



Acedia
(luiheid, traagheid, lusteloosheid, droefheid, ...)

Acedia

Een zonde van de postmoderne tijd

DANIELA MÜLLER

Wie kent “de demon van het middaguur” niet? De dip die de concentratie verhindert, geestelijke traagheid bevordert en verleidt tot slapte van lichaam en geest? Docenten, studenten en congresbezoekers zijn maar al te goed vertrouwd met het verschijnsel. Het wordt zelfs als een grote kunst beschouwd om het publiek ervan te weerhouden een dutje te doen, vooral wanneer in de loop van de ochtend diverse sprekers al aandacht hebben opgeëist en er een rijk lunchbuffet op is gevolgd.

De deftige Latijnse uitdrukking voor dit duivelse fenomeen is *acedia*. Dit woord omvat echter vele nuances en is zo rijk, dat het een gemis zou zijn om bij de vertaling ervan genoeg te nemen met slechts één betekenis. In de loop van de volgende beschouwingen zal duidelijk worden waarom het Latijn niet alleen een wetenschappelijke taal was, maar ook uiterst geschikt werd bevonden om genuanceerd emoties uit te drukken. Het Latijn geeft woorden aan een rijkdom van moeilijk te definiëren fenomenen met resonerende tonen en ondertonen die vaak in één term tot klinken worden gebracht, en waarbij de verwevenheid met de specifieke context altijd een rol speelt. Het Latijnse *acedia* is bovendien niet alleen passend voor de beschrijving van een lang vervlogen fenomeen, het biedt ook de kans om een toestand te beschrijven die

de laatste jaren voor velen een steeds groter probleem wordt: de lusteloosheid in een wereld waarin zoveel onbeheersbare prikkels en informatie op ons afkomen dat ze niet langer te verwerken zijn. Combineer dit met de druk om altijd bereikbaar, populair en actueel te zijn; men zou van minder lamlendig worden. Terugkijken in de geschiedenis kan helpen om tegenwoordige problemen kritisch onder ogen te zien en niet te verdwalen in een bijwijken desoriënterende wereld.

***Acedia* in wording: haar historische wortels**

Origenes (185-253/254), de grote maar controversiële theoloog van Alexandrië, bepaalde de strijd tegen de zonde al als een strijd tegen demonen. Hij was ervan overtuigd dat bij elke zonde een engel van Satan hoort. De woestijnvader Evagrius Ponticus (345-399), kenner van Origenes, benoemt als eerste de middagdemon (*daemon meridianus*) als de aanstichter van deze verslapping van de geest. Hij identificeert de middagduivel in Ps. 91:6 (of huidige Psalmnummering 90:6), die in de Vulgaatvertaling spreekt over een ‘pestilentie die woedt op de middag’ (*ab incurso et daemonio meridiano*). Sindsdien is de demon van de middag niet meer weg te denken uit de monastieke literatuur: “De demon van vermoeidheid, ook wel ‘de middagdemon’ genoemd, is de meest onderdrukkende van alle demonen. Hij benauwt de monnik rond het vierde uur [10 uur] van de ochtend en omringt zijn ziel tot ongeveer het achtste uur [14 uur]” (*Traité Pratique*, 12).

Uit de beschrijvingen van Evagrius blijkt dus dat luiheid geen adequate vertaling is, maar eerder lusteloosheid of somberheid: “Lusteloosheid is een gelijktijdige, langdurige opwelling van woede en verlangen, waarbij het eerste boos is op wat aanwezig is, maar het tweede verlangt naar wat niet is [...]. Door middel van de gedachten bestrijden de demonen ons, waarbij zij nu eens begeerte opwekken, dan weer woede, en dan weer tegelijkertijd woede en begeerte, wat aanleiding geeft tot wat men noemt het complexe denken. [...] Terwijl de andere demonen slechts een deel van de ziel raken, omringt de demon van de middag de hele ziel en verstikt hij het intellect” (*Traité Pratique*, 36).

