



***‘Het on-
geluk van
mijn moe-
der verliep
zoals het
moet zijn.
Daarom
heb ik
haar dood
kunnen
aanvaar-
den’***

Tekst: Huub ter Haar
Beeld: Hans Tibben

‘Alles is één, alles is God’

Filosoof, cabaretier, schrijver en spreker Paul Smit (38) is gefascineerd door non-dualiteit, de leer dat alles één is. Onlangs presenteerde hij daarover de speelfilm en het boek ‘Alles over niets’. Zijn boodschap: ‘Alles gebeurt gewoon. Dus maak je niet druk.’

die erop volgde voor de bestuurder, zijn onderdeel van het perfecte kosmische verhaal. Het leven ‘is’ gewoon.”

Was je niet ontzettend boos en woedend op de dader?

“Dat zou inderdaad een logische reactie zijn. De dader en ik zijn voor mij dezelfde energie; de dader kon niets anders doen dan wat hij deed. Het was niet zijn ‘keuze’ om dit ongeluk te veroorzaken.”

Voelde je niet ontzettend veel verdriet dan?

“Er was uiteraard verdriet, maar wat niet verscheen was het verzet tegen het verdriet. Toen ik verdrietig was, huilde ik. Zonder verzet is er voor mij alleen maar de ervaring van verdriet, die niet gepaard gaat met honderden piekergedachten als ‘ik moet nu wel een keer over mijn verdriet heen zijn’ of ‘wat zullen anderen er van vinden dat ik huil’. We hadden ook niet de behoefte om de dader naderhand te ontmoeten, want mijn vader en ik wisten hoe het ongeval had plaatsgevonden, dat was voor ons voldoende. We wilden die situatie niet weer naar boven halen, want in het verleden gebeurt niets meer.” Smit werd al op jonge leeftijd aanhanger van non-dualiteit. In de kern zegt het dat alles ons overkomt. Zelfs ons denken, ook al ménen we dat we controle en een vrije wil hebben. Hij wil zijn inzichten graag delen met meer mensen. Daarom verschenen onlangs de film en het boek *Alles over niets*. In de film komen op luchtige wijze alledaagse problemen - zoals piekeren in bed - aan bod.

Wat wil je met de film en het boek bereiken?

“Ik wil graag op laagdrempelige wijze laten zien dat het universum continu verandert. Alles is energie in beweging. Die energie neemt miljarden verschijningsvormen aan. Al die vormen lijken afgescheiden, maar ze zijn allemaal deel van een groot geheel. Planeten, dieren en planten zijn voortdurend in beweging. We zijn één met de natuur en met de materie. Dat is in de kern de betekenis van non-dualiteit. Zelfs deze tafel is niets anders dan bewegende energie. Er zijn geen twee objecten: ik en de tafel. Wij zijn één. Alles beweegt vanuit één geheel. Albert Einstein zei het al: ‘Alles is één energie in beweging’.

De enige die dat lastig vindt is de mens. Hoe komt het dat hij zoveel moeite heeft om met voortdurende veranderingen om te gaan? Omdat hij dénkt dat hij geen onderdeel is van die eenheid in beweging. Het verschil tussen jou en mij is echter slechts een idee in ons hoofd. Door ons denken hebben we de illusie dat we afgescheiden zijn en alles sturen. En daarmee begint de ellende. Het ‘ikje’ denkt dat het zichzelf bestuurt, het streeft voortdurend naar meer en leeft daardoor maar al te vaak in een kramp. Dat leidt tot een leven met controle, angst en competitie.

