



**De 4 Brahma
Vihara's**
door Manjuvajra

de 
3 juwelen

De Vier Brahma Vihara's

Uitgegeven door Stichting de 3 juwelen, Amsterdam,
© Stichting de 3 juwelen, Amsterdam 2004

Oorspronkelijk verschenen in Mitrata 36: 'liberated heart', 2 'The Four Brahma Viharas'

Redactioneel

Ik ontmoette eens een man die geprobeerd had aan zijn plaatselijke meditatiegroep de *metta bhavana* te leren, een van de oudste en meest fundamentele boeddhistische meditatie. Toen hij aan de uitleg kwam van de vierde fase van deze meditatie, waarin je probeert gevoelens van warmte en liefde te genereren voor iemand die je niet aardig vindt, stuitte hij op weerstand. Een vijand, volgens zijn leerlingen, is per definitie iemand waar je niet van houdt of warmte voor voelt, het is absurd dergelijke gevoelens anders te zien. Ze weigerden de meditatie zelfs te proberen.

Dit incident illustreert dat we geneigd zijn te geloven dat ons emotionele leven iets is wat min of meer vaststaat.

Veel mensen zien levenskunst als een kwestie van ontdekken wat ze 'echt willen' of wat ze 'echt willen doen', om vervolgens te proberen situaties en mensen te manipuleren, zodat in hun behoeften wordt voorzien. De meeste mensen stoppen hun energie liever in een poging deze emotionele eisen tegemoet te komen dan te proberen ze te onderzoeken en te transformeren. Elke afwijking van het gebruikelijke patroon wordt argwanend gadeslagen.

Hier in het westen is het idee van het liefhebben van onze vijand ons niet helemaal vreemd. Maar we kennen ook de pseudo-spirituele sentimentaliteit van diegenen die dit gebod proberen te gehoorzamen door middel van louter wilskracht, of voor wie het een kwestie is van innerlijke of uiterlijke pretentie. Je vijand liefhebben, knoeien met je fundamentele 'gegeven' emotionele aanleg op wat voor manier dan ook, wordt gezien als min of meer onmogelijk, onmenselijk en zelfs gevaarlijk. Het gaat tegen de natuur in.

Boeddhisme gaat tegen de natuur in, maar toch doet het dat op een volkomen natuurlijke manier. Als product van de natuur heeft de mens bepaalde driften, instincten en aanleg, waarvan de subjectieve ervaring meestal wordt omschreven als 'gevoelens' of 'emoties'. Deze zijn echter in de meeste gevallen enkel chemische reacties binnen het neurofysieke organisme. Het is ontzuenderend te bedenken hoeveel van ons gerespecteerde menselijke sentiment niet meer is dan dat!

Maar in de aard van ieder mens ligt de mogelijkheid tot zelftransformatie. De mens kan zichzelf bevrijden van de blinde geboden van een 'reactieve' geest en de opwaartse gang maken en zich ontwikkelen op het niveau van een 'creatieve' geest. De leer van de Boeddha is een hulpmiddel voor diegenen die deze opwaartse gang willen maken. Het verschaft ons een manier om 'tegen de natuur in te gaan' of die te transformeren, om zo onze ware en unieke aard als mens te vervullen.

Het spreekt vanzelf dat transformatie niet kan worden toegepast op een ruwe manier, plotse-ling of zonder enige moeite en, bovenal, zonder eerlijkheid. Maar het kan en moet geprobeerd worden. Voor de meesten van ons is deze transformatie de eerste en meest cruciale uitdaging van het spirituele leven.

Het heeft geen zin na te denken over het doel van Verlichting of het Bodhisattva-ideaal serieus te nemen tenzij we in staat zijn te begrijpen dat onze fundamentele aanleg, driften en gewoontes vatbaar zijn voor verandering.

De *metta bhavana*-meditatie leidt ons niet alleen naar het rijk van de *Brahma Vihara's*, waar we zo over gaan lezen, maar het is tevens een sleutel tot transformatie, tot een leven gevoed door voortdurend dieper wordende reservoirs van positiviteit, creativiteit en ontvankelijkheid voor verandering.

Het is de sleutel tot een waarlijk boeddhistisch leven.

