



HET SCHAAKSPEL DAT ZICHZELF SPEELT

Zoals ze eerder al eens deden, geven Zoë Joncheere en Arold Langeveld ook in deze e-mailcorrespondentie de gedachten en gevoelens weer die bij hen opkwamen in relatie tot het thema van dit nummer. Ze koesteren geenszins de illusie de waarheid in pacht te hebben. Wel achten ze het niet onmogelijk dat hun uitwisseling bij anderen wellicht een vorm van zelfonderzoek in gang zal zetten.

TEKST AROLD LANGEVELD EN ZOË JONCHEERE

Dag Arold,

'Doen en niet-doen', dat is de kwestie. Mooi thema in een blad dat als doelstelling heeft het Zijn, het dat-wat-is, te beschrijven. Deze keer hoeven we dus niet op ons meditatiekussentje te blijven zitten, maar mogen we actie ondernemen, kabaal maken, het stof laten opstuiven en onszelf in het zweet werken. Zetten we er wat discomuziek onder: 'Let's freak-out!'

Maar we zijn geen opwindpoppetjes, we zijn geen stukjes mechaniek. Wanneer het wat gaat sputteren met ons systeem, blijkt de sleutel om onze veer weer op te draaien onvindbaar. We zoeken in alle richtingen, gaan krampachtig het juiste plan proberen te bedenken om onszelf weer op dreef te krijgen, of vragen ons af waar we in het verleden wat zijn kwijtgeraakt. Maar soms is het gewoon sputtertijd, tijd om doelloos ter plaatse te blijven hangen in het leven, vermoeidheid te aanvaarden, het niet-doen te omarmen en de helende stilte toe te laten. Niet-doen is een kunst, ik noem het ook wel mediteren. Het is het laten varen van de persoonlijke behoefte aan bewerkstelligen, aan bezig zijn met wat ons houvast verschaft. Niet-doen is een kunst die vanzelf actie regeneert, alleen niet vanuit zoeken en bedenken, maar vanzelf, vanuit inspiratie. Inspiratie (*zucht!*), het is mijn grootste, maar ook ongrijpbare vriend. Als ik hem opzoek, geeft hij nooit thuis, en als ik zelf 'thuis' blijf, komt hij als een toevallige voorbijganger met me spelen. Hij blijft zo lang ik hem niet aan me wil binden. Dan gebeurt het wonderlijke doen vanuit niet-doen. Uit ervaring kan ik vertellen: c'est chic!

Zoë,

Wat schrijf je toch mooi! Ik geniet van je gave met woorden. Maar ja, schreef jij het? Heb jij dat gedaan? Ja natuurlijk! Dat was jij... wie anders? Of toch niet? Jij en ik weten dat je niets anders had kunnen schrijven dan wat je schreef. Dat dat schrijven 'gebeurde' en dat ook je woordkeuze eigenlijk geen werkelijke keuze was. Wie is dan de doener van wat we doen? En waarom is dat een interessante vraag? Of waarom is het juist een zinloze vraag?

Ik-doe-wat-ik-doe'ers

Het thema 'Doen of niet doen' impliceert een doener, iemand die iets kan doen of iets niet kan doen; een zelf handelende bron met vrije keuze, de schepper van 'zijn' eigen acties. Ik herinner me nog goed dat ik ooit eraan werd herinnerd dat er geen 'ik' in mij is die als motor van mijn handelen kan worden aangewezen. Ik zeg "herinnerd" omdat ik dat eigenlijk altijd al wist, maar het net genoeg had verdrongen om te kunnen functioneren in de wereld van 'ik-doe-wat-ik-doe'ers'. Toen het besef terug was, besefte ik tevens dat er met het wegvallen van het idee van de doener (of niet-doener) nog een hele wereld wegviel die daarmee samenhang: de wereld van goed en fout. Als wij als mens gewoon 'gebeuren' en eigenlijk 'worden gedaan', verdwijnt ook de bodem onder iedere veroordeling van een handeling. Want wie kun je dan nog veroordelen? Het leven? God? Als alles gebeurt zoals het gebeurt en we op geen enkel niveau nog keuzemakers, doeners en niet-doeners kunnen aanwijzen, bestaat er geen fout... en ook geen goed. Wat een vrijheid! →

