

Eenzaamheid

Eenzaamheid

* *Elisabeth van de Drie-eenheid* zegt dat je nooit helemaal alleen bent, omdat God bij je, zelfs in je is:

'Hij wil dat je elk ogenblik uit jezelf treedt, al je zorgen loslaat, en je terugtrekt in die eenzaamheid die Hij zich koos in het diepste van je hart. Hij is daar altijd, ook al voel je Hem niet. Hij wacht op je en wil met jou een 'goddelijke ruil' aangaan... Hijzelf zal je, door dit onophoudelijke contact, bevrijden van je zwakheden, je fouten, je vrees. Niets moet een hinderpaal zijn om naar Hem toe te gaan... Wees niet te veel afhankelijk van je stemmingen... Denk aan God die in je woont en wiens tempel je bent!... Je zal leren begrijpen dat je een kleine hemel in je draagt waar de God van liefde zijn verblijf in heeft gevestigd' (Brief 249).

🎵 **Liedsuggesties** bij het thema 'eenzaamheid':

- *Be not afraid*, Bo Dufford s.j.
- *Jij die bent*, Carlos Desoete
- *Een huis om in te schuilen*, Elly & Rikkert
- *Bleibet hier*, Taizé



Gebed/bezinning:

*Je verkoudheid is veel erger
als niemand thee kan zetten.
Je knie doet zoveel pijn
als je ze zelf ontsmet.
Geen feestdag is zo leeg
als die zonder geliefde.
En alles kleurt heel anders
wanneer je eenzaam bent.
Veel te veel koppels
vullen de straten,
romantische films overal.
En zelf ben je die ene
die het nergens kwijt kan.
Dan plots toch ergens een vriendin
die even tijd kan maken
of mensen die heel onverwacht
de juiste woorden spreken.
De leegte wordt wat warmer
er is dan iets Meer
en ik herken
door tranen heen
een zweempje van de Heer.*

mdk

☺ Er is geen ander zoals **jij!** Niemand heeft net dezelfde ogen, handen, mond, niemand heeft hetzelfde karakter als jij. Jouw talenten, jouw emoties zijn helemaal de jouwe. Je bent uniek! Een mens als geen ander, enig in zijn soort. Vreemd hé? En vooral: iets om dankbaar voor te zijn.

☺ Al bij het begin van je leven ervaar je in jezelf het verlangen naar **andere** mensen. Men zegt dat die drang het grootste is als je tiener bent. Verscheurend: enerzijds wil je graag alleen zijn, anderzijds heb je anderen nodig om te groeien, om je aan te spiegelen, je mee te confronteren. Om je hart te voelen slaan als je verliefd bent, en je bloed te voelen koken als je boos bent. Je hebt mensen nodig die heel erg op je lijken, en anderen die je 'tegenover' zijn.

☺ Tijdens dat ontdekkingsavontuur naar jezelf en de anderen, wordt het je langzaam duidelijk hoé uniek je wel bent: er is geen ander, helemaal **niemand**, die je écht begrijpt. Niemand die jou door en door kent. En ook omgekeerd: jij kunt niemand echt kennen. Altijd stuit je wel op het punt: 'Nu is hij/zij niet meer met me mee'. Zelfs bij je 'soulmate' merk je dat. Er lijkt zoveel verlangen naar liefde in je te zijn, maar ze blijft onbeantwoord. Er is niemand om je leven helemaal mee te delen.

Er groeit in je binnenste een gevoel dat je misschien al kende van toen je klein was: *de eenzaamheid*. We noemen dit de existentiële eenzaamheid.



☺ Het is al sterk als je kunt herkennen en aanvaarden dat die eenzaamheid **eigen** is aan het mens-zijn. Dat ze niet alleen in jou leeft -en pijn doet en tranen veroorzaakt, schuurt en schaaft- maar ook in ieder ander die je ontmoet. Het ontdekken van deze eenzaamheid heeft nogal wat angeltjes en wolfsklemmen: je kunt je zo verdrietig gaan voelen dat je je begint te *isoleren*: 'Er is toch niemand die me begrijpt, waarom zou ik nog?' Je doet je helemaal anders voor dan je bent 'om erbij te horen'. Je werpt je op allerlei 'compensaties': dingen en belevenissen en mensen die je eventjes de indruk geven minder eenzaam te zijn. Soms kan dat heel ver gaan: roken, drinken, drugs, altijd op zoek naar een nieuwe kick, experimenteren in relaties op zo'n manier dat je anderen pijn doet.

Je loopt jezelf voorbij om op te gaan in de groep. Toch ontsnap je er niet aan: vroeg of laat meldt zich de eenzaamheid weer aan. Ze vraagt je haar niet te ontkennen, haar een plaats te geven in je leven, haar te laten zijn, want ze heeft niet alleen een pijnlijke kant, maar ook een heel sterke!

☺ Waar kom je die eenzaamheid telkens tegen? Vaak in **extreme momenten** van je leven, momenten waarop je niet meer kunt ontsnappen aan jezelf: in verdriet, lijden, geluk: er blijkt niemand te zijn waar je dit alles echt mee kunt delen. Met stukjes en beetjes wel, gelukkig, want dat verzacht de pijn, maar helemaal?

Als je er niet voor op de vlucht slaat, 'betrap' je je er ook al snel op dat je probeert de leegte die ze met zich meebrengt 'vol te proppen' met andere dingen - en je zoekt naar een weg om dat niet langer te doen. Je wordt 'echter', meer jezelf, en begint te vermoeden dat eenzaamheid ook een voordeel, een rijkdom kan zijn als je begrijpt dat ze tot je wezen behoort.



