

metta

The Practice of Loving Kindness

Metta, of liefdevolle vriendelijkheid, ligt aan het hart van het boeddhisme. Het is vriendelijkheid in zijn puurste en sterkste vorm, een liefdevolle respons op alle leven, zonder voorwaarden. De ontwikkeling van metta is een traditionele meditatiebeoefening die ons kan helpen ons emotionele leven te transformeren zodat het gebaseerd is op liefde.

In dit boek delen zeven ervaren meditatoren hun reflecties op de aard van metta en geven instructies en advies over de cultivatie ervan. Door het gebruik van onze verbeelding kunnen we een beeld krijgen van wat het betekent onze beperkte, persoonlijke visie te overstijgen.

Het beoefenen van metta kan ons leven radicaal veranderen. Als we de meditatiebeoefening meenemen buiten de meditatieruimte, dan beginnen we de grenzen die we rond onszelf hebben opgebouwd, op te lossen en openen we ons hart naar de wereld.

Metta

De beoefening van liefdevolle vriendelijkheid

door Ratnapani, Abhaya, e.a.

de 
3 juwelen

Metta

Naar het Nederlands vertaald en uitgegeven door Stichting de 3 juwelen, Amsterdam,
met toestemming van Windhorse Publications.

© Stichting de 3 juwelen, Amsterdam 2004

Oorspronkelijk uitgegeven in het Engels door Windhorse Publications, Birmingham,
Verenigd Koninkrijk, onder de titel 'Metta'.

© Engelse uitgave: Windhorse Publications, 1992 en 2000

Inhoud

Over de samenstellers	5
Inleiding	7
Eerst jij	15
De sluizen openen	19
Vooroordelen afbreken.....	23
De alchemie van de emotie	27
Je hart openen voor de wereld.....	31
Leven, liefde, macht en geweld	35
Het Karaniya-Metta-Sutta	39
Aanbevolen literatuur	41

Over de samenstellers

Ratnapani werd in 1973 geordineerd. Hij is binnen de organisatie Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (VWBO) intensief betrokken geweest bij de oprichting en het beheer van retraitecentra, waaronder Padmaloka, een retraitecentrum voor mannen in Norfolk in Engeland, Aryaloka in New Hampshire in de Verenigde Staten en meer recent Vajraloka in Wales. Hij woont nu alleen in een hut op een berghelling in Wales.

Abhaya werd in 1974 lid van de Westerse Boeddhisten Orde (WBO). Tegenwoordig geeft hij les in boeddhisme op Vajrakuta, het studiecentrum van de VWBO in Wales, waar hij zich ook bezighoudt met persoonlijke studie en literaire werk.

Vidyasri werd in 1980 geordineerd en is gedurende de afgelopen twintig jaar betrokken geweest bij het leiden van retraites en meditatie-onderricht en heeft vrouwen geholpen hun spirituele beoefening te ontwikkelen. Ze woont momenteel in Brighton, waar ze de mogelijkheden van rituelen en de verbanden tussen boeddhisme en kunst onderzoekt.

Dhammadinna werd geordineerd in 1973 en is een van de senior leden van de WBO. Ze gaf tien jaar lang onderricht in het boeddhisme en in meditatie in Londen en woont nu in Tiratanaloka in Wales, een retraitecentrum waar vrouwen worden geholpen zich op ordinatie voor te bereiden. Ze is een van de 'Public Preceptors' van de WBO, die algemene verantwoordelijkheid dragen voor mensen die tot de orde toetreden.

Chris Pauling woont in Sheffield in Engeland. Hij is sinds vijftien jaar betrokken bij de FWBO en schreef het populaire *Introducing Buddhism* in 1990. Hij werd in 2000 geordineerd en kreeg daarbij de naam Vadanya, 'de welsprekende'. Tegenwoordig verdeelt hij zijn tijd tussen onderricht geven en schrijven.

Nagabodhi is een van de senior leden van de Westerse Boeddhisten Orde. Hij werd in 1974 geordineerd en heeft sindsdien zijn leven gewijd aan de ontwikkeling van de FWBO als Dharma-leraar, schrijver, uitgever, hoofd van

een centrum en fondsenwerver. Tegenwoordig woont hij in Gloucestershire.

Lokamitra is een van de senior leden van de WBO; hij werd in januari 1974 geordineerd. Hij gaf in Londen een aantal jaren onderricht in meditatie en yoga en verhuisde in 1977 naar India, waar hij hoofdzakelijk verantwoordelijk was voor het opzetten van activiteiten van de FWBO. Hij woont nog steeds in India en werkt daar voor de beweging, die daar bekendstaat als TBMSG.

Inleiding

door Ratnapani

Wanneer we naar het leven van de Boeddha kijken, is er één kenmerk dat werkelijk opvalt, in zijn daden, in zijn woorden en zijn onder-richt: vriendelijkheid. De bron van zijn vriendelijkheid voor alle wezens was *metta*. *Metta* (Pali) of *maitri* (Sanskriet) is een verlangen naar het welzijn van andere wezens, menselijke en niet-menselijke, zonder enige verwijzing naar jezelf – dat wil zeggen, zonder er iets voor terug te willen of te verwachten. Simpel gezegd is *metta* universele liefdevolle vriendelijkheid – zonder voorwaarden.

In de oudste boeddhistische teksten wordt vaak naar *metta* en de heilzame werking ervan verwezen: de Boeddha sprak over de ‘stralende glans’ van *metta*, over het weldadige effect dat het cultiveren van *metta* kan hebben op je wedergeboorte en op het belang van *metta* als basis van meditatieve concentratie. In een passage waarin de Boeddha het belang van *metta* in alle situaties benadrukt, somt hij op wat we door de beoefening van *metta* proberen te bereiken:

*Anderen kunnen op vijf manieren het woord tot jullie richten: tijdig of ontijdig, waarachtig of onwaarachtig, vriendelijk of nors, nuttig of zonder nut, welwillend of boosaardig ... Jullie moeten jezelf oefenen met de gedachte: ‘Ons innerlijk zal niet veranderen, en we zullen geen boze woorden uiten, en we zullen leven in vriendelijkheid en mededogen, met welwillende gedachten, zonder boosaardigheid. En we zullen die persoon doordringen van een geest die is verbonden aan goede wil, overvloedig, grenzeloos, zonder voorbehoud, vreedzaam, vrijgevig.’ Op die manier moeten jullie jezelf oefenen.**

Hoewel het belang van *metta* in passages als deze wordt benadrukt, is er minder te vinden over hoe je *metta* in feite moet ontwikkelen. Maar in het *Karaniya-Metta-Sutta* treffen we het volgende advies aan:

* *Majjhima Nikaya* 21, vert. (van de Engelse bron-tekst, vertaler) David W. Evans, in *Discourses of Gotama Buddha, Middle Collection*, Janus, Londen 1992.

(Meditateer dan als volgt:)

Mogen de wezens gelukkig zijn en vredig, laten ze alle geluk ervaren in hun hart!

[...]

Zoals een moeder haar enige kind met haar leven wil beschermen zo moge men tegenover alle wezens een onmetelijke geest ontplooien

en liefde tegenover de hele wereld.

Laat men een onmetelijke geest ontplooien naar omhoog, naar beneden en rondom, onbeperkt, vrij van haat en vijandschap.

In een commentaar op de boeddhistische geschriften uit de vierde eeuw n.Chr. van Buddhaghosa (een beroemde commentator van de theravadatraditie in het boeddhisme) treffen we een meer gedetailleerde beschrijving aan van een meditatie die gewijd is aan de beoefening van *metta*. Daarom kennen we tegenwoordig de meditatie die ‘*Metta bhavana*’ wordt genoemd – en deze meditatiebeoefening zullen we in dit boek min of meer gedetailleerd bespreken.

Bhavana is een woord uit het Pali dat ontwikkeling of cultivering betekent; het is van belang op te merken dat we het bij deze beoefening en in dit boek hebben over de *ontwikkeling* van *metta*. Als uitgerekend wij onder alle omstandigheden en voor iedereen al een krachtig *metta* tot onze beschikking hadden, zouden we al een eind op weg zijn naar Verlichting, maar wij bevinden ons meestal in de fase waarin onze gangbare ervaring langzamerhand plaatsmaakt voor het ervaren van *metta*.

Dus hoe is onze huidige ervaring? Voelen we liefdevolle vriendelijkheid? En komt daar werkelijk geen eigenbelang aan te pas?

We gebruiken meestal het woord ‘liefde’ voor dit type emotie. Maar als we ‘*metta*’ vertalen als ‘liefde’ is dat problematisch, omdat ‘liefde’ vaak een toestand beschrijft die voornamelijk met onszelf en met hebzucht te maken heeft. Waar ‘houd je van’? Van koffie? Van reizen? Van je moeder? Van je partner? In deze ‘liefdes’ zijn we vaak op onszelf gericht: we houden van deze mensen en dingen vanwege de aangename gewaarwordingen die ze ons bie-

den, we vinden het prettig in de nabijheid te zijn van de mensen en dingen waarvan we houden, we voelen ons door hen aangetrokken en we raken aan hen gehecht. Als deze liefde betrekking heeft op mensen, zijn we blij als zij zich gedragen zoals we willen, maar als ze dat niet doen, worden we ongelukkig en neemt onze genegenheid misschien af. Als we op deze manier worden gefrustreerd, als we van het object van onze genegenheid niet langer het gewenste effect ondervinden, verandert onze emotie maar al te gemakkelijk in wrok, woede, gekwetstheid of ergernis. Daarom is liefde als definitie van metta een woord dat met omzichtigheid moet worden behandeld.

De ideale ouderliefde ligt dicht bij metta. Daar gaat de liefde nooit teloor, maar blijft aanwezig, of we ons kind nu corrigeren of aanmoedigen. Bij metta hangt onze reactie ook niet af van de vraag of de ontvanger van onze liefde zich gedraagt op een manier die ons bevalt of niet. Bij metta strekt dit toewensen van welbevinden zich bovendien uit tot alle wezens, of we ze nu kennen of niet.

Misschien ontdekken we echter dat een groot deel van onze ervaring door onze conditionering wordt bepaald. Als we iets prettigs ervaren, voelen we ons gelukkig, en als we iets onaangenaams ervaren, voelen we ons ongelukkig; we houden van dingen die ons genoeg geven en hebben een hekel aan wat ons pijn doet. Meestal beschikken we maar in zeer geringe mate over wat we emotionele vrijheid zouden kunnen noemen. We reageren automatisch op onze snel veranderende voorkeur voor en afkeer van mensen en dingen, op onze liefde en op onze haat. We zijn slachtoffers van de omstandigheden en van onze conditionering – weinig meer dan een balletje op de pingpongtafel van het leven.

Maar zo hoeven we niet te zijn. We kunnen ons van deze automatische reacties losmaken en emotionele vrijheid verwerven. Stap voor stap kunnen we onze emotionele reacties op onszelf, op anderen en op de wereld meester worden. En dan kunnen we het genoeg ervaren voortdurend in positievere geestestoestanden te verkeren.

De weg naar die vrijheid wordt gebaad door diepere en duurzamere vormen van positieve emoties die we door de beoefening van metta ontwikkelen. We ontdekken dat het mogelijk is

door middel van metta een bestaan te bereiken dat meer voldoening geeft, en dat in feite menselijker is – zonder de veranderlijkheid van onze emoties, weg van liefde en haat. In een wereld die bestaat uit een mengeling van genoeg en pijn is het voor ons een opluchting te beseffen dat we in staat zijn dit soort gelijkmoedigheid te ontwikkelen.

Het uitgangspunt van de Metta bhavana-meditatie houdt in dat metta iets is dat kan worden geoefend. We kunnen positieve en creatieve reacties ontwikkelen op de mensen aan wie we een hekel hebben, of op de mensen die een hekel aan ons hebben. Bovendien kunnen we onze gevoelens voor de mensen van wie we al houden verdiepen en zuiveren en leren warmte te voelen voor de mensen voor wie we nu geen specifieke gevoelens koesteren. Metta of universele liefdevolle vriendelijkheid ontwikkelen kan ons als een onredelijke eis in de oren klinken – het is niet eenvoudig onze emotionele ervaring op stel en sprong volkomen te veranderen – maar de effecten van een regelmatige beoefening van liefdevolle vriendelijkheid zijn betrouwbaar en worden steeds krachtiger.

Vaak gaan we ervan uit – in een vage, postfreudiaanse manier van denken – dat een groot deel van onszelf onbewust is en dat dit onbewuste nogal duister en modderig is. Daarentegen heb ik als meditatieleraar ervaren dat veel van wat zich niet ‘aan de oppervlakte’ van onze geest bevindt positief is. Door de beoefening van meditatie kunnen we soms voorheen onderdrukte goedheid en vreugde losmaken. De effecten van een enkele Metta bhavana-meditatie leiden wellicht niet tot een drastische verandering van onze manier van reageren, al is dat wel mogelijk, maar het kan tot ons doordringen dat we door herhaling van de beoefening nieuwe en positievere wegen in ons leven scheppen en onze oude, oninteressante manier van doen achter ons laten. Wanneer we de Metta bhavana regelmatig beoefenen, leren we dat ‘we worden waarbij we stilstaan’. Zodra we een tijdje gemediteerd hebben, ontwikkelen we buiten de meditatie vanzelf de instelling en het streven die door metta worden opgewekt, al zitten we niet op ons kussen. Op deze manier zal de beoefening van metta de kwaliteit van ons emotionele leven over het geheel genomen verbeteren.

De positieve gemoedstoestanden die ons (en anderen) verlossen uit de gebondenheid aan automatische reacties zijn alle toestanden die vrij zijn van wrok, hebzucht en verwarring, bijvoorbeeld vriendelijkheid, zachtmoedigheid, vrijgevigheid, waardering en mededogen. We hebben gezien dat een van de kenmerken van de ervaring van metta is dat metta niets terugvraagt. Na verloop van tijd of onder veranderende omstandigheden slaat ze niet om in wrok, bezitterigheid, jaloezie of verveling. In plaats daarvan is metta verruimend, licht, warm en niet aan beperkingen onderhevig. Als we voelen dat ons hart ruimer wordt en ja, ook ons bewustzijn, zitten we waarschijnlijk op het goede spoor.

