

'Gepieker is slechts ruis'

TROUW INTERVIEW | THEO VAN DE KERKHOF – 02/04/13

De controle over je leven houden? Vergeefse moeite, vindt cabaretier en coach Paul Smit. 'Als je ziet dat je gewoon aan het gebeuren bent, geeft dat een heel diepe ontspanning.'

Er zitten Muppets in uw hoofd. En die kunnen vanaf de zijlijn uw leven danig verzieken. Ze leveren commentaar op alles, klagen en veroordelen, blijven maar zeuren over het verleden en ze zien voortdurend beren op de weg.

Het is een van de beelden waarmee cabaretier, performer en coach Paul Smit zijn publiek wijst op het 'piekerbewustzijn'. We schieten voortdurend in een stress, maar al die angst, frustratie en controlezucht maakt onze collectieve burn-out alleen maar groter. Laat los, zoom uit en ga mee met de stroom, luidt zijn boodschap.

Smit is een van de meest gevraagde sprekers voor het bedrijfsleven van dit moment. Onlangs trad hij op voor branchevereniging Transport en Logistiek Nederland. Ingeklemd tussen het praatje van de directeur en een roofvogelshow toonde Smit zijn kunnen. Na een snerpande solo op de luchtgitaar en een overtuigende imitatie van oude rot Joe Cocker 'You are so beautiful, to me' is de zaal met nuchtere transportondernemers even te verbouwereerd voor een applaus, terwijl Smit maar wilde zeggen: laat los dat gepieker, gebruik het creatieve, intuïtieve deel van je brein.

Peptalk met een spirituele ondertoon? "Ik houd het bedrijfsleven een lichte vorm van non-dualiteit voor", zegt Smit. "Alles is één, alles is energie, alles is bewustzijn. Het 'ik' bestaat niet en de vrije wil is een illusie."

Wat is het belang van die inzichten?

"Ik probeer mijn publiek wakker te schudden. Laat ze zien hoe onbewust bijna alles in ons leven plaatsgrijpt, terwijl we voortdurend maar controle willen houden. Als je ziet dat je gewoon aan het gebeuren bent, geeft dat een heel diepe ontspanning. We leven vaak in de toekomst. Als ik maar eenmaal een partner heb, klaar ben met mijn studie, reikimeester ben, dan zal mijn leven goed genoeg zijn. Maar dat punt komt nooit. Als je op dat punt bent, gaan de gedachten weer verder en moet er weer iets nieuws bij."

En hoe kom je dan in dat ontspannen en piekerloze bewustzijn?

"Je hoeft daarvoor eigenlijk niets te doen. Het is meer een kwestie van inzicht dan van inzet. Niet jij bestuurt het leven, maar het leven bestuurt jou. Dat ene inzicht is voor het ego moeilijk te aanvaarden. Als je doorziet dat al die piekergedachten in jou verschijnen als een soort ruis, dan stopt op een gegeven moment het geloof in die gedachten. Dat is een hele bevrijding. Veel mensen lopen rond met verwijten, frustraties en verkrampingen uit het verleden. Allemaal onopgeloste pijnen. Wat we subtiel doen, is proberen al die pijn als een soort ballen onder water te houden. Maar je hoeft je niet te verzetten tegen de pijn. Heb compassie met al wat is, of het nu vreugde is of verdriet. Het komt en het gaat."

In een van uw boeken schrijft u: zie het leven als een spannende film en geniet ervan, 'enjoy your ride'. Dat kun je toch niet volhouden tegenover het grote leed in de wereld, tegenover ouders wiens kind net misbruikt is? Neemt u het lijden wel serieus?

"Niet elke quote past bij elk moment. Maar waar het om draait, blijf ik ook in die situatie zeggen: verzet tegen 'wat is' maakt het erger. Bij kindermisbruik komt er bij ouders veel wroeging op. Waarom heb ik die man toegelaten bij mijn kind? Ik had het anders moeten doen. Die mensen gaan zich van alles verwijten, ze leven met een grote kramp en schuldgevoel, alleen door die gedachten in hun hoofd. Ook hier is het bevrijdend om in te zien: je kon niet anders doen dan je deed. Wat dan overblijft, is de pijn en het verdriet. Als ook daar compassie mee is, dan wordt die emotie gewoon ervaren. En natuurlijk, dat kan jaren duren. Maar op een gegeven moment wordt het milder.

