

Zitten in onderlinge verbondenheid: december 2022

‘Dit mens-zijn is een soort herberg’

Bij het doorbladeren van teksten die ik in de gevangenis gebruikte toen ik daar in de pre-coronatijd anderhalf jaar de meditatiegroep begeleidde, kwam ik de volgende regel tegen: ‘Wie zich eenzaam voelt en eraan lijdt, heeft nog niet de rijke bronnen ontdekt die ieder mens van nature bezit’ⁱ. Er heerst eenzaamheid in Penitentiare Inrichtingen! Zo’n regel kan irritatie oproepen, ja makkelijk gezegd, betweter. Hij kan evengoed als een hoopvolle boodschap worden opgevat. Dit jaargetijde met kortere dagen en naderende winter met haar afstervende natuur, wekt bij veel mensen een gevoel op van melancholie en weemoed. Het is het seizoen waarin ‘bomen en planten gaan slapen’, volgens de tuinman van Cees Nooteboom.ⁱⁱ We zijn vaker gedwongen binnenshuis te zijn, vanwege de donkere dagen en de kou. Evenals de natuur gaan wij ook een beetje dicht en naar binnen.

Als we te weinig verbinding voelen met andere mensen of we ons teveel gaan afsluiten, kan weemoed overgaan in een gevoel van eenzaamheid. Eenzaamheid komt onder alle leeftijdsgroepen voor; 40% van alle Nederlanders tussen de 18 en 90 jaar heeft te maken met perioden van eenzaamheid. Die horen bij het leven van broze wezensⁱⁱⁱ zoals wij nu eenmaal zijn. Ze zijn nodig om een crisis of existentiële gebeurtenissen in ons leven te verwerken, om daarna weer nieuwe stappen te kunnen zetten in een voortgaand proces van transformatie. Daar heb je nu eenmaal stilte en afzondering voor nodig. Eenzaamheid verdwijnt weer vanzelf bij een normaal ontwikkeld gevoel van onderlinge verbondenheid met anderen.

Perioden van eenzaamheid horen bij het leven. Feitelijk begint het al vanaf het moment van het doorknippen van de navelstreng. In de baarmoeder leefden we in het hart van een mysterieuze eenheid, door onzichtbare draden verbonden met alle leven. Vanaf de geboorte zijn we uit die geborgenheid losgescheurd. Onbewust verlangen we terug naar de tijd waarin we als wordend menskind in een eenheid leefden. In *‘Kloppen waar geen poort is’*, haalt Ton Lathouwers, Sjestov (2010: 91) aan, die hierover een vraag stelt. “Waarom vond het Ene dat zo vol vrede is, het nodig om zich op te splitsen in myriaden zielen en deze zielen in de wereld te werpen, hen te doen verblijven in die lokkende mysterieuze lichaamcellen, als het achteraf zou blijken dat het beste wat die zielen kunnen doen is: hun lichamen weer verlaten en terug te keren tot dat Ene waaruit zij oprezen? Waar ligt de Waarheid?” Het is een mysterieuze vraag naar de zin en oorsprong van alle leven. Daar kunnen we lang op blijven door mijmeren. Maar los van deze vraag, zijn we nu eenmaal in deze werkelijkheid en op deze plek terechtgekomen om te worden wie we ten diepste zijn; en dat gaat niet zonder inspanning en pijn.

Op belangrijke momenten van ons leven, als we oog in oog komen te staan met ziekte en dood, staan we er ten diepste alleen voor. Antwoorden kunnen we dan alleen in onszelf vinden, want daar liggen de bronnen van intuïtieve wijsheid, waar we uit kunnen putten. Het is de grond van ons bestaan die we met iedereen gemeen hebben vanaf de tijd van ver voor onze geboorte. Het

doet denken aan de koan: Hoe ziet jouw oorspronkelijke gelaat eruit, nog voor alle tegenstellingen en voor de geboorte van je ouders?