Arold Langeveld is counselor en begeleidt advaita-retreats in binnen- en buitenland onder de naam Alheel (www.alheel.nl). Al vanaf eind jaren negentig was hij bezig met non-dualiteit, maar tijdens een week met Tony Parsons viel het kwartje zodanig dat er een verschuiving plaatsvond die niet meer te keren bleek. Sindsdien onderzoekt hij met groepen, teams en individuen de bevrijdende kracht van overgave aan wat-is. Daarnaast helpt hij sprekers (ceo's, bekende Nederlanders, topsporters, politici) met het moeiteloos van-zelfspreken in het openbaar onder de naam Speaking Happens. (www.speakinghappens.nl) Zoë Joncheere is auteur van *Leven als God - Niets zo eenvoudig*, een boek dat ze schreef toen ze besloten had niets meer te willen doen of zijn. Ze was op het punt gekomen dat het kristalhelder voor haar was geworden dat al haar ideeën over zichzelf, de ander en de wereld niets anders waren dan dat: ideeën, en dus fictie. Haar boodschap en eigen drijfveer is om niet bij de theorie over non-dualiteit te blijven hangen, maar het eerder te zien als een recept om in grotere vrijheid en vreugde te leven. Inmiddels heeft ze een tweede boek gepubliceerd: *Tussen verlicht en verloren*. www.zoeloncheere.com

Veel van mijn cliënten weten niet goed wat ze moeten doen. En ook ikzelf weet maar zelden wat wijsheid is als het om acties en beslissingen gaat. Maar ondanks die onwetendheid doe ik dingen en neem ik beslissingen. Ik zou, als ik correct wil zijn, moeten zeggen 'worden er beslissingen genomen en vinden er acties plaats', maar het voelt natuurlijk toch echt alsof 'ik' dat doe. So what? Wat doet het er eigenlijk toe wie doet wat ik doe? Het gebeurt toch wel! Wat is er mis mee om een gevoel van verdienste toe te laten als er dwars door je heen een 'goeie' actie heeft plaatsgevonden? En waar is het probleem als het illusoire 'ik' zich rot voelt over een beslissing die verkeerd uitpakte? Behoort het niet allemaal tot het verrukkelijke scheppingspel waar wij als goddelijke pionnen ons steentje in mogen bijdragen zonder enige controle over dat steentje. Ik hoef die steentjes niet te dragen, maar mijn personage mag ze wel bijdragen. Ik merk dat iets doen met een beloning in het verschiet geen werkelijke vol-doe-ning meer geeft. Als doen plaatsvindt voor het directe plezier van het doen, doet het resultaat er niet meer toe; het doen is al het resultaat. Mijn zoon van acht laat me dat dagelijks zien: doen of laten voor de directe ervaring van het doen of laten zelf. Goed, ik heb inmiddels mijn schoenen uitgeschopt. Jouw

ALS WIJ ALS MENS GEWOON 'GEBEUREN' EN EIGENLIJK 'WORDEN GEDAAN', VERDWIJNT OOK DE BODEM ONDER IEDERE VEROORDELING VAN EEN HANDELING. WANT WIE KUN JE DAN NOG VEROORDELEN?

bericht inspireerde me om weer 's keihard muziek aan te zetten en gewoon te dansen ... om het dansen. Ging allemaal vanzelf! Het lezen van jouw bericht gebeurde. Zin in dansen gebeurde. En dansen staat nu bijna te gebeuren. In geen velden of wegen is er een doener te bekennen, en momenteel ook geen niet-doener die liever op de bank zit. Dus dank Zoë. Er wordt straks gedanst... door niemand!

Dag Arold,

Toch wel knap dat jij kan dansen en typen tegelijk! Met dansen, net zoals met bijvoorbeeld douchen, maken we ons hoofd vrij (we vergeten even na te denken) en daarmee wordt de balzaal voor onze hersenverbindingen geopend: creatieve oplossingen en inspiratie dienen zich aan. Dan bevinden we ons even in het domein van het voor-denken. Veel spannender dan dat van het na-denken, maar ook veel ongrijpbarder dus. Onverwacht en op een verrassende manier verschijnen er ideeën, woorden, beelden of inzichten als we ons vangnet aan de kant hebben gegooid. We moeten even vergeten iets te willen, maar dat is lastig. Je kan er immers niet hard je best voor doen. Niet-willen willen is ook willen natuurlijk.