Zelfs gedachten verschijnen in jou. De neurowetenschappen hebben inmiddels deze zienswijze bevestigd: vrijwel direct na het binnenkomen van een gedachte meen jij dat jij die gedachte tot leven hebt gewekt. Dat is een illusie! Alles ➔

In mijn ogen hoeft je alleen maar gade te slaan wat er is in dit leven. Voor mij is alles energie in beweging. Ik heb dit ervaren toen mijn moeder overleed door een noodlottig ongeluk. Zij was ambulanceverpleegkundige. Tijdens haar werk bood zij eerste hulp aan een man die op de snelweg verongelukt was. Vier jongens in een BMW reden vervolgens veel te hard en zagen de rode kruisen boven de snelweg niet. De bestuurder schrok, vloog tegen de vangrail, sloeg over de kop en schepte mijn moeder en de man op de brancard. Beiden waren op slag dood. Voor mij verliep die gebeurtenis zoals het moet zijn; het had nooit anders kunnen verlopen. Alsof ik naar een film zat te kijken. Daarom heb ik de dood van mijn moeder kunnen aanvaarden. De gangbare redenering is dat het de schuld is van de bestuurder. Dat mijn moeder nog in leven had kunnen zijn, als de bestuurder een andere keuze had gemaakt. Alles is voor mij een opeenvolging van acties en reacties. Zowel het hele ongeluk als de gevangenisstraf

gebeurt gewoon. Dus maak je niet druk. Non-dualiteit betekent de doodsteek voor het ego, want er valt niets te controleren of te bepalen. Spinoza, Einstein en Boeddha waren het er al over eens: mochten we een vrije wil hebben, dan is deze niet al te groot. Zij zien mensen als stukjes energie die zich allemaal op een unieke manier voortbewegen. We hoeven ons niet langer te identificeren met dat ene poppetje: je 'ikje'. Dat maakt deze filosofie helemaal niet populair. In onze samenleving draait immers om het veilig stellen van het ik; om het in stand houden van ons zelfbeeld, wat vaak dominant of *pleasend* gedrag met zich meebrengt. We willen zó graag bevestigd worden.”

Op zijn achtste verjaardag lieten zijn ouders hem de keuze: mee blijven gaan naar de rooms-katholieke kerk in Alblasterdam of thuisblijven. Smit koos

NON-DUALITEIT IN NEDERLAND

In Nederland is de groep aanhangers van non-dualiteit klein. Het tijdschrift *InZicht*, de spreekbuis van deze visie in ons land, kent slechts tweeduizend abonnees. Er bestaat geen officiële beweging, instituut, opleiding of centrum. In totaal zijn volgens Paul Smit ruim vierduizend mensen in Nederland vertrouwd met de inzichten van non-dualiteit, bijvoorbeeld omdat zij zich hebben verdiept in advaita, boeddhisme of hindoeïsme.

Volgens Smit ontwikkelt Eckhart Tolle - een bekend spiritueel leraar en auteur van de bestseller *De kracht van het NU* - zich de laatste jaren ook in de richting van non-dualiteit. Ook Tolle stelt inmiddels dat het 'ik' niet bestaat.

In het Westen is de populariteit van non-dualiteit de laatste dertig jaar flink toegenomen. Exacte aantallen van aanhangers en spirituele centra zijn onbekend omdat de filosofie niet of nauwelijks geïnstitutionaliseerd is.

‘Het verschil tussen jou en mij is slechts een idee in ons hoofd’



Paspoort

Paul Smit (Nieuw-Lekkerland, 1976) is filosoof, cabaretier, auteur, spreker in het bedrijfsleven, coach en filmmaker.

- Studeerde Culturele en Maatschappelijke Vorming aan de Hogeschool van Rotterdam (1996-2000). Hij rondde deze studie af met een scriptie over de evolutie van het menselijk bewustzijn.
- Stond sinds 2002 in vijf cabaretprogramma's.
- Sinds 1997 belangrijk spreker in het bedrijfsleven en coach van topbestuurders. Geeft workshops in trainingen over onder meer non-dualiteit. Schreef onder meer *Het kosmisch plan* (2007), en *Non-dualiteit voor managers* (2011) en *Verlichting voor luie mensen* (2012). Afgelopen maand verschenen film en boek *Alles over niets*.

Meer informatie:

www.paul-smit.nl, www.allesoverniets.nl



voor thuisblijven, want hij geloofde niet in een God met een baard die op een wolk zit. Hij kocht een schriftje en begon op te schrijven wat volgens hem de zin van het leven is. Daarmee begon zijn zoektocht naar waarheid. De nuchtere blonde Zuid-Hollander koos vervolgens voor de opleiding filosofie en studeerde af op de evolutie van het menselijk bewustzijn.