Bij het beoefenen van deze meditatie hoeven we ons niet druk te maken over een bewust uitschakelen van gedachten die over onszelf gaan. Naarmate metta toeneemt, zullen we eerder als vanzelf uit onze harde schil van egocentriciteit groeien. Wanneer we metta beoefenen, wensen we dat anderen gelukkig mogen zijn ten behoeve van henzelf, niet ten behoeve van ons. Door middel van de Metta bhavana kunnen onze betrekkingen met de mensen van wie we houden, de mensen aan wie we een hekel hebben en de vele mensen voor wie we iets daartussenin voelen volledig worden getransformeerd. In de woorden van de Boeddha:

*Van waaruit zou woede moeten oprijzen in iemand die, van woede vrij, vasthoudt aan de gelijkmoedige tendens van zijn weg, in zelfbeheersing, sereen, door het hoogste inzicht verlost? Slechter af is iemand die, als hij wordt uitgescholden, terugscheldt. Wie, als hij wordt uitgescholden, niet terugscheldt, boekt een dubbele overwinning. Voor zowel de ander als zichzelf streeft hij naar het goede; want hij begrijpt de boosheid van de ander in opmerkzaamheid en kalmte. Van beiden is hij de geneesheer, want hij heelt zichzelf en bovendien de ander.**

Metta in de meest volledige zin is, zoals we hebben gezien, liefdevolle vriendelijkheid voor allen. In onze meditatie zullen we op natuurlij-

ke wijze metta voelen voor veel verschillende soorten mensen in allerlei situaties, en de emotie zal dienovereenkomstig andere nuances krijgen. Voor iemand die lijdt, voelen we bijvoorbeeld een soort metta dat een verlangen inhoudt zijn of haar lijden te verlichten. Dit is mededogen (*karuna*). We kunnen al dan niet in staat zijn de ander daadwerkelijk te helpen, maar we voelen ons in elk geval op heilzame wijze emotioneel bij hem of haar betrokken. Is iemand daarentegen gelukkig, dan neemt metta de vorm aan van medevoelende vreugde (*mudita*); we zijn gelukkig omdat de ander gelukkig is, en daarmee is aan jaloezie een einde gekomen – wat heerlijk! En dan is er gelijkmoedigheid (*upekkha*), dat wil zeggen, metta verenigd met helderheid. Dit is de helderheid die ontstaat wanneer we met de werkelijkheid worden geconfronteerd, wanneer we zien hoe de dingen in deze wereld werkelijk zijn: hoe mensen voortdurend ervaren dat genot wordt gevolgd door pijn. En we zien iets van de oorzaak daarvan: vooral de werking van de wetten van karma. Als we, verbonden met deze helderheid, ook metta ondervinden, is onze ervaring er een van gelijkmoedigheid; geen optimisme, geen pessimisme, geen fatalisme, maar gelijkmoedigheid: metta, doordrongen van een besef van de ware aard der dingen. Deze vier, metta, karuna, mudita en upekkha, worden de vier *brahma vihara's* of 'verheven verblijfplaatsen' genoemd, en het is volkomen waar dat ons leven op een steeds hoger plan komt te staan als we de Metta bhavana toegewijd beoefenen.

VOORBEREIDING

Bij elke meditatiebeoefening is voorbereiding van groot belang, maar dat geldt vooral voor de Metta bhavana. De voor de hand liggende plaats om mee te beginnen is ons lichaam. Gewaarzijn van ons lichaam geeft onze beoefening een stevige basis. Ons lichaam geeft ons ook een verbinding met onze emoties; we kunnen onze emoties vaak voelen – of leren de tekenen ervan te herkennen – in ons lichaam, en we kunnen eraan werken onze emoties in ons lichaam te veranderen, en niet zozeer in ons hoofd. We kunnen bijvoorbeeld herkennen dat onze gespannenheid wordt veroorzaakt door wrok; door te ontspannen kunnen we ertoe bijdragen dat die wrok oplost, of we kunnen experimenteren met ons lichamelijke 'laten gaan' in de grote uitgestrektheid van metta.

* In aangepaste vorm overgenomen uit *Samyutta-Nikaya* i. 162, vert. (van de Engelse brontekst, vertaler) C.A.F. Rhys Davids als *Book of the Kindred Sayings*, Pali Text Society, Londen 1950.

Door ons bewust te blijven van ons lichaam kunnen we ons blijven concentreren op ons hartcentrum en de gewaarwordingen die we van binnen ontdekken verwerken om onze meditatiebeoefening te ontwikkelen en aan te passen.

Wanneer we ons ervan bewust zijn hoe ons lichaam aanvoelt, kunnen we onze aandacht richten op ons algemene energieniveau en op onze specifieke emoties. Beide helpen ons om ons uitgangspunt te leren kennen. Dit is van belang, aangezien we alleen echt effectief kunnen werken vanuit ‘waar we zijn’ en niet vanuit waar we graag zouden willen zijn. Als we werken vanuit de een of andere denkbeeldige toestand, vanuit wat we graag zouden willen voelen, lijkt het al gauw alsof we meditatie aan het beoefenen zijn met een stukje elastiek – we kunnen wel wat metta over onze ervaring heen leggen of wat metta op de voorgrond dringen (of liever gezegd, een gedachte over wat metta is), maar die ervaring zal onstabiel zijn en tot een teleurstelling leiden. Wanneer we echter werken vanuit het punt waarop we ons werkelijk bevinden, hoe schijnbaar negatief ook, is het mogelijk de bestanddelen van metta beetje bij beetje te ontwikkelen en zo echte metta spontaan tot bloei te laten komen.

Er zijn vier kwaliteiten die ons kunnen helpen de juiste voorwaarden voor onze meditatie te creëren en die ons tijdens de meditatie steun bieden. De eerste die we nodig hebben is tevredenheid. Als je er niet tevreden mee bent op je meditatiekussen te zitten zul je niet erg ver komen. Dus toetsen we het: voelen we ons tevreden? Zo ja, dan richten we ons op dat gevoel en versterken we het. Zo nee, dan proberen we even naar de oorzaken van onze ontevredenheid te zoeken en ze misschien te boven te komen, of we sporen onszelf simpelweg aan ons te ontspannen en ons op ons gemak te voelen.

Nu we een zekere mate van tevredenheid ervaren, richten we onze aandacht op vertrouwen. ‘Vertrouw ik erop dat ik deze meditatie kan beoefenen, dat ik metta kan ontwikkelen?’ Zo ja, prima: versterk dat gevoel. Zo nee, dan kunnen we stappen nemen om vertrouwen te ontwikkelen en bedenken: ‘Ik heb dit eerder gedaan. Ik kan het opnieuw doen, zelfs als de omstandigheden minder gunstig zijn.’ Ook kunnen we ons een moment voor de geest halen waarop we ons vriendelijk gestemd of open

voelden. Misschien hebben we geen vertrouwen in de feitelijke beoefening. Als dat zo is, kunnen we bedenken dat talloze mensen de Metta bhavana met succes hebben beoefend, dat de Boeddha zelf deze vorm van meditatie heeft aanbevolen, enzovoort. Voor sommige mensen is de gedachte aan het woord ‘vertrouwen’ voldoende om de ervaring te versterken; voor andere werkt het oproepen van een beeld dat vertrouwen opwekt wellicht ook.

Ten derde hebben we enthousiasme nodig om meditatie te kunnen beoefenen. Zonder dat zal onze beoefening al gauw saai worden en zullen we de gewoonte ontwikkelen er halfslachtig mee om te gaan. Wanneer we contact maken met enthousiasme en dat enthousiasme versterken, stimuleren en bekrachtigen we onze positieve wil eveneens. Nadenken over de heilzame effecten van eerdere beoefening en de nog te verwezenlijken mogelijkheden zal ons enthousiasme bevorderen. Traditioneel gesproken leidt de beoefening tot zuiverheid: tot een goede nachtrust met aangename dromen, tot liefde en sympathie van anderen. Veel mensen die deze meditatie beoefenen, maken melding van verbetering van hun lichamelijke en psychische gezondheid.

Nu we de vierde kwaliteit in ogenschouw hebben genomen, zijn we zover dat we de eerste stappen naar metta zelf toe kunnen nemen door vriendelijkheid te ontwikkelen. Wanneer we beginnen met een algemeen gevoel van vriendelijkheid, wordt het eenvoudiger tot de beoefening van metta over te gaan en vermijden we de neiging te proberen rechtstreeks aan te sturen op een krachtige ervaring. Voelen we ons welwillend ten aanzien van onszelf en andere mensen die we aan ons geestesoog voorbij laten trekken? Het loont de moeite deze aanvangsstap te nemen, omdat die tot een geestelijke plooibaarheid leidt die de beoefening effectiever kan maken. Als er geen vriendelijkheid is, zijn we afgesloten en bewerken we rotsachtige grond.

Het is de moeite waard alle tijd te nemen die je nodig hebt om je deze vier kwaliteiten van de geest eigen te maken – tevredenheid, vertrouwen, enthousiasme en vriendelijkheid – voor je aan de eerste fase van de beoefening begint. Het is aantoonbaar beter dertig minuten te besteden aan het bereiken van een algemene positieve toestand, gevolgd door tien minuten werkelijke beoefening van metta, dan veertig

minuten lang te worstelen met een weinig overtuigende emotionele ervaring. Niet dat dit alles moet worden afgedaan als ‘alleen maar’ voorbereiding: als we een positieve gemoeds-toestand ontwikkelen, zijn we al aan het mediteren.

DE MEDITATIEBEOEFENING

De Metta bhavana zelf wordt verdeeld in vijf stadia, die elk vijf tot tien minuten duren. In deze stadia richten we de aandacht achtereenvolgens op onszelf, op een goede vriend of vriendin, op een ‘neutrale’ persoon, op een ‘vijand’ of een persoon met wie we problemen hebben en ten slotte op alle levende wezens. Voor elke persoon in de eerste vier stadia maken we eerst contact met gevoelens van vriendelijkheid en sympathie en proberen die vervolgens verder te ontwikkelen – geheel onafhankelijk van al onze gebruikelijke, automatische, geconditioneerde reacties. In het vijfde stadium richten we deze gevoelens in gelijke mate op al deze vier personen en breiden vervolgens ons referentiekader uit en verruimen geleidelijk ons hart om alle wezens, waar dan ook, daarin op te nemen.

In andere hoofdstukken van dit boek staan suggesties die ons kunnen helpen met de cultivering van metta in alle vijf stadia; daarom bezien we in deze inleiding elk stadium vooral in het licht van de wijze waarop we onze gebruikelijke beperkte reacties op genoeg en pijn en onze sympathieën en antipathieën kunnen overstijgen.

Om te beginnen moet ons duidelijk zijn wat ons te doen staat. Het is niet ons doel aangename gevoelens te ontwikkelen en ons over andere mensen louter goed te voelen. Dat zijn gevoelens die we alleen innerlijk koesteren. We wensen eerder actief dat het goed met anderen mag gaan – of we ons nu goed over hen voelen of niet. We ontwikkelen een emotie die uit ons stroomt, niet een die binnen in ons blijft: een emotie die warmte en belangstelling voor andere wezens inhoudt.

Het is nuttig tijdens de meditatie te reflecteren over de goede eigenschappen van anderen of onszelf, omdat dit de eerder beschreven mudita zal versterken. Maar we moeten de verleiding weerstaan genoeg te nemen met louter prettige, comfortabele gevoelens die gebaseerd zijn op persoonlijke voldoening, of als voorwaarde voor metta onze afkeer in sympathie proberen

te veranderen. Deze gevoelens houden ons vast binnen onze beperkte automatische reacties van voorkeur en afkeer, genoeg en pijn, die op onszelf zijn gericht. We zullen nu elk stadium afzonderlijk kort in ogenschouw nemen.

In het eerste stadium ontwikkelen we metta voor onszelf. De ontwikkeling van metta is een noodzakelijke eerste stap als we ontdekken dat we onszelf allerminst met vriendelijkheid of waardering bejegenen. We kunnen trekjes hebben waarvoor we ons volkomen terecht schamen – een gebrek aan vrijgevigheid, een slecht humeur of een neiging te liegen. Dit soort objectieve beoordeling van onszelf is niet in strijd met de ontwikkeling van metta – bewustheid van onze tekortkomingen en gebreken is geen reden onszelf niet alle goeds toe te wensen en geen vriendelijke houding naar onszelf te ontwikkelen, zoals het evenmin een reden is dit niet voor anderen te voelen. Hoe groter onze op negatieve emoties gebaseerde gebreken zijn, zo zouden we zelfs kunnen overwegen, des te groter is de noodzaak positieve emoties te ontwikkelen. We streven ernaar om ons te bevrijden van de geestestoestanden die ertoe leiden dat we onvriendelijk handelen of niet behulpzaam zijn. We kunnen natuurlijk ook al onze positieve eigenschappen in ogenschouw nemen en een gezonde zelfwaardering ontwikkelen, waarbij we zorgvuldig onderscheid maken tussen echte mudita voor onszelf, waarbij we ons verheugen over onze positieve kwaliteiten, en louter behaaglijke gevoelens.

Bovendien kunnen we proberen een toestand van metta *innerlijk* in ons op te nemen; we kunnen onszelf doordringen met gevoelens van metta. Nadat we niet-behulpzame denkbeelden over onszelf terzijde hebben geschoven, in ieder geval in zekere mate en voor korte tijd, kunnen we stimuleren dat gevoelens van welwillendheid ons bewustzijn doorstromen. Tijdens dit stadium bewegen we ons van onafgebroken denken aan metta en begrip daarin naar een verandering van ons hart. We kunnen bij onszelf denken ‘moge ik gelukkig zijn’, als een subtiele gedachte om ons wezen te doordrenken met positieve ervaring. Alleen een verbeeldingsvol ‘zich daarvoor openstellen’ is al voldoende om ons van de warmte van metta te vervullen.

