

AFSTAND EN

Paul Smit laat zien dat afstand en identificatie veelal samengaan. Ware intimiteit is in zijn ogen slechts mogelijk als de illusie van afgescheidenheid wordt doorzien en de identificatie met de persoon komt te vervallen. “In onvoorwaardelijke liefde kun je met iemand samenkomen, een tijd samenleven en ook weer uit elkaar gaan. Maar de ongrond is dan altijd liefde.”

TEKST PAUL SMIT

Op Wikipedia staat te lezen dat intimiteit een vorm van verbondenheid is tussen twee of meer personen. Ik zou daaraan toe willen voegen ‘tussen twee of meer schijnbare personen’, want wat er bij intimiteit gebeurt, is dat de ikjes wegvallen. Samen word je even één. Dat kan zijn als twee mensen opgaan in een gesprek of als ze de liefde bedrijven. Of het kan ontstaan tijdens een cabaretvoorstelling waarbij het publiek opgaat in het verhaal van de cabaretier en er hard wordt gelachen. Maar ook als we sporten en opgaan in de wedstrijd of bij een concert waarbij de artiest en het publiek samensmelten.

Kwetsbaarheid

Intimiteit ontstaat wanneer de ikjes verdwijnen en we kwetsbaar durven zijn. Het zijn van die momenten waar we eigenlijk naar verlangen omdat we op dat moment ervaren wat we werkelijk zijn: eenheid. We zijn dan ontspannen en voelen ons gelukkig. Het masker waarmee we rondlopen mag even af, het gepeiker in ons hoofd stopt en we gaan op ‘in het moment’. Heerlijk!

Als we eenheid zijn, dan zijn we dus de intimiteit zelve. Maar binnen de droom waarin we leven is er ook een tegenpool, en dat is afstand. En het is maar goed dat die er is, want zonder die afstand konden we geen intimiteit ervaren. Zonder warm geen koud, zonder wit geen zwart. Intimiteit is dus niet beter of slechter dan afstand. Maar waarom houden we afstand, hebben we een masker op of vertonen we gemaakt gedrag? Dat is omdat we ontzettend kwetsbaar zijn. “Onze status-quo is kwetsbaarheid” is

© PETER VAN MIERLO

een veelgehoorde uitspraak van Jan van den Oever. En we beseffen eigenlijk maar al te goed hoe kwetsbaar we zijn. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk. De angst om niet goed genoeg te zijn en om er niet bij te horen is bij veel mensen aanwezig. En die angst is groot omdat we ons identificeren met ons ik.

Vanaf dat we een jaar of anderhalf zijn, ontstaat er zelfbewustzijn. We herkennen onszelf dan voor het eerst in de spiegel en vanaf dat punt neemt het ik-besef steeds grotere vormen aan. Toen er in de loop van de evolutie bewegende wezens ontstonden, ontstond ook het instinctieve besef van afgescheidenheid, wat nodig is om te kunnen overle-

ven. Want als een konijn zich niet als afgescheiden ziet van de leeuw, zal het niet vluchten en dus zeer waarschijnlijk worden opgegeten. Een mens heeft naast dit instinctieve besef van afgescheidenheid ook nog eens een grote herenpan die zo’n 30.000 tot 60.000 gedachten per dag produceert. Dit maakt dat we zijn gaan geloven dat we dat ikje zijn en dat we ook nog eens het idee hebben ontwikkeld dat we het besturen. En door die overtuiging proberen we het beeld rondom dat ik zo goed mogelijk op te poetsen. Door al die ik-gedachten ontstaat er identificatie met onze verschijningsvorm, ons gedrag, onze handelingen en onze gedachten en gevoelens.

Paul Smit studeerde in 2000 af op de evolutie van het menselijk bewustzijn. Zijn afstudeerscriptie bevatte al diverse raakvlakken met non-dualiteit. Maar dat zelfs zijn individualiteit een idee is, zag hij over het hoofd, tot hij het boekje *Wie zoekt zal niet vinden* van Ram Tzu (Wayne Liquorman) las. Dat beschouwt hij nu als zijn ‘wake-up call.’ Inmiddels heeft Paul enkele boeken over non-dualiteit geschreven, waaronder *Praten over bewustzijn*, *Non-dualiteit voor managers* en *Verlichting voor luie mensen*. In het dagelijks leven is hij cabaretier en trainer, en geeft hij optredens binnen het bedrijfsleven, waarbij hij humor en inhoud met elkaar combineert. www.paulsmit.nu en www.nondualiteit.nu

