De stilte in de storm

Ernst van Baar schreef onder meer Digital Engineering. Vanuit zijn achtergrond in technologie en engineering is hij gewend complexe systemen te onderzoeken. In De stilte in de storm richt zijn nieuwsgierigheid zich op een andere vraag: wat is het dat onze gedachten, gevoelens en ervaringen kent?

Voor Matthea, Niels en Lars, en voor alle mensen die ons leven mooier maken.

Je hoeft de storm niet tot bedaren te brengen om de stilte in jezelf te herkennen.

Ernst van Baar

Woord vooraf

Hoofdstuk een – 9

De eerste windvlaag

Hoofdstuk twee – 15

Alles wat voorbijdrijft

Hoofdstuk drie – 20

De stilte die alles waarneemt

Hoofdstuk vier – 31

Meer dan de storm

Hoofdstuk vijf – 43

Voorbij de horizon van tijd

Hoofdstuk zes – 54

Tegen de wind in

Hoofdstuk zeven – 65

Wanneer gedachten stormen

Hoofdstuk acht – 76

De wereld als spiegel

Hoofdstuk negen – 88

Verbonden in dezelfde stilte

Hoofdstuk tien – 99

Het oog van de storm

Hoofdstuk elf – 110

De stilte die altijd al was

Laatste Reflectie – 120

Woord vooraf

De wind raast, wolken draaien om elkaar heen en alles lijkt te worden meegesleurd door een onophoudelijke kracht.

En toch bevindt zich midden in die storm een opmerkelijke plek.

Het oog van de storm.

Een plek waar de wind tot rust komt, terwijl daaromheen alles in beweging blijft.

Misschien lijkt onze geest wel op zo'n storm.

Gedachten verschijnen en verdwijnen. Emoties komen en gaan. Herinneringen trekken voorbij, terwijl verlangens en zorgen ons voortdurend meenemen naar het verleden of de toekomst.

We proberen de storm te begrijpen, te beheersen of zelfs tot stilstand te brengen.

Maar wat als innerlijke rust niet ontstaat wanneer de storm verdwijnt?

Wat als die stilte er altijd al is?

Misschien zijn de storm en de stilte geen tegenpolen. Misschien zijn het twee uitdrukkingen van dezelfde werkelijkheid.

Dit boek is een uitnodiging om dat zelf te onderzoeken.

Niet door nieuwe overtuigingen aan te nemen, maar door opnieuw te kijken naar iets wat zo vanzelfsprekend is dat we het nauwelijks opmerken.

Onze eigen ervaring. Want alles wat we denken, voelen en waarnemen verandert voortdurend. Maar wat is het dat al die veranderingen kent?

En wat als datgene waarnaar we zoeken niet ergens buiten ons ligt, maar juist datgene is wat altijd al aanwezig was?

Misschien hoeven we de storm niet te verlaten om de stilte te vinden.

Hoofdstuk een –
De eerste windvlaag

Iedere storm begint met een eerste windvlaag. Soms nauwelijks merkbaar: een rimpeling op het water, een zachte beweging door de bladeren. De stilte lijkt nog onaangetast.

Dan trekt de wind aan. Wolken verzamelen zich. Wat begon als een kleine beweging, groeit langzaam uit tot iets wat onze volle aandacht opeist.

Misschien gebeurt er in onze geest iets vergelijkbaars.

Eén gedachte verschijnt. Ze roept een volgende op. Een herinnering brengt een emotie met zich mee. Een verwachting wordt een verlangen. Voor we het beseffen, zijn we onderweg naar iets wat nog moet komen.

Ik vroeg mij af waar die voortdurende beweging begon. En waarom zij zo moeilijk tot rust kwam.

En of er, midden in alles wat we denken en voelen, ook ruimte is om die beweging eenvoudig waar te nemen.

Vanaf het moment dat we wakker worden, lijkt de geest alweer aan het werk. We denken aan wat vandaag moet gebeuren, aan gesprekken van gisteren en aan problemen die nog opgelost moeten worden.

Een gedachte leidt naar de volgende. En bijna ongemerkt verschuift onze aandacht van dit moment naar wat nog ontbreekt.

De geest lijkt zelden stil te staan.

Met begrijpen.

Met vergelijken.

Met plannen.

Met verlangen.

En vooral met het zoeken naar iets.

Maar wat zoeken we eigenlijk?

We werken hard aan een doel. Soms maandenlang, soms jarenlang. We stellen ons voor hoe het zal voelen wanneer we het eindelijk bereiken.

