

## Viering 'De eenzaamheid als geliefd oord'

Kristin Vanschoubroek

21 december 2008

Toen ik in de voorbije weken aan enkele mensen vroeg of iemand de viering over 'De eenzaamheid als geliefd oord' mee wilde voorbereiden, was er niemand die zich aangesproken voelde. De eenzaamheid als geliefd oord? Mmm, blijkbaar zagen de meesten eenzaamheid meer als een kil en duister oord.

Inderdaad, alles heeft twee kanten. Eenzaamheid kan zwaar om dragen zijn, zeker in deze periode van het jaar. Van overal worden we gebombardeerd door sfeerbeelden van gezelligheid, cadeaus, lachende mensen, familiesamenkomsten, liefde en vrede. Te midden van dat alles kan je je des te eenzamer voelen als je dat moet ontberen.

Toen mijn man, Peter, jaren geleden in Londen een cursus volgde over palliatieve zorg werden daar de meest stressvolle gebeurtenissen in het leven van mensen opgesomd: dood, scheiding, verlies van werk, ... Ook Kerstmis stond bovenaan op het lijstje als een van de meest stressvolle periodes. En inderdaad, pijnlijke confrontaties binnen een familie zijn heel sterk voelbaar in zo'n periode. De eenzaamheid die veel mensen voelen te midden van het familiaal en ander feestgedruis kan heel groot zijn. Het gemis van een partner of van kinderen kan in deze periode des te pijnlijker worden ervaren. Het verdriet rond een overleden geliefde kan snijden.

Hoe kunnen we omgaan met gevoelens van verlatenheid en eenzaamheid? Hoe kunnen we ons vrije en gelukkige mensen voelen? Hoe kunnen we dieper gaan dan de artificiële oppervlakkige blijheid zoals die in de media wordt voorgespiegeld en tot een ervaring van vrijheid en vreugde van binnenuit komen?

Kan innerlijk doorleefde eenzaamheid hiertoe bijdragen?

Ieder van jullie wordt in deze tijd speciaal uitgenodigd om zijn eigen innerlijke kracht te voelen. Zo kan Kerstmis het feest worden van de geboorte van Christus en van de geboorte van de Christusenergie in elk van ons. We wensen je toe dat de lichtbron in jezelf gevoed mag worden.

Veel mensen verlangen om meer tijd vrij te kunnen maken voor hun innerlijk leven. Dat kan zich uitdrukken door bijvoorbeeld een kamer voor zichzelf in te richten. Zeker als de kinderen het huis uit zijn wordt de vrijgekomen ruimte vaak benut om een stille plek te creëren, een plaats waar men zichzelf kan ontmoeten, kan verstillen, mediteren, schrijven of lezen.

Het kan zich ook uitdrukken door te kiezen om minder te werken. Zo ken ik een vader die wekelijks een dag uittrekt om afgezonderd in stilte te verwijlen. Uit een dergelijke stiltebeleving kan een andere manier ontstaan om met de stress op het werk om te gaan. Of een ouder kan de vrijgekomen tijd gebruiken om rustiger en met meer aandacht met de kinderen om te gaan en zo ook stilte integreren in het dagelijks leven.

Sommige mensen bouwen een sabbatperiode in om zich te heroriënteren en zo dichterbij wat belangrijk is. Ze zoeken stilte om niets, ze creëren eenzaamheid om weer in contact te komen met de innerlijke bron.

Het is belangrijk dat iedere mens tijd heeft om op adem te komen: letterlijk weer bij zijn adem kan komen, bij zijn natuurlijk ritme. Ik noem het ook wel eens tijd hebben om te 'sloffen', tijd om niets te doen, om de leegte te verkennen. De leegte kan zo herstellend en vruchtbaar zijn.

Veel mensen lopen immers op de toppen van hun tenen en hebben nauwelijks tijd om het leven en alles wat dat aan vragen oproept te laten bezinken. Op die manier gaat veel natuurlijke wijsheid verloren. Het leidt ook tot innerlijke spanning en daardoor tot prikkelbaarheid en onverdraagzaamheid.

De wereld, moeder aarde, de mensen verkeren in een grote nood! Rust en ontspanning worden meer en meer luxeartikelen, terwijl ze zo nederige basiskwaliteiten zijn. Mensen lopen zichzelf voorbij, terwijl ze het zo graag anders zouden willen. Tegelijk is er bij sommige mensen ook angst om stil te vallen. Ze hebben niet geleerd ermee om te gaan. Ze zijn er niet mee vertrouwd. En onbekend is onbemind. Stilte kan heel confronterend zijn.

Zeker met het teloorgaan van de religieuze praktijken is stilte niet meer ingebouwd in het weekritme. Ik hoorde onlangs een jonge moeder van vier kinderen zeggen: "Vroeger was er toch de zondagsmis. Ik had daar niet veel aan, maar het was toch een moment om eens stil te zitten en over iets na te denken. Onze kinderen kennen zo'n moment niet meer."