Nagabodhi

De Vier Brahma Vihara's

Wat zijn de Brahma Vihara's?

Onze gedachten, onze gespreksonderwerpen en onze lichamelijke activiteiten zijn over het algemeen verbonden met wereldse zaken, hoewel sommigen van ons proberen het contact met hogere waarden te behouden. Het spel van deze elementen werkt afleidend op de geest en verslavend op ons lichaam, dat schijnbaar stevig en belangrijk is. Maar ergens buiten de oppervlakkige schijn van de wereld ligt een diepere Werkelijkheid, die boeddhisten van vele generaties tot het onderwerp van hun levenszoektocht gemaakt hebben. Door toepassing van de vele en gevarieerde oefeningen van de boeddhistische traditie kunnen we de oppervlakkige schijn doorbreken en onszelf bevrijden van het web van wereldse activiteiten.

Meditatie in het bijzonder is een krachtige remedie tegen dergelijke gehechtheid. Meditatie vereist diepe concentratie en is tot op zekere hoogte hetzelfde als diepe concentratie. Meditatie heeft één, of meerdere, objecten nodig waarop geconcentreerd wordt en elk object kan worden gebruikt.

Sinds vroegere tijden kent de boeddhistische traditie ongeveer veertig 'ondersteuning' die speciaal geschikt zijn voor de beoefening van meditatie. Deze veertig *kammatthana* (letterlijk: werk-plaatsen) zijn aan de praktijk getoetst en verschaffen effectieve objecten voor concentratie.

Deze veertig omvatten de Tien Middelen (*kasi-na*), de Tien Onzuiverheden (*asubha*), de Tien Overpeinzingen (*anussati*), de Vier Vormloze Sferen (*arupayatana*), de Vier Goddelijke Verblijven (*Brahma Vihara*), het Besef van de Weerzinwekkendheid van Voedsel (*ahare patikkula-sanna*) en de Analyse van de Vier Elementen (*catu-dathu-vavatthana*).

Alle *kammatthana* worden tot in de details beschreven door Buddhaghosa in de *Visuddhimagga*, maar laten we onze aandacht nu beperken tot de Vier Goddelijke Verblijven, de *Brahma Vihara's*.

Een *vihara* (hetzelfde in Pali en Sanskriet) is zowel letterlijk als figuurlijk een verblijf of een

woning. In dit stuk houden we ons bezig met de vier 'verblijven' van Brahma die, volgens de preboeddhistische traditie, waaraan de Boeddha zijn terminologie ontleende, de allerhoogste god is. De boeddhistische traditie stelt voor dat we deze vier verblijven als object voor onze concentratie nemen. Dat wil zeggen we moeten proberen er geheel in op te gaan, we moeten volledig geabsorbeerd raken in één van de Vier Goddelijke Verblijven van de allerhoogste der goden: Brahma.

Omdat de Verblijven van de goden alleen voor goden zijn, wordt de mediterende bij het binnengaan ook tot god getransformeerd. Deze eenwording vindt niet alleen plaats met gewone goden, maar ook met de hoogste aller goden: Brahma, het Opperste Wezen zelf.

Voor een christen ligt een dergelijke verrichting natuurlijk niet binnen de voor hem mogelijke grenzen. De hindoe acht het wel mogelijk, in feite betekent het voor hem het uiteindelijke doel van het spirituele leven. Volgens de leer van de Boeddha behoort eenwording met de goden niet zomaar tot de mogelijkheden, maar is het mogelijk voor iedereen die meditatie serieus beoefent. Deze toestand van eenwording is slechts tijdelijk en daarom niet het uiteindelijke doel van de spirituele zoektocht. Verlichting, het hoogste doel, ligt zelfs verder dan het rijk van de goden. Ook de goden zijn onderhevig aan de beperkingen van conditionering en ook zij moeten die sprong maken over de grenzen van het geconditioneerde naar het transcendentale van het Boeddhachap.

Omdat de goden alleen deel uitmaken van het wereldse bestaan lijkt het misschien vreemd dat we toch aangemoedigd worden hun niveau van bewustzijn te bereiken. Waarom zouden we ons laten verleiden door de mysterieuze en prachtige lokroep van de goddelijke wezens als ons uiteindelijke doel Verlichting is?