Wat wekte je interesse voor zingeving?

“Als tiener zocht ik in de bibliotheek van Rotterdam naar literatuur over religieuze stromingen in onder meer India. Zo puzzelde ik meer en meer mijn beeld van God en het leven bij elkaar.

Vanuit die interesse ben ik ook op zoek gegaan naar wetenschappelijke inzichten. Ik ontdekte gaandeweg dat er is alleen maar energie is. Die energie noem ik Brahman, Eén, Bewustzijn of God. De tegenstellingen die wij ervaren, versterken onze illusie dat alles afgescheiden is en onverenigbaar, terwijl we in werkelijkheid verbonden zijn met alles dat is. Ik zeg daarom graag met stand-upcomedian Bill Hicks: *‘We are God, realising his full potentation.’*

Het christelijke godsbeeld - een persoonlijke God die verbeeld wordt als Vader, Zoon en Geest - is een idee, net zoals mijn idee van God als energie. Ik heb niets tegen religies en geen enkel idee is beter dan het andere. Iedere religie is in essentie een verhaal. Non-dualiteit is een belangrijk element van religieuze stromingen als advaita, boeddhisme en hindoeïsme. Bepaalde uitspraken van Jezus van Nazareth verwijzen ook naar non-dualiteit. Als Jezus in het evangelie zegt: ‘Ik en de Vader zijn één’ (Johannes 10,30) verwijst hij naar de eenheid van alles. Of neem de uitspraak ‘Ik ben de weg, de waarheid en het leven’ (Joh. 14,16). Daarin gaat het niet om de persoon van Jezus, maar om het zijn. Ik lees dan ‘Het zijn is de weg, de waarheid en het leven!’”

Heeft God een bepaald plan met ons of is er alleen maar willekeur?

“Ik denk dat de hele schepping een

briljante wiskundige formule is: achter alle chaos zit volgens mij een kosmisch plan. Alleen doordat er meerdere bewegingen en krachten dwars door elkaar heen lopen, lijkt het alsof er geen plan achter zit. Voor ons komt het als chaos over. Alleen de Schepper weet waar het naar toe gaat. 'Uw wil geschiede' is dan voor mij ook een mooie verwoording van dit inzicht.

Besef je wel dat we totaal vrij zijn? Juist omdat alles zich aan ons voltrekt zoals het zich moet voltrekken, hoeven we niets te sturen. Dat geeft mij een diep besef van vrijheid. We zijn voorbestemd om mee te gaan met de beweging waar we deel van zijn. Om dat toe te lichten gebruik ik graag het volgende beeld: Ik ben een druppel water in de oceaan. En beide vormen kan ik zijn: druppel én oceaan. Als druppel heb ik niets te vertellen en kan ik alleen maar meegaan in de beweging van de golf en de grotere golfstromingen. Als oceaan ben ik vrij, want ik ben het geheel. De kunst is om je bewust te worden van de grotere beweging waar we onderdeel van zijn. De meeste mensen zijn echter bang voor de andere druppels om zich heen, welke kant zij als druppel op moeten gaan en of het allemaal wel goed komt. Als ik me realiseer dat ik totaliteit ben, ontstaat er vrijheid en overgave."

Maar waar blijft je verantwoordelijkheid om goed te leven? Je kunt zo amper je gedrag sturen?

"Goed of fout leven zijn alleen maar ideeën in ons hoofd. God is alles en doet alles, maar omdat wij als mensen een zelfbewustzijn hebben, denken we dat we los staan van God en dat we onszelf besturen. Wij zijn de steen die wordt gegooid en daarbij roepen we vervolgens: 'Ik vlieg!'

Verantwoordelijkheidsgevoel verschijnt geheel vanzelf in ons. Zo voel jij je verantwoordelijk voor het op tijd indienen van dit interview en voel ik me verantwoordelijk om jou koffie in te schenken. Maar we voelen ons op dit moment niet verantwoordelijk voor de honger in Afrika. Dus net zo goed als dat er gevoelens van plezier of angst in ons verschijnen, verschijnen ook gevoelens

van verantwoordelijkheid in ons. Ook dat gaat geheel vanzelf."

