

## Verveling contempleren

---

Stil zitten zonder iets te doen, zonder een activiteit te ontwikkelen. Het dagelijks leven geeft ons regelmatig momenten waarin we even kunnen stoppen met activiteit, zowel mentaal als lichamelijk: een koffiepauze, een treinreisje, staande in de file, of een stilteperiode tijdens een retrainingsdag. Niets doen gaat ons niet goed af. Al heel gauw slaat de verveling toe en dat voelt ongemakkelijk. De mogelijkheden om onszelf af te leiden van dat gevoel zijn legio. Bijna iedereen draagt tegenwoordig wel een smartphone bij zich die dan snel uitkomst biedt.



Toch wil ik een pleidooi houden voor al die momenten van verveling, voor al die momenten waarin niets gedaan hoeft te worden, zowel mentaal als fysiek. Dus voor al die momenten waarin we even kunnen rusten en eenvoudigweg zijn met onszelf. Het feit dat die momenten vaak ongemakkelijk aanvoelen wijst naar een dieper liggende overtuiging dat we iets met ons leven aanmoeten, dat we het vooral goed moeten besteden en gebruiken en zoveel mogelijk ervaringen, prettige welteverstaan, moeten hebben. Niets doen lijkt het leven ongebruikt voorbij laten gaan en daardoor bijna een zonde, een idee dat in onze overwegend protestantse cultuur in vroegere tijden is gecultiveerd. 'Ledigheid is des duivels oorkussen', maar misschien ook niet.

De laatste twee stappen van het achtvoudige pad worden soms vertaald met 'juiste aandacht' en 'juiste meditatie'. Maar er is ook een alternatieve vertaling: 'juiste contemplatie' en 'juiste meditatie'. Het kan heel behulpzaam zijn om die contemplatie toe te passen in die momenten waarin we niets hoeven te doen, vooral wanneer er dan een gevoel van ongemakkelijkheid en verveling in ons naar boven komt. Contempleren betekent je aandacht erop richten en innerlijk beschouwen wat aan de basis van dat ongemakkelijk gevoel ligt want dat gevoel heeft zijn wortels in een dieper liggende overtuiging over onszelf en over ons leven. Een gevoel contempleren betekent als het ware afdalen naar dat wat onder dat gevoel ligt door beschouwend te kijken, er misschien wat over na te denken maar ook steeds weer terugkeren naar een stil en open kijken.

Waar wortelt dat gevoel van verveling in? Waar komt het uit voort? En hoe hangt het samen met het idee dat ik over mijzelf en mijn leven heb? Word ik meer dan wat ik nu ben als ik meer prettige ervaringen heb, als mijn leven leuker wordt? En zo ja, hoe vol ben ik nu dan: half vol, een kwart vol, driekwart vol? Wanneer zou ik ooit volledig vol en dus volmaakt kunnen zijn? En wat is dat ik waarvan ik denk dat het vervuld zal raken door prettige ervaringen?

Als ik beschouwend kijk naar wat ik 'ik' noem, is wat ik zie dan niet meer dan een open lege en bewuste 'ruimte' waarin elk gevoel, ook dat van verveling, zich tijdelijk manifesteert? Is er een 'ik' dat gevuld kan raken door welke ervaringen ook?

Stil staan bij dit soort vragen en dieper in jezelf kijken is contempleren. We kunnen die momenten in de dag waarop je werk of de mensen met wie je samenwerkt of leeft, even geen aanspraak maken op je aandacht, hiervoor gebruiken. Die momenten geven je de kans om een dieper inzicht in jezelf en je leven te krijgen. Het zal je beoefening ondersteunen en je meditatie verrijken. Dus wanneer verveling of een ander onaangenaam gevoel zich manifesteert, grijp de kans. Laat je geest niet naar een volgende ervaring afdwalen die je afleidt van jezelf en van de weg van inzicht. Grijp de kans en je zal zien dat al die momenten van contemplatie je leven bijzonder zullen verrijken, meer dan welke activiteiten en afleidingen ook je kunnen bieden.

*Baldwin Schreurs*

\* \* \* \* \*