

Tekst uitgesproken door Martijn Engelbregt op 5-5-2011 in de kleine zaal van Paradiso ter gelegenheid van het Actie Lab van Club Interbellum tijdens Bevrijdingsdag, voorafgaand aan Stand-up Meditation, een geleide groepsmeditatie over eenzaamheid.

Goedenavond allemaal,

Ik wil het vanavond met u hebben over eenzaamheid. Bij eenzaamheid denken de meeste mensen direct aan eenzame oude bejaarden die de hele dag achter de geraniums hangen en nooit bezoek hebben.

Eenzaamheid is geen helder omschreven begrip. Sommige mensen kennen één ander mens en zijn totaal tevreden, terwijl andere mensen 100-en vrienden hebben en zich zeer eenzaam voelen. Het is dus een geen vast omlijnd begrip, maar veel meer een gevoel.

Ondertussen zegt een derde van de Nederlanders zich eenzaam te voelen. En dat gaat dwars door alle lagen van de bevolking heen. Van jong tot oud, van rijk tot arm, van religieus tot analfabeet.

Ik wil zo meteen een stand up meditatie met jullie doen,
Als je daar niets voor voelt, even goede vrienden
Maar loop dan gewoon weg.

Als je er wel iets voor voelt, neem dan nu alvast je eigen ruimte in, zet je voeten schouder breed.

Buig licht door je knieën om de spanning van je benen te halen
en verplaats je gewicht een beetje naar voren,

Voel hoe je voeten de grond raken.

Dan kun je je hoofd even linksom draaien en dan rechtsom, en je schouders even draaien, zodat die lekker los komen te zitten.

Zo, nu iedereen stevig in zijn schoenen staat wil ik eerst iets vertellen over eenzaamheid.

Een derde van alle Nederlanders geeft toe zich eenzaam te voelen. En ik heb het vandaag nog opgezocht op internet, er zijn nog meer zaken die een derde van de Nederlanders bindt

Zo piekert een derde van de Nederlanders dagelijks
Een derde van de Nederlanders heeft regelmatig moeite met inslapen

Een derde van de Nederlanders beweegt onvoldoende
Een derde van de Nederlanders heeft last van een gebrek aan zelfbeheersing
Een derde van de Nederlanders wordt wakker gehouden door zweten in bed.

Een derde van de Nederlanders maakt dagelijks gebruik van sociale media
Een derde van de Nederlanders weet niet hoe biologische groenten groeien
Een derde van de Nederlanders denkt wel eens aan emigratie.

Een derde van de Nederlanders bestempelt spiritualiteit als 'zweverig gedoe'
Een derde van de Nederlanders vindt dat Roddelen het gevoel van
saamhorigheid versterkt .
Een derde van de Nederlanders staat rood,
Een derde van de Nederlanders heeft wel eens last van spierkrampen
Een derde van de Nederlanders verliest de mobiele telefoon geen seconde uit
het oog.

Een derde van de Nederlanders is bang voor moslims.
Een derde van de Nederlanders is wel eens een relatie begonnen met iemand
via internet
Een derde van de Nederlanders heeft een smart Phone

Een derde van de Nederlanders mist het eigen bed op vakantie
Een derde van de Nederlanders vindt voeten van anderen niet fris en zelfs
vies
Een derde van de Nederlanders is van mening dat het armoedeprobleem niet
is op te lossen.
Een derde van de Nederlanders wast dagelijks het haar

Een derde van de Nederlanders gelooft in een leven na de dood.
Een derde van de Nederlanders gruwelt van haren die in het afvoerputje
achterblijven
Een derde van de Nederlanders raakt gefrustreerd bij het gebruik van een
mobiele telefoon omdat de batterij te snel leeg is
Een derde van de Nederlanders krijgt cadeaus voor Kerst die ze niet willen
Een derde van de Nederlanders vindt het leuk om folders te lezen

Een derde van de Nederlanders vindt niesaanvallen door hooikoorts van
collega's storend op het werk.

Nou is het niet gezegd dat het telkens om de zelfde groep gaat in al deze
gevallen, maar toch... Een derde van de Nederlanders geeft toe zich eenzaam
te voelen. Terwijl iedereen, gevoelens van eenzaamheid kent.

En ondanks de vooruitgang, ondanks internet waar alle hoop op gevestigd is,
met alle sociale media, groeit het aantal mensen dat zich eenzaam voelt.

