

De ROEP van de WEG

Jaargang 80

nummer 2a

ISSN 0928-0847

Jaarthema 2014 - 2015

# DE VELE GEZICHTEN VAN EENZAAMHEID

*Els Verzellenberg*



**TOCHTGENOTEN VAN SINT FRANS**

Compagnons de St. François - Pilgrims of St. Francis

Gefährten des hl. Franziskus - Compañeros de San Francisco

Francinskanska Pilgrimsrörelsen – Pellegrini di San Francesco

[www.cdsf.org](http://www.cdsf.org)

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b>	<b>1</b>
<b>1. Definitie van eenzaamheid</b>	<b>2</b>
1.1 Eenzaam en alleen zijn	2
1.2 De functie van eenzaamheid	3
1.3 Aanleiding tot eenzaamheid	3
1.4 Voorkomen van eenzaamheid	3
1.5 Aanpak van eenzaamheid	4
1.6 Omgaan met eenzaamheid	6
1.7 Eenzaamheid en identiteit	7
<b>2. Eenzaamheid en spiritualiteit</b>	<b>8</b>
2.1 Van eenzaamheid naar alleen zijn	8
2.2 Eenzaamheid op het pad der verlichting	9
2.3 Spirituele verlichting	10
2.4 De droomstaat - mijn werkelijkheid	11
2.5 Bijbelse traditie - verhaal over Jacob	12
2.6 De psalmen - Psalm 88	13
2.7 De Kartuizers	14
2.8 Al-een zijn	14
2.9 Enkele getuigenissen	14
2.10 Een tekst van Paulo Coelho	16
<b>Nawoord</b>	<b>19</b>
<b>Lijst van geraadpleegde literatuur</b>	<b>20</b>

# INLEIDING

*Eenzaam maar niet alleen.* De titel van een boek waarmee Koningin Wilhelmina in 1959 terug keek op haar leven. Wilhelmina, die door het overlijden van haar vader koning Willem III al op zeer jonge leeftijd koningin werd, heeft blijkbaar het gevoel van een eenzaam bestaan met zich meegedragen. Het verhaal gaat zelfs dat zij er de voorkeur aan gaf alleen 'en profil' geportretteerd te worden. Zo tekende ze ook in 1900 haar zelfportret, zodat zij dan geen toeschouwers in de ogen hoefde te zien en niets van zichzelf hoefde prijs te geven. Is het verwonderlijk dat het wereldbepaalde boek van de schrijver Malot: *Alleen op de wereld* in haar boekencollectie stond.

“Eenzaam maar niet alleen”. Het zijn vier woorden die vaak, zonder dat men er bewust over na denkt, te pas en te onpas gebruikt worden. We staan er niet meer bij stil. Het leven van alle dag raast aan ons voorbij. Druk, druk, druk als we zijn. Dat beeld wordt nog versterkt door alle moderne technieken, waar velen dagelijks mee op pad gaan en die ons leven steeds meer lijken te beheersen. Wat te denken van de MP3- speler of de i-pod, de mobiele telefoon van alle gemakken voorzien, de laptop met webcam en de favoriete bezigheid van de laatste tijd: het sms-en, msn en e-mailen.

Het persoonlijk ‘één op één contact’ verdwijnt zienderogen. Als je elkaar toevallig tegen het lijf loopt hoor je vaak: “Heb je mijn e-mail al gelezen?”. Als je dan vraagt waar het over gaat, omdat jij niet die slaaf van de e-mail terreur wilt zijn, krijg je al snel het antwoord: “Lees maar”. Dat zegt genoeg, praten met elkaar lijkt zo langzamerhand een taboe te worden. Schuilt daar niet een nieuwe vorm van eenzaamheid in?

# 1. DEFINITIE VAN EENZAAMHEID

Hoe zou je eenzaamheid kunnen definiëren?

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam of verlaten. Het is een gevoel van leegte, verdriet en soms van angst. Je voelt je niet verbonden met de wereld en met andere mensen om je heen. Het is een persoonlijke beleving. De definitie van eenzaamheid luidt:

*Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan kwaliteit van bepaalde sociale relaties.*

## 1.1 Eenzaam en alleen zijn

Iemand met weinig contacten hoeft niet perse eenzaam te zijn. Terwijl iemand die veel mensen om zich heen heeft, zich toch eenzaam kan voelen. Je bent pas eenzaam als je het gemis aan relaties of contacten als negatief ervaart. Het is iets wat je alleen zelf kunt voelen.

Wanneer je vrienden hebt, kun je al je gedachten met hen delen. Maar als je eenzaam bent, moet je alles alleen uitvechten.

Onderzoekers omschrijven eenzaamheid als het ervaren verschil tussen gewenste en aanwezige contacten. Het is goed te beseffen dat eenzaamheid iets anders is dan sociaal isolement. Eenzaamheid is een gevoel, sociaal isolement een situatie. Anders gezegd: er is wezenlijk verschil tussen alleen zijn en je alleen voelen.

De meeste mensen die eenzaamheid beschrijven noemen het een gevoel van verdriet, van leegte. Veel mensen die eenzaamheid ervaren, hebben dat de eerste keer ondervonden doordat ze gescheiden werden van hun ouders of verzorgers. Het gevoel van machteloosheid, wat daarbij optrad blijft gekoppeld aan het gevoel van eenzaamheid. Dat maakt dat eenzaamheid hardnekkig is: mensen voelen zich (ten onrechte) niet bij machte hun situatie en hun emoties te veranderen. Het kan ertoe leiden dat iemand het leven zo inricht, dat die gevoelens worden vermeden, door het vermijden van contacten met anderen. Contact maken is dan zeer bedreigend, en is geen oplossing voor eenzaamheid.

