was. De ene na de andere crisis vond plaats. De onrust over zee bedreigde zijn financiën; hij werd ouder en voelde dat in zijn lijf; hij was op een politiek zijspoor gezet door zijn vijanden, en nu hij het niet langer eens was met Nero, liep hij het risico dat de keizer hem in een opwelling zou laten onthoofden.

Zoals we ons door onze eigen drukke levens kunnen voorstellen, was dit niet een geweldige omgeving voor iemand om iets voor elkaar te krijgen. Niet bevorderlijk om te denken, iets te creëren, te schrijven of goede besluiten te nemen. De herrie en de afleidingen van het keizerrijk waren genoeg 'om een hekel te hebben aan mijn gehoor', merkte Seneca tegen een vriend op.

Toch heeft deze situatie – terecht – bewonderaars door de eeuwen heen gefascineerd. Hoe kon iemand die te maken heeft met zoveel tegenslag en moeilijkheden, niet alleen niet gek worden, maar zelfs de kalmte vinden om helder te denken en scherpzinnige, prachtig geschreven essays te schrijven, waarvan sommige juist in die kamer zijn geschreven? Essays die miljoenen mensen wisten te bereiken en waarin waarheden werden beschreven waarover slechts weinigen het hebben gehad?

'Ik heb mijn zenuwen gestaald tegen al die dingen,' legde Seneca aan diezelfde vriend uit over de herrie. 'Ik dwing mijn geest om zich te concentreren en niet te worden afgeleid door alle dingen van buiten. Het kan buiten een grote heksenketel zijn, maar zolang er binnen in mij geen onrust is, lukt me dat.'

Is dat niet waar we allemaal naar verlangen? Wat een discipline! Wat een gerichtheid! Om in staat te zijn onze omgeving buiten te sluiten, om altijd toegang te hebben tot al je

vaardigheden, overal, ondanks alle moeilijkheden? Dat zou geweldig zijn! Wat zouden we niet allemaal kunnen bereiken als dat het geval zou zijn. We zouden zoveel gelukkiger zijn!

Voor Seneca en andere stoïcijnen gold dat als iemand de rust in zichzelf kon ontwikkelen, als hij *apatheia* (zoals zij het noemden) kon kweken, het niet uitmaakte of de hele wereld in brand stond, want hij kon nog steeds goed nadenken, werken en zich goed voelen. 'Je weet zeker dat je de rust in jezelf hebt gevonden,' schreef Seneca, 'als geen enkel geluid tot je doordringt, als geen enkel woord je uit je concentratie haalt, of het nu vleierij of een bedreiging is, of slechts een loos geluid dat om je heen zoemt en je aanzet tot een domme zonde.' In deze toestand kon niets hen raken (zelfs geen gestoorde keizer), geen emotie kon hen van hun stuk brengen, geen bedreiging kon hen onderbreken, en elke seconde van het huidige moment was voor hen om in te leven.

Het is een enorm goed idee, dat nog beter wordt door het opmerkelijke feit dat bijna elke andere filosofie uit de oudheid (hoe anders ook) tot precies dezelfde conclusie kwam.

Het maakte niet uit of je een leerling was die aan de voeten van Confucius zat in 500 voor Chr., van de vroeg-Griekse filosoof Democritus honderd jaar later, of in de tuin van Epicurus zat een generatie daarna. Bij allemaal zou je dezelfde meelevende boodschap hebben gehoord van onverstoorbaarheid, kalmte en rust.

Het boeddhistische woord hiervoor was *upekkha*. Moslims hadden het over *aslama*. Joden over *hishtavut*. In het tweede boek van de *Bhagavad Gita*, het epische gedicht over de strijder Arjuna, gaat het over *samatvam*, een 'gelijkmatigheid van de geest – een rust die altijd dezelfde is'. De Grieken spraken

van *euthymia* en *hesychia*. Epicuristen over *ataraxia*. Christenen over *aequanimitas*.

In het Nederlands: verstillings.

Om onbeweeglijk te zijn als de wereld om je heen draait. Om rustig te handelen. Om alleen te horen wat belangrijk is. Om op commando een kalmte te bezitten, zowel vanbinnen als vanbuiten.

Maak gebruik van het *dao* en de *logos*. De Weg. Het Woord.

Boeddhisme. Stoïcisme. Epicurisme. Christendom. Hindoeïsme. Het is bijna onmogelijk om een filosofische stroming of een religie te vinden die niet deze innerlijke vrede – deze verstillings – beschouwt als het hoogste goed en als de sleutel tot topprestaties en een gelukkig leven.

