

## De Hindernis Rusteloosheid en Piekeren

Aangepast van een lezing van Gil Fronsdal

Om je te kunnen concentreren en helder te kunnen waarnemen, is het nodig de vierde van de hindernissen, rusteloosheid en piekeren, te overwinnen. De beste manier om over hindernissen heen te komen is ze goed te begrijpen, in plaats van snel van ze af proberen te komen. Het onderzoeken van hindernissen is een beetje te vergelijken met het leren groenten te verbouwen in plaats van ze kant en klaar in de supermarkt te kopen. Onderzoeken mag dan meer tijd kosten, maar wat je daarvan leert blijft je nog lange tijd bij.

Het pali woord dat als ‘rusteloosheid’ wordt vertaald, is *uddhacca*, dat ‘trillen’ betekent. Het is een toestand van onrust en te opgewonden zijn. Sommige mensen leiden een leven dat over het algemeen rusteloos is. Constante activiteit kan de rusteloosheid kanaliseren, met als nadeel dat je niet echt bij de onrust stil staan, noch dat je deze hiermee tot rust kan brengen. Doordat rusteloosheid niet prettig voelt, kan het moeilijk zijn om er aandacht aan te geven. Het is paradoxaal dat rusteloosheid zelf soms juist een gevolg is van het niet aandachtig aanwezig kunnen blijven bij ongemak. Voor het stil zitten en onder ogen zien van rusteloosheid is geduld, discipline en moed nodig.

### Hoe uit rusteloosheid zich?

Als rusteloosheid lichamelijk is, dan kan het voelen als een dwangmatige energie die door het lichaam ‘stuitert’. Het lukt niet om ons rustig en prettig te voelen. Onophoudelijk zijn er impulsen om te friemelen of zelfs plotseling te gaan bewegen. Het kan zich ook uiten als rillerigheid of opwinding, zoals bij het gebruik van te veel cafeïne.

Als het mentaal is, kan rusteloosheid zich manifesteren als verstrooidheid of voortdurende, ‘jagende’ gedachten. Snel afgeleid zijn is ook symptoom van mentale rusteloosheid. Het kan zijn dat het niet lukt om te concentreren. De geest deinst ervoor terug om ergens op te worden gericht, of het springt van het ene ding naar het andere, niet in staat zich ergens op te focussen. Dit wordt soms de ‘*Monkey Mind*’ genoemd. Zoals een slingerende aap de ene tak grijpt en meteen naar de volgende reikt, focust de rusteloze geest zich ergens op en reikt meteen uit naar het volgende, nergens tevreden mee.

Tijdens diepe meditatie kan rusteloosheid zich manifesteren als het je opgewonden voelen over een toestand van kalmte. Vele beoefenaars zijn uit zulke toestanden getrokken door hun verbazing over de ervaring van verstillings. Als de geest stil is, kan rusteloosheid zo subtiel optreden als de gedachte ‘Ik ben helemaal niet aan het denken’. Het kan worden geactiveerd tijdens diepe kalmte, wanneer het ademen lijkt te stoppen, of wanneer waarneming van het lichaam ophoudt. Nog subtieler is rusteloosheid aanwezig, zodra er ook maar de lichtste hechting aan of trots op zulke toestanden van kalmte optreedt.

### En hoe piekeren of rumineren?

Je zorgen maken, of *kukkucca* is de andere helft van de vierde hindernis. De klassieke uitleg ervan is het sterke gevoel van spijt over iets wat iemand heeft gedaan of nagelaten in het verleden. Tegenwoordig lijkt het zinvol om de betekenis uit te breiden naar het bredere begrip “piekeren”.

Bezorgdheid over ingebeelde toekomstscenario's kan tot veel gepieker leiden. Mensen kunnen er ook een zorgelijk zelfbeeld op na houden, dat leidt tot onrust over 'wie ze denken te zijn'. Het kan tot de angst leiden dat het zelfbeeld wordt bedreigd. Veel mensen kampen met gevoelens van schaamte of schuld, zonder aanwijsbare redenen.

Sterke gedachten en gevoelens van spijt en piekeren verhinderen het om stil en geconcentreerd te zijn tijdens de meditatie. In enkele gevallen zijn ze zo sterk aanwezig dat meditatie af te raden is. In sommige gevallen van spijt is het nodig om eerst iets 'goed te maken', alvorens meditatie te gaan beoefenen. Of wanneer het piekeren overweldigend is, zou psychotherapie nuttiger kunnen zijn.

### **Hoe kun je met Rusteloosheid en Piekeren omgaan?**

Meestal kunnen rusteloosheid en piekeren gewoon worden meegenomen in de meditatie. Eenvoudigweg opmerkzaam zijn is een grote stap. Het verzeild raken in een hindernis is alsof je naar de grond staart terwijl je door een doolhof loopt. Als je opmerkzaam bent, is het alsof je vanuit een uitkijktoren naar het doolhof kijkt, en daardoor overzicht hebt en ziet hoe je eruit moet komen. Ok al is de hindernis nog aanwezig, *mindfulness* geeft ons een beter zicht op wat er gebeurt.