Die aangeboren intuïtieve wijsheid volgde de Boeddha toen hij zijn weg begon. Ondanks de rijkdom waarin hij opgroeide, voelde hij een enorme leegte in zichzelf, zoals ook wij bij tijden in ons leven ervaren. Siddharta Gautama, zoon van een krijgshoofd of koning, verliet het paleis op zoek naar een antwoord op alle lijden dat hij had gezien tijdens de uitstapjes die hij maakte. Na drie leraren te hebben gehad, besloot hij alleen verder te gaan. Zeven jaar later kwam hij tot ontwaken en ontdekte hij wie hij ten diepste was: de Boeddha, wat zoveel betekent als: 'hij/zij die ontwaakt is'. De afzondering was nodig geweest om dat te ontdekken.

Na zijn ontwaken sprak de Boeddha in de tweede leerrede over de waarheden in het leven: er is lijden, alles is vergankelijk en er is geen vaststaand zelf. De drie kernwaarden helpen je om het leven beter te begrijpen, want als de kernwaarden de uitgangspunten in je leven zijn geworden, begrijp je dat alles vergankelijk is en er perioden van eenzaamheid in je leven zullen opdoemen, dan begrijp je dat alle geploeter bij het leven hoort en ben je in staat om alles wat er is waar te nemen, ernaar te handelen en er niet in verstrikt te raken. Dan accepteren we wat er is. "Wij denken dat het leven beter kan worden, maar het kan niet en het wordt niet beter. Daar moeten we niet droevig van worden"^{iv}(Awee Prins). Het gedicht *de Herberg* van Rumi geeft hier beeldend taal aan.

Dit Mens-zijn is een soort herberg
Elke ochtend weer nieuw bezoek.
Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt als een onverwachte gast.
Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij!
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.
Behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij/zij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase.....
De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
Ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.
Wees blij met iedereen die langskomt
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.

Sta open en ontvang alles wat er op je levenspad voorbij komt met respect. Verwelkom wat er ook maar aan je deur klopt en beschouw iedere gast als je leermeester. Onthaal ze met aandacht. Lama Tsultrim Allione, Amerikaanse van geboorte, zegt het op een eigentijdse manier. Ze geeft een soortgelijk advies als Rumi in het gedicht *De Herberg* en zegt: feed your demons, omarm je demonen, je angst, de woede, het verdriet, de eenzaamheid, de jaloezie en haatgevoelens. Keur ze niet af en oordeel niet, maar voel ze en dring er diep in door, onderzoek

ze. Door diep in die gevoelens door te dringen, gaan ze uiteindelijk smelten.

Want het werkt andersom, als we gevoelens van eenzaamheid of welke demonen ook wegduwen of gaan bestrijden en erover oordelen en ze niet accepteren, is dat juist de garantie voor een grotere eenzaamheid of meer woede en angst. We raken dan juist bevangen door onze gevoelens en zijn de regie kwijt. Dan zullen ze ons overvallen op momenten dat we er niet op bedacht zijn.

Als je ze welkom heet en ze toelaat, open je de poort naar onze innerlijke intuïtieve wijsheid en vertrouwen. Blijven vertrouwen en roepen tot KwanYin, die ons te hulp schiet in welke gedaante dan ook. We worden allemaal opgevangen door het grote mededogen. Dat is de sleutel tot vertrouwen en weten dat je verbonden bent met alle andere levende wezens.

Elsbeth Wolf

Literatuur:

Ton Lathouwers. Kloppen waar geen poort is. 2010.

ⁱ De bron van deze tekst kan ik niet meer terugvinden.

ⁱⁱ Interview in boekenprogramma Brommer op zee, 28 november 2022.

ⁱⁱⁱ [Awee Prins: 'We snappen niet wat geluk is'](#), interview in de Volkskrant, 24 december 2016 (www.stefankapitany.nl/interessante artikelen).

^{iv} Idem: Interview met filosoof Awee Prins, de Volkskrant, 24 december 2016.