In het tweede stadium van de meditatie richten we ons op een goede vriend of vriendin. Dit stadium is aantoonbaar het eenvoudigst, omdat

we al positieve gevoelens koesteren voor de mensen die we onze vrienden noemen. Maar het kan ook interessante gebieden van hechting en verwachting laten zien. Bijvoorbeeld: hoe reageren we als onze vriend niet met ons in contact blijft? Als we metta voor hem voelen blijft dat zo – zelfs als we niets van hem ‘krijgen’. Als we gekwetst of teleurgesteld zijn en kwaadwillige gevoelens beginnen te koesteren, zijn we nog steeds in zekere mate op onszelf gericht en zitten we daaraan vast. En wat doen we als ze iets zeggen of doen dat bedoeld is om ons te kwetsen? Is het dan afgelopen met onze metta? Dit is een interessante oefening voor iemand die al veel ervaring met de Metta bhavana heeft. Metta laat zich niet beperken door tijd en ruimte, maar houdt afwezige mensen in gedachten en houdt de genegenheid levend. Als je jezelf hebt ingesteld op het tweede stadium van de beoefening kun je je voorstellen dat je vriend zich op verschillende manieren gedraagt. Eerst laat je hem iets doen wat je toejuicht, vervolgens laat je hem iets ‘neutraals’ doen, bijvoorbeeld op straat lopen, en vervolgens laat je hem iets doen wat je afkeurt. Neem je reactie op elke situatie nauwkeurig waar. Als de metta verandert, is deze tot op zekere hoogte geconditioneerd door je eigen voorkeur en afkeer en daarom niet helemaal wat met metta bedoeld wordt. Als er geen wijziging in je emotie optreedt, verkeer je in metta.

De ‘neutrale’ persoon uit het derde stadium is aantoonbaar de essentiële persoon voor de ontwikkeling van metta. We hebben niets te winnen of te verliezen – we worden niet beheerst door sympathie of antipathie. Als onze emotie op onszelf is gericht, zullen we het moeilijk vinden positieve gevoelens te handhaven. Natuurlijk is de meerderheid van de mensen voor ons ‘neutraal’ – en voor die meerderheid, in feite voor alle levende wezens, willen we ten slotte metta ontwikkelen. Als we niet op onszelf gericht zijn, moeten we wel positieve gevoelens ontwikkelen die zijn gebaseerd op onze gedeelde menselijkheid, onze empathie voor andere menselijke wezens. We kunnen onszelf de vraag stellen: staat neutraliteit ten aanzien van voorkeur of afkeer op enigerlei wijze onze ontwikkeling van positieve gevoelens in de weg of bloeit de metta eenvoudigweg op omdat de neutrale persoon een mens is? We kunnen bedenken dat hij of zij gelukkig wil zijn, precies zoals wij. En zoals

wij aan lijden willen ontkomen, zo wil hij of zij dat ook.

Zoals de ontwikkeling van metta voor een goede vriend betekent dat we werken aan de relatie tussen metta en genoegen, zo betekent in het vierde stadium van de meditatie de ontwikkeling van metta voor een ‘vijand’ of iemand die we moeilijk vinden dat we werken aan de relatie tussen metta en pijn. Als we een hekel hebben aan een ander of als een ander een hekel aan ons heeft, ervaren we als deel van onze automatische reactie gewoonlijk een zekere mate van pijn. Zoals we in het eerste stadium van de meditatie hebben gezien, sluit pijn, in relatie tot onze tekortkomingen, een positieve reactie van metta niet uit; we kunnen pijn en metta tegelijkertijd ervaren. We kunnen ook in overweging nemen dat we niet noodzakelijk in een negatieve geestestoestand hoeven te raken als we lichamelijke pijn ervaren. Het is precies hetzelfde wanneer we emotionele pijn ervaren. Wanneer we ons bezeerd hebben of gewond zijn, kunnen we nog steeds een positieve geestestoestand handhaven en ontwikkelen, een toestand van metta.

Het is niet nodig om in dit stadium alles in orde te maken, jezelf ervan te overtuigen dat die moeilijke persoon eigenlijk best aardig is en de moeilijkheden te verbloemen. Juist in het onder ogen zien van deze problemen kunnen we een houding van vriendelijkheid en zelfs liefde ontwikkelen. Opnieuw is het de moeite waard te bedenken dat het doel niet is je goed te voelen door je simpelweg in te beelden dat tussen jullie alles in orde is. Je hoeft niet simpelweg te proberen hem of haar aardig te vinden of je goed te voelen over wat hij of zij gedaan heeft, maar je wenst hen toe dat ze vrij mogen zijn van lijden en je ziet in dat wat ze doen hun eigen lijden is.

Voor we het vijfde stadium van de beoefening in overweging nemen, loont het de moeite naar enkele aspecten te kijken die kenmerkend zijn voor alle stadia. Bij alle meditatiebeoefening richt je je aandacht op een object. Dat geldt ook voor de Metta bhavana, maar wat dat object is, kan verkeerd worden begrepen. Bij de eerste vier stadia van de beoefening ontwikkelen we metta naar een bepaald persoon en als onderdeel van de beoefening proberen we die persoon zo duidelijk als we kunnen te visualiseren of te ervaren. Het is van belang op hem of haar gericht te blijven en er zeker van te zijn

dat we op die persoon reageren en niet op onszelf. Als we dat niet doen, als we ons losmaken van die persoon wordt onze emotie subjectief; ze is dan niet meer een actieve wens tot welzijn van de ander. Maar we moeten ons ook bewust blijven van onze emotionele reactie op die persoon, omdat we eraan werken die reactie door middel van onze meditatie te veranderen.

Dus de mensen die we ons voor de geest halen, zijn een belangrijk richtpunt, maar we werken er voornamelijk aan een steeds grotere mate van positieve emotie te creëren. Hoe meer we ons op de emotie concentreren, des te sterker wordt ze. Als ze niet sterker wordt, merken we dat op, en als we ons duidelijk genoeg concentreren op ons emotionele centrum, zullen we ons zelfs bewust worden van wat ons in de weg gaat staan. Als we onze aandacht uitsluitend op de ander richten en ten gevolge daarvan minder duidelijk ervaren wat we in feite zelf voelen, zouden we weleens kunnen ontdekken dat we de neiging hebben slechts een *idee* van metta op die persoon te richten, en niet de ervaring ervan.

Een idee van een emotie hebben in plaats van die emotie zelf te ervaren is niet ongewoon. We kunnen klem komen te zitten in een gedachte aan hoe we ons zouden *moeten* voelen in plaats van te ervaren *wat* we in feite voelen, zodat het vaak de moeite loont onszelf de vraag te stellen: ‘Wat voel ik nu precies?’ en vervolgens af te wachten wat we ervaren. Een innerlijke toestand van metta cultiveren is een vriendelijke oefening, en wat we voelen is misschien niet erg krachtig – al kan dat natuurlijk wel zo zijn. Het is van belang dat we ons hart openen, en niet zozeer dat we overspoeld raken door ideeën over de persoon op wie we ons richten. Of het antwoord op onze vraag nu is ‘een diepe en grandioze metta’ of ‘niet veel bijzonders’, het is het beste ons daarvan bewust te zijn en van daaruit verder te gaan.

Bovendien stuiten we hier op de beperkingen van de taal, omdat we niet altijd iets hebben aan de woorden die we moeten gebruiken om de beoefening te beschrijven. Metta op een ander ‘richten’ is misschien een al te concrete beeldspraak. Het kan ons ertoe brengen via denken een gevoel op te roepen en dat naar de gekozen persoon te ‘spuiten’. En wat we dan ‘spuiten’ is waarschijnlijk eerder een gedachte dan echte vriendelijkheid. Die gedachte kan

ertoe leiden dat we onszelf een onechte emotie afdwingen en niet dat we vanuit de basis van onze huidige ervaring te werk gaan – welke die ook mag zijn. Als we in een negatieve toestand verkeren, kunnen we werken aan de opbouw van fundamenteel positieve gevoelens. Als we een lichte ervaring van metta hebben, kunnen we die zachtjes uit laten stromen. Als we een sterke ervaring hebben, kunnen we die laten uitstralen. Hierin ligt het voordeel van een houding gericht op het ontwikkelen van een beleven van metta ‘in en rondom onszelf’, een toestand van metta, en elke gekozen persoon vervolgens daarin binnen te leiden.

En nu het vijfde stadium van de meditatie. In zekere zin is dit de eigenlijke Metta bhavana, de beoefening in al haar volheid, en zeker het hoogtepunt ervan, want in de beschrijvingen van de Metta bhavana in het Pali neemt dit stadium meer plaats in dan de andere stadia. Het doel van de Metta bhavana is de ontwikkeling van metta naar alle wezens. Je zou de vier voorafgaande stadia kunnen zien als oefeningen op diverse soorten levende wezens, ter voorbereiding van dit laatste stadium. In dit stadium zetten we eerst de vier mensen uit de eerdere stadia bij elkaar en zien we hoe onze zeer uiteenlopende gewone reacties op hen kunnen worden getransformeerd tot één emotie: metta. We oefenen ons erin op alle vier op gelijke wijze te reageren: op onszelf, op onze vriend(in), op de neutrale persoon, en op onze ‘vijand(in)’, en alleen wanneer er geen verschil in de metta is die we jegens alle vier ervaren, wanneer we elke gerichtheid op onszelf hebben losgelaten, is er sprake van metta in de volle zin van het woord.

Het is een wonderbaarlijk vooruitzicht als je er alleen al aan denkt: vriendelijkheid, zelfs liefde, voelen voor alle levende wezens, om nog maar te zwijgen van de ervaring zelf. In haar volledigste vorm is deze ervaring een krachtige positieve waardering voor alle wezens, waar dan ook, zonder aanzien des persoons. Het is de ervaring van een verlicht mens, van een Boeddha – en dat zegt veel over de potentiële mogelijkheden van de beoefening. Ondertussen kunnen we dit stadium van metta tijdelijk ervaren, maar we moeten oppassen dat juist de verhevenheid van het ideaal er niet toe leidt dat we te veel van onszelf vergen wanneer we ons nog maar pas op de oefenhellingen van de berg van metta bevinden. Misschien lopen we dan het risico te concluderen dat metta per se een

heftige ervaring moet zijn en slagen we er niet in metta in haar minder opvallende vormen te herkennen. Dit kan ertoe leiden dat we onmiddellijk willen ontsnappen aan onze huidige emotionele toestand en rechtstreeks in een andere, meer wenselijke ervaring willen stappen. We moeten hiervoor op onze hoede zijn en er zorg voor dragen dat we uitgaan van onze huidige emotionele ervaring, welke die ook is. Die ervaring houdt de positieve kwaliteiten in die we tot dusver in de loop van de beoefening hebben ontwikkeld, maar kan ook minder gewenste aspecten bevatten, zoals: ‘Wat kunnen al die mensen me eigenlijk ook schelen.’ Met dit alles moet rekening worden gehouden.

Dat we in alle vier stadia van de meditatie de aandacht voornamelijk op ons hart richten, draagt ertoe bij dat we ons bewust worden van de eerste roerselen van onze emoties. Dus we denken niet zo vaak en zo overduidelijk ‘moge hij of zij gelukkig zijn’ dat elke andere reactie in ons hart erdoor wordt overstemd. Het is beter die woorden in gedachten uit te spreken, of welke methode voor de cultivering van metta dan ook toe te passen, en vervolgens even te pauzeren om te kijken of er een reactie is, en waaruit die reactie bestaat. Al is de metta niet krachtig of dramatisch, ze kan desondanks aanwezig en echt zijn, klaar om te worden gestimuleerd en ontwikkeld.

In hetzelfde verband horen we misschien dat de Metta bhavana wordt beschreven als ‘de ontwikkeling van universele liefdevolle vriendelijkheid’ en dan kunnen we ontmoedigd raken bij het vooruitzicht dat we een soort ervaring moeten ontwikkelen die het hele universum omvat. Misschien dat gevorderde geesten daar beginnen, maar als we ons laten afschrikken door grote omvang kunnen we ‘universeel’ misschien beter opvatten als ‘voor ieder in gelijke mate’. We kunnen een bestendig en grondig gevoel van metta ontwikkelen waarin we zoveel mogelijk mensen binnenleiden. De geleidelijke uitbreiding van het aantal levende wezens kan de metta dan sterker maken in plaats van haar te ‘verdunnen’ om ‘ieder het zijne te geven’.

Maar wat doen we als de beoefening op een zeker moment vastloopt? Als we op welk moment dan ook het contact met metta verliezen, kunnen we de houding aannemen die eerder is beschreven – die van tevredenheid, vertrouwen, enthousiasme en vriendelijkheid. Mis-

schien is dat aanvankelijk wat moeilijk, maar na oefening kunnen we deze kwaliteiten snel en rustig oproepen, zodat we weer op het goede spoor terechtkomen.

CONCLUSIE

De Metta bhavana heeft terecht de reputatie verworven de radicale transformatie van onze emoties mogelijk te maken, en onze visie op onszelf en de wereld krijgt grotendeels gestalte via onze emoties. Dus door middel van deze beoefening kunnen we onze fundamentele levenservaring transformeren. We kunnen een nieuwe wereld van ruimte, vriendelijkheid en liefde betreden. Voor zover we in staat zijn metta te ontwikkelen zonder erop te letten of we daar zelf beter van worden, kunnen we ons hart verruimen voor andere wezens op een wijze die de grenzen tussen onszelf en anderen versoepelt en opent. Mettertijd zal deze beoefening de ons zo dierbare overtuiging ondermijnen dat we over een afzonderlijk zelf beschikken en kunnen we de dingen meer beginnen te ervaren zoals de Boeddha deed, de dingen zoals ze werkelijk zijn, onderling verbonden en onderling afhankelijk. Door de beoefening van de Metta bhavana en het effect dat dit op ons leven heeft, zouden we zelfs een duidelijker pad kunnen ontwaren naar maatschappelijke en politieke vrede. Om dat te doen moeten we de waarheid van de radicale woorden van de Boeddha uit het eerste deel van de *Dhammapada*, de bekendste van alle boeddhistische teksten, volledig begrijpen en in praktijk brengen:

Hier (in de wereld) worden haatgevoelens nooit door haat tot rust gebracht. Ze worden tot rust gebracht door liefde. Dat is de eeuwige wet.