Mijn vriend Inspiratie

Het houdt me dagelijks bezig, deze materie. Ik weet het eigenlijk wel; ik moet gewoon elke dag doen alsof het zondag is, alsof ik helemaal niets anders hoeft te doen dan waar ik zin in heb, want dan, zo ervaar ik elke keer weer, gebeurt 'het'. Dan ben ik met vakantie (vacant=leeg), en dan komt mijn vriend Inspiratie op bezoek. Ik word dan productief zoals ik nooit (nooit!) ben als ik me heb voorgenomen om hard te werken. De paradox die een schrijver maar moet omarmen is even frustrerend als wonderlijk: het is eindeloos wroeten, maar ook elke dag vakantie. Er zijn schrijvers die zichzelf kantooruren opleggen, maar mij doet dat denken aan een kind aan tafel laten zitten tot zijn bord leeg is. Als je maar lang genoeg wacht gebeurt er wel wat. Ik kan het niet, zo werkt het niet voor mij. Die discipline zou ten hoogste sussend zijn voor mijn geweten, maar als mijn geweten aan het pruttelen is, ga ik dat liever onderzoeken dan sussen.

De vakantie die ik inricht voor mezelf is een soort vrijwillig afstand doen van een sociaal onderhoudend leven en plaatsmaken voor onderzoek en onzekerheid. En inderdaad, dat is geen keuze. Ik kan niet anders, het is wat wil gebeuren. Ik kijk met verwondering toe, ook als er iets moois ontstaat. En nee, zelf ervaar ik het nooit als een verdienste. Ik zou het geen probleem vinden als het wel zo was, maar ik zie niet hoe ik het als een verdienste kan beschouwen. Zoals de kleur van mijn haar een gevolg is van wat voorafging - vader, moeder, hersencellen - is wat ik doe (of wat door mij heen gebeurt) het gevolg van wat voorafging - vader, moeder, levensloop, hersencellen. Ik heb nooit trots of een gevoel van verdienste ervaren over mijn werk, maar wel dankbaarheid. Ja, deel uitmaken van een boek dat geschreven wil worden, daarvoor ben ik graag vacant (zonder het te willen natuurlijk!). En als er enthousiaste reacties worden geuit, dan geniet ik mee. Bijna als buitenstaander, merk ik nu, geniet ik mee als boek en lezer elkaar weten te vinden.

Mijn onthecht zijn over het resultaat van mijn daden werkt vreemd genoeg maar één kant op, want ik merk dat ik mijn onkunde, middelmatigheid, geklungel en onhandigheid in bepaalde situaties nog wel eens wil ervaren als een persoonlijk falen. In theorie niet natuurlijk, maar in de praktijk is er een ongemakkelijk gevoel dat zich niet laat wegwerken door theorie.

Zoë,

Je raakt me zoals altijd. Ik wist niet dat jij je gemakkelijker identificeert met je zogenaamde falen dan met je slagen. Bij mij is het precies andersom. Ik verbind me nogal moeiteloos met wat verschijnt als 'goeie acties' van Arold, en heb de neiging om mijn schaduwkantjes als niet van mij te bestempelen. Het besef dat ik zowel een kneus als een wonder ben, maar eigenlijk de lege ruimte waarin ze beide verschijnen, is slechts iets wat ik 'weet'. Het voorkomt niet dat er gewoon nog identificatie plaatsvindt met de

verschillende rollen die zich uitleven als Arold. Ik heb me niet eerder gerealiseerd dat ik een rotgevoel over 'mezelf' (als ik me bijvoorbeeld als 'boos-doener' heb gedragen) misschien wel wegrationaliseer met het idee 'dat deed ik niet; het gebeurde gewoon'. Als daarentegen de liefdevolle, geduldige 'ik' verschijnt, geldt natuurlijk precies hetzelfde. Ook dat deed ik niet. Ook dat gebeurde gewoon, maar dan wordt het wel als fijn ervaren om me met dat mooie personage te verbinden alsof ik het zelf was. En dat proces van identificatie, of zoals jij beschrijft 'ermee sympathiseren'... gebeurt toch ook gewoon vanzelf zonder dat je er iemand verantwoordelijk voor kan maken?

