

De Hindernis Aversie en Afkeer

Door Gil Fronsdal. Vertaling: Lex Hagen en Anne Speckens

De eerste twee van de vijf hindernissen zijn Zintuigelijk Verlangen en Aversie of Afkeer. Ze vormen een combinatie met elkaar in de zin dat ze tegenovergestelde preoccupaties of verlangens zijn. Bij Zintuigelijk Verlangen wil je iets wel; bij Aversie of Afkeer wil je iets niet. Beiden zijn het mentale krachten die ons verhinderen om aanwezig en vrij te kunnen zijn. Het is lastig om kalm en in balans te blijven als we door hen beheerst worden. Als ze overheersend aanwezig zijn, vertroebelen ze ons bewustzijn en maken ze het ons moeilijk om wijze keuzes te maken.

Deze hindernissen raken aan een interessant onderwerp: Waarop richten we onze aandacht? Hoe komt het dat onze geest getrokken wordt naar wat we wel of juist niet willen? In plaats van deze mentale processen onbewust doorgang te laten vinden, onderzoekt mindfulness deze impulsen. Door ze goed te onderzoeken, begrijpen en je er niet door te laten leiden, kunnen deze hindernissen hun vermogen om ons te belemmeren of onze aandacht op ge slokken, verliezen. Met genoeg inzicht, kunnen we er ons zelfs van bevrijden.

Aversie of afkeer

Afkeer, of *vyapada* in de taal van de Buddha, is het verlangen om iets van je af te slaan. Het onderliggende motief is vijandigheid. En het manifesteert zich als het verlangen om te kwetsen, aan te vallen, weg te duwen of iets de rug toe te keren. Het kan op veel verschillende manieren tot uiting komen: van de meest subtiele neiging in de geest, tot het meest grove gedrag. Deze hindernis wordt vaak aversie genoemd en dit is een logische vertaling, omdat *vyapada* vooral een sterke afkeer uitdrukt. Er zijn echter gezonde manieren van je afkeren van iets, waarbij vijandigheid niet de drijfveer is. Zo kan het een wijze of zorgzame keus zijn om je af te keren van iets wat pijn veroorzaakt.

Om in aversie of afkeer verstrikt te raken, is op zichzelf al pijnlijk. Het vernauwt de geest en het hart. Het kan ons perspectief vernauwen en negatief maken. Afkeer kan maken dat we onze aandacht vooral richten op wat we niet willen of wat er mis gaat. We worden reactiever en gaan impulsiever handelen. Voor sommige mensen is de pijn van de aversie en afkeer, de brandstof om de cyclus gaande te houden. Afkeer van aversie houdt de aversie in stand.

In extreme vormen kan deze hindernis tot een geïsoleerd en afgescheiden leven leiden. Mensen kunnen zich eenzaam gaan voelen en zich moeilijker met anderen verbinden. En aversie kan een “self-fulfilling prophesy” worden: als mensen onze aversie naar ze voelen, is de kans groter dat ze zich zo gaan gedragen dat we meer reden tot aversie gaankrijgen.

Aversie is, samen met verlangen, de ‘cafeïne van de ziel’. Sommigen vallen op deze twee terug voor hun energie, motivatie en zelfs voor hun enthousiasme voor het leven. Zonder afkeer en verlangen kan het leven vlak, saai, eenzaam en soms zelfs beangstigend lijken. Er zijn mensen die hun toevlucht zoeken tot aversie als een gemakkelijke manier naar vriendschap of verbinding met mensen die hun afkeer delen. Net zoals bij het afkicken van koffie, moeten mensen soms door een ontwenningfase heen als ze zich niet meer op deze hindernissen verlaten.

Manieren om meer inzicht te krijgen in Aversie of afkeer

Eén van onze taken in meditatie is om onze hindernissen goed te leren kennen. In plaats van er met grote haast van af te willen, kan het behulpzaam zijn om de tijd te nemen ze goed te doorgronden. In het geval van aversie, betekent dit dat we bereid zijn onze aandacht te verleggen van datgene waar we vijandig tegenover staan, naar het onderzoek van de aversie of afkeer zelf. Zonder die bereidheid kan mindfulness daar weinig aan veranderen.

Het onderzoeken van de aversie gaat ook over het in het lichaam te voelen. Hoe voelt de energie ervan? Welke sensaties horen erbij? Levert het fysiek ongemak op? Het kan heel helpend zijn om op te houden over afkeer na te denken en in plaats daarvan in het lichaam ruimte te geven voor een verscheidenheid aan sensaties en emoties.

Soms wordt aversie of afkeer gebruikt om iets dat dieper ligt, te overdekken. Het Pali woord voor hindernis (nivarana) betekent letterlijk iets dat iets anders bedekt. Dus wat wordt door aversie overdekt? Het zou gefrustreerd verlangen kunnen zijn. Een andere mogelijkheid is angst, of schaamte. De dekmantel van aversie of afkeer is dan een manier om onszelf daartegen te beschermen. Het zou ook fysiek of mentaal ongemak kunnen zijn: zo lang we onze aandacht richten op het object van onze aversie, zullen we niet merken hoe ongemakkelijk we ons zelf voelen.

Een ander aspect van het onderzoek is de overtuigingen of meningen te onderkennen die onze aversie of afkeer voeden. Waarom geloven we dat het belangrijk of terecht is om vast te houden aan deze ideeën en redenen? Hoe geloven we dat aversie ons kan helpen? Waarom geloven we dat onze afkeer gerechtvaardigd is? Welke gedachten hebben we over onszelf, die afkeer oproepen? Hoe vinden we dat de dingen 'zouden moeten zijn'?

Naast dit onderzoek of exploratie, kun je nog op een andere manier mindful met aversie of afkeer omgaan, namelijk er met aandacht en zonder te reageren bij blijven tot het voorbij gaat. Dit is niet eenvoudig, maar oefening helpt bij het ontwikkelen van de kwaliteiten die hierbij behulpzaam zijn: opmerkzaamheid, doorzettingsvermogen, geduld en evenwichtigheid. We zullen onder ogen moeten zien wat onze aandacht afleidt en de sterke emoties en impulsen die hiermee gepaard kunnen gaan. De ervaring om aversie of afkeer met aandacht te "doorstaan", zonder er aan toe te geven, kan ons vertrouwen sterken dat het overwinnen ervan mogelijk is.

Zoals ook bij de andere hindernissen, is het ervaren van aversie of afkeer geen persoonlijk falen. Het is een normaal onderdeel van ons leven. We hoeven ons er niet door te laten bepalen of om te veroordelen. We hoeven ons er ook niet door te laten beheersen. Er zijn betere drijfveren om te doen wat gedaan moet worden. Leren om aversie en afkeer aandachtig waar te nemen, is een effectieve manier om ons er niet door te laten beïnvloeden. En het is ook een manier om ons te helpen om juist bij aversie en afkeer met wijsheid en compassie te handelen.