Eerst jij

door Abhaya

In zijn commentaar op de beoefening van Metta bhavana vertelt Buddhaghosa het verhaal van vier monniken die op een dag door een bos lopen en gevangen genomen worden door bandieten. ‘Geef ons een monnik!’ eist de hoofdmans, die een van hen tot slachtoffer wil maken. Wie moet de oudste monnik kiezen? Dat hij liever zichzelf opoffert dan een van de anderen, zo stelt Buddhaghosa nadrukkelijk, is geen uitweg uit het dilemma. Hij gebruikt het verhaal om zijn stelling toe te lichten dat de mediterende evenveel liefdevolle vriendelijkheid hoort te ontwikkelen voor zichzelf als voor de andere drie mensen die hij heeft gekozen: vriend, neutrale persoon en vijand. Er moet niet het geringste spoor voorkeur zijn voor één van hen. Buddhaghosa zegt dat als de monnik denkt: laten ze mij nemen, maar niet een van deze drie, hij de grenzen niet heeft geslecht; het ontbreekt hem aan metta voor zichzelf.

De ontwikkeling van metta voor jezelf is het eerste stadium van de beoefening, zoals deze ons door de eeuwen heen heeft bereikt. Als ik ga zitten om te mediteren begin ik niet met het ontwikkelen van metta voor mijn vriend of mijn buurman. Ik begin bij mezelf. Daarbij gaat het er niet om dat je eigen persoon belangrijker is dan anderen. Het wijst eerder op iets wat bij ons helaas veel voorkomt – de neiging onszelf onder te waarderen. Om hier tegenin te gaan stellen we onszelf in het eerste stadium centraal en wordt liefdevolle vriendelijkheid ten aanzien van onszelf het fundament van authentiek altruïsme. Metta voor anderen komt voort uit metta voor onszelf. De mens die een bodhisattva wil worden en zich met inzet van al zijn energie wil wijden aan de groei en de ontwikkeling van anderen kan dat alleen doen als hij goede gevoelens koestert ten aanzien van zichzelf.

Dit licht van goede wil op jezelf laten schijnen is iets wat veel mensen merkwaardig, zo niet moeilijk vinden, wanneer ze de meditatie voor het eerst uitproberen. Het gaat in tegen de vooringenomenheid van een diepgewortelde gewoonte. Uit mijn eigen ervaring als meditatieleraar weet ik dat alleen al de gedachte liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf te ontwik-

kelen schokkend kan zijn voor iemand die met mediteren begint. Ik heb mensen hun wenkbrauwen zien optrekken bij de suggestie dat je een serieuze religieuze beoefening zou kunnen beginnen met jezelf vóór anderen laten gaan. Dat is toch zeker behoorlijk zelfzuchtig! De Boeddha zelf zet vraagtekens bij deze twijfels in de *Udana* (5.1):

*In mijn geest heb ik alle windstreken doorkruist,
vond echter nergens iets meer dierbaar dan mijzelf,
het zelf is net als ieder ander dierbaar,
wie van zichzelf houdt, brengt nooit schade toe.*

Het hoeft nauwelijks betoog dat de Boeddha hier een zeer gezonde zelfwaardering bedoelt, een zorg voor de eigen persoon, die niet meer of minder dierbaar is dan welk ander levend wezen dan ook. Het betekent geenszins dat je jezelf een eerste plaats geeft ten koste van anderen, en heeft al helemaal niets te maken met wat alom wordt opgevat als zelfzucht of narcistisch geobsedeerd zijn.

Het is heerlijk te horen hoe de Verlichte ons zo ondubbelzinnig aanspoort van onszelf te houden. Wat zou een betere stimulans kunnen zijn om de Metta bhavana voort te zetten? Maar als we gaan zitten om te mediteren kan dit eerste stadium toch ontmoedigend zijn. Wanneer we aan het begin worden geconfronteerd met het tegengestelde van eigenliefde of, ogenschijnlijk, met helemaal niets, komen zelfs mensen die al lange tijd mediteren in de verleiding om in plaats van de Metta bhavana de ademhalingsmeditatie te doen! Hoe moeilijk het ook is je te concentreren op je ademhaling, toch lijkt je adem minder ongrijpbaar dan een emotie.

Want dat is wat metta in essentie is: een emotie. Het is niet ‘aan jezelf denken’, zoals beginners soms zeggen. Metta is een bijzonder sterke, positieve emotie, ‘uiterst werkzaam’, aldus Buddhaghosa. Het is zo sterk dat de woorden waarmee we het vertalen, zoals ‘vriendelijkheid’, ‘liefdevolle vriendelijkheid’ en ‘goede wil’, zwak en ontoereikend klinken, al kunnen dit heel goed de kwaliteiten zijn waarmee we in contact komen als we voor het

eerst metta beoefenen. Maar in zijn krachtigste vorm is metta de eerste van de ‘verheven verblijfplaatsen’; als je erin slaagt contact te maken met metta en het te ontwikkelen, ‘woon’ je of verblijf je in een goddelijke toestand, in een verheven staat van zijn. Metta wordt vaak met poëtische woorden opgeroepen. Metta ‘straalt uit’; het ‘fonkelt, gloeit, vlamt op’. Maar daar zit ik, stevig op mijn kussen, klaar om te beginnen, maar ik voel me allesbehalve verheven! Hoe kan ik een dergelijke verheven staat ontwikkelen als ik zelfs geen sprankje ervan voor mezelf kan voelen? En als er wel een vonkje is, hoe blaas ik dat aan?

De traditionele methode is mezelf vriendelijk over te halen tot een gevoel van welzijn door de wens te herhalen: ‘Moge het goed met me gaan; moge ik gelukkig zijn.’ Aanvankelijk kan het een beetje houterig aanvoelen, en als er niet onmiddellijk een reactie volgt, verval je gemakkelijk tot een mechanische herhaling. We moeten onszelf de kans geven het te menen door te pauzeren en het verlangen werkelijk tot ons te laten doordringen. Wanneer we de as aanblazen, begint het harde houtblok van onze weerstand vroeg of laat vlam te vatten en wordt onze emotionele toestand beweeglijker.

Een andere methode om met goede wil ten aanzien van jezelf in contact te komen is de associatieve methode. Door ons een recent of sinds lang voorbijgegaan moment voor de geest te halen waarop we ons bijzonder goed en gelukkig voelden en volledig in harmonie waren met onszelf, kunnen we op dit moment opnieuw contact maken met dat gevoel. We zorgen ervoor ons niet te laten belagen door breedvoerige gedachten over het verleden, maar we blijven simpelweg bij de herinnering en concentreren ons op het gevoel dat we toen hadden.

Zodra het ons is gelukt ons weer met dat gevoel te verbinden hebben we een werkelijke basis gelegd om onszelf alle goeds toe te wensen. Dan kunnen we terugkeren naar de traditionele methode. Lijkt dat niet te werken, dan kunnen we experimenteren. Sommige mensen geven de voorkeur aan een meer visuele benadering. Je kunt bijvoorbeeld een heldere lichtbol in je hartcentrum visualiseren die opvlamt en steeds groter wordt, of een dieprode lotus-

doorbreken, krijgen we toegang tot een omvangrijke reserve aan positieve emotie.

bloem die haar warmte in alle richtingen uitstraalt.

Eigenlijk zouden we, wanneer we in meditatie gaan, altijd in staat moeten zijn ten minste één positief aspect te ontdekken in onze gemoedstoestand. Dat kan iets heel gewoons zijn, zoals een gevoel van tevredenheid omdat je een taak goed hebt uitgevoerd of de lichamelijke gewaarwording van ontspannen en gemakkelijk zitten. Het wordt misschien niet onmiddellijk duidelijk, want wanneer we beginnen te mediteren zijn we vaak, om welke reden dan ook, niet helemaal in contact met onszelf. Het loont de moeite de eerste paar minuten te besteden aan in contact komen met de positieve factor. Vervolgens kunnen we die gebruiken als de basis van waaruit we metta voor onszelf ontwikkelen.

We moeten toegeven dat soms niets van wat we proberen, lijkt te werken, en dat we vast blijven zitten in de negatieve emotie waarmee we begonnen of in een totaal gebrek aan gevoelens. Het is van belang dit te erkennen. In een zodanige situatie is het misschien het beste gewoon een tijdje rustig te blijven zitten en niet net te doen alsof het anders is. Misschien is dit loslaten van elke inspanning juist wat nodig is en begint onze gemoedstoestand ten goede te veranderen.

Metta is het tegengif voor het gif van haat of kwade wil. Misschien gaan we niet zover dat we onszelf haten; ons probleem kan een gebrek aan zelfvertrouwen zijn. Hoe we het ook noemen, het zit diep in ons verankert, en we zullen het transformatieproces niet binnen één zitting ervaren. De effecten van het werk in het eerste stadium zijn cumulatief. Misschien merken we geen drastische verandering op tijdens de vijftig minuten van meditatie, maar de meeste mensen ervaren het weldadige effect van regelmatige beoefening binnen betrekkelijk korte tijd, zeker na enkele weken, zo niet dagen.

Soms treedt een effect veel sneller op. Binnen enkele minuten kunnen we het nauwe hol van wrok of verveling dat we voor onszelf hebben gegraven uitkomen en de lichte ruimte van de zich steeds verder uitbreidende goede wil binnengaan. Wanneer we in het eerste stadium van de Metta bhavana beginnen het harde pantser van de negatieve visie op onszelf te

Wat eerst slechts een verstandelijk inzicht was, wordt in dat proces geleidelijk een leven-

de ervaring. We zien dat de bron van ons eigen welzijn diep in onszelf ligt, een onuitputtelijke schatkamer waarvan het eerste stadium van de Metta bhavana een sleutel is. Het is een diepe opluchting te beseffen dat ware tevredenheid niet iets is wat een ander ons kan afnemen, dat we wat betreft ons welzijn en onze tevredenheid niet afhankelijk zijn van iemand of iets buiten onszelf.

Wanneer we de eerste glimp opvangen, of zelfs voor het eerst een duik in de oceaan van metta nemen, wordt de oorzaak van alle boosaardigheid en kwade wil weggenomen, of in ieder geval tijdelijk buiten werking gesteld. We zien dat de verfrissende stromen er evenzeer voor anderen zijn als voor onszelf en we beginnen oprecht te wensen anderen erbij te betrekken. Op deze manier begint de metta die we hebben opgewekt volkomen spontaan over te stromen in het tweede stadium van de beoefening.

De sluizen openen

door Vidyasri

In het tweede stadium van de beoefening van Metta bhavana maken we contact met gevoelens van liefdevolle vriendelijkheid voor een goede vriend of vriendin en ontwikkelen we die gevoelens. Volgens traditionele richtlijnen kunnen we het beste iemand kiezen die in leven is, die ongeveer even oud is als wij en tot wie we ons niet seksueel aangetrokken voelen. Deze richtlijnen helpen ons in de beoefening contact te maken met een betrekkelijk ongecompliceerde emotionele stroom. Het is niet zo dat andere soorten relaties in welk opzicht dan ook verkeerd zijn, maar het is niet meer dan realistisch te erkennen dat onze gevoelens en reacties daarin ingewikkelder kunnen zijn, omdat veel van onze meer persoonlijke verlangens en behoeften er een rol in spelen.

Wanneer we ons onze vriend of vriendin zo duidelijk en levendig mogelijk voor de geest halen, *voelen* we zijn of haar aanwezigheid en worden we ons bewust van hoe we op hem of haar reageren. Het is niet de bedoeling om ons op welke manier dan ook te dwingen tot vriendelijke, ‘metta-achtige’ gevoelens of die onszelf op te leggen, of ze louter te ‘bedenken’ – maar onze *feitelijke* positieve gevoelens voor die persoon de ruimte te geven aan de oppervlakte te komen. Aanvankelijk zijn deze gevoelens misschien niet erg sterk – misschien weinig meer dan een klein stroompje warmte en goede wensen. Maar we concentreren ons op dat stroompje, blijven erbij, geven onszelf de ruimte het krachtiger te voelen en proberen de oorsprong ervan te bespeuren.

Onze geest is vaak te verstrooid om ergens erg lang bij te blijven stilstaan. Dit zorgt ervoor dat het onmogelijk voor ons wordt contact te maken met de volledige reikwijdte van onze gevoelens in ons reageren op dingen en mensen. Maar in de meditatie geven we onszelf de tijd en de ruimte om in ieder geval contact te maken met een eerste opwelling van de warmte die we voelen. We concentreren ons rustig op dat gevoel, blijven erbij stilstaan en geven onszelf de ruimte het krachtiger en vollediger te ervaren, zodat het zich kan ontplooien en verdiepen.

We kunnen dit proces op gang helpen brengen door gebruik te maken van herinneringen. We kunnen ons bijvoorbeeld een tijd voor de geest halen waarin we met onze vriend of vriendin samen waren en vervuld waren van waardering en positieve gevoelens voor hem of haar, een tijd waarin hij of zij werkelijk gelukkig, vervuld en openhartig was. Of we kunnen ons hem of haar voorstellen in een situatie waarin we weten dat hij of zij zich gelukkig zou voelen en vrij van lijden zou zijn. Misschien zien we hoe hij of zij op een goudkleurig strand zit, bij een sprankelende blauwe zee die vredig langs de kustlijn golft en een warme gouden zon die haar stralen op hem of haar laat vallen, of in een weelderige tuin vol zoete geuren, door bomen en bloemen omringd. Vanuit deze gevoelens kunnen we oprechte gevoelens van metta voor onze vriend of vriendin opbouwen en hem of haar alle geluk en voorspoed toewensen, in welke gemoedstoestand hij of zij in de huidige situatie ook verkeert.

Het is het beste dergelijke fantasievoorstellingen betrekkelijk simpel te houden, zodat we niet afgeleid worden en erin verdwalen. Het gaat erom in contact te komen met oprechte gevoelens van het toewensen van welzijn en die toe te staan zich te ontplooien en te verdiepen, totdat, in het ideale geval, ons hele bewustzijn en wezen wordt doordrongen van de kracht van onze metta.

Als we dit centrale gegeven vasthouden, kan onze benadering spontaan en fantasierijk zijn. Sommige mensen ontdekken dat het oproepen van kleuren hen helpt zich te concentreren op positieve gevoelens en die te verdiepen. Ik geef mijn vriend of vriendin vaak een prachtige, dieprode roos, waarvan de geur hun hele wezen doordrenkt en die hen vervult van geluk en tevredenheid. Net als in de andere stadia kunnen woorden of zinnen helpen bij de concentratie op gevoelens en de cultivering daarvan – zolang de woorden worden *gevoeld* en niet mechanisch herhaald: ‘Moge het werkelijk goed met je gaan en moge je gelukkig zijn, moge je vrij zijn van lijden, moge je geluk en de bronnen daarvan ervaren.’