Jezus riep op tot rechtvaardig leven; non-dualiteit laat alles maar gebeuren en vergt nauwelijks een ethisch besef. Hoe zit dat volgens jou?

"Oorlogen, genocide en discriminatie ontstaan door het geloof in een afgescheiden ik. Het wil zich verheffen boven de rest, wil domineren en jaagt rijkdom, macht en erkenning na. Hierdoor is er op dit moment enorm veel dualiteit op aarde. Non-dualiteit verwijst naar het concept dat alles één energie in beweging is en dat alles simpelweg aan het gebeuren is. Zodra dit wordt doorzien, vervalt enorm veel kramp en strijd. Want als wij beseffen dat ik jou ben, en jij mij, zouden we elkaar dan nog iets willen aandoen? Als het besef ontstaat dat alles één is, ontstaat geheel vanzelf een meer sociale en harmonieuze samenleving."

Wat blijft er over van het geloof in een transcendente God die mij persoonlijk bejegt als alles enkel energie in beweging is?

"Helemaal niets. Wanneer doorzien wordt dat alles één is, vervalt zowel het idee van een afgescheiden mens als het idee van een afgescheiden God. Alles is één. Alles is God." •

Aandachtig leven

"Absenties" noemt Eefje Jonker, "dat zenuwachtige gevoel dat ik niet ben waar ik ben". Ze bedoelt er zo iets mee als: niet samenvallen met wat je doet en hoe je leeft, alsof je van een afstandje naar jezelf kijkt. En dat levert enorme melancholie op.

Nu ja, ik vul dit in, want dat schrijft ze niet zo. Maar soms denk je dat je precies begrijpt wat iemand bedoelt, ook iemand die je niet kent. Eefje Jonker is de schrijfster van een dagboek uit voornamelijk de jaren dertig en veertig en dat dagboek is door haar achterneef (?) – de familieverbanden zijn me niet helemaal duidelijk – de schrijver Robert Anker uitgegeven. *Het dagboek van Eefje Jonker* is een geweldig dagboek, van een leven dat enerzijds gewoon is (kapster uit een dorp die in Amsterdam in een kapsalon gaat werken en wat artistieke aspiraties heeft) anderzijds uiterst bijzonder (kind van een ongehuwde moeder, gaat van een vrouw houden, verlaat haar eigen kind). Maar het zijn niet vooral de gebeurtenissen in dat leven – in ieder leven zijn wel gebeurtenissen – maar hoe deze Eefje Jonker is. Flink en vrolijk en geïnteresseerd en toch met die 'absenties'.

Niet-aanwezig zijn, dat is zo iets als het wegvallen van zin en betekenis in je leven, en zie die dan maar weer terug te krijgen.

Concentratie, liefdevolle aandacht voor wat je doet, dat helpt, dat zie je bij die Eefje Jonker ook. Ze tekent bijvoorbeeld graag, maar ze schrijft daarover dat ze het heerlijk vindt om te doen, maar dat het resultaat haar vervolgens niet zo erg interesseert. Het verlangen naar aandachtig aan het werk zijn, zó aandachtig dat je alles om je heen en ook jezelf vergeet, dat kan zich aan tekenen hechten: je bent ín het werk. Maar de tekening zelf is alleen maar een tekening, buiten je, niet langer interessant.

Het is misschien hetzelfde als waar Vasalis aan leed, die haar gedichten als ze er eenmaal waren nauwelijks uit kon staan. Dan waren ze niet langer 'vers' zoals zij zei. En het moest wel 'vers' zijn. Nieuw. Niet omdat er steeds nieuwe prikkels nodig zijn, dat is wat anders, dat is een soort vervelingsbestrijding die altijd eindig is. Het wáre nieuwe is een vorm van ontvankelijkheid. Muziek kan dat bijvoorbeeld hebben, een paar maten in een stuk die je steeds weer raken en iets zeggen. Die vorm van raken, die vorm van steeds nieuw zijn, dat voelt als leven. Zonder melancholie.

Marjoleine de Vos is dichtster en redacteur van *NRC Handelsblad*