## **1.2 De functie van eenzaamheid**

Gevoelens van eenzaamheid zijn, net als pijn, een signaal dat er iets niet in orde is. Bij eenzaamheid gaat het om de ervaring van alleen zijn, een gevaarlijke situatie voor een mens. Het is een signaal om op zoek te gaan, om minder alleen te staan in het leven. 'De anderen' zijn diegenen bij wie men zich thuis zou kunnen voelen, door wie men zich geaccepteerd en gewaardeerd voelt. Ieder mens leert in de vroege jeugd ervaren wat eenzaamheid is. Als dat ervaren traumatisch verloopt b.v. door een verstoring in de jeugd, kan hij de angst voor eenzaamheid levenslang met zich meedragen.

## **1.3 Aanleiding tot eenzaamheid**

Verstoringsen in het levenspatroon vormen vaak de aanleiding tot het ervaren van eenzaamheid. Omstandigheden als het moeten wennen in een nieuwe baan, beëindigen van een relatie, het krijgen van een kind, het verhuizen van familieleden of vrienden, of het overlijden van naasten. Maar ook kleine verstoringen kunnen tot gevoelens van eenzaamheid leiden. Ook verstoring van het levenspatroon op jonge leeftijd, bijvoorbeeld door ziekenhuisopname of afwezige en ontoereikende ouders hoort hiertoe. Wie er niet in slaagt, na een verstoring weer een bevredigend levenspatroon op te bouwen, kan hardnekkige gevoelens van eenzaamheid houden. Als dat gevoel al op jonge leeftijd is ontstaan kan men, lang niet altijd terecht, denken dat 'eenzaam' zijn een vast bestanddeel vormt van iemands persoonlijkheid.

## **1.4 Voorkomen van eenzaamheid**

Wie last heeft van eenzaamheid hoeft zeker niet geïsoleerd te zijn. Eenzaamheid is een gevoel, geen situatie. Alleen zijn hoeft niet te betekenen dat men zich alleen voelt. Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid in Nederland de afgelopen 30 jaar (licht) is afgenomen. Dat lijkt positief, maar het aantal van anderhalf miljoen mensen in Nederland dat zich ernstig eenzaam voelt, is nog steeds enorm. Het verschijnsel dat mensen alleen zijn en zich alleen voelen, lijkt in de westerse geïndividualiseerde maatschappij toe te zullen nemen, gezien de groei van het aantal alleenstaanden.

Het komt onder mensen van alle leeftijden voor. In Nederland zou 4 tot 22% van de bevolking geregeld last hebben van eenzaamheid (1997). Onderzoek uit 2004 geeft aan dat grofweg een van de vier Nederlanders zichzelf (soms) eenzaam noemt. Opvallend daarbij is de relatief hoge score in de leeftijdsgroep van dertig- tot vijfenveertigjarigen.

Tal van factoren, zoals lichamelijke gezondheid, sociale vaardigheden en competenties, de leefsituatie, leefomgeving, levensgebeurtenissen, persoonlijkheidsfactoren en het sociaal netwerk beïnvloeden gevoelens van eenzaamheid. Dit heeft direct verband met de inhoud van relaties die men heeft en die men zich zou wensen. Wanneer hierin geen evenwicht is, kan eenzaamheid ontstaan.

Bij mensen met een verminderd aanpassingsvermogen en minder goed ontwikkelde sociale vaardigheden, zoals b.v. mensen met een vorm van autisme, komt eenzaamheid (gemiddeld genomen) vaker voor. Bij mensen met het syndroom van Asperger kan de eenzaamheid soms zeer gecamoufleerd wezen: de persoon komt sociaal en aangepast over, waardoor niemand snel zal denken dat de persoon zeer geïsoleerd leeft.

## **1.5 Aanpak van eenzaamheid**

Langdurige eenzaamheid is ongezond. Aangetoond is dat mensen die last hebben van eenzaamheid een verminderde afweer hebben. Eenzaamheid wordt in verband gebracht met verschillende ziektebeelden. De meest opvallende is de depressie. Hulp in de vorm van uitjes en afleiding blijkt niet effectief. Dat geldt trouwens voor de meeste van de geboden hulp bij eenzaamheid. Dit blijkt onder meer uit onderzoek uit 2007. Uit Amerikaans onderzoek blijkt, dat hulp bij het verminderen van gevoelens van eenzaamheid vrijwel alleen zinvol is als mensen leren zichzelf en anderen anders te zien.

Veel mensen hebben het idee machteloos te zijn, en vinden het moeilijk iets aan hun eenzaamheid te doen. Erkennen dat het probleem bestaat is voor het individu noodzakelijk voor een succesvolle beïnvloeding. Een volgende stap om meer deel te nemen aan de samenleving is het deelnemen aan bepaalde activiteiten. Het is echter niet zo dat deelnemen aan bepaalde sociale activiteiten altijd de oplossing kan bieden voor het oplossen van eenzaamheid. In dit verband is het noodzaak

onderscheid te maken tussen sociaal isolement (een situatie) en eenzaamheid (een basisgevoel). Uit een sociaal isolement komen is mogelijk door in contact te komen met anderen. De aanpak van eenzaamheid vraagt altijd om een individuele aanpak. Soms is het contact leggen met anderen juist niet de aangewezen weg. Eenzaamheid aanpakken is altijd een individuele zaak, standaard oplossingen zijn er niet.

Hulpverleners proberen soms door het afleggen van huisbezoeken en het laten invullen van vragenlijsten te achterhalen hoe eenzaamheid is ontstaan en wat er als oplossing aan kan worden gedaan. Deze vragenlijsten worden onder andere gebruikt in de thuiszorg. Een van de effecten hiervan is een grotere bewustwording van de eigen situatie. Dit blijkt te leiden tot een groter ervaren van eenzaamheid, vooral als er geen goede hulp voor handen is.