Om opmerkzaam te kunnen zijn bij rusteloosheid, is het behulpzaam om het fysiek te voelen. Wanneer er een hoop energie door het lichaam giert, stel het lichaam dan voor als een ruim vat waar de energie de kans krijgt om rond te stuiteren als een tafeltennisballetje. Onrust op deze manier benaderen en accepteren, kan ervoor zorgen dat de extra onrust ten gevolge van het gevecht tegen de rusteloosheid afneemt. Stil zitten met de onrust zorgt er vaak voor dat het uit zichzelf tot bedaren komt.

Omdat het tot rust komen een tijd kan duren, is het nodig om geduld op te brengen. Soms werpt de geest een hele verzameling argumenten op om je over te halen om toe te geven aan rusteloze impulsen. Tijdens de beoefening van meditatie is het belangrijk om niet op naar sterke, irrationele neigingen te reageren, zoals bijvoorbeeld het belang om nu onmiddellijk de vriezer te ontdooien.

Wanneer we rusteloosheid en zorgen maken hebben bestudeerd, is het nuttig op te merken wanneer ze niet aanwezig zijn. Hoe voelt het fysiek, emotioneel en mentaal om, al is het maar tijdelijk, vrij te zijn van rusteloosheid. Het is heel voedend om te weten hoe het is om je in een stille, kalme en vreugdevolle toestand te bevinden. Het kan ons leren piekergedachten niet te geloven en de gezonde alternatieven voor deze hindernis te waarderen.

### **Wat veroorzaakt rusteloosheid en piekeren?**

Deel van de traditionele Boeddhistische instructie bij rusteloosheid en piekeren, is op te merken wat het veroorzaakte. Dit houdt in het terug kijken naar wat de oorzaak en de omstandigheden geweest zouden kunnen zijn. Door een steeds aanwezige aanleiding te herkennen, zouden we deze ook kunnen veranderen. We kunnen op een wijze manier activiteiten die tot rusteloosheid en spijt leiden uit de weg gaan.

Gefrustreerd verlangen, opgekropte aversie, angst en wrok zijn veel voorkomende oorzaken van onrust. Ontevredenheid is een reden om de geest rusteloos te houden met het alsmear op zoek te blijven. Te hard proberen in meditatie kan in de geest ook te veel onrust oproepen. Zodra één van deze aanleidingen prominent aanwezig zijn, kan het zinvol zijn om de aandacht hierop te richten, in

plaats van op de rusteloosheid. Als we de oorzaken negeren, kunnen we te veel aan de oppervlakte van deze hindernis blijven; aandacht geven aan de onderliggende oorzaken, kan behulpzaam zijn bij het tot rust brengen.

### **Het voorkomen van rusteloosheid en gepieker**

Zodra we een beter begrip hebben van rusteloosheid en gepieker, is het belangrijk te leren hoe we kunnen voorkomen dat ze ontstaan en hoe we ze kunnen loslaten als ze optreden. Het is bijvoorbeeld goed om genoeg beweging, slaap en goede voeding te hebben, omdat een gebrek daaraan tot rusteloosheid kan leiden. Verder is het ook belangrijk om een ethisch leven te leiden, zodat ons gedrag en onze woorden ons geen aanleiding tot onrust of gepieker geven. Zo gebruiken we ons begrip om vaardig onze weg langs en door deze uitdagingen te vinden. Het ontwikkelen van vertrouwen in deze vaardigheid kan de kracht van rusteloosheid doen afnemen.

Leren om door rusteloosheid heen te ademen is een belangrijke vaardigheid. Aandachtig met het hele lichaam ademen, of ons focussen op het voortdurende ritme van in- en uitademen, kan het lichaam kalmeren. Hoe meer aandacht er aan het ademen wordt besteed, hoe minder er beschikbaar is om rusteloosheid en gepieker te voeden. Ook het letten op het niet vasthouden of belemmeren van de ademhaling kan behulpzaam zijn.

Wanneer fysieke pijn de rusteloosheid veroorzaakt, is het belangrijk om ons op de pijn te richten. Als het mogelijk en passend is, probeer dan de pijn te verlichten. Is het niet mogelijk de pijn te verlichten, of zien we de mogelijkheid de pijn mee te nemen in onze meditatie, dan is het leren om onderscheid te maken tussen de pijn en onze reactie erop, de eerste stap om de rusteloosheid te verminderen.

Als ons denken een groot onderdeel van de rusteloosheid vormt, kan het behulpzaam blijken om de 'denk-spier' te ontspannen, elke spanning en druk die met het denken samenhangt te verzachten. Er kan spanning merkbaar zijn in de ogen, of verkramptheid in het voorhoofd, de kaken, de schouders of de maag die langzaam los kan worden gelaten op een serie van opeenvolgende uitademingen.

Eén van de meer diepgaande vaardigheden om met rusteloosheid en piekeren om te gaan, is om de overtuigingen die ze veroorzaken los te laten. Sterke meningen over wat er wél of niet zou moeten gebeuren, prikkelen de geest. Oordelen over goed of fout leiden zelden tot kalmte. Gehechtheid aan een zelfbeeld leidt meestal ook tot onrust. Het kan bevrijdend zijn om ons te realiseren dat we niet iedere gedachte die we hebben hoeven te geloven.

We leven in een rusteloze tijd. Hoewel we onrust in eerste instantie vooral voor onszelf overwinnen, helpt het ook de mensen om ons heen. Hopelijk kunnen we elkaar ondersteunen in het gevoed worden door een hart dat diepe rust in zichzelf gevonden heeft.