

## Kansen voor inspiratie

TEKST EN FOTO  
GERT BREMER



**In deze gekke tijden kun je behoorlijk gefrustreerd raken van alles wat je graag had gewild maar niet meer kan of wat je liever had gezien, maar anders moet. In die dingen kun je gaan voelen wat betekenis voor je heeft en wat niet en welke waarden je leven bepalen. Hoe meer je gehecht bent aan alles wat je allemaal wil en moet, hoe groter je frustratie en lijden zal zijn bij tegenvallers.**

Wat belangwekkend voor je is wordt dan eerder frustrerend dan dat het je leven vervult. Het is maar in welke van de twee je alle aandacht en energie steekt. Waarden als gelijkheid, eerlijkheid, creativiteit, geven richting aan wat je doet en hoe je het doet. Je bewust worden van de waarden onder jouw wensen en frustraties maakt dat je bewuster kunt kiezen om er inspiratie in te zoeken en je leven vorm mee te geven. Je kunt je aandacht beter verleggen van de irritatie naar het voeden van jouw waarden. Dat geeft je een beter zelfgevoel en maakt je evenwichtiger in hoe je op tegenvallers reageert. Het is een positiever aanvliegen van waar je voor wilt leven, ook in lastige tijden en bovendien:

je hoeft niet te wachten op betere tijden om jezelf en de dingen nu in de hand te houden.

### Aandachtig leven

Mijn meditatiecursisten vertellen soms heel verrast dat ze bij frustrerende zaken als thuiswerken, beperkingen en leeglopende agenda's toch ook meer aandacht krijgen voor de dingen die nu zomaar ineens mogelijk zijn. Het gewoonste leven thuis, de buurt, de aandacht voor wie en wat daar is, meer aandacht voor de relatie, de kinderen, de tuin, voor gewoon maar wat buiten zijn, tijd voor een klusje of die verwaarloosde hobby.

Welk verlangen wordt daar dan gevoeld, welke waarde? Wat bleef zo lang ongezien of niet besproken? Allemaal heel mooi natuurlijk, maar wat ga je met dat gevoel, dat inzicht doen als de tijden 'gelukkig maar weer gewoon zijn.' Blijf je er dan trouw aan of lever je weer in? Die meditatieve blik kan je blijven bewegen naar een bewust en aandachtig leven en een onconventioneel soort geluk. Je kunt kiezen om dingen voortaan anders of gewoon niet meer te doen. Ze horen bij elkaar: frustratie en inspiratie, maar wie mag bij jou de eerste wezen?

*Gert Bremer was kerkmusicus, was Cisterciënzer monnik en is zenleraar.*