Het kenmerk van *acedia* is volgens Evagrius dus de verlamming van de drijvende krachten door zowel complexe gedachten als langdurige benauwdheid, die uiteindelijk leidt tot de verstikking van het intellect. Ze is een complex mengsel van gedachten en hartstochten. *Acedia* begint met de affecten van opvliegendheid en begeerte en kan vervolgens alle andere ondeugden opwekken. Daarom kunnen de uitingen ervan zeer tegenstrijdig zijn: luiheid en activisme, verlamming en razernij, frustratie en agressiviteit, vlucht voor het goede en toewijding aan het slechte. Maar hoe dan ook is het resultaat altijd een soort innerlijke desintegratie.

Evagrius' aanbevelingen om er mee om te gaan zijn scherp en duidelijk: "De tijd van verzoeking is niet de tijd om je cel te verlaten onder allerlei voorwendselen, hoe aannemelijk ook. Men moet veeleer standvastig (*hypomone*) in zijn cel blijven zitten en moedig alle belagers aanpakken, allemaal, maar vooral de demon der *acedia*, die, omdat zij de ergste van allen is, de opperste beproeving van de ziel is. Want vluchten en deze gevechten uit de weg gaan maakt de geest onhandig, laf en angstig" (*Traité Pratique*, 28).

Het is geen toeval dat wij aan Evagrius de eerste catalogus van menselijke ondeugden te danken hebben, zij het opgesteld met de leefwijze van monniken in gedachten. De aandacht voor monniken is ook duidelijk in zijn behandeling van de middagdemon. Evagrius somt acht negatieve eigenschappen of ondeugden op die monniken kunnen treffen. Zijn leerling Johannes Cassianus (ca. 360-ca. 435), die het Westen kennis liet maken met het denken van de Egyptische monniken, neemt in *Institutiones* 6-12 en *Conlationes* 5 de voorstelling van acht hoofdondeugden over (Johannes Cassianus 1955-1959;1965). Cassianus systematiseert en vereenvoudigt in sommige opzichten de opvattingen van zijn leermeester Evagrius, en hij versterkt het verband tussen droefheid en lusteloosheid. Voor Cassianus komt *acedia* vooral voor als luiheid, waarvoor hij handenarbeid als verdediging en tegengif voorschrijft. Hij somt ook de zes dochters van *acedia* op: kwaadaardigheid, opstandigheid, kleinzerigheid, wanhoop, botte onverschilligheid voor geboden en voorschriften, en het afdwalen van de geest in de richting van het ongeoorloofde. De gevolgen voor de monnik waren verschrikkelijk, zo weet

Cassianus: “Hij is ontzet door waar hij is, walgt van zijn kamer. [...] Het is voor hem niet langer mogelijk om rustig te blijven in zijn cel of zich te wijden aan de lectuur”. Gegrepen door *acedia* voelt de monnik een “lichamelijke lusteloosheid en een gapende honger, alsof hij uitgeput is van een lange reis of gedurig vasten. [...] Dan kijkt hij om zich heen en verzucht dat er niemand komt om hem te zien. Voortdurend gaat hij zijn cel in en uit, kijkt naar de zon alsof die te langzaam ondergaat.”

Evagrius en Cassianus waren monniken, en richtten zich ook tot monniken. Niet verrassend dus dat Benedictus van Nursia (ca. 480-547), beschouwd als vader van het westerse monnikendom, later oog heeft voor *acedia*, al vermeldt hij ze slechts op één plaats expliciet: “Ledigheid (*acedia*) is de vijand van de ziel. Daarom moeten de broeders op bepaalde uren bezig zijn met handenarbeid en op bepaalde uren met heilige lezing” (De Regel van Sint-Benedictus 2000, 48.1). Ledigheid was ‘de vijand van de ziel’ geworden in een gemeenschap die zich naast het gebed ook richtte op werk. Vandaar dat zij kon leiden tot een gebrek aan vertrouwen in God, luiheid en verwaarlozing van religieuze plichten en wrevel in de communiteit. Ook de term ‘monnikenziekte’ waaronder *acedia* bekend geraakte, spreekt voor deze oorspronkelijke gerichtheid op monniken.