De vele kloosters van vroeger stelden de stilte en de eenzaamheid maatschappelijk aanwezig. Kloosterlingen kozen expliciet om eenzaam te leven, om vaarwel te zeggen aan familie en vrienden. Ze kozen voor de stilte en wijdden hun leven aan de ontmoeting met God. Ze keerden zich af van de wereld om in de goddelijke wereld hun thuis te vinden.

Naar deze toestand zullen we niet meer terugkeren. Dat is voorbij. De splitsing tussen religieuzen die kiezen voor de goddelijke wereld en leken die kiezen voor een werelds leven is achterhaald. De tijd is rijp om de goddelijke wereld en de wereldse wereld met elkaar te verbinden. De sacrale wereld en de gesecculariseerde wereld zijn geen twee aparte en gescheiden werelden. We moeten de goddelijkheid in het gewone leven weer ontdekken. Het gewone leven is goddelijk. Wanneer de materie tot zijn essentie herleid wordt, kan het bezielde realiteit worden. Door het feit dat er zoveel overvloedige materie is, verliest het echter zijn waarde. Tegelijk moet de geestkracht, de bezieling van mensen vorm krijgen en tot uitdrukking komen in de materie. Dat is een hele opgave.

Veel mensen, gelovig of niet, voelen de nood aan inkeer en verstilling. Wie kan inkeren, wie zichzelf onderzoekt en zuivert, komt weer in harmonie met zichzelf, ontdekt de eigen autonome kracht en neemt er de verantwoordelijkheid voor. Die autonomie en verantwoordelijkheid zijn de bouwstenen voor verbondenheid met anderen. Die verbondenheid laat vrij. Ze komt van binnenuit. Ze is spontaan is en ze schenkt vreugde.

Alleen wie met zichzelf alleen kan zijn, kan met iedereen en alles zijn. Eenzaamheid en verbondenheid gaan hand in hand. Ze zijn de twee kanten van een en dezelfde medaille.

Tegelijk zijn er nog veel mensen die inkeer en verstilling een levensvreemde of wereldvreemde bezigheid vinden. Sommigen vinden het zelfs bedreigend. Het innerlijk leven trekt aan, maar stoot ook af. Ook in onszelf wordt die strijd gestreden. De monnik in ieder van ons, diegene die zich wil terugtrekken, en het andere stuk in ons dat er wil bijhoren, vrienden wil hebben, wil deelnemen aan het leven, voeren vaak een verborgen en soms onbewuste strijd. Mensen verlangen naar wijsheid en innerlijke rust en tegelijk kunnen ze zo moeilijk ruimte scheppen om daar echt werk van te maken. De uitdagingen die de wereld biedt, verleiden hen. Het is niet zo gemakkelijk om tot een harmonisch samenspel van deze krachten te komen. Vaak is het de verstilling die naar de achtergrond wordt verwezen. De samenleving moedigt ons niet aan om te verstillen. Integendeel, ze is zo op het uiterlijke gericht.

Als we geen aandacht geven aan ons innerlijk leven worden we ballingen. We komen niet meer thuis in onszelf. Dat is echte armoede. Een van de redenen waarom mensen aan stress lijden, is niet omdat ze dingen doen die stress bezorgen, maar wel omdat ze zich zo weinig tijd voor stilte gunnen.

Kleine oefeningen kunnen helpen om bewuster te kiezen voor vruchtbare eenzaamheid en innerlijke vrede.

Ik herinner mij een gebeuren van jaren geleden. Ik was naar een feest geweest op een zaterdagavond. Ik kwam met een onbestemd gevoel thuis. Ik was de verbinding met mijzelf voor een stuk kwijt. Als de energie van de mensen om me heen botst met mijn eigen energie, word ik soms te veel beïnvloed door hun energie. Dat kan een vervreemdend gevoel geven. Die zondag voelde ik dat

weer: ik kon mijzelf niet meer goed aanvoelen. Ik besloot om alleen te gaan wandelen. Voor mij was dat nieuw: wandelen deed ik tot dan toe nooit alleen.

Tijdens die wandeling was ik mij heel bewust van mijn ademhaling en van mijn stappen. Ik liep niet weg van mezelf, maar ik wandelde terwijl ik 'in mijzelf was'. Dat stappen bracht mij weer helemaal op orde. Mijn eigen energie kwam terug, ik kreeg weer voeling met mijn eigen bron van liefde. Precies daardoor kon ik ook kijken naar de mensen die mij hadden uitgenodigd en naar de bezoekers van dat feest. Ik voelde diep hoe ver zij van mij af stonden, hoe weinig aansluiting ik met hen had en hoe ik niet behoefde te oordelen over hen. Het was alleen nodig dat ik mij ervan bewust was dat het zo was en dat ik kon zien welk effect het op mij had.