Soms hoeven we ons alleen maar bewust te zijn van onze vriend of vriendin die we helder

‘voor ons zien’, en te blijven bij de positieve gevoelens, goede wensen, waardering en bevestiging die in reactie op hem of haar in ons opkomen. Naarmate we meer vertrouwd raken met de beoefening en meer ervaring opdoen, wordt dit stadium misschien wel zo eenvoudig. We geven onszelf alleen maar de ruimte onze vriend of vriendin steeds vollediger en dieper te ‘zien’, waarbij we de warmte, de zorg, de openheid en de liefde ervaren die hiervan deel uitmaken.

In dit stadium van de beoefening proberen we contact te maken met alle positieve emoties en energieën die al in ons aanwezig zijn en daarmee te werken. We ‘openen de sluisen’ naar onze vrij stromende positieve emoties en geven die de *ruimte* door ze beter tot ons bewustzijn te laten doordringen en ze verder te ontplooien. Voor veel mensen is dit het gemakkelijkste stadium van de beoefening, want de deur naar onze metta staat al gedeeltelijk open. (We kunnen deze gevoelens dan overdragen op de andere stadia van de beoefening en ten slotte even sterke gevoelens voor anderen koesteren als voor onze goede vriend of vriendin.) We concentreren ons niet op wat onze vriend of vriendin voor ons kan doen, maar op wat wij voor hem of haar, zoals hij of zij is, voelen.

Dit is niet alleen een belangrijk stadium in het proces van contact maken en ontwikkelen van een houding van metta ten aanzien van alle levende wezens, maar helpt ons ook de positieve gevoelens die we nu al voor onze vrienden koesteren beter te erkennen en ze te versterken, en het helpt ons daardoor onze vriendschappen te ontwikkelen. In mijn eigen beoefening heb ik soms ervaren dat de volledige kracht van mijn positieve gevoelens voor een ander plotseling tot me doordrong – en zo besefte ik dat ik me gewoonlijk slechts van een fractie van de kracht ervan bewust ben. Het is bijna alsof we bang zijn voor de kracht van onze gevoelens. Maar in dit tweede stadium hebben we de gelegenheid de grenzen van ons hart te verruimen en onze positieve emoties in hun volledige kracht te ervaren.

Natuurlijk is het niet genoeg alleen maar te proberen een houding van metta voor alle levende wezens te ontwikkelen. We moeten ook handelen, door deze metta in praktijk te brengen bij onze ontmoetingen en relaties. Pas dan beginnen we onszelf en de wereld werkelijk te transformeren. En al gaan we met een oneindig

aantal mensen vriendelijk om, we kunnen slechts met enkele mensen een hechte vriendschap ontwikkelen, onszelf in intiemere zin voor hen openstellen en ons leven tot in de details met hen delen.

Treurig genoeg lijken vervulling gevende vriendschappen niet of nauwelijks een rol te spelen in het huidige leven van de mensen in de westerse wereld, misschien wel in mindere mate dan bij eerdere generaties het geval was. Psychologen en hulpverleners ontdekken dat we vriendschappen nodig hebben voor onze geestelijke gezondheid. Het boeddhisme gaat een stapje verder. Volgens het boeddhisme hebben we uiteraard vriendschappen nodig voor onze gezondheid en ons geluk, maar ze zijn ook, net als onze meditatiebeoefening, een middel om vorderingen te maken in onze spirituele ontwikkeling.

Dus waarom worstelen we zo met onze vriendschappen – om ze gedurende langere tijd te kunnen handhaven, of zelfs om ze alleen maar te kunnen teweegbrengen? De waarheid is dat we het vaak pijnlijk moeilijk vinden andere mensen te vertrouwen en daarom zijn we bang voor de onthulling die deel uitmaakt van intimiteit, hoe we ook naar intimiteit verlangen. Dus zijn we terughoudend als het erom gaat ons te wijden aan de opbouw van een vriendschap. Ook hebben we maar al te vaak belang bij wie of wat een ander is en bij wat hij of zij doet; we willen dat de ander is zoals *wij* hem of haar wensen, om te compenseren wie wij zijn of om ons aan te vullen. Of we identificeren ons met onze rollen – op ons werk, thuis en zelfs in het boeddhistische centrum – en gaan dienovereenkomstig relaties aan. Soms voelen we ons superieur, dan weer minderwaardig. Kortom, we voelen ons niet veilig, compleet of tevreden in onszelf. Zo kunnen onze zekerheid en zelfs onze identiteit verward raken met de identiteit van anderen om ons heen en daarvan zelfs afhankelijk worden, gekleurd als ze zijn door onze diepgewortelde vooroordelen van begeerte en afkeer.

In onze relaties met anderen is echter gewoonlijk ook een lijn van echte zorgzaamheid, zelfs liefde aanwezig, die zich op diverse momenten meer of minder duidelijk aftekent. Dit aspect is de werkelijke basis van vriendschap; dat is de vruchtbare bodem van waaruit een vriendschap kan gedijen en opbloeien. Hoe meer we dit veld van metta in ons kunnen ontwikkelen en

cultiveren, zowel binnen als buiten onze beoefening van de Metta bhavana, des te meer geluk en welbevinden zullen onze vriend en wij in elkaars gezelschap ervaren. Door onze verwachtingen los te laten, kunnen we leren vriendschap en empathie voor onze vriend te voelen om hemzelf. Langzamerhand gaan we hem steeds meer zien zoals hij werkelijk is. Dus naarmate de intensiteit van onze metta zich ontwikkelt, worden we ons steeds bewuster van wie onze vriend of vriendin is en begrijpen we hem of haar beter.

Door metta te ontwikkelen kunnen we ons vermogen tot vertrouwen opbouwen – vertrouwen in onszelf en in anderen. Het is natuurlijk veel gemakkelijker vertrouwen te ontwikkelen in iemand die eveneens bewust probeert een relatie aan te gaan op basis van metta. Als we deze ‘zekerheid’ hebben, kunnen we geleidelijk elkaars algehele intenties gaan vertrouwen, zelfs als we zo nu en dan nog zelfzuchtig handelen. Geleidelijk ontstaat een gevoel van toewijding en verbondenheid dat wezenlijk deel uitmaakt van de gezondheid – of voortzetting – van welke vriendschap dan ook. Vriendschappen hebben vaak te lijden onder discontinuïteit, niet alleen wat het feitelijke contact betreft, maar ook wat betreft bewustheid: uit het oog, uit het hart. Dat leidt tot een nogal oppervlakkige en gefragmenteerde relatie. Door ons tijdens de beoefening van de Metta bhavana regelmatig op onze vrienden te concentreren, helpt het ons een voortdurende bewustheid van hen te ontwikkelen in ons hart en onze geest en de communicatiekanalen levendig en open te houden gedurende de dagen, weken en zelfs jaren waarin we fysiek van elkaar gescheiden zijn.

In deze tijd lijden veel mensen onder een intense eenzaamheid. Ze voelen zich geïsoleerd en gescheiden van de miljoenen mensen overal om hen heen. Slechts een paar goede, intieme vrienden kunnen al een groot verschil maken. Ons diepgaand en openhartig verbinden met enkele anderen, zal ons helpen ons eerder verbonden te voelen met de hele wereld, want wat we afsluiten is ons eigen hart en ons eigen bewustzijn. Wanneer we van een ander beginnen te houden en zorg voor hem of haar dragen zoals we dat voor onszelf doen, zal het scherpe onderscheid tussen ‘zelf’ en ‘ander’ geleidelijk vervagen, zodat we het fundamentele niet-anders zijn van onszelf en onze vrienden kunnen voelen – en dat kunnen we ten slotte erva-

ren ten aanzien van onszelf en alle andere levende wezens.

Vooroordelen afbreken

door Dhammadinna

Een 'neutrale persoon' in de Metta bhavana introduceren leidt tot een cruciale overgang in de beoefening. Het markeert het begin van de ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid in de ware zin van het woord.

Metta heeft, in tegenstelling tot pema of 'gehechtheid', een onvoorwaardelijke, universele dimensie. Meestal lukt het ons wel zorg te dragen voor onszelf en voor onze naaste familie en goede vrienden. Daarom vinden we het misschien betrekkelijk eenvoudig warme gevoelens en vriendelijkheid te ontwikkelen in het eerste en het tweede stadium van de beoefening. Maar om een neutrale persoon werkelijk het goede toe te wensen en die gevoelens verder te ontwikkelen is duidelijk veel uitdagender. Hier proberen we van een gebrek aan belangstelling op zijn best – en verveling op zijn slechtst – over te gaan naar warmte en zorg voor mensen die we niet kennen en bij wie we geen belang hebben.

Tijdens dit stadium van de beoefening kunnen we onze vaart verliezen, omdat de gevoelens die de basis ervan vormen zo zwak zijn. We hebben minder emotionele intensiteit tot onze beschikking en daarom worden we eerder afgeleid. Ten gevolge daarvan vervaagt het mentale beeld van de neutrale persoon misschien al snel.

We kunnen bewust met deze neiging werken, maar we moeten onze belangstelling ook opwekken, niet alleen voor de neutrale persoon, maar ook voor de betekenis van dit stadium als geheel. Dat kunnen we doen door na te denken over enkele basale houdingen die in dit stadium in twijfel worden getrokken. Waarom staan we onverschillig tegenover mensen, alleen omdat we hen niet kennen? Misschien gaan we ervan uit dat het eigenlijk niet nodig is belangstelling voor dergelijke mensen te hebben. Maar na enig nadenken draaien we de vraag misschien om en vragen we ons af waarom we ons niet bekommeren om mensen die we niet kennen.

Natuurlijk voelen we ons alleen emotioneel neutraal naar sommige mensen omdat we liever binnen vastgestelde grenzen blijven, binnen bekend en veilig gebied. Ons onvermogen

metta uit te breiden naar de mensen die we niet kennen, wijst niet alleen op een gebrek aan belangstelling, maar ook op een onvermogen inzicht te krijgen in onze verbondenheid met anderen. Het kan ook betekenen dat we op het gebied van onze emotionele betrekkingen lui en zelfgenoegzaam zijn.

Maar voordat we terugkeren naar de middelen om met deze basale houdingen te werken, moeten we intensiever onderzoeken wie die 'neutrale' mensen precies zijn.

Een neutrale persoon kan iedereen zijn die we niet kennen of voor wie we geen gevoelens koesteren. Het zijn de mensen die we op straat passeren of op reis tegenkomen. Sommige kruisen ons pad wat vaker; misschien zien we hen op ons werk, of reizen we geregeld met hen samen, zij het zonder specifieke gevoelens voor hen te ontwikkelen. Het kunnen winkeliers zijn, de postbode of onze buurman. Ook kunnen we ons neutraal voelen ten aanzien van mensen die we heel vaak zien. We kunnen zelfs ontdekken dat we samenleven en samenwerken met mensen voor wie we nauwelijks specifieke gevoelens koesteren.

In onze drukke samenleving komen we regelmatig in nauw contact met onbekenden. In zulke omstandigheden kunnen we anderen min of meer als een last ervaren. Paradoxaal genoeg is het vaak gemakkelijker ons betrokken te voelen bij de onbekenden die we op de televisie of in onze kranten zien, vooral als ze lijden, dan bij de mensen die we iedere dag tegenkomen. Deze gevoelens kunnen van werkelijk mededogen getuigen, maar ons ook een uitlaatklep bieden voor een emotie die dichter bij sentimentaliteit of medelijden ligt. Ook hier moeten we metta of liefdevolle vriendelijkheid onderscheiden van mededogen. Mededogen is een reageren op het lijden van anderen die voortkomt uit liefdevolle vriendelijkheid.

Metta voelen voor de vele neutrale onbekenden in ons leven houdt in dat we van dag tot dag systematisch gevoelens van vriendelijkheid cultiveren ten aanzien van de mensen met wie we feitelijk in contact komen. In de beoefening zelf kiezen we daarom iemand die regelmatig ons pad kruist, maar voor wie we geen bijzon-

der sterke gevoelens koesteren. Het helpt be-
slist ons deze persoon voor de geest te halen en
hem of haar gevoelsmatig gewaar te worden.

Wanneer we nadenken over onze relatie met
zo'n neutraal persoon zien we misschien in dat
ons gebrek aan gevoel in feite een weerspiege-
ling is van onze eigen emotionele beperkingen
en vooroordelen, en niet zozeer een zinvolle
verklaring over hun karakter. Het is slechts
onze emotionele luiheid die ons verhindert
zo'n persoon volledig te ervaren en zich bij
hem of haar betrokken te voelen. Als we deze
beperkingen onderzoeken, zien we dat ze zich
uitdrukken in gedachten als: Waarom zou ik
die persoon aardig vinden? Hij heeft niets voor
me gedaan! Het levert me niets op! Zo ontdek-
ken we dat we – op een duidelijk zichtbaar of
subtiel niveau – in feite alleen geïnteresseerd
zijn in mensen die ons daarvoor iets terugge-
ven. Daarom gaat het cultiveren van metta
voor een neutrale persoon in tegen zelfzuchtig-
heid en begeerte en opent het ons hart voor
anderen, simpelweg in antwoord op wie ze
zijn.

Deze bezinning op onze basale houding en
onze beperkingen houdt in dat we diep naden-
ken over de aard van metta en over het doel dat
we over het geheel genomen met de beoefe-
ning van metta beogen. Hoewel metta soms op
een heel gemakkelijke manier stroomt en we
de beoefening ervan aangenaam vinden, zijn
prettige gevoelens niet het doel van de beoefe-
ning. Op de langere termijn werken we aan de
transformatie van onze hele emotionele aard:
van een aard die was gebaseerd op het geven
van voorwaardelijke liefde tot een aard die is
geworteld in onbaatzuchtige liefde.