"Mijn moeder is als ambulanceverpleegkundige doodgereden op de snelweg. Ik kan mij verliezen in haat tegen die jongen die het gedaan heeft, piekeren over waarom mij dit moest overkomen, of: 'Als ze nou die avond maar niet was gaan werken', duizend-en-één gedachten. Maar als je het leven ziet als een film die nu eenmaal dit verloop heeft, dan verdwijnen het verzet en de haat, maar ook het verzet tegen het verdriet dat in mij verschijnt. Dingen gaan zoals ze gaan. Het kan niet anders gaan dan zoals het gaat."

Maar het is toch des mensen om niet alleen te blijven staan bij hoe de dingen zijn? Wij vormen ons ook een idee van hoe de wereld behoort te zijn. Het is toch nodig om goed en kwaad te onderscheiden en je te verzetten tegen onrecht?

"Ja, maar ook dat gebeurt vanzelf. Ik heb samen met mijn vriendin een kindertehuis in India opgezet. We werden geraakt door de armoede die we daar zagen. Mijn programmering van het beestje is dan zo dat ik daar iets aan moet doen. Dat gaat vanzelf. Dat is mijn keuze niet. Dat is mijn lichaam-geeststelsel dat op dat moment zo werkt. Er is wel moraal, ook al is er geen vrije wil. Maar het is niet jouw moraal, want jij bent gewoon energie die beweegt en handelt. Ook jouw moraal wordt aangestuurd. Voor het ego is dat moeilijk te bevatten; dat denkt dat alles misloopt als het de controle loslaat."

Wanneer viel bij u het kwartje en werd de theorie voor uzelf een doorleefde praktijk?

"Een jaar of tien geleden liep ik in een boekwinkel toevallig tegen een boek aan met de titel 'Wie zoekt, zal niet vinden' van Ram Tzu. Ik begon te bladeren en het was gelijk: bam! Ik heb thuis in bad huilend dat boek zitten lezen. Het was of er een inzicht doorheen geramd werd. Ik heb me toen anderhalf jaar helemaal suf gelezen. Pas toen ik uitgelezen was begon het integreren, een proces van ontwaken. Dat heeft zijn tijd nodig. Je brein moet letterlijk nieuwe verbindingen maken.

"Maar ik kan zeggen dat ik in de loop der jaren steeds meer uitgezoomd ben geraakt en nu het grote geheel zie, zoals in de film 'The Matrix' wanneer hoofdpersoon Neo de rode pil neemt en de matrix doorziet. Het leven gaat gewoon verder net als daarvoor. Alleen, geleidelijk aan merk je dat alles lossier wordt. De grote kramp treedt niet meer op."

Past uw filosofie in een bredere traditie, binnen een religie?

"Non-dualiteit is geen religie, kent geen regels, geen oordelen. Het is een zienswijze die achthonderd jaar voor Christus in India binnen de Upanishaden is ontstaan en sindsdien in allerlei religies als zen-

boeddhisme, taoïsme en soefisme zijn weg heeft gevonden. De gedachte dat alles bewustzijn is of energie mag je van mij ook God noemen. Het lijkt soms wel of het leven een grap is. Alsof God verstoppertje speelt met al die miljarden wezentjes die allemaal doen alsof ze afgescheiden zijn, maar in feite één zijn."

Van IT'er tot komiek

Paul Smit (37) was beroepsmilitair, festivalorganisator en eigenaar van een IT-bedrijf. Hij raakt bevriend met cabaretier Guido Weijers. "Nadat ik hem zo'n twintig keer had zien optreden, dacht ik: wat hij doet is veel leuker dan wat ik doe! Ik verkocht mijn IT-bedrijf, belde een kroegbaas in Eindhoven op en zei: 'Ik ben grappig!' Daar moest die man zo om lachen dat ik op zondagmiddag twintig minuten lang de stamgasten mocht vermaken." Sindsdien beklimt Smit elk podium dat hij tegenkomt. Tijdens de Nijmeegse Nacht van het open podium won hij de publieks- en juryprijs. Een toer door het theatercircuit volgde. Vanaf 2007 verruilde hij de theaters steeds meer voor optredens voor het bedrijfsleven. Ook schrijft hij sinds die tijd boeken over non-dualiteit, zoals 'Non-dualiteit voor managers' en 'Verlichting voor luie mensen' (2012). Begin april 2013 lanceert Paul Smit zijn nieuwste project: een boek, een dvd met interviews en een speelfilm (samen met regisseur Robert van den Broek en cameraman Ismaël Lotz) 'Alles over niets'. Daarin wordt de lezer/kijker uitgenodigd de dagelijkse ratrace los te laten en het leven vanuit een nieuw perspectief te bezien.