In de oorspronkelijke lijst van belangrijke zonden volgens Evagrius stond de afgunst (*invidia*) er nog niet bij, maar wel gloriezucht (*vana gloria*) en somberheid (*tristitia*). Pas door paus Gregorius I (540-604) – ook hij was een monnik – kwam er meer duidelijkheid. Hij maakte traagheid tot een onderdeel van *tristitia* en voegde roemzucht toe aan hoogmoed. Afgunst stelde hij dan voor als een aparte categorie (*Moralia in Job* 31). En de lijst van de paus zegevierde. In plaats van de acht ondeugden van Evagrius, kennen de katholieken nu de zeven hoofdzonden gebaseerd op het werk van Gregorius de Grote.

Aan Gregorius danken we trouwens ook de gangbare associatie van *acedia* met luiheid. In die tijd was de kennis van klassieke talen al stevig achteruit gegaan. Het Grieks had geen betekenis meer in het Westen, en het instituut kerk was steeds meer gericht op sociale inbedding ten nadele van oecumenisch debat met het Griekstalige Oosten. Van een ‘goede’ christen werd sociaal engagement en actieve inzet voor de

gemeenschap verwacht. Luiheid kreeg daarmee een sociaal onacceptabel imago. De *acedia* was zodoende uit de zuiver monastieke omgeving gehaald. Daarbij ging het in de eerste plaats niet om de weigering van concreet werk, maar om de innerlijke houding. In een theologische context verwees *acedia* naar de weigering van de mens om aan de eisen en de liefde van God te voldoen. Zo dacht paus Gregorius dat de kwaadaardigheid van *acedia* voortkomt uit de droefheid over het goddelijke goed en over alle goederen die met dit eeuwige goed verbonden zijn. *Acedia* verlamt en bevriest omdat ze het theologisch fundamentele verlangen naar God kwelt en verstikt. Dat bleef de *acedia* die zich uit de kloosters had geëmancipeerd met de *acedia* van het monnikendom gemeenschappelijk houden, nadat zij in de loop van de Middeleeuwen was verruimd tot een bedreiging voor alle christenen. De poort tot deze uitbreiding waren de boeteboeken die de Angelsaksische monniken meenamen op hun missiereizen naar de Germaanse volkeren op het vasteland vanaf de 6^e eeuw. In de Karolingische periode verschijnt *acedia* in teksten die specifiek gericht zijn tot leken, zoals in het boek over deugden en ondeugden (*De virtutibus et vitiis liber*) van Alcuin van York (ca. 730-804), of in het werk over kerkelijke tucht (*De ecclesiastica disciplina*) van Hrabanus Maurus (780-856).

Voor latere middeleeuwse theologen was *acedia* een integraal onderdeel van de leer van deugd en ondeugd. Voor Thomas van Aquino bijvoorbeeld was *acedia* het wereldse verdriet dat de dood brengt en in tegenstelling staat tot het verdriet van God zoals beschreven in 2 Kor 7,10: “Maar verveling, somberheid is verdriet om geestelijk goed, voor zover het een goddelijk goed is” (*Summa theologiae*, II-II, q. 35, a. 3c). En ook schrijft Thomas: “Volgens Johannes van Damascus is verveling [*acedia*] een zwaarmoedige droefheid [*tristitia aggravans*] die de geest van de mens zo terneerdrukt dat hij alle lust verliest om iets te ondernemen, zoals dat wat zuur is ook koud [stollend] is. Zo betekent vermoeidheid een zekere afkeer van activiteit, zoals blijkt uit de glans op Psalm 107 (106), 18: ‘Elk voedsel verafschuwt zijn ziel’” (*Summa theologiae*, II-II, q. 35, a. 1c). Bij Thomas worden de verschillende aspecten dan samengevat als ‘verstrooidheid van het verstand’ (*evagatio mentis*).

In de late middeleeuwen en de vroegmoderne tijd kwam *acedia* meestal voor in de vorm van melancholie. Op de drempel van de moderne tijd veranderde melancholie van een zuivere ziekte – verankerd in de leer van de vier humoren of temperamenten gerelateerd aan de lichaams-sappen van zwarte gal, gele gal, slijm en bloed – in een gevoel. Terwijl in de oude medische leer van Hippocrates en Galenus melancholie een te behandelen overmaat aan zwarte gal in het bloed was, werd melancholie nu verwisselbaar met *acedia*. Ook melancholie evolueerde tot een monnikenziekte die het godsdienstig gevoel verzwakte.