En als in wezen alle wijsheid uit de oudheid het eens is over iets, zou je wel gek zijn als je niet zou luisteren.

INLEIDING

De roep om verstillings klinkt zachtjes. De moderne wereld niet.

Naast de herrie, het geklets, de intriges en het geruzie die de burgers in de tijd van Seneca maar al te goed kenden, hebben wij onder meer claxons, stereo-installaties, het alarm op onze mobiel, geluiden als we berichtjes krijgen via social media, kettingzagen en vliegtuigen.

Onze problemen, zowel privé als op het werk, zijn allemaal even overweldigend. Concurrenten proberen een plek te veroveren in onze bedrijfstak. Ons bureau ligt bedekt onder stapels verslagen en onze inbox stroomt over van de boodschappen. We zijn altijd bereikbaar, wat betekent dat meningsverschillen en updates nooit ver weg zijn. Het nieuws stort de ene na de andere crisis over ons uit op elk scherm dat we bezitten; en daar hebben we er veel van. De sleur op het werk put ons uit en er lijkt nooit een eind aan te komen. We zijn volgevreten en ondervoed. We krijgen te veel prikkels binnen, hebben te veel afspraken en zijn eenzaam.

Wie heeft de kracht om dit te stoppen? Wie heeft er tijd om na te denken? Wie wordt er niet geraakt door de herrie en de idioterie van de tijd waarin we leven?

Terwijl de omvang en de urgentie van onze strijd van deze tijd zijn, komen ze voort uit een tijdloos probleem. De geschiedenis laat zien dat het vermogen om rust te kweken en de onrust binnen in ons tot bedaren te brengen, om onze gedachten af te remmen, om onze emoties te begrijpen en ons lichaam te overwinnen altijd enorm moeilijk is geweest. 'Alle problemen van de mensheid,' zei Blaise Pascal in 1654, 'komen voort uit het onvermogen van de mens om rustig in z'n eentje in een kamer te zitten.'

Evolutionair gezien hebben verschillende soorten dieren, zoals vogels en vleermuizen, zich vaak op eenzelfde manier aangepast om te kunnen overleven. Hetzelfde geldt voor de filosofische stromingen die door enorme oceanen en afstanden van elkaar waren gescheiden. Ze ontwikkelden unieke wegen naar dezelfde belangrijke bestemming: de verstillingsdie nodig is om de baas te worden over je eigen leven. Om te overleven en te groeien in elke omgeving, hoe luid of druk deze ook is.

Vandaar dat dit idee van verstillingsdie geen suffe newagenonsens is of slechts het terrein van monniken en wijzen. Het is iets wat wij allemaal heel hard nodig hebben, of we nu een hedgefonds beheren of aan een belangrijke sportwedstrijd meedoen, grensverleggend onderzoek op een nieuw terrein verrichten of kinderen opvoeden. Het is een toegankelijk pad naar verlichting en uitmuntendheid, grootsheid en geluk, prestatie – maar ook naar aanwezig zijn, en het is voor iedereen bedoeld.

Verstilling stabiliseert de pijl van de boogschutter. Ze is de inspiratie voor nieuwe ideeën. Ze verscherpt het perspectief en maakt verbindingen duidelijk. Verstilling vertraagt de bal

zodat we hem misschien kunnen raken. Ze leidt tot een visie, ze helpt ons de passies van de menigte te weerstaan, maakt ruimte voor dankbaarheid en verwondering. Verstillings stelt ons in staat om vol te houden. Om te slagen. Ze is de sleutel die de inzichten van een genie ontsluit, en ze stelt ons als gewone mensen in staat om die te begrijpen.

Dit boek laat je zien waar je deze sleutel kunt vinden... Het is ook een oproep om niet alleen verstillings te bezitten, maar ook om haar uit te stralen als een ster (zoals de zon) naar een wereld die meer dan ooit tevoren licht nodig heeft.

De sleutel tot alles

Aan het begin van de Amerikaanse burgeroorlog waren er honderden verschillende plannen voor hoe de overwinning moest worden behaald en wie dat moesten doen. Iedere generaal leverde enorme kritiek op de aanpak en elke veldslag werd eindeloos bekritiseerd. Er was sprake van paranoia en angst, ego en arrogantie, en er was over het algemeen vrij weinig hoop.

Er is een prachtig voorval van die eerste, precieze momenten waarop Abraham Lincoln een groep van generaals en politici in zijn kantoor in het Witte Huis toespreekt. De meeste mensen in die tijd geloofden dat de oorlog alleen gewonnen kon worden door enorme, beslissende, bloedige gevechten in de grootste steden van het land, zoals Richmond en New Orleans, en mogelijk zelfs Washington.