☺ Niet alleen tieners, maar alle mensen van alle tijden hebben geworsteld én in diepe vrede geleefd met hun eenzaamheid. Zij die geloven dat er een God is, noemen de eenzaamheid soms een '**vingerwijzing' naar God**. Alleen Hij is degene die jou helemaal kan ontmoeten, kan kennen, begrijpen, vervullen. Dat besef geeft mensen vleugels! Ze ontdekken dat God in de eenzaamheid van hun hart woont, dat ze dus nooit alleen zijn! Hij is er zo diep en mysterieus aanwezig, dat je er nauwelijks bij kunt. Natuurlijk: God heeft ons gemaakt naar zijn beeld, maar toch blijft Hij ook altijd de 'heel andere' dan wij. We kunnen Hem niet in onze dienst nemen, we mogen ook van Hem geen middel maken om onze leegte en eenzaamheid vol te proppen.

☺ Eenzaamheid heeft veel betekenissen: een plaats waar niemand is, pijn omdat er niemand is, een kern in jezelf... En ook: **de plaats waar je God ontmoet**, zo zeggen de grote godszoekers in de bijbel en in de christelijke spiritualiteit, maar ook in alle andere religies. Dat is iets waar ze het allemaal over eens zijn: God is in de eenzaamheid! Daar spreekt Hij tot je hart. Je kunt voeling met Hem krijgen door in relatie met Hem te treden, door te bidden. Bidden is op de eerste plaats 'zijn', aanwezig zijn met veel aandacht, luisteren en ook spreken. In het gebed sta je voor God zoals je bent en mag Hij zijn wie Hij is: Hij hoeft niet al je behoeftes te vervullen. Je leert Hem liefhebben gewoon omdat Hij er is - en zo ga je ook mensen anders liefhebben: om wie zij zijn! En je wordt op een heel eigen wijze solidair met hen omdat je weet dat zij ook eenzaamheid kennen: alle mensen over heel de wereld!

Mensen die op weg gaan met God, kennen veel eenzaamheid. Niet als iets dat hen bedrukt of isoleert, maar als de plaats waar ze van God kracht krijgen om naar anderen toe te gaan. Ze ervaren God als de altijd aanwezige, zonder dat ze Hem kunnen 'vastgrijpen': Hij is - althans in dit leven - verborgen achter een sluier, maar Hij IS er wel.

☺ Ook **Jezus** heeft de eenzaamheid zo ervaren: enerzijds zocht Hij de uiterlijke eenzaamheid en de stilte op om in een innerlijke eenzaamheid bij God te zijn. '*Kom mee naar een eenzame plaats!*' zei Hij (Mc 6,31). Anderzijds heeft Hij ook de heel pijnlijke eenzaamheid gekend toen iedereen Hem in de steek liet en Hem naar het leven stond.

Hij is het bij uitstek die ons zegt: 'Wees niet bang! Echt alleen ben je nooit, Ik verbind mijn Geest met jouw binnenste, ook met die plek die eenzaam voelt.' Als dat geen blijde boodschap is... Jezus is in zijn leven, sterven en verrijzen de openbaring van de héle mens die wij kunnen worden.



Onder de vele symbolen voor eenzaamheid in de **Bijbel**, is 'woestijn' er eentje. Abraham, Mozes, Elia, Jezus... het waren allemaal woestijnzoekers! Uit de verhalen wordt duidelijk dat de woestijn nooit zomaar de plaats is van het pijnlijke alleen-zijn, maar ook de plaats waar God zijn volk met zorg omringt en waar Hij zijn mensen klaarmaakt voor en zendt naar een nieuwe opdracht!



Tips van bijbelverhalen waarin God de mens in de woestijn tegemoet treedt en tot Hem spreekt: Ex 3,1-12; 1 Kon 19,1-8; Mt 4,1-11.

Een vers om te onthouden: '*Dan lok Ik je weer naar de woestijn en spreek Ik tot je hart!*' (Hosea 2,6)



In de **Regel van de Karmel** is eenzaamheid een heel belangrijk begrip, zowel de uiterlijke (een plek waar je alleen bent, stilte...) als de innerlijke (je niet verliezen om de echte eenzaamheid te ontvluchten), als de spirituele (de plaats waar God je wil ontmoeten). Veel karmelheiligen hebben geschreven over eenzaamheid. Hier vind je enkele voorbeelden:

* *Johannes van het Kruis beschrijft hoe diep Jezus de eenzaamheid voelde:* Het is zeker dat Jezus op het ogenblik van sterven ook in zijn binnenste als vernietigd was, zonder enige troost of verlichting. Zijn Vader liet Hem in uiterste dorheid. Daarom kon Hij niet anders dan roepen: 'Waarom hebt Gij mij verlaten?' Het was de grootste verlatenheid die Hij tijdens zijn leven moest doorstaan. Vernietigd wat betreft zijn goede naam bij de mensen: Hij werd bespot; vernietigd wat zijn menselijke natuur betreft: Hij was stervende. Vernietigd wat de steun en de geestelijke troost van zijn Vader betreft, want Deze liet Hem op dat ogenblik in de steek. Zo was Hij tot niets geworden!' (Bestijging van de berg Karmel, Boek II, nrs 9-12).