Protestantse theologen interpreteerden melancholie als een test van de duivel die de gelovige moest doorstaan. Voor de katholieken daarentegen werd melancholie de typische ziekte van de protestanten in de 16e eeuw. Zo was het mogelijk dat iemand die werd beschuldigd van ketterij verder werd belast met de beschuldiging van melancholie om hem of haar eens te meer als dienaar van de duivel te kunnen brandmerken. Dit gebeurde bijvoorbeeld met de jonge student Pomponio d'Alighieri, die in 1556 onder paus Paulus IV (1555-1559) in het raderwerk van de door zijn voorganger in 1542 opgerichte Romeinse inquisitie terecht kwam. Pomponio werd veroordeeld als Lutheraans protestant, al zouden wij hem veeleer als een vurig aanhanger van Desiderius Erasmus en diens ideeën over de regeneratie van de kerk beschouwen. Katholieken verklaarden tijdens de confessionele strijd de melancholie tot een karakteristieke eigenschap van hun protestantse tegenstanders: omdat protestanten zich niet tegen de duivel verzetten vallen ze af van het juiste (i.e. katholieke) geloof en vervallen ze in melancholie. De protestanten daarentegen gaven de theologische inkleuring van *acedia* sterke sociologische wortels en identificeerden haar als typisch katholiek. Maarten Luther vereenzelvigde *acedia* met luiheid en ziet ze als een kenmerkende houding onder het pausdom, terwijl de puriteinen luiheid uitdrukkelijk veroordelen waarna de Pruisische koning Frederik Willem I luiheid zelfs van overheidswege strafbaar stelt (Müller 2013). Veel later zou de 'protestantse arbeidsethiek' beschreven door Max Weber (1920) zich in de lijn van deze geschiedenis aandienen als een directe tegenpool van deze 'paapse' luiheid.

Maar dergelijke sociologische beperking die *acedia* herleidt tot luiheid in tegenstelling tot productiviteit, doet geen recht aan de oorspronkelijke term. Reeds de etymologie laat andere accenten zien. *Acedia* is een gelatiniseerde afleiding van het Oudgriekse ἀ-κηδία en kan beter worden vertaald als achteloosheid. *Acedia* staat dus oorspronkelijk tegenover zorgen, zwoegen en zich wijden aan belangrijke zaken. In plaats daarvan reageert men met afkeer, walging, vermoeidheid op de eisen van het leven. *Acedia* is allesomvattend en doordringend.

We zien dus dat *acedia* veel meer is dan luiheid. In de eerste plaats gaat het niet om het weigeren van actief werk, maar om een innerlijke houding. In een strikt theologische context weigert de mens de eisen en de liefde van God. Zo dacht paus Gregorius dat de kwaadaardigheid van de *acedia* voortkomt uit droefheid over het goddelijke goed en over alle goederen die met dit eeuwige goed verbonden zijn. In een steeds meer en meer geseclariseerde wereld hebben denkers als de christelijke filosoof Josef Pieper de *acedia* dan antropologisch opgevat, namelijk als de weigering van de mens om te voldoen aan zijn eigen eis, die haar grondslag vindt in zijn eigen waardigheid. Maar hoe kan men aan de *acedia* ontsnappen?

Zoektocht naar *acedia* in de wereld van kunst en cultuur

Elementen van de *acedia* verschenen al vroeg in de literaire geschiedenis. Reeds in de Arthuroroman van Hartmann von Aue, Erek, geschreven rond 1180, vertoont het *verligen*, de schending door de hoofdpersoon van de ridderlijke erecode, componenten van de *acedia*: Erek trekt zich terug uit het hoofse leven, weigert strijd en avontuur, sluit zich op in zijn liefde voor Enide, distantieert zich van de maatschappij en zijn plichten. Gekoppeld aan het motief van de melancholie vinden we de *acedia* dan in een emblematische houding van melancholie bij Walther von der Vogelweide (c. 1170-1230): *Ich saz ûf eime steine* (Ik zat op een steen). Een minder expliciete koppeling treffen wij aan bij Dante, bij wie we echter een bijzonder krachtige beschrijving van *acedia* in zijn *Divina Comedia*