Eenzaamheid komt vaker voor dan je zou denken. En het is ook dichterbij dan je voor ogen hebt. Niet alleen de bejaarde in het verzorgingstehuis of verpleeghuis rekenen we tot die doelgroep.

Eenzaamheid: een onderwerp waarop best een taboe rust in de samenleving. Als men vraagt hoe het ermee gaat zegt men niet snel: "ik voel mij eenzaam". Je wordt dan al snel betiteld als een zeur, men kan er niets mee, het geeft een machteloze positie aan.

In een maatschappij van individualisme is eenzaamheid een bijna logisch gevolg. Eenzaamheid, op welk niveau ook, komt op elke leeftijd voor, het heeft niet primair met leeftijd te maken. Je kunt emotionele of sociale eenzaamheid ervaren. Als men op negatieve wijze een gevoel ervaart van wens en gemis wordt er van eenzaamheid gesproken. Wanneer een oudere vaak alleen is, maar zich goed kan vermaken en dit niet als negatief ervaart, praten we niet over eenzaamheid. Andersom kan iemand die zich in een ruimte bevindt vol mensen zich toch eenzaam voelen, omdat hij zich onbegrepen en niet geaccepteerd kan voelen.

Het is misschien een goed idee om eens na te denken of je iemand kent die eenzaam zou kunnen zijn. Vraag die persoon in een warme benadering of hij zich wel eens eenzaam voelt.

Wat zouden we eraan kunnen doen iemand uit zijn eenzaamheid te halen? Let eens op je naaste, hoe kijkt hij, hoe is zijn houding, wat zou hij leuk vinden om te doen? Soms is het probleem makkelijk op te lossen, bijvoorbeeld als iemand graag naar buiten wil en geen vervoer heeft.

## **1.6 Omgaan met eenzaamheid**

### **Het verlies van relaties**

Ouderen behoren tot een kwetsbare doelgroep. Velen van hen hebben hun partner verloren. Dat heeft een enorme invloed.

Het laat een grote leegte in hun leven achter. Deze eenzaamheid wordt versterkt wanneer ze obstakels tegenkomen bij het opbouwen van nieuwe betekenisvolle relaties.

### **Chronische ziektes**

Onze aandoeningen beperken ons vermogen om een sociaal leven te leiden. Met tegenzin aanvaarden we uiteindelijk ons isolement, terwijl we ons steeds verder terugtrekken.

### **Verborgene geheimen**

Elk geheim kan met het verstrijken van de tijd een zwaardere last worden. Schuldgevoelens, woede of angst voor de gevolgen kunnen ons dwingen te geloven dat we het gewicht van de stilte in eenzaamheid moeten dragen.

### **Een gebrek aan intimiteit**

Een gevoel van onrust treedt op wanneer we iets persoonlijks (lichamelijk of emotioneel) met een ander delen en die ander er vervolgens voor kiest om afstand te nemen. Je voelt je alleen omdat je je zo kwetsbaar hebt opgesteld.

### **Problemen met steun en vertrouwen.**

Wanneer we met rampspoed, een zware ziekte of verwoestende omstandigheden te maken hebben en ontdekken dat er niemand is tot wie we ons kunnen wenden.

De redenen waarom we ons niet met anderen verbonden voelen kunnen



gecompliceerder zijn dan we hierboven hebben aangegeven. En toch is er maar een reden voor het gevoel van eenzaamheid. We zijn niet in staat om onze gedachten en gevoelens volledig met iemand te delen waarvan we weten dat zijn of haar steun en liefde standvastig zal blijven.

## **1.7 Eenzaamheid en identiteit**

Er zijn enkele fouten die we vaak maken wanneer we in ons eentje met eenzaamheid proberen om te gaan. In een poging met onze eenzaamheid om te gaan, kijken we vaker naar films (alleen) of werken we langer. Sommige mensen vertrouwen op een huisdier, een hobby of zelfhulpboeken om die leegte te vullen. Elk pad biedt slechts een tijdelijke hoop op een zonniger toekomst. Uiteindelijk wordt ons gevoel van eenzaamheid een onderdeel van onze identiteit. Zonder het zelf te weten isoleren we ons zo nog verder van die ene perfecte relatie.

Verwar nooit het gevoel van eenzaamheid met het daadwerkelijk eenzaam zijn. Deze twee bevinden zich aan tegenovergestelde zijden van het emotionele spectrum. De een zuigt ons leeg, de ander vermenigvuldigt onze middelen.

### **Je eenzaam voelen (verlating)**

- Geeft ons een leeg en onvoldaan gevoel.
- Versterkt de stress die we van binnen hebben opgebouwd.
- Voedt zich met onze wanhoop en onze twijfel aan onszelf.

### **Alleen Zijn (Eenzaamheid)**

- Geeft ons genoegdoening door middel van inspiratie,
- Biedt ons bevrijding van afleidingen.
- Voedt ons lichaam, onze gedachten en onze geest.

## 2. EENZAAMHEID EN SPIRITUALITEIT

### 2.1 Van eenzaamheid naar alleen zijn

Wij weten wat eenzaamheid betekent, want wij hebben het in verschillende stadia ervaren.

Als kind voelden we ons eenzaam als moeder wegging om te werken en we geen broertje, zusje of buurkinderen hadden om mee te spelen.

Ook een moeder op haar beurt voelt zich eenzaam wanneer haar kind voor het eerst naar school gaat en verscheidene uren van huis is.

Als volwassene kun je je eenzaam voelen als je er niet in slaagt vrienden te maken en ook later wanneer je er niet in slaagt een levenspartner te vinden. Men voelt zich eenzaam wanneer men man of vrouw verliest of een goede vriend.

