

Vertwijfeling

Ik wil vandaag de meditatie kort inleiden met onder andere een stukje uit een boek: 'De ziekte tot de dood' van de Deense filosoof Kierkegaard (1813 - 1855). Hij schrijft:

“Zoals een arts kan zeggen dat er misschien geen enkele mens leeft die helemaal gezond is, zo kun je, als je de mensen goed zou kennen, zeggen dat er geen enkele mens leeft zonder min of meer vertwijfeld te zijn, zonder een onrust die in zijn binnenste woont, een onvrede, een disharmonie, een angst voor iets onbekends of voor iets waar hij zelfs geen kennis mee durft te maken, een angst voor een mogelijkheid van het bestaan of een angst voor zichzelf, zodat hij toch, zoals een arts zegt dat iemand een ziekte onder de leden heeft, rondloopt met een ziekte. Hij loopt rond met een ziekte van de geest, die bij vlagen, door en met een angst die voor hemzelf onverklaarbaar is, laat merken dat ze vanbinnen aanwezig is.”*

Ik denk dat het voor velen heel herkenbaar is wat Kierkegaard schrijft. Die vertwijfeling, die angst, die onrust in onszelf. En Kierkegaard maakt een verschil tussen vertwijfeling en twijfel. We kunnen een twijfel hebben over het een of ander, misschien over onszelf. Maar zoals de taal al zegt, we hebben dan een twijfel en die kan wellicht opgelost worden.

Maar vertwijfeld zijn gaat veel dieper. Het is veel meer een gemoedstoestand van het zelf, diep in onszelf gevoeld: de vertwijfeling. Kierkegaard zegt dat er bijna geen mens is die hier geen kennis mee maakt in zijn leven. En misschien ook niet verwonderlijk, want als mens zoeken we naar een zekerheid in een vluchtig bestaan, in een onzeker bestaan waarin de dingen komen en gaan, niet bestendig zijn. Wat we ook aan materieels hebben, wat we ook aan immaterieels vergaren, niets is een toevlucht die bestendig is waarin en waarmee we ons veilig kunnen voelen. Zelfs dit lichaam niet, zelfs onze geest niet. En diegenen die zorg dragen voor iemand met alzheimer, met dementie, zien het maar al te goed. Ook onze geest biedt geen blijvende toevlucht.

Kierkegaard noemt het een ziekte. Het is een ziekte die genezen kan worden, maar niet als we zoeken naar een medicijn, een manier om eraf te komen. Want dat zoeken, dat proberen, is in zichzelf de vertwijfeling aan het werk. Misschien is zelfs onze meditatie een poging om een einde te brengen aan de vertwijfeling. En ook het boeddhisme maakt duidelijk dat dit niet zal slagen.

Kierkegaard geeft als oplossing: vertrouwen. De Boeddha zegt hetzelfde. Vertrouwen brengt het einde aan de vertwijfeling. Maar let op! Het is niet een vertrouwen in iets of op iets. Want als we op die manier vertrouwen, ligt daaronder eigenlijk de vertwijfeling. Gaat het me lukken? Werkt het? Hoe ver ben ik al? Iedereen heeft weleens deze gedachte. Vertrouwen is een vertrouwen in zichzelf. Of misschien kan je het ook anders zeggen: we vertrouwen ons toe aan onszelf, precies zoals we zijn, nu, in dit moment. Met al onze vertwijfeling, met al onze onzekerheid, met al onze angst, met al onze interne disharmonie. We vertrouwen ons toe aan onszelf.

Wanneer we dat doen, kan er iets gebeuren wat soms ook gebeurt wanneer we in een droom zitten. Bijna iedereen heeft weleens ervaren dat je aan het dromen bent en dan opeens is er een besef dat de droom een droom is. Op een of andere manier ben je niet meer volledig betrokken bij jezelf in de droom. Er komt ruimte om de droom te herkennen als droom en meestal word je dan wakker. Waar je in wakker wordt is niet een nieuwe geest. Het is de geest die er al was voor de droom, tijdens de droom, en nu ook na de droom, dezelfde geest. De droom en de geest zijn zelfs niet te scheiden. En toch, de droom is herkend als droom en er is een ontwaken. Een woord veel gebruikt door de Boeddha.

Wanneer we ons toevertrouwen aan onszelf, aan dit moment zoals het is, worden we ontvankelijk voor dit ontwaken. We kunnen onszelf niet doen ontwaken. Die activiteit zou niet meer zijn dan de vertwijfeling weer aan het werk, het als-dan. Wat we wel kunnen doen is dit vertrouwen tot uitdrukking brengen in ons zitten. We kunnen zitten en de vertwijfeling tot uitdrukking brengen, maar we kunnen ook zitten en het vertrouwen tot uitdrukking brengen; rechtop, wakker en stil, met een zacht en ontspannen lichaam en geest en vriendelijkheid. Dit moment volledig omarmend, onszelf toevertrouwend 'aan wat nu is'. En dat is ook jezelf toevertrouwen aan jezelf. En dan kan er een ontwaken plaatsvinden.

Natuurlijk gaat de vergelijking met de droom niet helemaal op, omdat de wereld gewoon door blijft gaan, de wereld van onzekerheid. Maar in het ontwaken vinden we een toevlucht die vrij is van het komen en gaan, vrij is van de tijd, vrij is van de twijfel. Het is de vrede, en die kunnen we weer meenemen in ons dagelijks functioneren. Die toevlucht die vrij is van vertwijfeling.

Dus zit en breng je vertrouwen tot uitdrukking in hoe je zit. Ben ontvankelijk. En dan zal het moment komen, misschien vandaag of morgen, volgende maand of volgend jaar, dat er een ontwaken plaatsvindt. Tijd speelt hier geen rol. Alleen voor de vertwijfelde is er haast.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 9 juni 2024*

*) Uit: Søren Kierkegaard, De ziekte tot de dood. (Vertaling L. Buijs, 2008)