(Inferno, Canto 7, r. 117-126) vinden, waarin *acedia* de zonde is die de dichter naar de rand van de hel voert:

*En neem van mij maar aan dat onder water
Zich lui bevinden die met hun gezucht
Aan 't wateroppervlak de bellen blazen
Die 't oog je toont, waarheen je dat ook wendt.
Diep in de modder zeggen zij: "Verbitterd
In 't zoete blijde zongeschitter ginds
Verstikte ons de walm van lusteloosheid:
Versomberd staan wij nu in 't zwarte slijk."
Dat keervers komt daar uit hun strot geborreld;
't in gave woorden zeggen lukt ze niet.*

In de gedichten van de renaissancedichteres Isabella di Morra is *acedia* dan weer nauw verbonden aan melancholie en ook in de beeldende kunsten van het Westen werden *acedia* en melancholie vanaf de late Middeleeuwen geliefkoosde thema's. Wie kent niet de beroemde kopergravure *Melencolia* van Albrecht Dürer uit 1514? Wie op zoek wil gaan naar de ontmoeting met de *acedia* in de kunst, kan ook een kijkje nemen in de collectie van het Rijksmuseum. Hier vinden we niet toevallig alleen schilderijen uit de 16e en 17e eeuw.

In de 19e eeuw maakte melancholie deel uit van het stereotype van de kunstenaar in de denkers- en dichterskringen van de Romantiek en is ze als levenshouding in talrijke teksten terug te vinden. De medicalisering van een gevoel werd vervolgens op bijna klassieke wijze gedemonstreerd aan de hand van het voorbeeld van de melancholie: melancholie wordt gebruikt als synoniem voor endogene depressie (bijvoorbeeld *Meyers kleines Lexikon Psychologie* 1986). Ondanks dit alles behoort melancholie voor de meeste mensen nog steeds tot het actieve vocabulaire – in tegenstelling tot *acedia*.

Acedia is één van de bijna vergeten ondeugden, voor zover er überhaupt nog over 'ondeugd' wordt gesproken in religieuze en niet uitsluitend profane zin. Een inspirerende uitzondering is de joodse filosoof Walter Benjamin (1892-1940), wiens bewogen leven tragisch eindigde

in Portbou onder de dreiging van uitlevering aan de Duitse bezetter. In zijn postuum verschenen werk over het begrip geschiedenis, verwijst Benjamin (1940, 13) naar de Franse historicus Fustel de Coulanges (1830-1889) om de taak van de historicus te beschrijven: “Es ist ein Verfahren der Einfühlung. Sein Ursprung ist die Trägheit des Herzens, die *acedia*, welche daran verzagt, des echten historischen Bildes sich zu bemächtigen, das flüchtig aufblitzt. Sie galt bei den Theologen des Mittelalters als der Urgund der Traurigkeit”.¹ Voor Benjamin benadert *acedia* daarmee empathie, al is het een empathie met de overwinnaars van de geschiedenis. Daarom is de empathische identificatie meteen een valkuil voor de historicus: de verslagenen van de geschiedenis worden vergeten omdat het gemakkelijker is zich met de overwinnaars te vereenzelvigen. *Acedia* voorkomt de complexe associatie met de verliezers. Want *acedia* wordt gekenmerkt door onvoorzichtigheid, achteloosheid en de weg van de minste inspanning. Deze berustende visie is niet toe-
vallig te vinden in Benjamins werk dat tot stand kwam kort voordat hij zichzelf van het leven beroofde in een door hem als hopeloos ervaren situatie. Misschien heeft *acedia* niet alleen een stempel gedrukt op zijn opvatting over geschiedenis en geschiedschrijving, maar heeft ze hem mede ten gronde gericht. Dat zou dan passen bij het inzicht van Thomas van Aquino (*Summa Theologiae* II-II q. 64 a. 4-5) die *acedia* al in verband bracht met het risico op zelfdoding.

Ontmoeting met *acedia* vandaag: een nieuwe mogelijkheid van zingeving?

