

Thema 4: Lesblad Filosofie

Werken met verstoringen, hoe kan je omgaan met 'negatieve' emoties?

*Als je dagelijkse beoefening eruit bestaat dat je je openstelt voor je emoties, voor alle mensen die je ontmoet, voor alle situaties waar je mee te maken krijgt, zonder je af te sluiten, erop vertrouwend dat je dit kunt – dan kom je waar je wezen wilt.
En dan zul je alle lessen die ooit zijn onderwezen begrijpen.
Pema Chödrön*



Emoties, gevoelens en geestestoestanden

We kijken eerst naar emoties of gevoelens, wat zijn emoties en wat zijn gevoelens:

1) *Rūpa* = materiële vorm

Rūpa is het contact met weerstand, de schuring met de buitenwereld. *Rūpa* gaat dus over het fysieke ervaringsapparaat, en ook over de waarneming van vormen, van de externe objecten.

2) *Vedanā* = gevoel

Iedere waarneming, iedere ervaring roept emoties op. Deze emoties kunnen plezierig, neutraal of onplezierig zijn.

Een emotie is een directe reactie gekoppeld aan ervaringen, en de emoties 'beginnen' als primaire reacties. Deze zijn deels geconditioneerd door eerdere ervaringen, als je iets dergelijks eerder meegemaakt hebt, kan een situatie door de directe herkenning een sterkere of minder sterke emotie oproepen. Het feit dat de reactie enigszins geconditioneerd is, maakt niet dat een emotie te stoppen is. Emoties 'gebeuren' en zijn altijd onderdeel van het leven.

De 'fysiologie' van emoties wordt uitgebreider besproken in het lesblad 'Fysiologie-en-ervaring'.

Als we het hebben over emoties en gevoelens, dan denken we meestal aan primaire emoties als angst, verdriet, boosheid, vreugde.

In zijn boek 'Goed gevoel' begint de Zen-beoefenaar Paul Loomans echter met een wat onverwachte start bij het benoemen van emoties. Hij start met de 'zee van rust en vertrouwen'.

Dit startpunt is om veel redenen belangrijk.

1) We ervaren continu gevoelskleuring bij alle waarnemingen. Een groot deel van deze gevoelskleuring is niet sterk negatief of sterk positief, maar 'gewoon'.

Juist in deze middenzone, die we geneigd zijn 'over te slaan' of te negeren (want er gebeurt 'niets'), is er ruimte om een verschuiving te ervaren. Van 'gewoon' naar 'gedragen'. Van 'alledaags' naar 'verwondering'. Van 'gewoonheid' naar 'dankbaarheid'. Van 'rustig zitten' naar 'vertrouwen'.

2) Meditatie is bedoeld om je verbinding met deze 'zee van rust en vertrouwen' te vergroten.

Er is een beetje de neiging om meditatie of mindfulness als een soort panacee te zien bij allerlei psychologische klachten, maar het is belangrijk om dat in perspectief te zien. (zie ook het Fysiologie-en-ervaring-document).

3) Deze verbinding met de 'zee van rust en vertrouwen' maakt dat je minder meegesleurd wordt door de emotie-golven aan de oppervlakte van de zee.

Paul Loomans beschrijft de meditatieve ervaring in de analogie van de golven aan de oppervlakte en de diepte van de zee: 'Uiteindelijk word je de zee.'

Anapanasati-sutra

Ik wil terugverwijzen naar de Anapanasati-sutra, het tweede kwartet (5-8).

5. Vreugde ervaren: 'Ik adem in en voel me vol vreugde. Ik adem uit en voel me vol vreugde'.
6. Geluk ervaren: 'Ik adem in en voel me vol geluk. Ik adem uit en voel me vol geluk'.
7. Ik ben me bewust van de werkingen van de geest.
8. Ik laat de werkingen van de geest tot rust komen.

Thich Nhat Hahn zegt over oefening 5 en 6:

5. Vreugde ervaren: 'Ik adem in en voel me vol vreugde. Ik adem uit en voel me vol vreugde'.
6. Geluk ervaren: 'Ik adem in en voel me vol geluk. Ik adem uit en voel me vol geluk'.

Deze twee oefeningen zijn erop gericht op de vreugde en het geluk van de meditatieve oefening te versterken. Het gaat er niet om om negatieve gevoelens te onderdrukken, maar wanneer je in je meditatie de energie van onrust, spanning en ook emoties los kan laten, kan laten zijn, dan kan deze onrust uitdoven, dan kan spanning afvloeien en kunnen emoties uitdoven.

Het is een uitnodiging om de vreugde van de rust te ervaren, om de neutrale positie positief te kunnen waarderen, als een 'zee van rust en vertrouwen'.

7-8: Door de werkingen van de geest te observeren, de gevoelens te observeren zonder er mee in gevecht te gaan en zonder je mee te laten slepen, kunnen deze tot rust komen.

De Dalai Lama beschrijft een vergelijkbaar proces. In zijn boeken (o.a. Essence of the Heart Sutra) beschrijft de Dalai Lama hoe we met name lijden onder onze geestestoestanden.

Als we verdriet ervaren, depressie, continue ontevredenheid, boosheid, jaloezie, dan zijn deze 'verstoringen' de wortel van ons lijden. Als we deze gemoedstoestanden vervangen met positieve gemoedstoestanden, dan hebben we de sleutel gevonden naar het loslaten van lijden.

Nu is het natuurlijk niet zo dat het een soort trucje of techniekje is waarmee je de gewenste gemoedstoestand creëert. Ook de Dalai Lama beschrijft hoe meditatie en reflectie leidt tot het cultiveren van 'spirituele gemoedstoestanden': vertrouwen, mededogen, mildheid.

Deze kwaliteiten omhullen dan als het ware de primaire emoties, en helpen je om die te kunnen 'absorberen'.

5 hindernissen bij meditatie

In de Boeddhistische traditie worden de 5 hindernissen genoemd als mentale factoren die vooruitgang in de meditatie en in het dagelijks leven belemmeren.

Deze 5 hindernissen:

1. Zintuigelijke verlangens: dingen willen proeven, voelen, etc. Ergens naar toe. (ook 'to do' lijstjes)
Onderzoek deze verlangens en gedachten, met behoud van concentratie.
Aandacht lager in het lichaam, aandacht op concentratie-object.
2. Vijandigheid: wrok, vijandigheid, bitterheid, irritatie, haat, etc. Ergens vanaf.
Onderzoek deze gevoelens en gedachten met mildheid en compassie.
3. Zwaarte en versuffing: fysieke zwaarte en mentale matheid. Aandacht zakt weg.
Kom in beweging en verfris jezelf. Onderzoek of je wegzakt bij bepaalde gevoelens.
4. Onrust en bezorgdheid: niet kunnen kalmeren. Aandacht is onrustig.
Onrust door ongeduld: waardeer het moment. Onderzoek waar onrust of zorgen vandaan komen, kan je deze spanning loslaten, of vraagt dit praktische actie?
5. Twijfel. Aandacht gaat heen en weer.
Dit gaat specifiek over twijfel over de meditatie en de opbrengst van de filosofie etc.
Weten waarom je iets doet, wat de insteek is, de route, kennis over meditatie etc.
Bij diepere meditatie: vertrouwen in stilte als je leidraad, dat in de stilte de 'weg' zichtbaar is.

Verder lezen:
Paul Loomans
Goed gevoel