Uitdrukking geven aan liefdevolle vriendelijk-
heid is een aspect van de emotionele aard van
mensen die we 'echte individuen' noemen. Een
echt individu kan worden gedefinieerd als ie-
mand die zich onderscheidt van de 'groep' in
die zin dat hij of zij zelfstandig denkt en voelt
en de volledige verantwoordelijkheid aan-
vaardt voor zijn of haar eigen leven en toe-
komst.* Een echt individu draagt zorg voor
anderen op basis van een waargenomen ge-
meenschappelijke menselijkheid. Door metta
te ontwikkelen kunnen we ons emanciperen

van de groep, van geconditioneerd worden
door de groep en van identificatie met de
groep. Dan wordt een onbekende onze broeder
of zuster; de neutrale persoon wordt onze
vriend. We zijn bereid hen bij te staan, zelfs als
iedereen die we kennen zich zou terugtrekken
in het veilige gebied van vrienden en verwan-
ten, natie en ras. Misschien beginnen we nu
iets te begrijpen van de betekenis van dit stadi-
um van de beoefening. Dergelijke reflecties
kunnen ons zelfs een glimp van inzicht geven,
een besef, hoe vaag ook, dat alle leven met al
het andere leven is verbonden en dat de twee-
deling tussen subject en object, zelf en ander,
kan worden overstegen.

Natuurlijk moeten we ook de middelen vinden
waarmee we in de beoefening zelf kunnen
werken. We hebben gezien dat we tijdens dit
stadium onze vaart al gauw kunnen verliezen
en ten prooi kunnen vallen aan afleiding. Dan
is het raadzaam ons gedetailleerd de stappen te
herinneren die in welk stadium dan ook tot de
cultivering van metta leiden. Allereerst moeten
we in contact zijn met positieve gevoelens ten
aanzien van onszelf en in onszelf. Vervolgens
kunnen we ons een beeld van de neutrale per-
soon voor de geest halen. Daarna worden we
ons ervan bewust hoe we hem of haar op dit
moment ervaren. We kunnen bijvoorbeeld
ontdekken – aangezien we ons zelden absoluut
neutraal voelen ten aanzien van wat dan ook –
of we de neiging hebben ons licht aangetrok-
ken of licht afgestoten te voelen. Daarna be-
ginnen we positieve gevoelens voor die per-
soon te cultiveren en geven die gevoelens de
ruimte zich te ontwikkelen. Als we op een
bepaald moment afgeleid raken, moeten we
terugkeren naar de eerste stap, ons bewust
worden van onszelf, opnieuw contact maken
met het beeld van de neutrale persoon en metta
voor hem of haar ontwikkelen.

Omdat we beginnen met weinig belangstelling
voor de neutrale persoon, moeten we middelen
vinden om onze belangstelling en emotionele
inzet te versterken. Zo kunnen we wellicht
overwegen dat deze persoon een ander mense-
lijk wezen is, met zijn of haar eigen vreugde en
verdriet. We kunnen ontdekken dat ons ge-
voelsleven wordt gestimuleerd als we onze
verbeeldingskracht de vrije loop laten.

* Zie voor een uitgebreidere bespreking *Sang-
harakshita*, *New Currents in Western Bud-
dhism*, *Windhorse 1990*, blz. 20-33.

Misschien kunnen we ons voorstellen dat de persoon in kwestie – die voor ons slechts een gezicht in de trein is – thuis is, bij zijn of haar gezin, en bedenken welk leven hij of zij in feite leidt. We kunnen deze fantasie zich laten ontplooiën en een eigen leven geven, waarbij we ons steeds het beeld van de persoon in kwestie voor ogen houden en ons bewust blijven van onze emotionele reactie op hem of haar.

Vanwege ons gebrek aan belangstelling zien we de persoon wellicht nogal eendimensionaal, meer als een uitgeknipt plaatje dan als een echte persoon. Met behulp van onze verbeeldingskracht kunnen we er een mens van vlees en bloed van maken en meer dimensies in hun leven creëren waarbij we ons emotioneel betrokken kunnen voelen. De verbeeldingskracht zelf is een creatief vermogen dat niet alleen maar functioneel is; met behulp ervan kunnen we een in principe functionele waarneming van de winkelier die een rol voor ons vervult, veranderen, zodat hij voor ons een levend en reëel mens wordt en we hem actief alle goeds kunnen toewensen.

Volgens de Jewel Ornament of Liberation van Gampopa kun je ook metta ontwikkelen door aandacht te besteden aan het goede wat je hebt ontvangen. Dit doet ons vermoeden dat metta ontstaat uit een gevoel van authentieke dankbaarheid. Als onze relatie met de neutrale persoon in principe echt functioneel is – misschien kopen we elke dag groenten bij hem – kunnen we overwegen dat we zonder groenten niet in leven zouden kunnen blijven. Dus kunnen we die persoon dankbaar zijn, evenals de reeks van mensen die ertoe bijdragen dat we eten op ons bord kunnen scheppen. Zulke reflecties kunnen ons helpen aan het begin van de beoefening of in het derde stadium gevoelens van metta te cultiveren.

Natuurlijk kunnen we ook liefdevolle vriendelijkheid, bewuste aandacht voor anderen en open communicatie cultiveren in het leven van alledag. We kunnen ervoor kiezen positiever om te gaan met de mensen die we ontmoeten. Zelfs een klein beetje vriendelijke belangstelling opvatten en tonen voor de mensen die we in het voorbijgaan ontmoeten, kan in ons leven een verschil maken – en in het hunne ook. Als we in de trein of in de bus zitten, hoeven we ons niet verveeld te voelen: we kunnen hoe dan ook aandacht besteden aan onze medereizigers en ons voor hen, andere menselijke wezens,

openstellen. We kunnen in onze fantasie bij hun leven betrokken raken: dat baant de weg voor het ontstaan van gevoelens van warmte en het toewensen van geluk. Misschien ontdekken we dan bovendien dat de mensen die we in ons neutrale stadium plaatsen meer belangstelling krijgen voor ons! Er kan dieper contact of zelfs vriendschap ontstaan, alleen omdat we ons tijdens de beoefening van metta meer voor de ander hebben opgesteld.

De ontwikkeling van metta voor personen ten aanzien van wie we ons neutraal voelen, kan subtiele en verstrekkende gevolgen hebben. We kunnen ontdekken dat ons leven en onze communicatiepatronen over het algemeen meer emotionele voldoening geven. Misschien maken we nieuwe vrienden. We werken bovendien aan enkele diepgewortelde neigingen tot zelfzucht en egocentriciteit die onze groei en ontwikkeling blokkeren. In positievere zin beginnen we door het werk in dit stadium te merken dat de barrières die we tussen onszelf en anderen opwerpen, beginnen weg te vallen. Ons hart gaat open en we ervaren die vrije stroom van onvoorwaardelijke liefde die ons in staat stelt ons innerlijk gelukkig te voelen en die ons ontvankelijk maakt voor iedereen die we ontmoeten.

De alchemie van de emotie

door Chris Pauling

Het vierde stadium van de Metta bhavana kan worden vergeleken met een alchemistisch experiment: twee niet vermengbare stoffen worden met kracht in een gesloten vat bijeengevoegd tot ze ten slotte een nieuwe verbinding gaan vormen, die zuiverder en kostbaarder is dan de bestanddelen ervan. Een van de bestanddelen – dat op zichzelf al zuiver en kostbaar is, maar misschien nog zacht en kwetsbaar – is de metta die we in de eerdere stadia van de beoefening hebben opgebouwd. Het andere – duister, explosief en even onverenigbaar met het eerste als hete olie met water – is onze woede of onze kwade wil. Het gesloten vat is ons hart.

Om de chemische reactie tot stand te brengen moeten we beginnen met de juiste ingrediënten. We hebben een krachtige stroom metta nodig, opgebouwd in de eerste drie stadia van de beoefening. We hebben ook een echte bron van boosheid nodig – dus moeten we eerlijk zijn en iemand kiezen voor wie we werkelijk negatieve gevoelens koesteren. Maar tegelijkertijd moeten we voorzichtig zijn: woede is buitengewoon explosief. Als we iemand kiezen op wie we nog steeds woedend zijn, kan onze boosheid ons overweldigen – en dan kan het vat in stukken uiteenspatten. Er is een zekere mate van evenwicht nodig.

We moeten bovendien zorgen voor de juiste omstandigheden – we moeten de ingrediënten onder druk binnen ons bewustzijn bijhouden. Het kan echter moeilijk zijn onze aandacht gericht te blijven houden op twee verschillende emoties. Ook hier is evenwicht vereist.

Soms slaat de weegschaal te ver naar één kant door – onze metta laat ons in de steek en we laten ons door onze boosheid meeslepen. Wanneer dit gebeurt, is het het beste de ‘vijand’ even te vergeten en terug te gaan naar een eerder stadium van de beoefening om weer contact te maken met de warmte in ons hart.

Soms slaat de weegschaal door naar de andere kant – we verbloemen onze ware gevoelens voor onze ‘vijand’ en verliezen ons zelf in een wazige gloed van onpersoonlijke, prettige emoties. Dan moeten we van onze roze wolk

af dalen en ons de werkelijke persoon opnieuw zo duidelijk mogelijk voor de geest halen.

Metta heeft de neiging de lagere aspecten van onze aard tot goud te transformeren. Als we erin slagen ons evenwicht te bewaren, kan dat op zichzelf voldoende zijn om onze wrok te zuiveren en de energie die in onze woede opgeslagen ligt te verfijnen. Maar vaak is dit niet genoeg, en dan hebben we een katalysator nodig om de reactie te stimuleren – en iedereen moet daarbij zijn eigen techniek ontwikkelen.

Persoonlijk heb ik er veel baat bij mijn verbeeldingskracht te gebruiken om me beter in te leven in het standpunt van mijn ‘vijand’. Ik stel me de omstandigheden waarin hij leeft voor, en het verdriet en het lijden die ze met zich meebrengen. Ik probeer me in te denken dat ik in zijn lichaam zit en met zijn ogen kijk. Ik probeer deze beelden zo concreet mogelijk te maken door me zo gedetailleerd als ik kan werkelijke situaties voor de geest te halen: ik stel me voor dat ik ’s ochtends als die andere persoon opsta en de dingen zie die hij ziet, ik stel me zijn ervaringen voor en haal me opnieuw situaties voor de geest waarin wij samen waren, maar dan op de manier waarop mijn ‘vijand’ ze moet hebben waargenomen.

Door op deze manier onze verbeeldingskracht te gebruiken kunnen we een glimpje opvangen van wat het betekent uit te stijgen boven ons beperkte, persoonlijk gezichtspunt. Dat glimpje is vaag en vluchtig, maar heeft toch een krachtige werking – door de invloed ervan vermindert onze boosheid: die wordt transparanter en minder onverenigbaar met de metta in ons hart. Dan beginnen beide bestanddelen zich geleidelijk en op wonderbaarlijke wijze met elkaar te verbinden, en plotseling is het wonder geschied. Wanneer de rook optrekt en de droesem is verdwenen, blijven we achter met een juweel. Onze liefde is een verbinding aangegaan met de energie van onze woede. Onze goede wil is beproefd door de reële omstandigheden in de wereld en is geschikt om de strijd in het menselijke leven aan te kunnen.

Tot nu toe heb ik over het vierde stadium in zijn beste en krachtigste vorm gesproken, maar het zou verkeerd zijn te verwachten dat het

zich altijd, of zelfs vaak, op die manier zal afwikkelen. Voor degenen onder ons die regelmatig worden geplaagd door kwaadwilligheid geldt dat dit deel van de beoefening ons helpt onze emotionele gewoonten geleidelijk te veranderen. De meeste positieve gevolgen vallen aanvankelijk niet erg op en komen uit aspecten van de beoefening die op het eerste gezicht onbelangrijk lijken, bijvoorbeeld uit de moeite en de tijd die we nemen om na te denken over onze gevoelens en onze relaties en uit de pogingen om wat we leren toe te passen in ons dagelijkse leven.

Voor we met de meditatie kunnen beginnen, moeten we onze 'vijand' kiezen – en dat is op zichzelf al een nuttig aspect van de beoefening. Veel mensen die voor het eerst de Metta bhavana doen, vinden het moeilijk te bedenken aan wie ze die rol moeten toedelen. Maar bij de mensen die de meditatie al een tijdje hebben beoefend verdringen meer kandidaten elkaar misschien om een plaats in het vierde stadium te krijgen dan ze hadden toen ze begonnen!

Deze meditatiebeoefenaars zijn niet slechter gehumeurd geraakt, maar zich bewuster geworden van hun onuitgesproken vijandige gevoelens, woede en wrok, deels omdat de regelmatige oefening zich een 'vijand' voor de geest te halen hen heeft geholpen de confrontatie aan te gaan met hun gerieflijke denkbeelden over zichzelf en over hun relaties en hun ware gevoelens aan het licht heeft gebracht.

Nadat we iemand hebben gekozen om in onze meditatie mee te werken, is het de moeite waard enige aandacht te besteden aan wat we voor die persoon voelen en aan de redenen voor die gevoelens. Ten minste drie verschillende typen 'vijanden' maken in ons vierde stadium hun opwachting.

Soms zijn het mensen die ons gewoon irriteren. Ze doen ons niets aan en hebben niets op ons aan te merken, maar alleen al hun aanwezigheid werkt ons op de zenuwen. Zelf heb ik ervaren dat die mensen voor wie ik dit soort antipathie heb kenmerken vertonen die ik zelf ook heb, maar waar ik liever niets van wil weten. Dat is een heel gewone ervaring en daarom is het meestal nuttig eerlijk te kijken naar wat we in die persoon zo onaangenaam vinden, en na te gaan of we ons soms zelf misschien precies zo gedragen – of dat zouden willen. We kunnen veel over onszelf leren door over onze vijanden na te denken.

Onder het tweede type mensen dat in ons vierde stadium thuis hoort, vallen degenen tegen wie we een smeulende woede of wrok koesteren vanwege onverwerkte emotionele verwickelingen. Dat zijn vaak mensen van wie wordt verondersteld dat ze ons nastaan – we moeten oppassen dat we mensen niet buiten de categorie 'vijanden' sluiten omdat we hen goedgezind horen te zijn, hen horen te respecteren of zelfs lief te hebben. Onze intiemste relaties zijn vaak de vruchtbaarste voedingsbodems voor de ontwikkeling van boosaardige gevoelens.