Vanaf de 20e eeuw speelde *acedia* in het algemeen bewustzijn nog nauwelijks een rol. Maar misschien is dat recentelijk veranderd tijdens de coronapandemie. Heeft *acedia* terug aan relevantie gewonnen? Zoombijeenkomsten kunnen praktisch en tijdbesparend zijn, maar ze hebben

1 Vrij vertaald: “Het gaat als het ware om empathie. Het vindt zijn oorsprong in de traagheid van het hart, de lusteloosheid die er niet in slaagt het authentieke historische beeld te grijpen dat flitsend vlucht. Deze traagheid werd in de ogen van de theologen van de Middeleeuwen beschouwd als het oorspronkelijke motief van droefheid.”

anderszins hun aantrekkingskracht verloren. Netflix kan geen eindeloze nieuwe series produceren om ons te boeien. Het nieuws lijkt steeds schokkender en afstotender te worden, en toch zijn we bang dat we iets belangrijks missen als we niet elk uur het nieuws ‘checken’. Sociale media zorgen voor dwangmatige afleiding terwijl de ongelezen boeken zich opstapelen. In de lockdown hadden we in principe meer tijd om intellectuele uitdagingen aan te gaan, zoals stimulerende teksten lezen of eigen ideeën en gedachten opschrijven. Maar op één of andere manier is het niet gebeurd. Hoe vaak we ook lange wandelingen wilden maken, we vonden er nog steeds te weinig tijd voor. We vervelen ons, zijn lusteloos, angstig en onzeker. Bij veel mensen draaien de gedachten in een cirkeltje rond en leidt het gepieker tot een slechte nachtrust. Is het uur van *acedia* gekomen? Begrijpen we opnieuw de sociale beperkingen in het klooster en herontdekken we zowel belang als gevaar van de zogenaamde monnikenziekte? Of geldt ze vooral voor mannen? Al bij de Moeders van de Woestijn – een feministisch neologisme – wordt aan *acedia* beduidend minder belang gehecht dan door Evagrius en Cassianus (Cameron 1993). De remedie tegen demonen – ook die van het middaguur – van Theodora van Alexandrië bijvoorbeeld, was extreme nederigheid, te onderscheiden van de geneesmiddelen die door mannelijke denkers werden voorgeschreven, zoals handenarbeid, vasten en waakzaamheid.

Afgezien van mogelijke verschillen tussen de geslachten, is *acedia* zien als een bedreiging voor iedere verlichte en seculiere mens een eerste stap in het opmaken van de kritische balans van het belang en de actualiteit van deze ondeugd. Nog belangrijker is de daaropvolgende vraag hoe we aan deze demon kunnen ontsnappen. Al is *acedia* niet langer een bedreiging voor innerlijke stabiliteit in een religieuze context, de invloed van de exponentieel groeiende hoeveelheid (meestal negatief) nieuws op ons innerlijk leven kan goed worden vergeleken met de reële angst voor de valstrikken van de duivel van weleer. In plaats van demonen, zijn het de sociale media en de veelheid aan prikkels die een gevoel van onzekerheid en vermoeidheid creëren. Leiden gebrek aan persoonlijk contact en

sociaal isolement niet tot een gesloten wereld die vergelijkbaar is met wat de woestijnvaders en de vroege kluizenaars ervoeren?

Zou een heropleving van het begrip *acedia* kunnen helpen om de veranderde wereld het hoofd te bieden? In de eerste plaats zou hiermee een benaming worden gevonden voor een complexe samenhang van emoties en innerlijke crisis die niet door het moderne vocabulaire kan worden gedekt. De gevoelens die samengaan met de terugtrekking uit de publieke sfeer kunnen niet afdoende worden beschreven met klinische termen als depressie of angst. *Acedia* is inherent aan het menselijk bestaan en kan niet zonder meer worden gezien als ziekte, afwijking of andersheid. Ze hoeft niet en kan niet worden genezen. De acceptatie ervan kan juist een stimulans zijn voor de innerlijke strijd tegen somberheid. Wanneer men begrijpt hoe de *acedia* op de geest inwerkt, kan het vertrouwen groeien dat men ook in deze strijd kan zegevieren. Dit zou ook het emotionele isolement kunnen doorbreken dat ontstaat wanneer de gevoelens die door sociaal isolement opkomen uitsluitend worden gezien als een persoonlijk probleem, terwijl het een probleem is waar ook vele anderen onder gebukt gaan. Het is juist het overaanbod, de overvloed – aan informatie, aan *likes*, aan goederen, aan keuzemogelijkheden – dat *acedia* in de hand werkt. Inertie als reactie op de duizendvoudige mogelijkheden en afleidingen die de digitale technologie aan het “goede” leven biedt, is een begrijpelijke vluchtbeweging. Maar zoals Evagrius zei, de remedie is niet vluchten maar vechten. Zo wordt de monnik bij Evagrius een ware soldaat van God, een *miles Dei*. Standvastigheid, maar ook doorzettingsvermogen, vormen de monnik in zijn geestelijke strijd. Deze strijd is hard, meedogenloos, constant en veeleisend. Maar alleen deze strijd maakt het mogelijk nieuwe wegen te bewandelen, voor onszelf en voor de gemeenschap. Het is niet een cultuur van verontschuldigen voor eigen falen die ons uit de *acedia* helpt, maar alleen een open vizier om de strijd aan te gaan.

