

De Hindernis Zintuigelijk verlangen

Door Gil Fronsdal - vertaling: Lex Hagen.

Verlangen

Er wordt soms gezegd dat het beoefenen van mindfulness gemakkelijk is; de moeilijkheid zit 'm er in er aan te denken om het ook daadwerkelijk te doen. Om ons te helpen hieraan te denken, is het nuttig om een helder begrip te hebben van de krachten in onze geest die er aan bijdragen dat we vergeten mindfulness in de praktijk te brengen. Dé hinderende kracht waar de Boeddhistische traditie de meeste nadruk op legt, is verlangen.

Verlangen is alomtegenwoordig in menselijk leven. Leven zonder verlangens, wensen en aspiraties is onvoorstelbaar. Sommige verlangens zijn vrij gezond, nuttig en passend, andere niet. Eén van de mogelijkheden van het beoefenen van mindfulness, is dat het ons helpt tussen deze beide onderscheid te maken. En dit onderscheidingsvermogen ondersteunt het prachtige verlangen naar bevrijding en compassie.

Verschil tussen verlangen en hunkering

Ieder verlangen, gezond of ongezond, kan eenvoudig dwangmatig worden. Zodra er een dwangmatigheid in ons leven is, zijn we onvrij. In het westen noemen we zeer sterke verlangens ook wel 'verslavingen'. Het Boeddhisme noemt dwangmatige verlangens vaak hunkering of begeerte; dingen waar je je aan 'vast klampt'.

Door nauwgezette aandacht voor onze binnenwereld, bijvoorbeeld door meditatie, zullen we al snel ontdekken dat begeertes diep in de geest verankerd zijn.

Doordat verlangen zo'n belangrijke rol in menselijk leven speelt, is het ook erg belangrijk om de aard, gevaren, mogelijkheden en dynamiek ervan te begrijpen. Het kan helpen om het verschil tussen een eenvoudig verlangen en een sterke hunkering op te merken en te zien hoeveel spanning een hunkering met zich mee kan brengen. Verder kan het ook helpend zijn op te merken hoe sterke aandacht voor een verlangen bij kan dragen aan vervreemding van onszelf, van het huidige moment en zelfs vervreemding van anderen, bijvoorbeeld wanneer we verdwaald raken in fantasieën over het vervullen van allerlei verlangens. Mensen die verstrikt raken in het web van verlangens, leven vaak behoorlijk oppervlakkig.

Soms komen we klem te zitten tussen strijdige verlangens. Gezondere verlangens worden gemakkelijk overspoeld door verlangens naar comfort en plezier. Veel mensen willen bijvoorbeeld gezond eten, maar vallen voor de aantrekkingskracht van junk food.

Hindernissen voor meditatie

Het conflict tussen strijdige verlangens wordt nog duidelijker bij mensen die mediteren. Eén algemene hindernis voor mindfulness die duidelijk naar voren komt bij meditatie is onze neiging om te denken. Denken kan nogal dwangmatig zijn; soms door de kracht van het verlangen naar datgene waar we aan denken, soms doordat we simpelweg verslaafd zijn aan het denken op zich. De wens om aandachtig aanwezig te zijn, moet opboksen tegen de neiging om ons te verliezen in het verlangen om te denken.

Zintuigelijk verlangen is het eerste punt op veel Boeddhistische lijsten van obstakels voor ontwaken en geestelijke vrijheid. Het is de eerste van de vijf hindernissen. Het woord in Pali (de taal die gebruikt wordt in de oude geschriften van het boeddhisme) voor zintuigelijk verlangen is kama-chanda. Chanda betekent simpelweg verlangen. Kama is een sterke term die naar zinsgenot, zintuigelijke passie en seksuele lust refereert. Samen gebruikt verwijzen ze naar de dwangmatige vooringenomenheid met zintuigelijk genot en comfort.

Misschien wordt zintuigelijk genot zo nadrukkelijk genoemd als gevaar voor beoefenaars omdat zoeken naar genot en vermijden van pijn meer basaal zijn dan andere verlangens. Zelfs wanneer de geest stil genoeg is om niet door andere verlangens gegrepen te worden, kan de verlokking door genot nog steeds op de loer liggen. Als de greep van zintuigelijk genot sterk is, kan het ons de wereld van fantasie en verbeelding in lokken. Soms is het plezier van het fantaseren zelf, dat ons meer in haar grip heeft dan de daadwerkelijke objecten van onze verlangens.