De ervaring van eenzaamheid op latere leeftijd is een veel voorkomend aspect bij de meeste mensen, bijvoorbeeld wanneer hun kinderen die men met zoveel liefde verzorgd heeft, volwassen zijn, en hun eigen leven zijn gaan leiden. Vaak vermijden zij het gezelschap van de ouders omdat zij niets hebben wat hun beiden interesseert.

Er bestaat nog een ander soort eenzaamheid - van omringd zijn door honderden mensen en zich toch geïsoleerd voelen. Velen die in de politiek of zaken zijn lijden aan dit soort eenzaamheid. De mensen stormen op hen af, niet uit liefde voor hen. De geslepen politicus of zakenman weet meestal dat zij niet zullen aarzelen om hen zonder gewetenswroeging in de steek te laten.

Een andere vorm van eenzaamheid is totale absorptie in eigenbelang. Men raakt zo gepreoccupeerd door zijn eigen zelf dat iedereen geacht wordt al zijn tijd aan hem te geven. Als dit niet gebeurt voelt men zich boos, teleurgesteld en pathetisch eenzaam. Zulke geïsoleerdheid met het ik als middelpunt leidt tot conflicten, pijn en verval.

Eenzaamheid komt dientengevolge voort uit afgescheidenheid, exclusiviteit, het zich niet bewust zijn van zijn verbondenheid met anderen en het niet begrijpen dat allen onderling verbonden zijn, onontwarbaar met elkaar verweven, in feite EEN zijn. In de theosofische literatuur lezen wij over de Meesters van Wijsheid. Wij

bestuderen hun leringen geschreven vanuit hun meestal ontoegankelijke ashrams in de Himalaya, waar zij leven zonder gezelschap in de zin die wij daaronder verstaan. Zij wonen al tientallen jaren op deze manier, misschien al eeuwen. Niemand krijgt de indruk dat zij zich eenzaam voelen. Maar er is altijd de idee van glorieuze harmonie en compassie die zij uitstralen. Dat komt omdat zij een zijn met de hele natuur. Wij zijn natuurlijk bij benadering niet zover als zij waar het onze spirituele evolutie betreft, maar toch begrijpen wij misschien dat eenzaamheid niet bestaat in het zuivere zelf.

Het alleen-zijn kan vanuit een ander oogpunt bekeken worden: moed van onze eigen overtuiging, vasthoudend aan eigen opvattingen en de juiste dingen doende, niet bang voor de mening van anderen waarmee wij toevallig samenwonen. Zij koesteren niet die gedachte uitsluitend omdat vele anderen die koesteren, noch omdat men deze al eeuwenlang gelooft of omdat die in een of ander boek geschreven staan dat men als heilig beschouwt. Hij die het pad van de verlichting wil betreden moet leren voor zichzelf te denken. Hieruit volgt dat men als dat nodig is dapper genoeg moet zijn om alleen voort te gaan.

## **2.2 Eenzaamheid op het pad der verlichting**

Bron: BRAM MOERLAND.

Een leerling van hem zegt hierover: Het spirituele pad is niet alleen maar liefde, zonneshijn en bliss. De eerste stappen op het spirituele pad gaan hierover. Men wil naar het licht naar de liefde. Maar hoe meer stappen je zet, of je het nu wilt of niet, ook teleurstelling, leegte eenzaamheid totale nietsheid zijn je deel op dat pad niet alleen liefde of bliss. Rauwe eenzaamheid een koude kosmos. Is het soms een fase op weg naar. Je denkt dat dat er niet bij hoort, maar ook dat hoort erbij. Swami Rama zegt in *Living with the Himalayan masters*, dat de 'devil' enkel onze schaduw is die we onder ogen moeten zien. Je kan je afvragen: Is er een vrije keuze? De wetenschappers en de Advaita filosofie stellen van niet. We zijn allen EEN en ieder heeft zijn eigen rol. Er is wel een eigen keuze, maar die is beperkter dan wij in het westen denken. Los van de leidende goeroes is het ook mogelijk dat iedereen een teacher voor je kan zijn, je buurman, je ouders, het gaat erom je eigen teacher te

worden. Ik geloof er niet meer in dat een ander weet wat goed voor mij is en ik vertrouw niet meer iedereen. Door schade en schande wijs geworden.

Als je je niet meer vasthoudt aan wat de 'goeroe' zegt, kan leegte en eenzaamheid volgen. Vanuit die leegte moet je weer opnieuw koers bepalen, volledig autonoom aan jezelf vasthouden, je eigen gronding bepalen. Liefde gaat niet enkel over bliss en heling. Liefde gaat niet over goed of slecht. Liefde gaat over compassie, het aanvaarden en de acceptatie van al wat is. Liefde gaat meer nog over verbinding en waarheid, authenticiteit en autonomie.

Bram Moerland schrijft over de fase van eenzaamheid: Tijdens het proces van spirituele groei kunnen zich allerlei heftige emoties aandienen, soms op uiterst ongelegen momenten. Naarmate je groeit in emotionele openheid, is de kans groot dat zich heel stereotype ervaringen aandienen. Je kan plotseling overspoeld worden door enorm verdriet of woede. Koppel dit niet aan een speciale ervaring uit het verleden, want het is een optelsom van vele ervaringen uit het verleden, maar kijk ernaar en laat het uitrazen.

Een ander gevoel op het pad van de spirituele ontwikkeling dat zich kan voordoen, is die van rauwe eenzaamheid. Het is een gevoel alsof je in de koude kosmos bent beland, waarin je je troosteloos verlaten voelt.

Ook hier geldt het advies: accepteer het, het gaat over als je het aanvaardt. Er kan een grote rust op je neerdalen na dit gevoel van troosteloze verlatenheid. Dan is je ervaring van troosteloze eenzaamheid getransformeerd zijn in innerlijke vrijheid. Innerlijke vrijheid kan de vrucht zijn van doorleefde en aanvaarde eenzaamheid.