Concrete stappen om *acedia* te overwinnen hebben de vroegste christelijke schrijvers al aangeraden. Daarbij hoort een goed doordachte dagindeling waarin activiteit en vrijetijd elkaar afwisselen. Het houdt

in dat men zijn wil moet versterken om een grens te kunnen trekken, om nee te zeggen tegen nog meer *likes* op sociale media, om je 's avonds niet meer door het nieuws te laten raken. Het doel op langere termijn is het behoud en de bevordering van het zelfrespect dat zin geeft aan het bestaan, zelfs ten overstaan van een overvloed aan schijnbaar zinloze ontwikkelingen. Voor religieuze mensen is dit doel verbonden met een oriëntatie op God. God tijd en ruimte geven in het eigen leven is bevorderlijk voor de schepping van zin. Deemoed, een houding die niet meer als hedendaags wordt beschouwd, kan ook helpen om aan lusteloosheid te ontsnappen. Als mensen zich bewust zijn van hun eigen grenzen en beperkingen zullen ze minder snel ontmoedigd geraken. Het heil van de wereld hangt niet uitsluitend af van de mens. Niet álles kan worden gedaan. In plaats van alles op te nemen wat wordt gevraagd, is het soms beter zich te concentreren op wat essentieel is en te erkennen dat niet alles mogelijk is.

Van alle hoofdzonden is *acedia* de meest veelzijdige en minst eenduidige ondeugd. Ze is daarmee bij uitstek een ondeugd van het postmoderne tijdperk. Postmoderniteit wordt doorgaans gekenmerkt door een gerichtheid op de sociaal-culturele constructie van begrippen die eerder als onbetwistbaar aanvaard werden beschouwd. Alles lijkt nu af te hangen van het interpretatiekader – en daarmee van iedere individuele mens. Daarom past *acedia* zo goed in het huidige tijdperk: “*Acedia* is [...] een virtuoos kunstenaar van transformatie. Ze verschijnt onder verschillende namen en verandert voortdurend van masker. Ze wordt traagheid genoemd, maar men kan er niets gevaarlijks in vinden. Ze wordt melancholie genoemd, en komt, als het niet in de buurt van ziekte komt, binnen de straal van het geniale. Ze is bekend als vermoeidheid [...]. Onder de titels van luiheid, verveling, melancholie, geestelijke vermoeidheid, slapte, onbeduidendheid, leidt ze een bestaan van bijna contemplatieve waardigheid. Ze wordt gemakkelijk verward met droefheid, en het wordt verondersteld herkend te worden door lusteloosheid” (Bel-lebaum 2016, 1).

Acedia als lang vergeten ondeugd zou in ieder geval weer meer aandacht moeten krijgen, omdat het niet alleen wijst op de religieuze implicatie, maar ook op de gevaren van een leven dat steeds meer vervreemd is van persoonlijke contacten. In dit verband is het niet doorslaggevend of de vermindering van het menselijk samenzijn nu wordt afgedwongen door een pandemie dan wel het gevolg is van een proliferatie van zuiver digitale beroeps- en privé-contacten. Wat belangrijk is, is dat men weer *mindful* wordt – en *acedia* zou daarvoor het signaal kunnen zijn. En zoals Evagrius al wist, het doel is alle inspanningen waard, want “Na haar strijd komt de ziel tot rust, en een onuitsprekelijke vreugde wordt haar geschonken” (*Traité Pratique*, 12).

