



Anselm Grün

Troost
boek

voor lichaam
en ziel

Anselm Grün

Troost
boek
voor lichaam
en ziel

uitgeverij



© 2017 Uitgeverij Kok
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht
www.kok.nl

Oorspronkelijke uitgave: Anselm Grün, *Lob der sieben Tröstungen. Was Leib und Seele neue Kraft gibt*, edited by Rudolf Walter © 2015³, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

Nederlandse vertaling: Carolijn Visschers

Omslagontwerp en boekverzorging: Garage BNO

Foto auteur: Vier-Türme GmbH Verlag

ISBN 978 90 435 2745 3

ISBN e-book 978 90 435 2746 0

NUR 707

De vertaling van Bijbelfragmenten is afkomstig uit de NBV (2004), behalve die uit het deuterocanonieke boek *Wijsheid van Jezus Sirach*. De vertaling daarvan is afkomstig uit de Willibordvertaling (1995).

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inleiding 6

1 Het werkelijke lijden van de mens: droefheid en pijn 21

2 Geneesmiddelen tegen droefheid en woede bij Evagrius 31

3 De zeven vertroosting van Thomas van Aquino 35

Lust maakt het leven levendig 37

Tranen veranderen droefheid 47

Medelijden van vrienden verlicht onze last 62

Het aanschouwen van de waarheid maakt ons vrij 70

Slapen verfrist lichaam en geest 76

Baden reinigen en stimuleren 85

Gebed verenigt ons hart met God 93

4 Mijn tien persoonlijke vertroosting 101

Wandelen – gelijkmatig lopen, met heel je lichaam 103

In de natuur – in harmonie met mezelf 110

Muziek – een weg naar de bodem van mijn ziel 116

Spelen – uiting geven aan een dieper verlangen 126

Lezen – in andere werelden duiken 132

Herinnering – kostbare schat van ons hart 140

Thuis-zijn – troost die de ziel raakt 146

Stilte – in de ruimte van het pure zijn 153

Gesprek – ik voel me begrepen en wij begrijpen elkaar 159

Wijn – mystieke vreugde in een kostelijke tijd 165

Tot besluit 171

Bronnen 176

Inleiding

Wat doet mij goed als het niet zo goed met me gaat? Wat helpt mij als ik me opwind, als er negatieve gevoelens in me opkomen? Als ik teleurgesteld ben of me gekwetst voel? Wat is dan goed voor mij? Waar vind ik in zo'n situatie een geneesmiddel voor mijn soms verwarde ziel? Hoe kunnen we leven met zielenpijn en lichamelijke pijn? Uit welke bronnen kunnen we nieuwe kracht putten?

Op dit soort vragen wil ik in dit boek concrete antwoorden geven.

Het gaat me daarbij om meer dan het eenvoudige gegeven dat ons allemaal wel eens iets dwarszit, of dat we ons soms niet helemaal goed voelen omdat we in ons dagelijks leven met conflicten en problemen te maken hebben. Onze zoektocht naar troost gaat dieper. Het gaat er in die zoektocht uiteindelijk om hoe we een geslaagd leven kunnen hebben, ook als we door negatieve emoties worden gekweld. Het wezenlijke lijden van de mens komt tot uiting in pijn en verdriet, in woede en bitterheid. Als we die gevoelens ondervinden, hebben we het gevoel

dat we geen vaste grond meer onder de voeten hebben en dat ons innerlijk evenwicht wordt bedreigd. Juist op die momenten hebben we een fundament nodig om op te kunnen staan en houvast te vinden, zodat we tegen het leven zijn opgewassen. Dan zoeken we naar mogelijkheden om kracht op te doen en naar iets wat ons opbeurt. Echte troost biedt die hulp. Als mens zijn we in principe altijd weer op dit soort troost aangewezen.

Ook tegenwoordig, juist tegenwoordig.

Voor het antwoord op de vraag wat ons tegenwoordig echt troost en houvast kan geven, heb ik me in dit boek onder andere door oude teksten laten inspireren. Om te beginnen is er een korte tekst die de heilige Thomas van Aquino in de dertiende eeuw heeft geschreven. In de *Summa Theologiae*, zijn hoofdwerk, begint hij de 38^e questio met de volgende vraag: ‘Worden pijn en verdriet verlicht door hartstocht? Worden ze verlicht door te huilen? Of door medelijden van vrienden? Door de waarheid onder ogen te zien? Of door te slapen en een bad te nemen?’ In een andere passage heeft hij het over het gebed, dat pijn en verdriet wegneemt en verlicht. Deze remedies, hoe verschillend ook, noemen we ‘de zeven vertroostingën’.

Het gemeenschappelijke aan deze vertroosting is dat ze ons meteen leiden naar het antwoord op de centrale vraag, namelijk hoe we een geslaagd leven kunnen leiden.

Naast de werken van Thomas van Aquino staan de uitspraken van de monnik-psycholoog Evagrius Ponticus uit de vierde eeuw. De taal van deze spirituele nestor komt nu misschien wat merkwaardig op ons over. Maar als ik zijn uitspraken in me opneem, ontdek ik iets wat ons tegenwoordig vaak ontbreekt: een optimistische spiritualiteit, een positieve opvatting over de schepping, en vooral een positieve opvatting over ons lichaam. Uit zijn woorden blijkt de overtuiging: God heeft de mens goed gemaakt. En Hij heeft hem genoeg goede vaardigheden gegeven om te kunnen leven. Behalve spirituele vaardigheden staan de mens ook psychologische vermogens en puur aardse mogelijkheden ter beschikking.