## **2.3 Spirituele verlichting**

Veel mensen hebben spirituele verlichting als levensdoel gesteld. Ze zoeken er al jaren naar. Het is een misvatting te denken dat spirituele verlichting een bewustzijnsstaat is die eeuwig geluk met zich meebrengt.

Spirituele verlichting is het zich volledig realiseren van de waarheid: er bestaat helemaal niks, alleen jij. En jij bent een eenzame gedachte die voor altijd in een lege ruimte rondzwerft.

Dit besef is continu aanwezig en heet ook wel non-duaal bewustzijn, of het hebben van geen zelf. Een zelfloos bewustzijn.

Wanneer mensen beweren spirituele verlichting te willen, begrijpen ze niet wat het werkelijk inhoudt. Willen komt vanuit ego - het onware zelf. Verlichting krijg je door het tegenovergestelde te realiseren. Je ego doelbewust vernietigen. Er is dus geen kennis voor vereist.

## **2.4 De droomstaat - mijn werkelijkheid**

Op dit moment leef je in een droomstaat. Je leeft in de veronderstelling dat alles wat jij waarneemt 'echt' is. Echter, het leven is een droom. De gevoelens, voorwerpen en ervaringen, waar jij werkelijkheid aan toekent, zijn gebaseerd op geloof en horen thuis in de categorie relatieve waarheid.

In de droomstaat is ieder een verzonnen personage die een rol uitvoert. Niemand heeft in de gaten dat het volkomen fictief is. De mensen identificeren zich met hun personage en de emoties die bij dit personage horen. De reden dat mensen dit doen is dat ze angst hebben geen zelf geen identiteit te hebben. De angst voor permanente afwijzing voor leegte en alleen zijn.

### **De waarheid, wat is haar prijs?**

We leven op dit moment allen in de permanente lege ruimte van geen zelf. Het enige wat tussen jou en de waarheid in staat, is jouw ego, jouw onware zelf. Waarheid en zelf sluiten elkaar wederzijds uit. In een zoektocht naar jouw ware zelf zal je ontdekken dat er niets te vinden is, behalve geen zelf.

De prijs voor de waarheid is alles, de prijs voor de waarheid is niets. Vanuit de droomstaat bekeken is het doorsnijden van alle emotionele bindingen (gehechtheden) een enorme opgave. Aan de andere kant heeft een verlicht persoon zich ontdaan van al zijn gehechtheden en leeft nu in het grootste niets aller tijden.

### **De eerste stap naar spirituele verlichting**

Spirituele verlichting is het eindresultaat van een proces dat begint met de eerste stap. Het doel is jezelf van alle droomlagen (illusies) te ontdoen en je volledig te deprogrammeren. (kennis afleren). Er bestaat geen tussenvorm, je bent ontwaakt of

je bent het niet.

De eerste stap staat ook voor bewustwording van wat er allemaal niet is. Je realiseert je dat je een verzonnen personage bent in een fantasiewereld. Als je dit eenmaal beseft, snap je dat je na de eerste stap niet meer terug kan. Je kiest alleen of je je tegen het proces zult verzetten.

Als je de eerste stap hebt gezet, volgt de rest vanzelf. Het universum zal je op je wenken bedienen. met het verkrijgen van de volgende inzichten. Het proces ga je niet aan uit liefde voor de waarheid, maar uit haat voor de leugen. Angst versus haat. Het vernietigen van jouw onware zelf is een pijnlijk en langdurig proces van zelfontleding.

Bovenstaande ideeën, ontwerpen en nieuw geïntroduceerde begrippen zijn geredigeerd door Bark Berendsen afkomstig uit de spirituele boeken van Jac. McKenna.

## **2.5 Bijbelse traditie - verhaal over Jacob**

Ook in de Bijbelse tradities vinden we persoonlijkheden die vechten met duisternis in eenzaamheid. Zoals bijv. de derde aartsvader Jacob die vocht met de engel.

Het verhaal van Jacob gaat over eenzaamheid en gebed, over strijd en klacht, over overleven, over overwinning en nederlaag. Toch spelen vooral duistere schimmen de hoofdrol. Het verhaal speelt zich af in Machanajiem (Jordanië) bij de beek Jabbok. Jacob keert terug van Laban naar Kanaän. Hij vreest de wraak van zijn broer Ezaü die hij jaren geleden bedrogen heeft. Het is nacht. Morgen zal hij zijn broer ontmoeten. Jacob voelt zich onrustig. Hij moet eigenlijk uitrusten, misschien ook wel bidden. Maar daar komt hij niet aan toe. Iemand duikt op en begint met Jacob te worstelen. Het gevecht duurt tot het ochtendgloren. Dan zegt de aanvaller dat hij wil gaan. Maar Jacob stelt de voorwaarde: hij wil gezegend worden door de aanvaller. De aanvaller wil dat niet en vecht door. Beiden raken gewond: Jacob aan zijn heup en de engel in zijn eigenliefde. Jacob laat de engel gaan.

Concluderend kunnen we zeggen dat er hier een verband is tussen goddelijke en menselijke eenzaamheid - de mens moet alleen zijn om God te kunnen horen.

Terugvallen op zichzelf. Wat heb ik van mijn leven gemaakt? Voor Jacob betrof het gevecht van Pniel een beproeving. Ook Jacob moet komen tot zelfaanvaarding,

door eenzaamheid en pijn heen.

Hij wilde een beproeving net zoals Abraham en Izaak.