De ultieme vrijheid

'Ik' kan geen kant op en lijkt zo altijd schaakmat te staan. Maar in feite sta 'ik' buiten het schaakspel en bewegen de schaakstukken vanzelf. Als het mensen zouden zijn, zouden de koningin of de loper geloven dat ze zelf nadenken over de volgende zet en werkelijk ervaren dat ze zelf over het bord bewegen. Een goeie zet zou als verdienste van het schaakstuk worden ervaren, en als ze geslagen zouden worden, zouden ze zich wellicht schamen. Sinds ik weet dat ik een schaakstuk ben (als ik mag kiezen, het paard dan maar) en me laat bewegen, is het spel zoveel leuker voor me geworden. Ik weet dat ik niets doe en er toch niets ongedaan blijft. Maar ondanks dat weten verschijnt er een gevoel van trots en ook soms een gevoel van schuld. Soms identificeert dit paard zich ermee, en soms ook niet. Winnen gebeurt. Verliezen gebeurt. Mooi spel hoor, schaken.

Arold,

Het is zaterdagavond en ik weet nog niet wat ik morgen ga doen. Of niet doen. Het fijne is dat ik het niet hoeft te weten. En hiermee kom ik toch weer uit bij vrijheid - de vrijheid om te doen en niet te doen, maar vooral de vrijheid om uit patronen te stappen; patronen van sociale verplichtingen, van ingevulde agenda's, van af te werken programma's. Ik ervaar het als een grote vrijheid om daar niet aan mee te hoeven doen.

Zoë,

Ik vind het fijn om tot een slotsom te komen. Wie weet zelfs in overeenstemming. Jij komt uit bij vrijheid. Ik ook altijd weer, maar met betrekking tot het thema voel ik een ander soort vrijheid dan de vrijheid om iets te doen of niet te doen. Ik vraag me namelijk af of vrijheid van iets (zoals de vrijheid om niet meer aan sociale verplichtingen mee te hoeven doen) wel de ultieme vrijheid betreft. Ik kan me voorstellen dat ik een feestje heb dat ik als een verplichting ervaar en besluit er niet naartoe te gaan. En dan blijkt ik een etmaal later toch op dat feestje aanwezig te zijn! Waarom? Door een ondoorgroondelijke samenloop van omstandigheden wellicht? Misschien hoorde je op het laatste moment dat een jeugd vriendin er ook zou zijn. Of misschien drong zich

gedurende de dag de gedachte op 'dat je het eigenlijk niet kan maken om niet te gaan' en ging je overstag. Of nog basaler zelfs: je weet dat er sushi zal zijn en daar heb je ineens ontzettend veel zin in, waardoor je toch gaat. Wat ik ermee wil zeggen is dat ik het me juist veel ruimte geeft om niet te kunnen en te hoeven weten wat ik doen zal. Als 'ik' me ermee bemoei, wordt het meestal nogal een gedoe. Heerlijk dus dat 'ik' ben vrijgesteld van het maken van keuzes en dat ze voor mij en toch door mij (heen) gemaakt zullen worden. Mijn denken kan me wel wijsmaken dat 'ik' iets moet doen of laten, maar het leven is altijd weer als eerste aan zet om me dingen te laten doen en niet doen die ik meestal niet eens van plan was. Hersens kunnen alleen maar bedenken wat er ooit is ingestopt. Mijn denken heeft geen zicht op de miljoenen mogelijkheden die zich vanuit het onbekende nog voor kunnen doen. De vrijheid om niet te weten wat Arold doen zal, in het vertrouwen dat hij slechts kan doen wat hij zal doen, dat is pas vrijheid - blijheid voor mij. "If you find the place where you have no choices, you find peace," zegt Byron Katie. Het is al lang geleden, maar toen mijn opa tachtig werd, was er een groot familiediner. Na een paar lieve speeches en cadeaus nam hij ontroerd het woord. "Waar heb ik dit aan te danken?" herhaalde hij een paar keer met breekbare stem. "Ik heb er niets voor gedaan." Hij hield even stil, zocht naar woorden en zei toen met een stoutmoedige blik: "Maar ook niets voor gelaten." Hij was zich vast niet bewust van de non-dualistische aard van zijn uitspraak, maar zo is het wat mij betreft. Wat wij doen en laten, doen en laten wij niet. We kunnen het doen en niet-doen gerust over laten aan het leven. ←