Terwijl er op zich niks mis is met zintuigelijk genot, wordt het verlangen ernaar een hindernis genoemd als het onze vermogen om aanwezig te blijven verstoort. Tijdens meditatie kan zelfs het meest onschuldige verlangen de aandacht wegtrekken van de smalle lijn van het huidige moment. Als we op die lijn willen blijven, moeten we alles loslaten dat ons er van af kan trekken.

Zintuigelijk verlangen overwinnen

In de mindfulness praktijk zijn er drie gebruikelijke benaderingen om zintuigelijk verlangen te overwinnen. Bij alle drie is het nodig om ervoor te kiezen het verlangen niet na te streven.

Juist Handelen

Ten eerste is het soms simpelweg voldoende om ons met meer ijver en energie aan de meditatie te wijden. De inspanning van de praktijk kan dan sterker worden dan de aantrekkingskracht van het verlangen.

Onderzoek

De tweede benadering is om het object dat we verlangen heel nauwkeurig te onderzoeken. Zien we het echt, zoals het is? Als we min of meer 'betoverd' worden door het zinsobject, dan kan het gezond zijn om er 'ont-goocheld' door te raken; dat wil zeggen, de irreële projecties en verwachtingen te doorzien.

Ook kan het helpend zijn om goed te observeren wat er er gebeurt als het verlangen wél wordt vervuld. Voldeed het aan onze verwachtingen? Zijn we tevreden? Nemen andere, nieuwe verlangens de plek van dit verlangen in?

Opmerkzaamheid

Ten derde kunnen we onze aandacht verleggen van het object van verlangen en ons bewust worden van de subjectieve ervaring van het verlangen. Hoe krachtig is de wens of de impuls om ernaar te handelen. Hoe lang duurt 't? Wat zijn de bijbehorende lichamelijke sensaties? Waar voelen we die in ons lijf? Wat is de staat van onze geest als deze zich verliest in verlangen. Vaak is het zo dat de vooringenomenheid met het zinsobject, het ongemak van de dwangmatigheid maskeert.

Om de kwaliteit van het verlangen zelf te onderzoeken, is het belangrijk om het verlangen niet te onderdrukken en er ook niet naar te handelen. Het verlangen moet vrijelijk kunnen 'bewegen'.

Overtuigingen over verlangens

Door ons te richten op de subjectieve ervaring van verlangen naar zintuigelijk genot, is het mogelijk te ontdekken wat er met dat verlangen samenhangt. Het kan zijn dat we sterke overtuigingen hebben over gemak of ongemak. Verlangens kunnen verband houden met onze ideeën over veiligheid, succes, status of onze behoefte aan bevestiging. Een verlangen kan samengaan met overtuigende argumenten en sterke gevoelens over waarom het nagestreefd moet worden.

Compensatie van de onderliggende behoefte

We kunnen ook ontdekken dat we proberen zinsgenot te gebruiken om een 'emotioneel gat' te vullen, zoals verdriet of eenzaamheid. Soms is het zo dat een verslaving aan zinsgenot een misplaatste poging is om een innerlijke leegte te vullen. In mindfulness leren we innerlijke leegte te vullen met bewustzijn.

Vrijheid van verlangen

Wanneer een beoefenaar al behoorlijk bekend is geraakt met haar of zijn neiging tot zinsgenot, dan kan het zijn dat vrijheid daarvan niet meer dan een paar momenten van mindfulness vraagt: het verlangen 'recht aankijken', het herkennen en benoemen voor wat het is en voelen hoe het in het lichaam aanvoelt.

Verder is het helpend om duidelijk te erkennen welk gevoel van vrijheid, welzijn of gemak het oplevert om minder in de grip te zijn van zintuigelijk verlangen. Daardoor wordt helder dat we niet toe te geven aan de trekkracht van de verlangens. Verder helpt het om de groeiende vrijheid die we ervaren te waarderen.

Wanneer we de diepe vervulling van in het huidige moment aanwezig zijn, stevig verankerd en geconcentreerd in meditatie ervaren, dan verliezen de zintuigelijke verlangens steeds meer kracht. Die vervulling kan zelfs het dwangmatige achter sommige verlangens helpen helen.

Hoe meer het verlangen naar zinsbevrediging mindfulness hindert, hoe meer het loont om te leren er vrij van te worden. En hoe meer we die vrijheid waarderen, hoe meer we die verworven vrijheid zullen gebruiken om te bepalen welke verlangens en aspiraties leidend zijn in ons leven.