Ook in de psalmen zien we dat er een lijn is van klacht naar genezing. In zijn hulpbehoevendheid staat de zieke centraal. Het gaat om zijn genezing. Voor psalm 88 is het vragen een belangrijk gebruik. Een belangrijke vorm van expressie, is het alsmaar vragenstellen. Daarin kan men inhoudelijk, maar vooral ook gevoelsmatig het onbegrijpelijke, onredelijke en wanhopige van de zieke uitdrukken. Het vragen stellen, de gebeden en gebruiken stonden allen in dienst van De barmhartige Samaritaan (Lucas 10:30-35).

Jezus vertelt dit verhaal, nadat hij aan een wetgeleerde de sleutel tot het eeuwige leven heeft geopenbaard. In de kerkelijke commentaren heeft men dit verhaal altijd uitgelegd in het licht van de Goddelijke liefde en de naastenliefde. De barmhartige Samaritaan is dan God zelf die zorg draagt voor de mens. Of de gewonde mens is mijn naaste waarvoor ik zorg moet dragen Maar in zijn liefdesuitnodiging spreekt Jezus ook over de liefde ten opzichte van zichzelf. "Bemin je naaste zoals jezelf". We mogen dit verhaal dus ook lezen in het licht van de zelfaanvaarding. De gekwetste persoon die aan de rand van de weg ligt, stelt dan niet alleen onze naaste voor, maar ook ons gewonde zelf.

## **2.6 De psalmen – Psalm 88**

In de psalmen van het oude testament zijn er typische voorbeelden van de mens die klaagt in ziekte en gemis en zoekt naar genezing.

Ook psalm 88 is een psalm die betrekking heeft op ziekte en genezing. Binnen het proces van de ziekte staan drie perspectieven centraal - de zieke zelf, die getroffen wordt in zijn persoonlijk geluk en zijn eigen weg naar God; hij heeft alles opgegeven om in de woestijnervaring te leven - de arts die een symptoom waarneemt en op zoek gaat naar de juiste therapie en - de samenleving die het sociale kader vormt voor de overgave en het toevertrouwen. Zij zijn op het moment van overgave gericht. De gebaren en gebruiken zijn slechts een voorwaarde om het wezenlijke van de overgave mogelijk te maken. Psalm 88 is een psalm om het vertrouwen tot overgave te bewerkstelligen. Door een proces van diepe eenzaamheid wordt de zieke geleid tot volkomen overgave.

## **2.7 De Kartuziers**

Als we kijken naar de Kartuziers dan hebben zij een andere perceptie van eenzaamheid. Eenzaamheid is hun levensideaal, hun geluk en hun eigen weg naar God. Zij hebben alles opgegeven om in de woestijnervaring van Jezus te delen, en enten zich zo op de oertraditie van de woestijnvaders, die God ook zochten waar niemand anders Hem dacht te vinden, in de levenloze en dorre woestijn. De fundamenten waarop deze zeer besloten orde van Kartuziers sinds negen eeuwen is gebouwd, zijn eenzaamheid en stilte, afzondering en eenvoud, contemplatie en gebed, ascese en volharding.

We weten allen dat Jezus ook de woestijn opzocht om zich veertig dagen lang in eenzaamheid en afzondering voor te bereiden op zijn openbare leven.

## **2.8 Al-een zijn**

Er is een vorm van eenzaamheid die goed en helend is. Door de angst en weerstand heen, kunnen we contact maken met onze diepere bron. We gaan van alleen-zijn naar al-een-zijn. Misschien kan het nieuwe tijdperk waarin wij leven, meehelpen om het gevoel van eenzaamheid te transformeren. Langzamerhand heb ik ontdekt dat alleen-zijn is: het kennen van je innerlijke zelf, van de goddelijke kern waarmee je verbonden bent. Het is de relatie die je hebt met jezelf. Van daaruit kunnen we dan de ander echt ontmoeten en delen met onze medemensen.

De weg naar deze innerlijke bron loopt voor mij via meditatie, dienstbaarheid, de natuur en creatieve activiteiten. Het gaat erom ons alleen-zijn te transformeren en een nieuw levensgevoel toe te laten. Alles stroomt en alles is in beweging. Wanneer we daarin meegaan en openstaan voor veranderingen(klein of groot), wordt onze wereld een stukje mooier.

## **2.9 Enkele getuigenissen**

Op Internet vond ik de getuigenis van een coach en maatschappelijk werker. Zij schrijft:



*In de praktijk ondervond ik eenzaamheid ook als vrijheid, een kans om te groeien, een geschenk om mezelf te zijn. Ik ontdekte ook dat eenzaamheid een ervaring in ieders leven is met of zonder partner. Diep van binnen maken we dezelfde processen door.*

Nog een getuigenis. Na een lang ziekteproces schreef Ronny Greinaert in februari 2010:

*Ik heb de eenzaamheid recht in de ogen gekeken. Ik kon er ook voor vluchten door me krampachtig vast te houden aan mensen uit het verleden door verwachtingen te scheppen naar mijn kinderen, door me zoveel mogelijk onder de mensen te begeven, door me op internetsites te storten, door te proberen een nieuwe relatie op te bouwen. . . .*

*Door studie en meditatie begon ik in te zien dat de eenzame weg een heel goede (en volgens sommigen de enige) weg is om spiritueel te kunnen groeien. En dat was en is uiteindelijk mijn grote behoefte: spiritueel groeien. Met mijn denken was ik eruit, maar gevoelsmatig was ik er niet mee rond. Aantrekkelijk vond ik die weg niet.*

*Ik leef nu zo'n beetje als een kluisenaar en dat is soms lastig. Maar ik ben erdoor heen gegaan en nu geniet ik ervan om alleen te zijn, in alle rust en stilte. Niet dat ik het soms nog moeilijk heb, maar dat gaat ook weer voorbij. Ik geniet van wat er is: een toevallige ontmoeting. Fietsers die afstappen om even een praatje te maken. De capriolen van mijn hond. . .*