Ieder van jullie zal zich wel momenten herinneren waarop hij of zij rust zocht, stilte nodig had en de eenzaamheid opzocht. De diepte en de intensiteit daarvan kan verschillen van fase tot fase. Er zijn periodes in het leven waarin de nood aan stilte en diepte sterker is dan anders.

Veel mensen, zeker de meest gevoelige onder ons, worden in deze tijd verplicht om rust te nemen en de stilte op te zoeken. Veel mensen lijden aan slapeloosheid en als je 's nachts niet kan slapen, moet je overdag wel rust nemen. Of mensen worden ziek en als je ziek bent, moet je het bed houden en rusten. Of ze voelen zich angstig en wie angstig is, mijdt contacten en wordt op zichzelf teruggeworpen.

In zulke periodes moet je wel omgaan met eenzaamheid. Je wordt er fysiek en mentaal toe verplicht. Dat is vaak zwaar. Het alleenzijn doet dan wel deugd, maar je mist tegelijk plezier en vreugde en verbondenheid met anderen. Op zo'n momenten kan je je echt afgescheiden voelen van de rest van de wereld. Sommigen ervaren dan wat het betekent om in de woestijn te zitten en het gevoel te hebben dat er niemand weet wat er echt in je omgaat. Soms is het moeilijk om ermee naar buiten te komen omdat je er zelf nauwelijks zicht op hebt. Als je een partner hebt, wordt op zo'n momenten ook in die relatie vaak onmacht ervaren. De partner kan voelen dat je het moeilijk hebt, maar zich tegelijk niet bij machte voelt je te helpen. Het doet pijn dat je hier alleen door moet. Als je in zo'n periode zit, weet je ook niet of er snel een einde aan gaat komen. Je kan dan enkel leven in het nu en aanvaarden wat er op dat moment is.

Toch is het zo dat mensen, ondanks de zwaarte van zo'n periode, voelen dat de gedwongen eenzaamheid ook iets positiefs brengt. De eenzaamheid kan een uitnodiging zijn om in een diepere verbinding met je wezen te komen. Vaak zijn we immers zo afgedwaald van onszelf omdat we ons hebben aangepast aan wat van ons verwacht werd.

Als je je leert overgeven aan wat je nodig hebt – rust, stilte, eenvoud, eenzaamheid, beweging – als je er niet tegen verzet, dan kan je stilaan thuiskomen in jezelf. Je leert weer leven volgens je natuurlijke hartslag, die vaak veel rustiger is dan het ritme waar we ons meestal toe verplichten. Zo kom je in balans en leer je dichter bij de essentie te leven. Gevoel en intuïtie krijgen zo weer hun plaats.

Omdat je jezelf beter leert kennen en aanvaarden leer je minder oordelen. Je wordt milder voor jezelf en voor anderen. Nog later kan het duidelijk worden hoe zo'n periode van afgescheidenheid, van er niet bijhoren, van stilte en eenzaamheid een broedplaats is geworden van iets nieuws. Een scheppende kracht, een nieuwe roeping moest geboren worden in jezelf.

Innerlijke transformaties gebeuren vaak in stille eenzaamheid...

In deze tijd wordt er zwaar aan ons geschud. Zeker nu met de crisis voelen we de kwetsbaarheid van de tot nu toe bestaande orde. Nieuwe modellen en nieuwe manieren van bewustzijn zullen moeten komen. Om deze verandering te bewerkstelligen zullen er mensen moeten zijn die met zichzelf in het reine zijn, die thuis zijn gekomen in de eigen innerlijke eenzaamheid. Het zullen mensen zijn die in hun midden zitten, mensen bij wie de mannelijke waarden van actie en handelen gevoed zijn door de vrouwelijke waarden van rust, bezinning, rijping.

Ze zullen hun innerlijk leven geïntegreerd hebben en het zal hun bron zijn tot handelen.

Een van de mensen die dit beseftte en voorspelde was Carl Gustav Jung. Jung is een Weense psychiater die leefde in de vorige eeuw. Hij zei dat het eropaan komt dat we de tegenstellingen in onszelf, onze eigen dualiteit, moeten overwinnen. We moeten de spanningen van de tegengestelden in onszelf leren verdragen. De mate waarin mensen dat kunnen, zou volgens hem bepalen of onze wereld kan blijven voortbestaan en of er kans is op wereldvrede. Daarom beklemtoonde hij het belang van innerlijk werk.

