

# Eenzaamheid als weg naar vrijheid

Als voorbereiding op het schrijven van dit artikel vroeg ik een aantal mensen om een eerste reactie op het woord 'eenzaamheid'. De antwoorden waren divers: *iets dat je niet wilt, ongewild alleen zijn, zonder gezelschap, zielig, diepe existentiële pijn*. Eenzaamheid....we hebben er vaak negatieve associaties mee.

## **De eenzaamheid vermijden**

Het is een gevoel/toestand die we liever niet ervaren. Het raakt aan leegte, aan de afwezigheid van iets of iemand anders, aan afwijzing en afgescheiden zijn. Zoals met alle gevoelens die we als negatief labelen doen we alles om het maar niet te voelen. We ontkennen het ('ik red me best in mijn eentje') of leiden onszelf af met zappen voor de t.v., computeren of spelen met onze mobiel. Alcohol, seks of pillen zijn ook prima middelen om kortdurend het eenzame gevoel te ontlopen. Een gevoel dat, na het uitwerken van de afleiding, gewoon terugkomt. En meestal in versterkte vorm. We kunnen er niet aan ontkomen.

## **De ander als oplossing**

Omdat eenzaamheid zo raakt aan onze basis proberen we via contact met anderen de eenzaamheid op te lossen. De ander als opvulling van de immense leegte in ons. Maar ook dat blijkt een oplossing met een houdbaarheidsdatum. De ander kan ons namelijk vroeg of laat teleurstellen, verlaten of overlijden. En zo kan er een moment komen waar alle vluchtwegen lijken afgesloten en dat we ons van God en mens verlaten voelen. Verweesd, ontheemd, zonder vertrouwen in dat het anders kan worden....het diepste punt in de put. Wat overblijft ben jij. En hoe houd je het uit met jezelf?

## **Contact maken met jezelf**

Het uithouden met jezelf en contact maken met de eenzaamheid in jezelf, daar is moed voor nodig. Veel moed. En niemand anders kan het voor je doen. Je wordt uitgenodigd

er niet langer voor weg te lopen maar er met milde aandacht heen te gaan. Voelen wat er te voelen valt in je lijf. Erbij stil durven staan en laten ontvouwen wat op dat moment aan de orde is. JA zeggen tegen dat wat er NU is. En ergens deep down vertrouwen dat het je verder brengt, dat dit niet het laatste woord heeft. Dat onder de duistere eenzaamheid een glimpje licht tevoorschijn mag komen. Een licht dat ons dagelijks bestaan en ons gewone denken te boven gaat. Een Licht dat jou geschonken wordt, als uitnodiging om op te staan en stap voor stap je weg te gaan. Om mens te zijn zoals je bent bedoeld.

## **Eerlijk je eigen weg gaan**

Wellicht denk je 'klinkt mooi maar hoe doe ik dat dan?' Ik heb natuurlijk niet jouw antwoord. Er zijn vele wegen naar Rome en ik zal iets vertellen over mijn weg, waarin stilte en meditatie een rol hebben gespeeld. Voor mij betekent meditatie de weg naar binnen gaan. Durven voelen wat ik NU voel, zonder er een oordeel over te vellen. Waarnemen wat er in me gebeurt zonder er iets van te vinden. Stoppen met mezelf te veroordelen of af te wijzen. Of dat nou gebeurt zittend op een meditatiebankje, wandelend in de natuur of tijdens het koken, is van ondergeschikt belang. Kies wat bij jou past om zo eerlijk mogelijk in contact te kunnen zijn met jezelf. Het enige dat nodig is is bereidheid om eerlijk naar jezelf te kijken én open te staan voor een Hulp die verder gaat dan jij kunt vatten. Hulp die beschikbaar is voor iedereen.

## **Wat stilte je kan brengen**

Sinds twee jaar geef ik geregeld stilleretraites. We zijn dan met een groep een aantal dagen in stilte bij elkaar. Alleen en toch ook weer niet. Een impressie van de afsluiting van één van de retraites:

*We zitten met zijn zevenen bij elkaar. We zijn net samen drie dagen stil geweest. Drie dagen samen gemediteerd, gegeten, buiten gewandeld, koffie en thee gedronken en op onszelf geweest. Alles in volledige stilte in een huis dat zich*



daar prachtig voor leent, het Dominicanenklooster in Huisen. Eén voor één geven we woorden aan wat we op dat moment ervaren. Hoewel woorden tekort schieten, is er ook weer de behoefte om te delen met elkaar. Totdat iemand met tranen in haar ogen zegt: 'Wat is hier veel Liefde voelbaar'. We zijn weer stil en ervaren allemaal hetzelfde. Hoe we deze dagen in Liefde verbonden zijn geweest. Verbonden met onszelf, met elkaar en met iets dat zoveel groter is dan wij zevenen bij elkaar. Om daarna weer naar huis te gaan, het volle leven in, maar dan net iets anders dan drie dagen geleden.

Dat is wat stil zijn in een groep je kan brengen: verbinding ervaren met jezelf, met anderen en met 'iets dat groter is dan wij'. Een ruimte en vrijheid in jezelf om dat vervolgens mee te nemen naar het leven van alle dag. Dat het dagelijks leven een meditatie voor je mag zijn: op je meditatiebankje, in de natuur of tijdens het koken. In verbinding met jezelf, de ander en Dat wat ons draagt.

*Erna Bakker – Tevel, therapeute,  
coach en ervaringsdeskundige  
[www.leefjevrij.nu](http://www.leefjevrij.nu)*