*Ik weet nu dat ik als mens fundamenteel alleen ben en hoe belangrijk het is met die zijnstoestand te kunnen leven. Ik probeer gelukkig te zijn met mezelf en wat ik doe. En alles wat er bovenop komt maakt mij zeer gelukkig. De weg van de eenzaamheid heeft van mij een vrij man gemaakt, met beide voeten op de grond, die zijn leven niet meer laat bepalen door anderen. Zij vullen mijn leven niet meer in, maar vullen het wel aan.*

*Intuïtief voel ik aan wat volgens mij mogelijk is of waar ik niet in kan meegaan. Zo creëer ik mijn eigen waarheid die op zich geen betekenis heeft, Het is enkel voor mij van belang. Net zoals ik het belangrijk vind dat ieder mens zijn eigen waarheid kan vinden en niet de waarheid van een ander.*

Ook **Franciscus van Assisi** ontsnapt niet aan ziekte en eenzaamheid. Franciscus wordt ziek en verblijft enkele dagen in Spoleto. Hij wil zich bij het leger voegen maar zijn gezondheid laat het niet toe. Uit noodzaak moet hij terug naar huis. Hij loopt wat rond in zijn oude omgeving en plotseling raakt hij in een soort extase. Daarin beleeft hij de uitzinnige vreugde van een bekeerling, die de wereld om zich heen in rook ziet opgaan. Zijn vader praat over geld, macht, de winkel, maar Franciscus kan het niet meer boeien. Hij verlaat zijn vader, geeft geld en goed aan hem terug en volgt zijn roeping, namelijk het herstel van de Kerk.

## 2.10 Een tekst van Paulo Coelho

Tenslotte Paulo Coelho over de noodzaak van eenzaamheid:

*'Vertel ons over de eenzaamheid,' zei een meisje dat met de zoon van een van de rijkste mensen van de stad zou gaan trouwen, maar dat nu moest vluchten.*

*En hij antwoordde:*

*'Zonder de eenzaamheid zal de Liefde niet lang bij je blijven.*

*Want ook de Liefde heeft rust nodig, zodat je langs de hemelen kunt reizen en je op andere manieren kunt uiten.*

*Zonder eenzaamheid overleeft geen plant of dier, is geen enkele grond lang vruchtbaar, kan geen enkel kind leren over het leven, slaagt geen enkele kunstenaar erin te creëren, kan geen enkel werk een ontwikkeling doormaken en uitgroeien tot iets nieuws.*

*Eenzaamheid is niet afwezigheid van Liefde, maar de completering ervan.*

*Eenzaamheid is niet afwezigheid van gezelschap, maar het moment waarop onze ziel de vrijheid heeft met ons te praten en ons te helpen keuzes te maken voor ons leven.*

*Daarom, gezegend zijn zij die de eenzaamheid niet vrezen. Die niet schrikken van hun eigen gezelschap, die niet als een wanhopige op zoek gaan naar bezigheden, vermaak, iets om over na te denken.*

*Want wie nooit alleen is kan zichzelf niet kennen.*

*En wie zichzelf niet kent, zal de leegte gaan vrezen.*

*Hoewel de leegte niet bestaat. In onze ziel is een gigantische wereld verborgen die erop wacht ontdekt te worden, een ongerepte kracht, maar zo nieuw en zo sterk dat*

*we bang zijn om het bestaan ervan te aanvaarden.*

*Want wanneer we ontdekken wie we zijn, zal dat ons dwingen voor onszelf te aanvaarden dat we veel verder kunnen gaan dan we gewend zijn. En dat maakt ons bang. Beter om niet zoveel te wagen, temeer omdat we dan altijd nog zeggen kunnen: "Ik heb niet gedaan wat ik wilde, want ze gaven me de gelegenheid niet."*

*Dat is gerieflijker. Veiliger. En tegelijkertijd is het een verloochenen van het leven zelf. Wee zij die het liefst het leven doorbrengen met te zeggen "Ik heb de kans niet gekregen"!*

*Want ze zullen steeds dieper wegzakken in de put van hun eigen beperkingen, totdat de dag komt waarop ze niet meer de kracht zullen hebben om naar de opening te klauteren, naar het licht dat hoog boven hun hoofden straalt.*

*En gezegend zij die zeggen: "Ik heb de moed niet." Want zij begrijpen dat het niet de schuld van de anderen is. En vroeg of laat zullen ze het noodzakelijke geloof vinden om de confrontatie met de eenzaamheid en haar geheimen aan te gaan.*

*En voor hen die zich niet bang laten maken door de eenzaamheid die haar geheimen onthult, zal alles een andere smaak hebben.*

*Dankzij de eenzaamheid kunnen ze de liefde zien aankomen die ze anders misschien niet opgemerkt zouden hebben.*

*Dankzij de eenzaamheid kunnen ze de liefde begrijpen en respecteren die hen verliet.*

*Dankzij de eenzaamheid kunnen ze besluiten dat het de moeite waard is haar te vragen terug te komen, of dat beide partijen maar beter een nieuwe weg kunnen inslaan.*

*Dankzij de eenzaamheid kunnen ze leren dat "nee" zeggen niet altijd een gebrek aan toegeeflijkheid is, en dat "ja" zeggen niet altijd een deugd is.*

*En zij die nu alleen zijn, moeten zich niet laten afschrikken door de woorden van de duivel die zegt: "Je bent je tijd aan het verdoen."*

*Of door de nog machtigere woorden van de baas van de duivels, die zegt: "Je bent voor niemand van belang."*

*De Goddelijke Energie luistert naar ons wanneer we praten met anderen, maar luistert ook op die momenten dat we stil zijn en zwijgen, en de eenzaamheid aanvaarden als een zegening.*

*En op zo'n ogenblik Haar Licht alles wat om ons heen is en laat Ze ons zien hoe belangrijk wij zijn, en welk enorm verschil onze aanwezigheid op Aarde uitmaakt voor Haar werk.*

