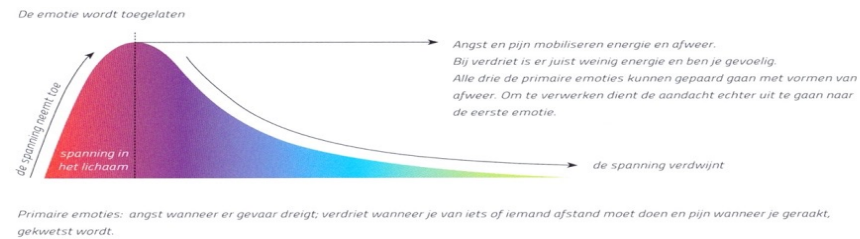


# Emoties en de 5 hindernissen



# Emoties

- Vedanā : alle waarnemingen/ervaringen gaan samen met gevoelens/emoties. Die zijn prettig, neutraal of onprettig.
- Damasio: emoties zijn voorbewuste actie-programma's die het organisme aanzetten tot actie en beweging. Bij specifieke emoties horen specifieke fysiologische reacties.
- Wanneer de emotie bewust wordt, dan spreek je van een gevoel.
- Bij emoties denken we voornamelijk aan primaire emoties zoals angst, boosheid, vreugde, verdriet.

# Onprettig, neutraal, prettig

- Onze neiging is om te focussen op negatieve gevoelens, die we niet willen hebben, en positieve gevoelens die we juist wel willen hebben.
- Startpunt zijn echter de meer neutrale gemoedstoestanden.
- Deze middenzone slaan we vaak over, maar deze biedt juist de ingang voor het vinden van rust en kalmering in onszelf (hartcoherentie).
- Meditatie vergroot het vermogen tot zelfkalmering, en helpt je om emoties 'op te vangen'.
- Meditatie is geen psycho-therapie, hierover straks meer.

# Anapanasati-sutra

- Meer lezen: <https://en.wikipedia.org/wiki/Anapanasati>
- Het eerste kwartet van de Anapanasati-sutra gaat over het ervaren van de adem en het lichaam, en het kalmeren/ontspannen daarvan.
- Het tweede kwartet gaat over de gevoelens en de 'mind':
- Vreugde ervaren: 'Ik adem in en voel me vol vreugde. Ik adem uit en voel me vol vreugde.'
- Idem met geluk.
- Ik ben me bewust van de werkingen van de geest.
- Ik laat de werkingen van de geest tot rust komen.

# Vreugde ervaren en geluk ervaren

- Deze aanwijzing lijkt op een emotie-onderdrukkende aanwijzing: laat geen negatieve emoties toe, maar voel juist de positieve emoties.
- Als je het proces wat nader beschouwt, dan is het tegenovergestelde waar. Door met open aandacht bij de emoties te kunnen zijn, kan de emotie uitdoven, de energie kan 'doorgolven'. Dan kan je de meditatieve rust ervaren en daar vreugde en geluk in ervaren.
- De Dalai Lama beschrijft een vergelijkbaar proces: we lijden onder onze geestestoestanden. Als we angst, depressie etc. vervangen door positieve gemoedstoestanden, dan hebben we de sleutel gevonden om lijden los te laten.

# Onprettig, neutraal, prettig

- Echter: meditatie is niet een trucje om negatieve gevoelens om te draaien naar positieve gevoelens.
- In meditatie en ook in het dagelijks leven zijn het de neutrale gemoedstoestanden die ingang zijn voor positieve 'waardering'. Kan je de alledaagsheid waareren? Kan je in de alledaagsheid het bijzondere zien, de ontluikende crocus, de zonsopgang?
- Deze waardering is de ingang voor het cultiveren van rust, vertrouwen, mededogen, zachtheid.

## In de praktijk...

- Een emotie geeft een specifieke beweging, bijvoorbeeld boosheid geeft verharding en een beweging omhoog.
- Blijf met je aandacht bij wat er gebeurt, en creëer een tegengestelde beweging: omlaag en verbredend/verzachtend.
- Dit is niet om de emotie van boosheid te 'fixen', maar om er bij te kunnen blijven, zonder meegesleept te worden.
- Zo blijft er ruimte om de energie van de emotie door te laten vloeien.

# Emoties

- Gedurende de dag kan je je lichaam voelen, je adem observeren, maar ook de emoties en gemoedsbewegingen. Daarin kan je dan steeds de balancerende beweging maken. Je geeft dan een bedding aan je emoties.
- Bij collectieve emoties zoals de angst en onmacht die nu voelbaar zijn, kan je hetzelfde doen. Ook dan geef je een bedding. Ik zie dat als een belangrijke 'dienstverlening'.



# Oude emoties

- Als kind zijn er vaak situaties die moeilijk te absorberen zijn (je zou dit trauma kunnen noemen), waardoor emoties vastgezet worden.
- Ook deze emoties kunnen actief zijn en ge-activeerd worden.
- Belangrijk voor de verwerking is het trainen van ontspanning en kalmering: waar in jezelf kan je wel rust vinden.
- Ook bij deze emoties blijf je bij het fysieke gevoel, en voel je of je dit bedding kan geven.
- Belangrijk is dosering: erin en eruit (verschuiving van focus naar open aandacht), herinnering en het hier-en-nu.
- Meditatie is geen psychotherapie, wel kan je je zelfregulatie vergroten. Een veel gebruikte ingang is de polyvagaaltheorie. Bijv. 'Deb Dana: de PVG in therapie'.

# De 5 hindernissen

- In het klassieke Boeddhisme vind je de beschrijving van de 5 hindernissen.
- Dit zijn 5 gemoedstoestanden die een hindernis zijn voor meditatiebeoefening.
- Verlangen, vijandigheid, zwaarte of versuffing, onrust, twijfel.
- Ook hier kan je hetzelfde principe toepassen: ervaar de emotie en maak de tegenbeweging.
- Een voorbeeld is ook bij rouwprocessen. Bij verdriet kan de borst heel beklemd voelen. Probeer in de meditatie dan niet een concentratiepunt te hebben, maar een concentratie-ruimte.