Lincoln, die alles over militaire strategie had geleerd door boeken te bestuderen die hij had geleend van de Library of Congress, legde een kaart op de grote tafel en wees in plaats daarvan naar Vicksburg in Mississippi, een stadje ver weg in

de zuidelijke staten. Het was een versterkte stad die hoog op de rotswanden aan de rivier de Mississippi lag en die in handen was van de sterkste rebellentroepen. De stad had niet alleen de controle over deze belangrijke waterweg, maar ze was een knooppunt voor een aantal andere belangrijke zijrivieren en spoorwegen waarover voorraden werden aangeleverd voor de legers van de geconfedereerden en de enorme slavenplantages in het zuiden.

‘Vicksburg is de sleutel,’ zei hij tegen de toehoorders, met de zekerheid van iemand die iets zo intens heeft bestudeerd dat hij het met heel eenvoudige woorden kan uitleggen. ‘De oorlog kan nooit worden beëindigd als die sleutel niet in onze zak zit.’

Het bleek dat Lincoln helemaal gelijk had. Het zou jaren duren, er was ongelooflijk veel kalmte en geduld voor nodig, net als een meedogenloze vasthoudendheid, maar door de strategie die in die kamer werd uitgerold, werd de oorlog gewonnen en kwam er voorgoed een einde aan de slavernij in Amerika. Elke andere belangrijke overwinning in de burgeroorlog (van Gettysburg tot de Mars naar de Zee van generaal William Sherman en de overgave van generaal Robert E. Lee) was mogelijk doordat Lincoln Ulysses S. Grant de opdracht gaf om Vicksburg te veroveren, wat in 1863 lukte. Door deze overwinning werd het zuiden in tweeën gesplitst en kregen de noordelijke staten de controle over die belangrijke waterweg. Op zijn reflecterende, intuïtieve manier, zonder zich te laten opjagen of te worden afgeleid, had Lincoln gezien (en daar hield hij aan vast) wat zijn eigen adviseurs, en zelfs zijn vijand, hadden gemist. Omdat hij de sleutel bezat om af te rekenen met de wrok en gekte van al die eerdere, elkaar concurrerende plannen.

In ons leven hebben we te maken met een vergelijkbaar aantal problemen en worden we in talloze richtingen getrokken door elkaar beconcurrerende prioriteiten en overtuigingen. Bij alles wat we hopen te bereiken, zowel privé als op het werk, staan er obstakels en vijanden in de weg. Martin Luther King merkte op dat er een gewelddadige burgeroorlog woedde in iedereen. In ieder van ons vindt er een strijd plaats tussen goede en slechte impulsen, tussen onze ambities en principes, tussen wie we kunnen zijn en hoe moeilijk het is om dat te bereiken.

In die gevechten, in die oorlog, is verstilling de rivier en het knooppunt waar zoveel van afhangt. Ze is de sleutel tot:

- Helder denken.
- Het geheel kunnen overzien.
- Het nemen van moeilijke beslissingen.
- Het in de hand houden van onze emoties.
- Het bepalen van de juiste doelen.
- Het omgaan met stressvolle situaties.
- Het onderhouden van relaties.
- Het ontwikkelen van goede gewoontes.
- Productief zijn.
- Lichamelijke uitmuntendheid.
- Ons voldaan voelen.
- Het vangen van momenten van vreugde en geluk.

Verstilling is de sleutel tot, tja, zo ongeveer alles.

Het is de sleutel tot een betere vader of moeder zijn, een betere kunstenaar, een betere investeerder, een betere spor-

ter, een betere wetenschapper of een beter mens. Om alles waartoe we in dit leven in staat zijn te ontsluiten.

Ook jij kunt deze verstillings bereiken

Iedereen die zich ooit eens zo diep geconcentreerd heeft dat hij of zij een flits van inzicht of inspiratie kreeg, weet wat verstillings is. Iedereen die alles heeft gegeven voor iets, zich trots voelde omdat hij of zij iets had afgerond en wist dat hij of zij absoluut niets had nagelaten... Dat is verstillings. Iemand die is opgestaan terwijl de ogen van het publiek op hem of haar gericht waren en toen al zijn of haar training in dat ene moment van dat optreden stopte... Dat is verstillings, ook al is dit iets actiefs. Iemand die tijd heeft doorgebracht met een bijzonder, wijs persoon, en heeft gezien hoe hij in twee seconden het probleem dat hem of haar maandenlang in beslag heeft genomen, oploste... Dat is verstillings. Iemand die 's nachts alleen in een stille straat liep terwijl het sneeuwde, en zag hoe het licht zachtjes op die sneeuw viel en die een warm gevoel vanbinnen kreeg doordat hij of zij blij was omdat hij of zij leefde... Ook dat is verstillings.