In die gevallen is het niet voldoende even wat warme gevoelens voor die persoon te koesteren en het daarbij te laten. Dit stadium van de beoefening zou eigenlijk een aspect moeten zijn van een duurzaam proces van het blootleggen en overbruggen van de kloven die ons van andere mensen scheiden. De korte tijd die we elke dag aan meditatie besteden, kan ons ervan bewust maken dat er een kloof is en ons de goede wil en positieve inslag geven iets creatiefs te doen om die te helen. Al begint het echte werk pas als we van ons meditatiekussen opstaan.

Het werk bestaat uit het helen van de wonden in onze vriendschappen door middel van eerlijke communicatie. Dit helende proces wordt gewoonlijk belemmerd door angst, die het masker draagt van terughoudendheid en beleefdheid. Onze angst overwinnen vergt moed – inclusief de moed die we nodig hebben om onze woede op een zo vaardig mogelijke manier tot uitdrukking te brengen. In de woorden van William Blake:

*I was angry with my friend:
I told my wrath, my wrath did end.
I was angry with my foe:
I told it not, my wrath did grow.*

[Ik was boos op mijn vriend en vertelde hem dat, en mijn woede verdween. Ik was boos op mijn vijand en ik zei het hem niet, en mijn woede groeide.]

Een van de effecten van dit stadium van de beoefening zou moeten zijn nooit meer toe te laten dat onze woede toeneemt.

De laatste en zeldzaamste mensen uit ons vierde stadium zijn onze echte vijanden: mensen die onze doelstellingen dwarsbomen, of mensen die doelstellingen hebben waar wij tegen zijn, kortom, mensen met wie we een echt conflict hebben. Zelfs wanneer we al onze

psychologische nukken en communicatieproblemen hebben ontward en een vriendschappelijke hand hebben uitgestoken naar allen die deze willen aanvaarden, kan er een harde kern van zulke tegenstanders overblijven. Conflict is een kenmerk van het leven – of in ieder geval van handelend optreden – in het menselijke leven.

Onze gebruikelijke reactie op conflicten is ofwel ze vermijden – vaak door zelf geen doelstellingen te hebben, maar ons aan te passen aan de wensen van anderen – ofwel met agressie reageren. Als boeddhisten zouden we naar een creatievere benadering moeten zoeken, een die ons de ruimte geeft krachtig in de wereld op te treden, maar wel met metta voor degenen die ons bestrijden.

Om dat te doen moeten we uitstijgen boven onze onvaardige emotionele reacties, terwijl we toch in contact blijven met de energie van onze angst en agressie. Deze – op het eerste gezicht onmogelijke – verfijning van onze energieën is de transmutatie in haar beste vorm waarnaar we in het vierde stadium streven. Wanneer we daartoe in staat zijn, kunnen we de volledige kracht van ons wezen inbrengen in het vijfde stadium, en authentieke metta beginnen te voelen voor alle wezens – en van daaruit handelen.

Je hart openen voor de wereld

door Lokamitra

De eerste vier stadia van de Metta bhavana zijn eigenlijk een voorbereiding voor het vijfde en laatste stadium, waarin je gevoelens van metta uitstraalt over de hele wereld. Metta staat in de traditie bekend als een van de toestanden van *appamanna*, wat ‘oneindig’, ‘grenzeloos’ betekent. In dit verband heeft Sangharakshita opgemerkt dat positieve emoties een neiging tot expansie vertonen, terwijl negatieve emoties een neiging tot contractie, tot inperking met zich meebrengen. Dus in dit stadium proberen we metta te ontwikkelen op zo’n wijze dat die alle mensen en alle leven omvat. We streven naar een geestestoestand waarin we spontaan met metta reageren wanneer we een andere persoon ontmoeten, in levenden lijve of in onze verbeelding.

We beginnen met het bijeenbrengen van de vier mensen op wie we ons in de eerdere stadia hebben geconcentreerd en richten onze metta tegelijkertijd naar hen allemaal. De emotionele staat die we proberen te ontwikkelen is een toestand waarin we een krachtige, maar absoluut even sterke liefde voelen voor alle vier. Als de bandieten uit de *Vissuddhimagga* van Buddhaghosa (zie blz. 15) een van hen willen vermoorden, zouden we niet kunnen kiezen wie dat moest zijn – niet vanwege een *gebrek* aan gevoelens, maar vanwege de *kracht* van de gevoelens die we voor ieder van hen koesteren. De emotie die we proberen te ontwikkelen is duidelijk veel meer dan alleen maar vriendelijkheid – het gaat om een zeer sterke, warme, zorgzame en koesterende liefde.

Dit is werkelijk het hoogtepunt van de hele beoefening van de Metta bhavana, waarbij we onze positieve gevoelens voor de verschillende individuen als het ware bijeenbrengen in een smeltkroes. Met het vuur van onze metta proberen we verschillen in onze gevoelens voor de diverse personen uit te zuiveren, tot onze metta vrijuit en zonder obstakels alle vier personen kan omvatten. Hoe beter ons dat hier lukt, des te gemakkelijker zal het ons vallen die vurige warmte bestendig uit te stralen over de wereld.

Daarmee gaan we nu verder en we halen ons alle mensen voor de geest met wie we mediteren en breiden onze gevoelens vervolgens uit

over de straat, de buurt, de stad, de streek, het land, ons continent en alle andere werelddelen. Of we kunnen afwisselend een bepaalde richting in de ruimte kiezen, of we kunnen onze metta uitstralen in steeds wijder wordende cirkels vanuit het punt waar we ons bevinden. Maar hoe we dit stadium van de beoefening ook benaderen, we proberen (en als we erin geslaagd zijn de vier mensen bijeen te brengen is het niet zozeer een kwestie van proberen, maar van een spontaan uitstromen van energie) alle wezens overal ter wereld te omvatten met gevoelens van metta en ze daarvan te doordringen, zonder enige uitzondering. De woorden van de Boeddha uit de *Karaniya-Metta-Sutta* maken dit wel bijzonder duidelijk:

Mogen allen gelukkig zijn en zich veilig voelen. Mogen alle wezens tot in het diepst van hun hart gelukkig worden!

En denk dan aan elk levend wezen, zonder uitzondering: de zwakke en sterke levende wezens, van de grootste tot de kleinste, ongeacht of je ze kunt zien of niet, of ze ver weg of dichtbij zijn, of ze nu leven of nog geboren moeten worden – mogen alle wezens tot in het diepst van hun hart gelukkig worden!

Moge niemand, waar dan ook, een ander bedriegen of op hem neerkijken, om welke reden dan ook. Moge niemand wensen dat een ander lijdt, hetzij door boos op die persoon te worden hetzij door op andere wijze op hem te reageren.

Ontwikkel onbeperkte liefde voor alle wezens, zoals een moeder haar kind, haar enige kind, liefheeft en misschien haar leven voor hem op het spel zet.

Ontwikkel onbegrensde vriendelijkheid voor het hele universum, en straal naar boven, naar beneden en overal om je heen metta uit en stijgt daarbij uit boven alle bekrompenheid, alle rivaliteit en alle haat.

Natuurlijk ben je niet gebonden aan de woorden van de Boeddha. Wanneer je deze meditatie regelmatig beoefent, creëer je waarschijnlijk je eigen woorden en beelden die je helpen bij het ontwikkelen van deze verheven emoties. Zelf heb ik er vaak baat bij de meditatiebeoefening te beëindigen door te denken aan

alle mannen, alle vrouwen, alle jonge mensen, alle oude mensen, alle mensen van middelbare leeftijd, allen die op dit moment geboren worden, allen die op dit moment sterven, alle rijken, alle armen, allen die gelukkig zijn en allen die treuren, allen die vrij zijn, allen die onderdrukt worden, allen die ziek zijn, allen die gezond zijn, de mensen van alle religies, alle rassen en alle nationaliteiten.

Als we in onze fantasie de wereld rondreizen, vinden we het misschien moeilijk de uiteenlopende ervaringen van mensen met elkaar te verzoenen – sommigen zijn erg gelukkig en hebben het in materiële zin goed, terwijl anderen lijden onder armoede, geweld, oorlog, hongersnood en uitbuiting. Als je de Metta bhavana beoefent in Poona, waar ik woon, kun je de armoede en het geweld niet negeren – je ziet die niet alleen vlak voor je deur, maar ook in heel India en in alle omringende landen – Tibet, Sri Lanka, Pakistan, Birma, Afghanistan, Koeweit, Irak, enzovoort. Soms is het erg moeilijk niet zo verdrietig en gedeprimeerd te worden dat je je gevoelens van metta voor jezelf ondermijnt. We kunnen ten slotte in een toestand van wanhoop terechtkomen. Dan zitten we vast. We zijn niet langer in staat een vaardige gemoedstoestand te ontwikkelen ten aanzien van onszelf of anderen. En wanneer we mensen ontmoeten die gelukkig zijn, kunnen we het ook nog eens moeilijk vinden geen wrok tegen hen te koesteren bij het zien van al het lijden van anderen.

Dit zou kunnen betekenen dat we te veel de nadruk hebben gelegd op de zinnen die we steeds opnieuw herhalen en te weinig aandacht hebben besteed aan het openen van ons hart voor onszelf en de drie anderen. Misschien hebben we niet erkend dat we ongelukkig waren of in een negatieve toestand verkeerden toen we aan de beoefening van de Metta bhavana begonnen. De woorden draaien in ons hoofd rond zonder een verbinding aan te gaan met ons hart en we kunnen ons niet met anderen identificeren op een manier die we werkelijk tot in ons hart voelen. De metta die we ontwikkelen is dan slechts een idee over metta, en geen gevoel, en daarom is het voor ons moeilijk om te reageren op de verschillen die we onder de mensen aantreffen.

De stap maken van hoofd naar hart is voor veel mensen aanvankelijk moeilijk. Dat heb ik zelf

ook ervaren, en daarom was het voor mij niet eenvoudig gevoelens te ontwikkelen voor andere mensen, laat staan voor mezelf. Ik heb er baat bij gehad te reflecteren over de natuur. Ik weet nog dat ik met dit probleem werd geconfronteerd toen ik probeerde vaak de Metta bhavana te beoefenen tijdens mijn eerste solitaire retraite. Ik kampeerde in een tent midden tussen de bomen op het zuidelijke puntje van de Engelse Cotswolds. Ik at buiten en was lange tijd bezig naar de bomen te kijken. Elke boom was anders dan alle andere. Sommige waren groot, andere klein, sommige hadden een wijd vertakte kruin, andere waren smal. Van elke boom waren wel een paar takken afgebroken, maar steeds op verschillende plaatsen. Iedere boom was uniek, maar toch was er in dat uniek zijn een duidelijke eenheid te bespeuren. Ik vond het heel gemakkelijk de bomen te 'vertalen' in menselijke wezens, en toen ik dat deed, ontdekte ik dat gevoelens van metta spontaan in me oprezen. Ik vond het heel simpel me met anderen te identificeren. We zijn allemaal geboren, we zullen allemaal sterven. We ervaren allemaal in diverse mate lijden en geluk. En toch zijn we allemaal uniek. Er is nooit iemand geweest die precies zo was als wij en die zal er ook nooit zijn. Deze identificatie met anderen via de verbeeldingskracht is in feite de sleutel voor een goede beoefening van de Metta bhavana.

Metta past zich aan bij verschillende situaties en verschillende mensen. Ze verruimt zich tot *mudita* (meelevende vreugde) en *karuna* (mededogen). Als we stevig in metta verankerd zijn, reageren we op het geluk van anderen met vreugde in plaats van met wrok of jaloezie. En in plaats van al te emotioneel te reageren op het lijden van anderen en ons erdoor te laten deprimeren, kunnen we leren erop te reageren met een zachtmoedige glimlach en het beter te begrijpen. Op deze manier helpt de Metta bhavana ons de levensproblemen onder ogen te zien die onvermijdelijk op onze weg zullen komen, hetzij van binnenuit, hetzij van buitenaf. In plaats van ons daardoor te laten ontmoedigen en tegenhouden, leren we die problemen op een creatieve manier tegemoet te treden en laten we steeds minder toe dat onze positieve emoties erdoor worden gevangen. We leren zelfs geleidelijk die problemen te

zien als kansen om deze positieve gemoedstoestanden te cultiveren en op de proef te stellen.

Wanneer de meditatiebeoefening bijzonder goed gaat, verandert een metta die alle levende wezens omvat en die niet meer te beïnvloeden is door negatieve gedachten in gelijkmoedigheid (*upekkha*). Alle reactiviteit is uit je geest geweken, maar dit betekent allerminst dat je onverschillig bent geworden. Je positieve gevoelens ten opzichte van anderen komen niet in gevaar, hoe negatief of onvaardig ze ook handelen. Dergelijke ervaringen liggen meestal tamelijk ver buiten ons gezichtsveld, maar toch kunnen we, als we ons toelagen op de beoefening, al gauw een glimp van deze toestand ervaren, vooral tijdens retraites.

De zitmeditatie is slechts het begin van de beoefening van de Metta bhavana. Hoe vaak gebeurt het niet dat we na een goede sessie van de Metta bhavana onmiddellijk geërgerd raken over de een of andere kleinigheid? Dit herinnert ons er op heilzame wijze aan dat ons gedrag zal blijven afhangen van onze oude patronen en onze diepgewortelde reactieve neigingen, tenzij we er bewust aan werken om datgene wat we tijdens de meditatie geleerd hebben toe te passen in ons dagelijkse leven. Dat betekent dat we steeds opnieuw moeten erkennen dat onze emoties in de verste verte niet overeenkomen met hoe we ze zouden willen hebben. Maar hoe pijnlijk dit ook mag zijn, het vormt de basis voor het proces van emotionele transformatie. Langzaam misschien, maar zeker, zal het ons lukken de Metta bhavana vanuit de meditatieruimte mee naar buiten te nemen en te ontdekken hoe ons hart zich voor de wereld opent.