*En als we die harmonie bereiken, ontvangen we meer dan we vroegen.*

*En laten zij die zich bedrukt voelen door de eenzaamheid bedenken dat we op de belangrijkste momenten van ons leven altijd alleen zijn.*

*Zoals een kind bij het verlaten van de moederbuik: het doet er niet toe hoeveel mensen om hem heen staan, aan het kind zelf is de uiteindelijke keuze om te leven.*

*Zoals een kunstenaar ten opzichte van zijn werk: wil zijn werk werkelijk goed worden, dan moet hij stil en rustig zijn en alleen de taal van de engelen horen.*

*Zoals wij op een dag tegenover de dood zullen staan, tegenover die Ongewenste Bezoeker: op het belangrijkste en meest gevreesde moment van ons bestaan zullen we alleen zijn.*

*Zoals de Liefde de goddelijke toestand is, zo is de eenzaamheid de menselijke toestand. Deze gaan samen zonder enige disharmonie, voor hen die het wonder van het leven begrijpen.'*

Paulo Coelho - MANUSCRIPT UIT ACCRA pp. 37 - 40

# NAWOORD

Het werken aan dit boekje heeft mij veel genoegen en voldoening opgeleverd. Toen ik na het overlijden van mijn geliefde Ber onverwacht geconfronteerd werd met eenzaamheid, stond ook mij een heel proces te wachten. Dwars door wanhoop, verdriet en ontreddeering moest ik de draad van mijn leven proberen te vinden in een wereld waarin het leek alsof ik de weg helemaal kwijt was.

Het werken aan dit onderwerp deed mij beseffen dat ook ik de weg van de eenzaamheid gegaan ben. Het heeft van mij een rijker mens gemaakt. Ik leerde me te begeven in diepe stilte en er vooral niet bang voor te zijn. Op het graf van Ber staat: 'Niets is sterker dan de stilte'. Die stilte in eenzaamheid te doorleven maakte dat ik mezelf weer terugvond en de waarde van mijn leven weer kon zien. Brokje bij beetje zag ik het licht weer schijnen, en de eenzaamheid heeft me daarbij enorm geholpen.

Anderzijds heb ik natuurlijk enorm veel steun ervaren van al die lieve mensen die mijn pad kruisten en mij bemoedigden en mijn eenzaamheid draagbaar maakten. Met dit onderwerp bezig te zijn, verhelderde mijn blik op mezelf, maar ook op de worsteling, pijn en verdriet van anderen.

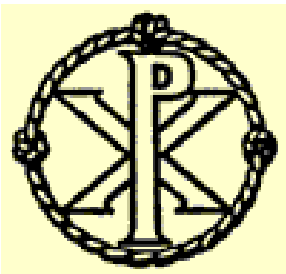
Ik ben de Tochtgenoten dankbaar mij deze gelegenheid te hebben gegeven, en spreek dan ook de hoop uit dat deze bijdrage mag leiden tot vele vruchtbare discussies.

Els Verzellenberg, Eindhoven, mei 2013.

## Lijst van geraadpleegde literatuur

1. *De vele gezichten van eenzaamheid*, studie van de Gemeentelijke instelling Woon/Wijs voor 55 plussers te Boxtel.
2. *Eenzaamheid*, uit Wikipedia, de vrije encyclopedie.
3. *Van eenzaamheid naar alleen zijn*  
[www.ahesselink.net/theosofie.nl/surendra.html](http://www.ahesselink.net/theosofie.nl/surendra.html)
4. *Eenzaamheid op pad van verlichting*  
[http://www.rishis.nl/nl/blogs/blogsView/\\_month\\_201104/\\_name\\_eenzaamheid-op-pad-van-verlichting/](http://www.rishis.nl/nl/blogs/blogsView/_month_201104/_name_eenzaamheid-op-pad-van-verlichting/)
5. <http://www.spiritualiteit-in-alle-eenvoud.be/cvs.html>
6. *Van wonde naar verwondering*, Hoe omgaan met innerlijke pijn. Ria Wijens. ISBN 9789076671086
7. *Ontdaan van alle mystiek*, artikelen in dagblad TROUW over spiritualiteit.  
<http://www.trouw.nl/tr/nl/5097/Spiritualiteit/article/detail/2439863/2011/05/31/Ontdaan-van-alle-mystiek.dhtml>
8. *Machtlos*, Gregor Ziolkowski 2006. EEN MACHT'LOZE WERELD. Een reflectie op Psalm 88, J.J. Slauerhoff en André Hazes, met het oog op eenzaamheid.
9. <http://kunst-en-cultuur.infonu.nl/mensen/104069-bijbelse-persoonlijkheden-jakob-vechten-tegen-duisternis.html>
10. *Woestijnvaders* [www.berneboek.com/3441-Gods-eenzame-zwijgers](http://www.berneboek.com/3441-Gods-eenzame-zwijgers).
11. *Franciscus komt tot inkeer*,  
<http://www.klap.net/religies/christendom/franciscus/inkeer.html>
12. Paulo Coelho: *Manuscript uit Accra* pp. 37 - 40. ISBN 9789029586436





**CDSF**

**Compagnons de Saint François**

**[www.cdsf.org](http://www.cdsf.org)**

De Tochtgenoten van Sint Frans vormen een beweging van mensen die zich in willen zetten voor vrede, gerechtigheid en behoud van de schepping.

Binnen de veranderende context van de tijd laten zij zich leiden en inspireren door het evangelie en het leven van Franciscus.

**Tochtgenoten van Sint Frans**

Secretariaat:

Hillevliet 26

3074 KA Rotterdam

[matpenningdevries@kpnplanet.nl](mailto:matpenningdevries@kpnplanet.nl)