De nestoren van spiritualiteit beschouwen droefheid eenvoudigweg als het onvermogen om in harmonie met jezelf te leven. Die visie is niet zo ver van ons bed, want het is immers ook een gevolg van onze internetsamenleving met zijn

virtuele mogelijkheden dat het steeds moeilijker wordt om een natuurlijk leven te leiden waarin lichaam en ziel in harmonie met elkaar zijn. Het is zeer modern dat zowel Thomas als Evagrius menen dat ons lichaam een bron van troost is. Wat zij geneeskrachtig noemen, heeft zijn oorsprong in het lichaam en raakt het lichaam. Het lichaam heeft invloed op de ziel en de ziel heeft invloed op het lichaam. Door beide met elkaar te verbinden ontdekken we mogelijkheden die zowel het lichaam als de ziel goeddoen. Juist in een tijd dat de virtuele wereld van internet ons leven steeds meer dreigt te bepalen, doet zo'n plaatsbepaling in het lichaam ons goed.

Op de vraag hoe we met ons verdriet omgaan, hoe we op onze gekwetstheid reageren en hoe we met lichamelijke pijn en zielenpijn kunnen leven, heeft tegenwoordig de psychologie een antwoord. Thomas en Evagrius gaven antwoord op deze vraag met behulp van de begrippen en ervaringen van hun tijd. Maar als we de antwoorden van de heilige Thomas en de monniksvader Evagrius door een psychologische bril bekijken, ontdekken we tegelijkertijd veel overeenkomsten. De vragen zijn

gebleven, en ook al zijn diens levensomstandigheden veranderd, de fundamentele situatie van de mens is nog hetzelfde.

‘Triest’ en ‘troost’ – deze twee woorden verschillen slechts twee letters – en toch liggen er werelden tussen. Triest komt van *tristis*, treurig. Veel dichters vinden *tristesse*, treurigheid, het belangrijkste kenmerk van de moderne mens. In de romans van Heinrich Böll bijvoorbeeld wordt de troosteloosheid van veel mensen in de naoorlogse maatschappij beschreven: de hoop op nieuwe gerechtigheid is niet in vervulling gegaan. Alles gaat op dezelfde manier verder. Degenen die tot nu toe de macht hadden, hebben het nog steeds voor het zeggen. Dat geldt voor de politiek en de maatschappij, maar ook de wereld van de arbeid wordt door deze uitzichtloze grijze sluier van monotone, zinloze activiteiten bepaald. Hermann Kasack, een tijdgenoot van Böll, heeft, ook na de oorlog, dit levensgevoel op indrukwekkende wijze tot uitdrukking gebracht in zijn verhaal ‘Die Stadt hinter dem Strom’. Er zijn twee fabrieken in de stad: de ene produceert kunststenen om ze weer te vermalen. En de andere fabriek fabriceert van dit stof

weer kunststenen. Het is een zinloze cyclus. Het tempo van opbouw en vernietiging wordt steeds verder opgedreven, zodat de mensen niet over de zinloosheid van dit proces gaan nadenken. Iemand met een levenloos mummiegezicht, de burge-meester van deze stad, zegt tegen stadsarchivaris Robert, die de zinloze activiteit in twijfel trekt: 'In onze regio, meneer, zijn we uitgestegen boven romantiek en pathos.' Zonder emoties en zonder harttocht is er niet alleen geen pijn, maar ook geen geluk. Alleen troosteloze leegte. Geen enkel afleidingsmechanisme kan dat verdoezelen.

Is de situatie sindsdien erg veranderd? Je moet met open ogen door de wereld lopen om te zien dat veel mensen werk doen dat hen vervreemdt, werk dat het economisch systeem wel draaiend houdt, maar waaraan ze zelf geen zin meer ontlennen. In hun vrije tijd jakkeren veel mensen van het ene event naar het andere, storten ze zich van de ene party in de andere, altijd weer op zoek naar nieuw vermaak, laten ze zich door alle mogelijke media afleiden om de tijd door te komen – en toch ervaren ze alleen maar leegte en verlatenheid. Velen leven vreugdeloos van de ene dag in de andere

omdat ze geen perspectieven zien. Ze sjokken gewoon maar voort. Bovendien leven veel mensen in woongebieden met een triest karakter door de monotone architectuur die de innerlijke leegte van de bewoners ervan weerspiegelt of versterkt. In een omgeving waar geen vreugde en geen fantasie is, is het ook moeilijk om een zin in het leven te zien – dat is geen kwestie van materiële armoede. Deze situatie kan het beste gekarakteriseerd worden door het begrip troosteloosheid. Hiermee wordt een fundamentele en principiële toestand van leegte aangegeven. Iemand heeft alle bestaansgrond verloren. Hij voelt zich afgesneden van het leven. In zo'n situatie kun je het op den duur niet uithouden.

De filosoof Hans Blumenberg stelde de vraag: 'Waarom hebben wij zo'n behoefte aan troost?' En hij geeft ook meteen het antwoord: 'Omdat wij geen reden hebben om er te zijn.' Wie geen reden heeft om er te zijn, wie geen fundament heeft om op te staan, heeft behoefte aan troost. Het woord 'troost' komt immers van 'trouw', van standvastig. Wanneer een mens vanuit de bodemloosheid van zijn existentie nieuwe bodem vindt, kan hij op nieuw leven en vreugde ervaren.

NUR 707
ISBN 978 90 435 2745 3



9 789043 527453

www.kok.nl