

Inleiding

Hoe ga je verder met je leven wanneer je geliefde gestorven is? Wat is eigenlijk liefde en wat het verdriet wanneer die liefde uit je leven verdwenen lijkt te zijn? Horen liefde en verdriet bij elkaar en is er, na het sterven van je geliefde, nog de mogelijkheid tot liefhebben, geluk en een zinvol leven?

Het waren vragen die ik mezelf stelde na de dood van mijn geliefde. Maar bovenal vroeg ik me af wie ik eigenlijk zelf was in al dat verdriet waarin ik leek te verdrinken? Wie was dat beeld in de spiegel waarvan ik schrok als ik het zag omdat het zo'n totale ontredde liet zien? Het toonde me niet alleen mijn verdriet maar ook de uitgebluste ogen van eenzaamheid. Waarom voegt die haar pijn toe aan die van het verdriet om het sterven? Zou dat gevoel van eenzaamheid altijd blijven, omdat het bij ons menszijn hoort, omdat we dus inderdaad alleen geboren worden en alleen doodgaan? Zijn we als mens wezenlijk alleen op de wereld en is het gelukkig samen zijn in een liefdesrelatie slechts een soort adempauze? Of is eenzaamheid een beknellende, maar niet noodzakelijke, gedachte over wie wij zijn en zijn wij, als dat zo is, in staat om ons van die gedachte bevrijden?

Ik begon daarover te lezen en vooral te herlezen wat ik daar eerder, in gelukkiger tijden, over gelezen had en ik begon aantekeningen te maken over wat er met mij gebeurde in die periode van intens verdriet en over de momenten waarop er een vorm van verlichting optrad. Ik merkte dat teksten waaruit naar voren kwam dat de mens onlosmakelijk met de wereld verbonden is en dat gevoelens van eenzaamheid

daarom niet voortkomen uit de situatie waarin wij ons bevinden, maar uit onze gedachten daarover, me hielpen. Blijkbaar kon ik niet alleen de gedachte over mijn situatie veranderen, maar ook de gedachte over mijzelf. Ik kon bijvoorbeeld in plaats van 'ik voel me zo totaal ellendig' ook denken, 'wat hebben we samen een heerlijk leven gehad'. Mijn gedachten bleken een andere kleur aan mijn situatie te geven en dat beïnvloedde mijn gevoel over mezelf.

Mijn zoektocht naar antwoorden op mijn vragen over verdriet en eenzaamheid bracht mij bij de boeddhistische non-dualistische leer over de werkelijkheid, bij de filosofie van de Franse filosoof Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) en bij het gedachtengoed van de Australische Aboriginals.

Zowel in het boeddhisme, als bij Merleau-Ponty en bij de Aboriginals wordt uitgegaan van de oorspronkelijke verbondenheid van mens en wereld. Hierbij geldt voor Merleau-Ponty dat, hoewel hij stelt dat het niet filosofisch te bewijzen valt, wel op grond van noeste denk arbeid geconcludeerd moet worden, dat die oorspronkelijke verwevenheid onze natuurlijke bestaansvorm is. Voor de boeddhistische visie geldt, dat de non-duale werkelijkheid, die wordt gezien als het oorspronkelijke niet-gescheiden zijn van alles wat is, via het gaan van het *achtvoudige pad* hervonden kan worden. Voor de Aboriginals geldt, dat de zekerheid van die verbondenheid nooit verlaten is en dat deze dus noch geconcludeerd noch hervonden hoeft te worden, maar in het dagelijks bestaan beleefd wordt.

De non-duale boeddhistische visie op de werkelijkheid wordt niet alleen in het boeddhisme maar ook in andere non-dualistische tradities, zoals binnen het hindoeïsme in de advaita vedanta en binnen de christelijke, joodse en islamitische mystieke stromingen als de hoogste waarheid gezien. Een waarheid die niet alleen betrekking heeft op het zijn van de mens en de wereld, maar ook op de verlossing van de mens uit het

menselijk lijden, want wat ons doet lijden, is niet alleen verbonden met een gebeurtenis die ons overkomt, maar daarnaast en eigenlijk altijd met een verkeerde opvatting over wie wij als mens zijn, namelijk een eenzaam ik los van of tegenover de wereld.

Merleau-Ponty heeft zijn leven gewijd aan het schrijven van een filosofische onderbouwing voor die oorspronkelijke verbondenheid of verwevenheid van mens en wereld. Bij hem speelt het menselijk lijden daarin echter geen centrale rol, maar gaat het vooral om vragen als 'wat is waarneming?', 'wat is het Zijn?' en 'wat is het verschijnsel mens?' Wij zijn, zo zegt hij daarover een *être-au-monde*, een in-de-wereld-zijn, een knooppunt van relaties.

Voor de Australische Aboriginals geldt, dat wat de mens in zijn diepste wezen is, zich buiten hemzelf in het landschap dat hem omgeeft, bevindt. Met dat landschap, het clangebied dat zijn thuis is, deelt hij zijn ziel en zijn lichaam. In het landschap aanwezig zijn, biedt de mogelijkheid de eenheid van de mens met zijn omgeving, dat wat hij in wezen is, te ervaren.

Ik hoop met dit verhaal de waarde van deze drie visies op de werkelijkheid, met betrekking tot de verwerking van verdriet, aan te kunnen reiken. Het gaat mij daarbij niet om het leveren van een bewijs voor de juistheid daarvan, maar om het wijzen op de keuzemogelijkheid voor een andere blik op de werkelijkheid en op onszelf.

Ik realiseer me, dat mijn keuze voor de non-duale visie op de werkelijkheid opgevat kan worden als een keuze voor het gaan van een spiritueel pad, dat 'anders' zou zijn dan het pad van ons alledaagse leven. Die opvatting is echter, wat mij betreft, niet noodzakelijk, omdat, in mijn ervaring, die visie begrepen kan worden als een mogelijkheid om terug te keren naar de ervaring van de oorspronkelijke verbondenheid van de mens met de wereld. Een ervaring die niet los staat van ons dagelijks bestaan maar zich juist daarin voordoet.