



Infoblog - Tijd

Vervuld raken van arbeidsvreugde treedt dan op, wanneer men lang genoeg rustig is gebleven om het ware universum en niet slechts de eigen verschaalde opinies daarover, te horen en te voelen. Robert Pirsig in *Zen en de kunst van het motoronderhoud*

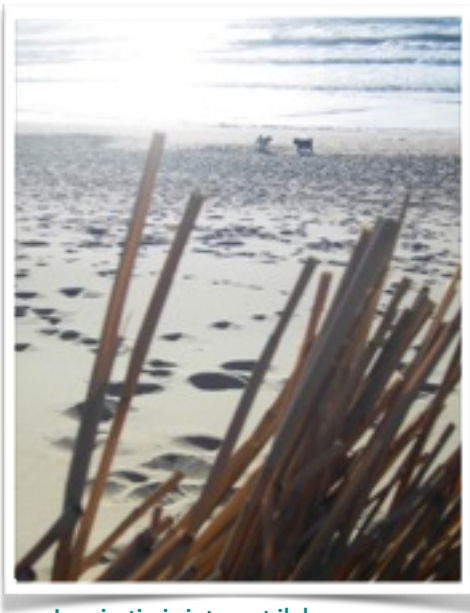
Deze prachtige zin las ik in 'Zen en de kunst van het motoronderhoud' van Robert Pirsig.

Laten we eens inzoomen op de woorden *vervuld raken*. Iedereen kent wel die momenten waarop alles vanzelf lijkt te gaan. Waarop wat je doet energiek, efficiënt én vol leven is. Alsof je het niet zelf doet, maar er iets door jou heen werkt. Flow, inspiratie, de geest krijgen...

Ik denk dat Robert Pirsig ons in het bovenstaande citaat een belangrijke vingerwijzing geeft over hoe we daar kunnen komen. Hij nodigt ons uit om onszelf de tijd te geven, zodat we méér kunnen horen dan alleen de oude vertrouwde gedachtestroom die ons voortdurend vergezelt. Laten we twee aspecten hiervan eens nader bekijken.

Je instrument voelen

Ten eerste is het vaak nodig om onszelf wakker te schudden uit ons 'denkhoofd'. Voor zangers is hun lichaam hun instrument (...daar hoort je hoofd dus ook bij - je lichaam begint niet bij je nek). Net zoals een saxofonist zijn saxofoon erbij pakt om muziek te gaan maken, moet een zanger zijn lichaam 'erbij pakken'. Je maakt contact met je instrument door het te voelen. En dat kost tijd: om vanuit ons hoofd alle andere uithoeken van ons lichaam daadwerkelijk te voelen. Ik onderstreep daadwerkelijk omdat ik al te vaak zie dat mensen hier een short-cut willen nemen. Ze denken dan alleen aan voelen, zonder echt in hun lichaam af te dalen. Voelen kost meer tijd – en die tijd mag je jezelf absoluut gunnen.



Inspiratie is iets wat ik kan toelaten als ik zelf niet langer in de weg sta.

Buiten de tijd stappen

Het tweede aspect dat ik wil benoemen heeft te maken met verwachtingen en onze omgang daarmee. Ga eens na: heb jij verschaalde opinies over jouw kunnen als zanger? Je bent niet de enige! We denken precies te weten wat we wel (en vooral niet!) kunnen. Vervolgens proberen we vanuit dat - veelal vastgeroeste - denkbeeld nieuwe dingen te leren. Maar hoe kunnen we iets nieuws leren als onze gedachten al vooruitlopen op het gewenste dan wel gevreesde resultaat? Dat is een recept voor mislukking. Een belangrijk ingrediënt* om wél iets nieuws te kunnen laten gebeuren is – je raadt het al – tijd. En in dit geval bedoel ik dan onze omgang met tijd: ik denk niet aan het resultaat van mijn inspanningen, maar aan mijn inspanningen zelf. Ik houd me niet bezig met mijn hoop of mijn angst, niet met wat er dadelijk - wellicht - gaat gebeuren. Ik hoef alleen maar nieuwsgierig te zijn naar wat zich nú voordoet. Dan stap je als het ware 'buiten de tijd'. Je geeft jezelf de ruimte om werkelijk onderzoekend te zijn, zonder je te fixeren op resultaat. Zoals een wetenschapper die geen rekening hoeft te houden met een deadline of budget.

Inspiratie

Pirsig gaat nog een flinke stap verder: hij spreekt over het ware universum. Poeh... Hoe komen we ergens waar we ons geen voorstelling van kunnen maken? Anders gezegd: hoe laat je iets dat groter is dan jijzelf door jou spreken? Inspiratie, hoe definieer je dat? Ik zou het voorzichtig willen proberen:

Inspiratie is iets wat ik kan toelaten als ik zelf niet langer
in de weg sta.

Hoe laat je dat toe? Pirsig wijst niet alleen op het belang van het nemen van tijd. Hij noemt daarnaast twee zintuigen: het voelen en horen. Staan onze zintuigen in zekere zin ook niet buiten de tijd? Geen toekomst, geen verleden - alleen dít moment. Met andere woorden: niet fixeren op een eindresultaat, niet blijven kleven aan kleine 'onvolkomenheden' - dan staan we veel minder in de weg. Misschien krijgen we de geest wel!

Lees de zin bovenaan deze blog nou nog eens, en vervang in gedachten het woord 'arbeidsvreugde' eens door 'zang'.

Veel plezier! :-)

*Een ander ingrediënt bespreek ik in de infoblog 'I see at last that if I don't breathe, I breathe.' Voorzet: maar stel je nu eens voor dat je helemaal niets nieuws hoeft te leren? Dat alles al in jou aanwezig is om vrij te kunnen zingen? Ik denk dat dit waar is.