Bibliografie

- Bellebaum, Alfred (2016). *Acedia-Menschen: Todsünde Trägheit – Gefährdeter Lebenssinn*. Wiesbaden: Springer VS.
- Benjamin, Walter (1940). *Über den Begriff der Geschichte*. Newly Edited Edition.
- Bucher, Anton, Geiz (2012), *Trägheit, Neid und Co in Therapie und Seelsorge. Psychologie der Sieben Todsünden*. Berlin/Heidelberg, New York: Springer, Kap. 7, 125-145 (Friedrich Wilhelm I.)
- Cameron, Avril (1993). Woestijnmoeders: vrouwelijke asceten in vroeg-christelijk Egypte. In Puttick, Elizabeth & Clarke, Bernard (eds.). *Women as teachers and disciples in traditional and new religions*. Lewiston, New York: Edwin Mellen Press, 11-24.
- Dante Alighieri (2000). *De Goddelijke Komedie: deel 1: Inferno*. Vertaling door Rob Brouwer. Leiden: Primavera Pers.
- De Regel van Sint-Benedictus (2000). Nederlandse vertaling van Vincent Hunink. Amsterdam: Polak & Van Gennep.
- Evagre le Pontique (1971). *Traité Pratique ou le Moine*, t. 2: Edition critique du texte grec. Traduction, commentaire et tables ed. A. und C. Guillaumont, SChr 171, Paris.
- Gregorius I. *Moralium Liberi Sive Expositio in Librum Beati Job* (Patrologia Latina 515-76).
- Hartmann von Aue, *Erek*. TITUS textbase, <http://titus.uni-frankfurt.de/texte/etcs/germ/mhd/errec/errec.htm>.
- Jehl, Rainer (1984). *Melancholie und Acedia: Ein Beitrag zu Anthropologie und Ethik Bonaventuras*. Grabmann Instituut, N.F. 32. Paderborn/München/Wien: Schöningh Verlag.
- Johannes Cassianus (1955-1959). *Conlationes*, Introduction, texte latin, traduction, et notes vol. I-III, ed. E. Pichéry, SChr 42, 54, 64. Paris.
- Johannes Cassianus (1965). *Institutiones*. Texte latin revu, introduction, traduction et notes ed. J.-C. Guy, SChr 109, Paris.
- John Chrysostomus (2008). *In the Heart of the Desert: The Spirituality of the Desert Fathers and Mothers*. Introduction, Traduction B. Ward. Bloomington, Indiana: World Wisdom.
- Kuhn, Reinhard (1976). *The Demon of Noontide. Ennui in Western Literature*. Princeton: Princeton Legacy Library.
- Marrone, Gaetana & Pappa, Paolo (2006). Isabella Morra. In: Marrone, Gaetana, *Encyclopedia of Italian Literary Studies*. New York, London: Routledge, 1242-1244.
- Martin Luther (1580). *Großer Katechismus*, Dresden, Vorrede: "wenn wir lässig und faul sein wollen, wie wir unter dem Papsttum gewesen sind".
- Müller, Daniela (2013). Pomponio d'Algieri und Paul IV.: Der Glaube des Einzelnen und das Räderwerk der Römischen Inquisition. In: van Geest, Paul & Regoli eds). *Suavis Laborum Memoria. Chiesa, Papato e Curia Romana tra storia e teologia*. Scritti in onore di Marcel Chappin SJ per il suo 700 compleanno, Vol. 88. Collectanea Archivi Vaticani. Città del Vaticano: Archivio Segreto Vaticano, 85-109.

- Pieper, Josef (2012). *Über die Hoffnung.*, Freiburg im Breisgau: Johannes.
- Rheinfelder, Hans (1941). *Der Zentralgesang des Purgatorio und der ganzen Divina Commedia.* Deutsches Dante-Jahrbuch, XXIII, 86-105.
- Thomas van Aquino. *Summa Theologiae* (editio Leonina 4-12). Nederlandse vertaling: <https://ilorentz.org/beenakker/Summa/>.
- Weber, Max (1920¹/2006). *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus.* München: C.H. Beck.