Ik kan mij aansluiten bij wat Jung zegt. Het is belangrijk voor elk van ons om het proces van zelfontdekking aan te gaan. Dat proces is niet gemakkelijk. Het kan lijden, twijfel en teleurstelling inhouden. Het kan met zich meebrengen dat we onze houvasten verliezen en dat we uit veilige verbanden vallen. Het kan een tijdje duren vooraleer we nieuwe stevige grond onder de voeten krijgen. Het verdragen van de eenzaamheid die daarmee gepaard gaat en er geleidelijk aan mee vertrouwd worden brengt ons echter thuis.

Het is een groot geluk als je vanuit deze thuiskomst in verbinding komt met je hoogste kwaliteit en deze kan inzetten voor de wereld.

De tekst die ik voor deze viering gekozen heb, is een verhaal waar Jung erg aan gehecht was. Het drukt iets uit dat via de rede moeilijk te vatten is. Het is een verhaal dat Jung vaak gebruikte bij zijn lezingen en hij raadde zijn medewerkers aan om dat ook te doen. Het heeft ook mij sterk getroffen. Het gaat over de vrucht van eenzaamheid, over de kracht die uitgaat van iemand die in vrede is, of zoals het verhaal zegt: 'in de tao is'. Het maakt duidelijk dat deze houding vruchtbaar kan zijn voor een hele gemeenschap.

Richard Wilhelm, die later een vriend zou worden van Jung, vertelde het verhaal aan Jung bij zijn terugkeer uit China.

*Richard Wilhelm bevond zich in een afgelegen Chinees dorpje dat getroffen was door een ongewoon lange droogte. Men had alles gedaan om daar een eind aan te maken, alle denkbare gebeden en bezweringen waren uitgesproken, maar zonder enig effect.*

*De dorpsoudsten vertelden Wilhelm dat de enige mogelijkheid die hun nog restte, was een regenmaker uit een ver weg gelegen dorp te laten komen. Dat interesseerde hem bijzonder en hij zorgde ervoor dat hij er bij was toen de regenmaker kwam.*

*Een kleine, verweerde man arriveerde in een huifkar. Hij klom de kar uit, snoof met een uitdrukking van afkeer de lucht op en vroeg toen om een huisje aan de rand van het dorp. Hij stelde de voorwaarde dat niemand hem zou storen en dat men zijn eten naast de deur zou neerzetten.*

*Drie dagen hoorde men niets van de man, maar toen werd iedereen wakker van een zware regenbui. Het sneeuwde zelfs, wat tot dan toe in dat jaargetijde nog nooit was gebeurd.*

*Wilhelm was diep onder de indruk en ging naar de regenmaker toe, die zijn eenzame opsluiting intussen beëindigd had. Wilhelm vroeg verwonderd: "U kunt dus regen voortbrengen?" Dat wekte de lachlust van de oude man. Natuurlijk kon hij geen regen voortbrengen. "Maar totdat u kwam, heerste hier een bijzonder hardnekkige droogte", bracht Wilhelm ertegen in, "en nadat u gekomen was, begon het binnen drie dagen te regenen."*

*"O," antwoordde de oude man, "dat was iets heel anders. Ziet u, ik kom uit een streek waar alles in orde is, waar het regent als het nodig is en mooi weer is als dat nodig is, en waar de mensen in orde zijn en in zichzelf. Maar dat was niet het geval met de mensen hier, ze bevonden zich allemaal buiten*

*de tao en buiten zichzelf. Ik werd er meteen door aangetast toen ik hier kwam, zodat ik alleen moest zijn totdat ik me weer in de tao bevond, en toen begon het natuurlijk te regenen.”*  
(Uit 'Jung, zijn werk, zijn leven', Barbara Hannah)

Om de tocht naar de innerlijke eenzaamheid aan te kunnen gaan, hebben we gelijkgezinden nodig: een groep mensen die ons stimuleren, zodat we oude patronen kunnen loslaten en ons weer verbinden met onze ware natuur. De tocht is zoveel draaglijker wanneer we omringd zijn. Het is een diep geluk wanneer we in het gezelschap kunnen vertoeven van mensen die in dezelfde richting kijken. Het geeft een gevoel van veiligheid en vertrouwen. Medestanders op ons pad zijn zo belangrijk. In verbondenheid met anderen de weg kunnen gaan, is zo broodnodig. Benedictus zei het ook al: “Het is van groot belang niet op je eentje te pionieren op het spirituele pad.” Hij adviseert: “Doe het samen met anderen, engageer je met gelijkgezinden. Ga de weg zélf, maar niet alleen.” Dat was de basis van de vroegere kloostergemeenschappen. Ook de boeddhisten hebben hun sangha's en de hindoes hun ashrams. Binnen de christelijke traditie zijn we op dat vlak momenteel thuisloos. Ook wij hebben nieuwe gemeenschappen nodig om ons te bemoedigen en ons op adem te laten komen.  
Hier samenzijn is alvast een aanzet...