

De Hindernis Loomheid en Sufheid

Door Gil Fronsdal

[vertaling 20190113,LH]

Loomheid en Sufheid volgen na Zintuigelijk Verlangen en Aversie in de lijst met de vijf hindernissen. Gewend aan de stimulans van voortdurende verlangens en aversie, haken sommige mensen af als deze stimulans afwezig is. Nadat door meditatie de mentale activiteit van verlangen en afkeer zijn afgenomen, kunnen sufheid en loomheid de volgende hindernis zijn die moet worden overwonnen. Dat er toe kan leidern dat je je opnieuw gezond, energiek en alert voelt.

De vijf hindernissen zijn belangrijke psychologische krachten die de natuurlijke helderheid en het gezond functioneren van de geest belemmeren. Omdat ze de kwaliteit van onze aandacht negatief beïnvloeden, is het belangrijk voor mensen die mindfulness beoefenen om er meer inzicht in te krijgen.

Wat gebeurt er Loomheid en Sufheid en hoe worden ze veroorzaakt?

Loomheid en sufheid zijn mentale krachten die onze vitaliteit verminderen en maken dat we minder ons best doen. Met loomheid wordt het fysieke gebrek aan vitaliteit bedoeld. Het lichaam kan zwaar, vermoeid, zwak of traag aanvoelen. Het kan lastig zijn het lichaam rechtop te houden tijdens het mediteren.

Sufheid is een mentaal tekort aan energie. De geest kan dan afgestompt, minder helder of vermoeid zijn. Hij kan makkelijk in gedachten verzinken. Als je door sufheid wordt overmand, voelt het alsof je door diepe modder heen moet worstelen. Als de hindernis heel sterk is, is er zelfs moeilijk om op te merken dat je erin zit.

Ontmoediging, frustratie, verveling, onverschilligheid, opgeven, hopeloosheid en weerstand zijn enkele van de psychologische oorzaken van traagheid en sufheid. Mentale en fysieke vermoeidheid kunnen op sufheid en traagheid lijken, maar het verschil is dat ze niet voortkomen uit een psychologische houding.

De aanwezigheid van traagheid en sufheid betekent niet dat er geen energie voorhanden is. Het betekent dat we er op dit moment geen toegang toe hebben. Als de omstandigheden veranderen, kan de energie ineens weer aanwezig blijken. Dit is duidelijk te zien bij jonge kinderen die binnen een paar tellen kunnen schakelen van 'moe' (tijdens het winkelen bijvoorbeeld) naar vol energie (als ze bijvoorbeeld een ijsje krijgen). Het energieniveau hangt af van of ze de situatie saai of interessant vinden.

Het beoefenen van mindfulness kan ons helpen te begrijpen hoe onze oordelen en reacties leiden tot loomheid. We kunnen opmerken welke rol weerstand speelt bij het dalen van energie. Energetisch 'uitschakelen' kan een strategie zijn om iets te verhinderen of om iets niet te hoeven voelen. Soms kan in slaap vallen tijdens meditatie een diepe, bijna onbewuste vorm van weerstand zijn. Loomheid en sufheid kunnen veroorzaakt worden doordat we iets saai vinden. Maar niets is op zichzelf saai, Verveling is een oordeel: een activiteit van de geest. Het komt vaak voort uit ons zelfbeeld. Mensen die veel energie voelen als hun zelfbeeld positief of negatief wordt beïnvloed, kunnen een ervaring als saai beoordelen als deze geen betrekking heeft op hun zelfbeeld.

Andere evaluaties die energie 'zuigen' zijn ontmoediging, zelfmedelijden en ideeën over nutteloosheid. Deze kunnen veroorzaakt worden door lang geoefende verhalen van verslagenheid, zoals: 'Ik kan het niet', 'Het is te moeilijk' of 'Het is te gevaarlijk'. Leren om onze gedachten aandachtig te observeren, in plaats van ons erin te verliezen, kan ervoor zorgen dat er minder energie wegvloeit.

Je prettig voelen kan een meer subtiele oorzaak van loomheid en sufheid zijn. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als we in slaap worden gewiegd door comfort of misplaatste acceptatie. Welbehagen kan optreden wanneer meditatie gemakkelijk en comfortabel voelt. Met het warme, vage gevoel dat alles ok is, kan de geest als vanzelf in slaap glijden.

Moetheid kan nauw verstrengeld zijn met sufheid en loomheid. Chronische opwinding en spanning, met name wanneer deze gepaard gaat met gespannen spieren, kunnen iemand uitputten. Doordat de spanning de vermoeidheid maskeert, realiseren mensen zich vaak niet hoe moe ze zijn totdat ze op een meditatieretraite gaan. Voor deze mensen kan het zijn dat ze de eerste dagen van de retraite vooral moeten herstellen, om voldoende energie te hebben voor de meditatiebeoefening.

Manieren om met Sufheid en Loomheid om te gaan

Wanneer sufheid en loomheid in de meditatie optreden, is het belangrijk om manieren te vinden om ze mee te nemen in de beoefening en om er niet tegen te vechten. Het is vooral van belang om niet met mediteren te stoppen vanwege deze hindernis! Ons energieniveau gaat van nature op en neer en het is dan ook logisch dat loomheid of sufheid op een gegeven moment kunnen optreden. Als sufheid en loomheid niet zo erg zijn, kan het overwonnen worden door meer energie op te roepen. Mogelijke opties zijn: loop-meditatie in een wat hoger tempo, energiek en rechtop zitten, de ogen openen, het gezicht wassen met koud water, het niet te warm hebben tijdens de meditatie en alerter zijn in het opmerken en/of benoemen van wat zich in de geest afspeelt.

Een andere benadering is het onderzoeken ervan. Het kan interessant zijn om nauwkeurig te observeren hoe sufheid en loomheid daadwerkelijk voelt. Dit gaat om het ontdekken waar en hoe gevoelens van zwaarte en loomheid zich in het lichaam voordoen. Je kunt nieuwsgierig zijn naar hoe sufheid zich in de geest te observeren is.

Bij het onderzoeken van loomheid en sufheid is het ook interessant om te bekijken hoe bepaalde gedachten, overtuigingen en ideeën er aan bijdragen. Soms is het mogelijk om te veranderen waar de geest aan denkt, om zo meer energie vrij te maken. Een traditionele Boeddhistische benadering is om op het sterven en de dood te reflecteren. Op de goede manier toegepast, kan dit gezonde energie en motivatie opwekken en de geest vrij maken van preoccupaties met onbelangrijke zaken.

Chronische sufheid en traagheid kunnen duiden op het ervaren van een gebrek aan betekenis en zin in het leven. In dat geval kan het onderdeel van het tegengif zijn om tijd te nemen voor diepe innerlijke reflectie of een goed gesprek met wijze vrienden.

Wanneer loomheid en sufheid aanwezig zijn en onze energie laag is, doen we wat we kunnen onder die omstandigheden. Als ze er niet zijn, dan zal de energie op een natuurlijke manier sterker aanwezig zijn. In plaats van jezelf op je kop te geven als je moe bent, of tevreden met jezelf te zijn als je alert bent, ga je gewoon door met de beoefening. Dat zal zeker helpen de wonderlijke schoonheid van je eigen geest beter te leren kennen.