Leven, liefde, macht en geweld

door Nagabodhi

‘Zelfs al zouden woeste bandieten je met een trekzaag doormidden zagen: je zou mijn onderricht niet in praktijk brengen als er dan haat in je oprijst.’*

Het is meer dan twintig jaar geleden dat ik deze woorden voor het eerst las, maar ik weet nog goed hoe diep de ondubbelzinnige overtuiging die eruit sprak me raakte. Het gevoel kende ik wel; ik was opgegroeid in een cultuur waar ‘je vijanden liefhebben’ een gangbare gemeenplaats was. Maar de schokkende concreetheid waarmee de Boeddha zich verkoos uit te drukken had, en heeft, iets dat om een volkomen nieuw soort aandacht, reflectie en antwoord vraagt. Meende de Boeddha werkelijk wat hij zei, of overdreef hij een beetje om de zaak scherp te stellen – ging het over die vertrouwde tekst van het liefhebben van je vijand en hem misschien zo nu en dan ‘de andere wang toekeren’?

Naar het zich laat aanzien heeft het probleem twee aspecten. Vijanden verdragen en zelfs hun aanvallen beantwoorden met een poging tot positief denken, voelen en handelen, is één ding. Maar in staat zijn in het heetst van de strijd – zelfs van de doodsstrijd – niets anders dan liefde te voelen voor je vijanden vereist een toestand van een zo diepgaande en volledige *bereidheid* dat het je duizelt bij de gedachte aan het werk dat dit vereist. En dan zijn er de vijanden zelf. Net als de talloze mensen met wie ik na hun eerste poging de Metta bhavana te beoefenen heb gesproken, heb ik me soms afgevraagd of er niet een paar ‘vijanden’ zijn die het verdienen voor altijd in die categorie te verkommeren: ‘Moet je echt proberen metta te ontwikkelen voor iemand als *Hitler*?’ ‘En hoe zit het met onderdrukkende regimes?’

Wat het eerste probleem betreft: naar het zich laat aanzien kunnen we er niet omheen dat de Boeddha werkelijk meende wat hij zei. Was hij Devadatta, Angulimala en andere schurken niet met verdraagzaamheid en liefde tegemoet ge-

treden? Had hij Ajatasattu, de man die de troon had veroverd door zijn eigen vader te doden, niet zijn onderricht geboden?

Het voorbereidende werk waar het hier om ging, was natuurlijk niets anders dan het spirituele pad dat hij had ontdekt en aan het uitdragen was. Daarom vroeg hij bij het aanbieden van deze richtlijn niet van ons net te doen of we liefde voelen wanneer dat niet het geval is, of te proberen de kwaadwilligheid in de wereld – en ons lijden – te negeren met behulp van louter wilskracht. Ik ben bang dat een trekzaag even gemakkelijk je botten doorzaagt als duidelijkheid schept over je fundamentele emotionele staat! Dat is juist waar het in de boodschap van de Boeddha om gaat. Door zo’n schokkend beeld te kiezen was hij niet alleen op zijn hoede voor de mogelijkheid van een louter sentimentele of oppervlakkige reactie, maar verzekerde hij ons bovendien impliciet dat ergens op het spirituele pad een punt kan worden bereikt waarop onze identificatie met en onze ervaring van het universum, anderen, ons lichaam en zelfs ons ‘zelf’ drastisch veranderd zal zijn. Shantideva, de dichter en geleerde uit de mahayana-school, zegt over zelfopoffering:

At the beginning, the Guide of the World encourages

The giving of such things as food.

Later, when accustomed to this,

One may progressively start to give away even one’s flesh.

At such a time when my mind is developed

To the point of regarding my body like food,

Then what hardship would there be

*When it came to giving away my flesh?****

[Aanvankelijk moedigt de Gids der wereld het geven van dingen als voedsel aan. Later, wanneer je daaraan gewend bent, kun je geleidelijk beginnen met het weggeven van je lichaam.

* *Kakacupama-Sutta*, Majjhima-Nikaya 21, vert. (van de Engelse brontekst, vertaler) Bhikku Nanamoli en Bikkhu Bodhi.

** A Guide to the Bodhisattva’s Way of Life, vert. (van de Engelse brontekst, vertaler) Stephen Bachelor, *Tibetan Library of Works and Archives*, Dharamsala 1981, blz. 90.

Wanneer mijn geest is ontwikkeld tot op het punt waarop ik mijn lichaam als voedsel beschouw, welk ongemak zou ik dan nog ondervinden als het zover zou komen dat ik mijn lichaam opoffer?]

Kshanti, ‘geduldige verdraagzaamheid’, moet te allen tijde *beoefend* worden, vanaf het begin van onze spirituele loopbaan, maar zal pas ‘vervolmaakt’ worden wanneer ze van de hoogste wijsheid wordt doordrongen. En die wijsheid is de vrucht van onze hele spirituele beoefening. Dus beoefenen moeten we.

De oplossing van het eerste probleem wijst uiteraard al in de richting van een oplossing voor het tweede. Wanneer we de dingen niet meer in een vervormd, egocentrisch licht zien, wanneer we het universum en alles wat daarin is, inclusief ons lichaam, onze stemmingen, onze gedachten, onze gevoelens en ons ‘zelf’ – en het zelf van anderen – zien als een dynamische wisselwerking tussen vluchtige omstandigheden, dan zien we vijanden uiteraard niet langer als vijanden op de manier waarop we dat nu doen. Wat concreter gezegd: misschien zien we hen dan als hulpeloze wezens, verstrikt in de netten van hun eigen conditionering, hun eigen waandenkbeelden, hun eigen impulsen – waarbij ze zichzelf misschien veel meer leed berokkenen dan ze anderen ooit zouden kunnen aandoen. En dan kunnen we slechts spontaan op hen reageren met metta in de vorm van mededogen.

Maar ondertussen... als we hen nog niet op die manier zien, als hun daden een zeer tastbaar lijden veroorzaken, wat moeten we dan met hen beginnen? En wat moeten we doen? Wat moeten we *doen* met de Adolf Hitlers en de Saddam Hoesseins, of, wat dichter bij huis, met de luidruchtige buurman of de rancuneuze collega?

Als de emotionele weerspiegeling van wijsheid een liefde is die uit onbaatzuchtigheid voortkomt en de dynamische vruchten daarvan onbaatzuchtige handelingen zijn die in die liefde zijn geworteld, is het misschien de moeite waard ons af te vragen wat de emotionele weerspiegeling en de vruchten van onwetendheid zouden kunnen zijn. Die emotionele weerspiegeling is natuurlijk niets anders dan het bekende drietal begeerte, haat en onwetendheid, ontstaan vanuit een egocentrische aanleiding bestaat – voor oprechte blijdschap over verdiensten.

visie, terwijl de dynamische vruchten ervan zelfzuchtige handelingen zijn die uiteraard zijn geworteld in begeerte, haat en onwetendheid, maar die afhankelijk zijn van de *kracht* van die emoties en ons lichaam om die handelingen uit te voeren.

Hoe ver we ook van de Verlichting zijn verwijderd, we doen er goed aan het verschil te zien tussen beoefening van liefde en uitoefening van macht, hetzij in anderen of in onszelf. Sangharakshita heeft gesproken over een *zijnswijze* van liefde (*love mode, vertaler*) en een *zijnswijze* van macht (*power mode, vertaler*). Door enige helderheid te scheppen met betrekking tot dit onderscheid kunnen we een richtlijn voor boeddhistische maatschappelijke actie beginnen te formuleren.

Over het algemeen wordt de wereld – zowel in overdrachtelijke als letterlijke zin – gedreven door macht. Om te krijgen wat ze willen en te vermijden wat ze niet willen maken mensen gebruik van fysiek geweld, morele chantage, duidelijk zichtbare of subtiele manipulatie, economische druk en politieke platforms; ze spelen spelletjes van verleiding, uiten dreigementen, doen valse beloften, enzovoort. Ze zetten alle macht in die ze hebben, hetzij door die macht te gebruiken, hetzij door te weigeren er gebruik van te maken. Als dergelijk krachten voortdurend aan het werk zijn, moeten we ons er dan over verbazen dat het soms uit de hand loopt?

In een dergelijke wereld heeft een boeddhist twee belangrijke verantwoordelijkheden. Ten eerste moet hij of zij de Dharma in volle omvang beoefenen om ten slotte een lichtbaken van wijsheid en liefde te worden te midden van de duisternis. Ten tweede moet hij of zij, met behulp van bewustheid en onderscheidingsvermogen, al het mogelijke doen zich ervan te weerhouden vanuit macht te functioneren en in plaats daarvan werken vanuit liefde. Dat betekent onder andere dat we alle vormen van dwang inruilen voor redelijke gesprekken en verstandige dialoog, dat we manipulatie inruilen voor rechtstreekse en eerlijke communicatie, dat we wrok en rancune inruilen voor oprecht zelfonderzoek, dat we ondermijnende roddel inruilen voor opbouwende kritiek en –
wanneer daartoe

Daden die voortkomen vanuit liefde zijn creatief en vervuld van energie, en hebben waar-

schijnlijk een veel krachtiger effect dan mensen vaak beseffen. Natuurlijk is aantoonbaar dat er misschien perioden zijn waarin de kracht van de liefde niet begrepen lijkt te worden, hoe we ook ons best doen, en wanneer een uitstapje naar macht ogenschijnlijk grote schade kan voorkomen. Met alle goede wil ter wereld kunnen we niet altijd verantwoordelijkheid dragen voor de onverzoenlijkheid van anderen. Ook hier valt niet te ontkennen dat we bij zo'n gelegenheid met tegenzin onze toevlucht nemen tot de macht – maar uitsluitend als *laatste* redmiddel. Wanneer we zo'n stap nemen, moeten we er allereerst zeker van zijn dat we niet zwichten voor onze eigen begeerte, haat of onwetendheid, en dat we de macht slechts gebruiken *ten dienste van* de liefde. Dus kan een zorgzame ouder een kind een klap geven als een redelijke discussie over je zusje aan het haar trekken of je hand in het vuur steken niet blijkt te werken. Op een ruimer gebied is het mogelijk dat macht het veiligst kan worden ingezet door de beschikbare macht *niet* te gebruiken. Gandhi, in feite een geslepen en manipulatieve politicus, maakte in hoge mate, en vaak met goed gevolg, gebruik van niet-gewelddadig, 'passief' verzet. Dit valt te verkiezen boven grof geweld, maar alle gebruik van macht draagt de kiemen van gevaar in zich, en moet zo snel mogelijk worden verlaten.

Ik weet nog dat ik ten tijde van de Golfoorlog heel wat ironische opmerkingen heb gehoord over de bereidheid van de Verenigde Naties om Koeweit te hulp te schieten, terwijl Tibet aan zijn lot werd overgelaten. Tijdens een bijeenkomst van een aantal academici en religieuze leiders in Londen werd aan de Dalai Lama de provocerende vraag gesteld of hij dacht dat de vernieuwing en de versterking van de VN goed nieuws voor Tibet inhield. Zijn aanvankelijk met enige tegenzin gegeven antwoord getuigde van een overwinning van tact. De wereld, zo zei hij, wordt steeds meer één systeem met talloze interne verbindingen. Daarom kan elke organisatie die de ontwikkeling van eenheid en harmonie bevordert alleen maar een goede zaak zijn.

Uit het publiek steeg een begrijpend gegniffel op en ik kon niet anders dan me afvragen hoeveel van de aanwezigen ervan uitgingen dat de Dalai Lama, ondanks zijn diplomatieke terughoudendheid, in werkelijkheid hoopte dat de Verenigde Naties wél zouden ingrijpen en hun

toevlucht zouden nemen tot macht met betrekking tot het conflict tussen China en Tibet. Natuurlijk is de situatie bijzonder ingewikkeld – het gaat bijvoorbeeld om een oorlog die moet worden uitgevochten in de hoge bergen van de Himalaya, en niet in een woestijn – en bovendien heeft Tibet geen olie. (Het kostbaarste bezit van het land, wijsheid, heeft zich juist *sinds* de Chinese invasie in grotere vrijheid over de wereld verbreid!)

Gerechvaardigd of niet, de bevrijding van Koeweit heeft meer dan 100.000 levens gekost. De bevrijding van Tibet, als die in militaire zin al mogelijk zou zijn, zou tot even grote verliezen kunnen leiden. Sommige mensen geloven dat de Dalai Lama een belichaming is van Avalokiteshvara, de bodhisattva van het hoogste mededogen. Zou hij bereid zijn die prijs te betalen? Wat denk je? En wat zegt je hart?

Het Karaniya-Metta-Sutta

Wie op vaardige wijze naar het heil wil streven
om de toestand van vrede te bereiken
die moet kundig, eerlijk en oprecht zijn,
zachtaardig, voorkomend en bescheiden.

Hij is tevreden en matig, niet veeleisend,
vrij van zorgen en sober levend,
kalm van zinnen en verstandig,
niet gulzig, als hij bij families eet.

In zijn gedrag is er niets laags te vinden
waardoor anderen, verstandigen, hem zouden laken.
Mogen alle wezens gelukkig zijn en vredig,
laten ze alle geluk ervaren in hun hart.

Wat voor levende wezens er ook zijn,
beweeglijk of onbeweeglijk, allemaal,
of ze nu lang zijn of groot zijn,
middelmatig, klein of fors,

zichtbaar of onzichtbaar, en
of ze ver weg leven of dichtbij,
al geboren of naar geboorte strevend,
mogen alle wezens gelukkig zijn.

Laat de een de ander niet vernederen,
en niemand minachten, waar dan ook,
laat men elkaar geen leed toewensen
uit boosheid of vijandigheid.

Zoals een moeder haar enige kind
met haar leven wil beschermen,
zo moge men tegenover alle wezens
een onmetelijke geest ontplooiën

en liefde tegenover de hele wereld.
Laat men een onmetelijke geest ontplooiën
naar omhoog, naar beneden en rondom,
onbeperkt, vrij van haat en vijandschap.

Of men nu staat, loopt, zit of ligt.
Dit noemt men hier een verheven verwijlen.

Als hij geen opinies koestert,
deugdzaam leeft en inzicht heeft,
begeerte wegleidt van genoegens,
dan gaat hij tot geen moederschoot meer in.

Aanbevolen literatuur

Paramananda, *Change Your Mind*, Windhorse, Birmingham 1996.

Kamalashila, *Meditation*, Windhorse, Birmingham 1996.

Sharon Salzberg, *Loving Kindness*, Shambhala, Boston & Londen 1995.

Ayya Kema, *Being Nobody, Going Nowhere*, Wisdom, Boston 1987.

Pema Chodron, *Awakening Loving Kindness*, Shambhala, Boston & Londen 1996.