En wanneer dat moment aanbreekt, is er voldoening.

Trots.

Opluchting.

Misschien zelfs een kort moment waarin alles precies goed lijkt te zijn.

Maar dan gebeurt er iets merkwaardigs.

Er verschijnt een nieuw doel.

Een nieuwe uitdaging.

Een volgende horizon.

Alsof de geest, zodra hij ergens is aangekomen, alweer op zoek gaat naar een volgende bestemming.

Ik begon dat patroon steeds vaker te herkennen. Bij collega's, vrienden, klanten en managers. Bij mensen die maatschappelijk succesvol waren en bij mensen die een heel ander leven leidden.

De omstandigheden verschilden, maar de beweging leek opvallend vaak dezelfde.

Alsof aankomen nooit lang genoeg duurt.

Steeds bezig met wat nog ontbreekt.

Steeds op weg naar een toekomstige versie van geluk.

Ook bij mezelf herkende ik die onrust.

Ik heb een fijn gezin, werk dat mij uitdaagt en een leven waarin veel is om dankbaar voor te zijn. Ik houd van nieuwe projecten, van complexe vraagstukken en van het verbinden van mensen, processen en technologie.

Het geeft mij energie om iets te begrijpen, te ontwikkelen of te verbeteren.

Maar tegelijkertijd begon een vraag zich steeds vaker aan te dienen.

Wanneer is genoeg eigenlijk genoeg?

Moet ik acht uur per dag werken, of zou twee uur voldoende kunnen zijn?

Moet ik steeds meer bereiken?

Moet iedere nieuwe uitdaging weer leiden naar een volgend doel?

En misschien nog belangrijker:

Wat verwacht ik eigenlijk te vinden wanneer ik dat doel bereik?

Het waren geen vragen die voortkwamen uit ongelukkig zijn. Eerder uit verwondering.

Want ik begon een verschil te vermoeden tussen een succesvol leven leiden en werkelijk begrijpen wat leven is.

We besteden zoveel tijd aan het vormgeven van ons leven, maar hoe vaak staan we stil bij degene die dat leven ervaart?

Die vraag kwam vooral naar voren wanneer de dagelijkse drukte even verdween.

Tijdens een wandeling met een goede vriend. Op vakantie, ergens midden in de natuur. Of vroeg in de ochtend, wanneer het huis nog stil was en de dag nog niet begonnen leek.

Op zulke momenten hoefde er even niets bereikt te worden.

Geen probleem opgelost.

Geen beslissing genomen.

Geen doel behaald.

En toch ontbrak er niets. Juist dat vond ik opmerkelijk.

Want als tevredenheid alleen voortkomt uit het bereiken van doelen, waarom kon er dan juist in die eenvoudige momenten zoveel rust zijn?

Misschien zocht ik al die tijd niet werkelijk naar meer succes.

Misschien zocht ik naar de rust waarvan ik dacht dat succes haar zou brengen.

En misschien was die rust niet iets wat ik moest bereiken.

Misschien was zij er al, maar werd zij voortdurend overstemd door de beweging van mijn gedachten.

Zoals de stilte in het oog van een storm.

Niet omdat de storm verdwenen is, maar omdat rust en beweging blijkbaar tegelijkertijd kunnen bestaan.

Die mogelijkheid bleef mij bezighouden.

Ik begon mij af te vragen of het mogelijk was om de beweging van mijn eigen geest waar te nemen, zonder er voortdurend in meegezogen te worden.

Niet om mijn gedachten te stoppen en niet om mijn ambities op te geven. Maar eenvoudig om te begrijpen wat er eigenlijk gebeurde.

Wat is een gedachte?

Waarom geloof ik sommige gedachten onmiddellijk, terwijl andere net zo snel verdwijnen als ze verschenen?

Waarom kan een herinnering aan iets wat jaren geleden gebeurde vandaag nog steeds een emotie oproepen?

En wie of wat merkt al die beweging eigenlijk op?

Daar begon mijn aandacht langzaam te verschuiven.

Van de storm zelf naar datgene wat de storm waarneemt.

Van de voortdurende inhoud van mijn gedachten naar de eenvoudige ervaring dat ik mij van die gedachten bewust ben.

En juist daar begon een ontdekking die ik nooit had verwacht.

Want vrijwel alles waar ik mij mee identificeerde, bleek voortdurend te veranderen.

Mijn lichaam veranderde.