

## 10.03 Kalme eenzaamheid

Bepaalde gevoelens, zoals eenzaamheid, kunnen ons, wanneer we ze ervaren, doen snakken naar houvast. Behalve als we in staat zijn bij die gevoelens te ontspannen, is het erg moeilijk om 'in het midden' te blijven. Wanneer iemand ons in de steek laat, of wanneer we ons alleen voelen, willen we niet stilstaan bij dat rauwe gevoel van onbehagen en pijn. Automatisch proberen we die pijn te verdoezelen door in iets vertrouwds te schieten, misschien piekeren, drank – wat dan ook. Pijn in ons hart zien we normaal gesproken als onze vijand, die we niet willen verwelkomen. Zo willen we ook ontsnappen aan onze eenzaamheid, de onrust en de spanning ervan. Wanneer we evenwel kunnen rusten in het midden, beginnen we een kalme relatie te krijgen met eenzaamheid. Er zijn verschillende manieren.

- *Minder verlangen*, de bereidheid om zonder houvast eenzaam te zijn terwijl alles in ons hunkert naar iets om ons op te vrolijken en onze stemming te veranderen. In het moment blijven. Onze gedachten en gevoelens benoemen als 'denken' en 'eenzaam', ook in de meest 'wilde' eenzaamheid. Zo gaat er geleidelijk iets veranderen.
- *Tevredenheid*; we hebben niets, en dus ook niets te verliezen. We hebben ook niets te verliezen, behalve de diepge wortelde angstige neiging om te denken dat we veel te verliezen hebben. Tevredenheid, rust vinden in kalme eenzaamheid. Het idee opgeven, en steeds maar weer, dat ontsnappen aan eenzaamheid ons iets duurzaam oplevert. Gewoon eenzaam zijn zonder iets achter de hand te hebben.
- *Vermijden van onnodige bezigheden*, niet als een gek wanhopig zoeken naar iets wat ons kan redden uit dat weeë gevoel van eenzaamheid. Ryokan zei: 'Als je de betekenis wilt vinden, stop dan met overal achter aan te rennen.' Is het werkelijk zo afschuwelijk om alleen te zijn met onszelf?
- *Volledige discipline*, steeds weer terugkeren. Zachtjes terugkeren in het hier en nu. In de meditatie, waar we op onszelf zijn, is dit geen probleem maar telkens een kans. Onze ongeunstelde staat ontdekken waarin we het niet weten in plaats van voortdurend automatisch te zeggen: 'O ja, dat weet ik.'
- *Niet rond blijven dwalen in de wereld van verlangens en steeds naar alternatieven kijken, oplossingen, kalmeringen, troost*. In plaats daarvan direct contact hebben met de dingen zoals ze zijn. Eenzaamheid, hoe rauw ook, hoeven we niet op te lossen, noch enige andere ervaring van pijn.
- *Geen zekerheid zoeken in je eigen hersenspinsels*. Je bent je houvast kwijt, het spel is uit, ontsnappen kan niet meer. Geen innerlijke dialoog meer over hoe het moet of niet moet, hoe het zou kunnen of niet zou kunnen. Je kunt het gewoon benoemen als 'denken', zonder verdere ophef.

Beetje bij beetje kun je dan je beelden over wie je wilt, of dénkt te moeten zijn, of in de ogen van anderen denkt te moeten zijn, laten varen. Je geeft het op en kijkt gewoon direct met mededogen en humor naar wie je bent. Dan is eenzaamheid geen bedreiging en straf. Kalme eenzaamheid geeft ons vaste grond onder de voeten. Zou je, wanneer je 's ochtends wakker wordt en uit het niets de pijn in je hart voelt van verlatenheid en eenzaamheid, terwijl een gevoel van angst en verlangen toeslaat en je misschien jezelf veroordeelt of denkt dat je iets niet goed doet, kunnen ontspannen en de oneindige ruimte van het menselijk hart aanraken?

*[Uit: Pema Chödrön (2000): When things fall apart, Shambhala Classics, verkort en aangepast]*

*Wees niet bang voor je eenzaamheid; het laat je vriendschap met jezelf sluiten.*

*[Tibetaans gezegde]*