Ik denk dat iedereen eenzaam is. We hebben allemaal momenten dat we ons niet totaal verbonden voelen, dat we een leegte ervaren vanbinnen.

Als we daar ruimte voor maken dan huilen we in stilte even uit, hebben we medelijden met onszelf en gaan we vervolgens zo snel mogelijk weer over tot de orde van de dag.

Maar vaker maken we er geen ruimte voor en lopen we weg voor onze gevoelens van eenzaamheid. We praten niet over deze eenzame momenten, we willen er niet aan herinnerd worden. We doen er alles aan om niet aan anderen te laten zien dat we eenzaam zijn, en als we vermoeden dat iemand uit onze omgeving eenzaam is vermijden we het onderwerp consequent.

We vullen onze levens met onzinnige afleiding zodat we onze eigen en andermans eenzaamheid maar niet hoeven te ervaren.

Nog voordat we in de buurt van onze eenzaamheid komen gaan schieten we in consumptiegedrag, we proberen onze leegte te vullen met eten, hangen we avonden lang voor de buis, zoeken we zelfbevestiging via het internet, gebruiken we drugs, verliezen ons in ons werk, roken en drinken ons kapot, we zoeken heelheid in perfectionisme, in activisme of in nalatigheid, we roddelen over anderen, kopen ons de ziekte en maken onszelf gek met klaverjas drives of internetporno,

Omdat we zo bang zijn voor onze eenzaamheid, dat we de eenzaamheid helemaal niet toelaten, dat we er niet eens aan durven ruiken. Nog voordat we in de buurt zijn van onze eigen eenzaamheid nemen we de benen en verliezen we ons in onzinnige bezigheden.

Maar waar zijn we nu zo bang voor? Denkt iedereen dat hij of zij heel diep van binnen eenzamer is dan elk ander mens? Is er zo'n taboe op eenzaamheid in deze keuze-maatschappij, waar je kunt worden wat je zelf kiest, dus als je dan eenzaam bent is het je eigen schuld?

Actie is ondertussen min reactie, dus als je bang bent voor eenzaamheid en als je heel veel energie stopt in het ontlopen van eenzaamheid, dan zal die eenzaamheid steeds groter worden.

Die eenzaamheid zal groeien tot we allemaal het schrikbeeld zijn geworden waar we zo bang voor zijn, seniel achter de geraniums. Omdat alle energie die we gebruiken om ons af te leiden van onze eenzaamheid het schrikbeeld voedt tot het onoverkomelijk zal zijn.

Mijn vraag is dus of eenzaamheid misschien die existentiële levenskracht is die we moeten gebruiken in plaats van ontlopen.

Wordt het geen tijd om massaal te stoppen met de angst voor onze eenzaamheid.

We moeten gaan herkennen dat de angst zich voortdurend presenteert als het makkelijke alternatief, als de gelikte boterham, als het glijmiddel van een eenrichtings-consumptiemaatschappij.

Angst biedt voortdurend alternatieven aan zodat we niet bij onze eigen kern komen, door voortdurend te wijzen naar anderen, het grote gevaar. Terwijl het gevaar niet in de anderen zit, en ook niet in de mensen. Het gevaar zit alleen maar in de angst zelf.

We kwetsen elkaar omdat we bang zijn voor onze eigen eenzaamheid. We vergelijken onszelf constant met elkaar, krijgen het idee dat anderen het onterecht beter hebben, en dat maakt ons eenzaam. Het voortdurend naar buiten kijken, wat anderen doen, het vergelijken, het oordelen, maakt onszelf en de anderen eenzaam.

Om dit systeem, waarmee we onszelf, en de aarde ten gronde richten, te doorbreken is het essentieel om een andere waarde toe te gaan kennen aan eenzaamheid.

Het is niet iets waar we voor moeten weglopen, het is niet iets waar we ons van moeten laten afleiden.

We moeten de angst voor onze eenzaamheid opheffen, we moeten onze eigen eenzaamheid doorgronden, volledig doorvoelen en ontdekken dat we, vanuit die doorbraak die dan kan ontstaan, tot nieuwe, werkelijke verbindingen kunnen komen.

Daarom is het nu tijd voor actie, actie om onze eenzaamheid te omarmen.

Laten we samen het verzet tegen eenzaamheid verwerpen
Om zo een uitweg te vinden uit de doodlopende eenrichtings-consumptie maatschappij!

Aan de slag dus.

Laat de workshop beginnen, tijd voor Stand Up Meditatie!!