Naar een lege pagina voor je staren en zien hoe de woorden in perfect proza op het papier belanden, terwijl je geen idee hebt waar ze vandaan komen. Op fijn wit zand staan en over de oceaan uitkijken, of een andere willekeurige plek in de natuur, en het gevoel hebben deel uit te maken van iets wat groter is dan jezelf. Een rustige avond met een geliefde. De voltoening van iets goeds te hebben gedaan voor een ander. Alleen wat zitten denken, en voor het eerst over je gedachten kunnen nadenken terwijl je ze denkt. Verstillings.

Uiteraard is het in zekere zin moeilijk te omschrijven waar we het over hebben, om de verstilling te verwoorden die dichter Rainer Maria Rilke omschreef als ‘vol, compleet’ waar ‘al het willekeurige en geschatte het zwijgen waren opgelegd’.

‘Hoewel we het hebben over het bereiken van de dao,’ zei Laozi, ‘valt er eigenlijk niets te bereiken.’ Of om het antwoord te lenen van de meester aan de leerling die vroeg waar hij misschien zen kon vinden: ‘Je bent op zoek naar een os terwijl je erbovenop zit.’

Je hebt al eerder geproefd van verstilling. Je hebt het in je ziel gevoeld. En je wilt er meer van.

Je hebt er meer van nodig.

Vandaar dat dit boek je wil laten zien hoe je de verstilling die je al bezit kunt vinden en hoe je eruit kunt putten. Het gaat om het ontwikkelen van en een band krijgen met die sterke kracht die we hebben gekregen toen we werden geboren. Een kracht die is verschrompeld door onze drukke levens van tegenwoordig. Dit boek is een poging om de prangendste vraag van onze tijd te beantwoorden: als de stille momenten de beste zijn, en als zoveel wijze, rechtschapen mensen er vol lof over hebben gesproken, waarom zijn die momenten dan zo zeldzaam?

Het antwoord luidt dat hoewel we deze verstilling van nature bezitten, het niet gemakkelijk is om er toegang toe te krijgen. Je moet echt luisteren om de verstilling tot je te horen spreken. En voor het beantwoorden van de roep ervan heb je uithoudingsvermogen en beheersing nodig. ‘Als je je geest stil wilt houden, is daar een enorme discipline voor nodig,’ bracht de inmiddels overleden komiek Garry Shandling zichzelf in zijn dagboek in herinnering, terwijl hij streed met zijn roem, rijkdom en gezondheidsproblemen, ‘een waaraan je de mees-

te toewijding in je leven moet schenken.'

Op de pagina's die nu volgen staan de verhalen en strategieën van mannen en vrouwen die net als jij waren, die net als jij worstelden met de herrie en de verantwoordelijkheden in het leven, maar die erin slaagden om de verstillings te vinden en onder controle te brengen. Je leest verhalen over de overwinningen en beproevingen van John F. Kennedy en Fred Rogers, Anne Frank en koningin Victoria. Je vindt hier ook verhalen over Jezus, Tiger Woods, Socrates, Napoleon, John Cage, Sadaharu Oh, Rosanne Cash, Dorothy Day, Boeddha, Leonardo da Vinci en Marcus Aurelius.

In dit boek haal ik ook gedichten en romans, filosofische teksten en wetenschappelijk onderzoeken aan. Ik selecteer uit elke stroming en elke eeuw strategieën waarmee we onze gedachten kunnen leiden, onze emoties kunnen verwerken en ons lichaam kunnen beheersen. Zo kunnen we minder doen... en meer. Meer bereiken, maar minder nodig hebben. Ons beter voelen en tegelijkertijd beter zijn.

Om verstillings te verwerven, moeten we ons op drie gebieden richten: de tijdloze drie-eenheid van geest, ziel en lichaam; het hoofd, het hart en het lijf.

Op elk gebied gaan we op zoek naar manieren om de stoornissen en de zaken die verstillings onmogelijk maken te verminderen. Om op te houden met oorlog voeren tegen de wereld en met onszelf, en om in plaats daarvan blijvende vrede vanbinnen en vanbuiten te creëren.

Jij weet dat je dat wilt... en dat je dat verdient. Daarom heb je dit boek opgepakt.

Dus laten we samen die oproep beantwoorden. Laten we de verstillings die we zoeken vinden en haar onderzoeken.