Om deze vraag te beantwoorden is het noodzakelijk in het oog te houden dat we ons bezighouden met Goddelijke Verblijven als *ondersteuning* voor meditatie. In de bekende

formulering van het spirituele pad - *sila, samadhi, panna* - is meditatie de tweede fase. Het komt na de fase van moraliteit (*sila*), welke de voorbereiding is voor meditatie (*samadhi*) en het komt voor de fase van inzicht (*panna*).

Meditatie is daarom nog steeds een activiteit van de seculaire wereld en het brengt ons tot de uiterste grenzen van het wereldse bestaan om, mits goed voorbereid, de trekkracht van het Transcendentale te voelen.

Het gehele geconditioneerde bestaan wordt volgens de boeddhistische traditie ondergebracht in zes rijken.

In het rijk van de hel lijden wezens onder voortdurende en intense haat- en angstgevoelens.

In het rijk van de hongerige geesten lijdt men onder extreem neurotische hebzucht.

In het dierenrijk is onwetendheid en domme afhankelijkheid regel.

In het rijk van de *Asuras* zegeviert egoïsme in de intense zucht naar datgene wat de meest wilde begeerten zal bevredigen.

Mensen ondervinden zowel vreugde als pijn terwijl zij zich bezighouden met huishoudelijke en maatschappelijke zaken en zich tevens ontwikkelen op het spirituele pad. De goden echter leven in voortdurende vreugde. In hun rijk is alle haat, alle hebzucht en de ergste vorm van onwetendheid uitgebannen. Hun geest is vreugdevol, extatisch en vredig. Concentratie is moeiteloos. Maar juist doordat hun gemoedstoestand voortdurend aangenaam is, kan de motivatie ontbreken die nodig is om het uiteindelijke doel (Verlichting) te bereiken en dat is tevens hun grootste beperking. Het is begrijpelijk dat een wezen, vervuld van vreugde en wiens bewustzijn zich in de oneindigheid van de ruimte bevindt, op zijn lauweren rust en zo tijdelijk het zicht verliest op het uiteindelijke doel: vrij zijn van alle conditionering. Maar toch is het zo dat de voortdurende stroom van positieve emotionele belevingen van de goden en het feit dat hun energie is samengebundeld, hen het meest ontvankelijk maakt voor de ervaring van Inzicht. Het is om deze reden dat de Boeddha zijn discipelen heeft aangespoord de Brahma Vihara's binnen te gaan en daar te verblijven. In het hieronder volgende fragment van de *Cula-Assapura-Sutta* van de *Majjhima-Nikaya* (I 281-284) beschrijft de Boeddha hoe een monnik ertoe komt geschikte oefeningen te doen. Hij legt uit hoe de monnik zich kan bevrijden van

kwaadwilligheid, loomheid, rancune, hypocrisie, wrok, jaloezie, gierigheid, ontrouw, doortraptheid, kwade begeerte en verkeerde zienswijze.

Nadat hij zich zelf bevrijd heeft van deze onbekwaamheden:... *aanschouwt de monnik het ego, gezuiverd van al deze onbekwaamheden, aanschouwt hij het bevrijde ego. Als hij het ego, gezuiverd van deze onbekwaamheden, aanschouwt, als hij het bevrijde ego aanschouwt, is verrukking geboren, extase komt voort uit verrukking; als hij in extase is, is het lichaam onkwetsbaar, als het lichaam onkwetsbaar is, ervaart hij vreugde, als hij vreugdevol is, is de geest geconcentreerd. Hij vertoeft daar, nadat hij het eerste gewest heeft vervuld met zijn wezen vol van vriendelijkheid, evenzo het tweede, evenzo het derde, evenzo het vierde: boven zowel als onder en daartussenin, hij vertoeft daar, de hele wereld is doordrongen van zijn wezen van vriendelijkheid die verreichend en onmetelijk is, zonder vijandelijkheid, zonder kwaadwilligheid. Hij vertoeft daar, na het eerste gewest te hebben overgoten met zijn wezen vervuld van mededogen... Hij vertoeft daar, na het eerste gewest te hebben overgoten met zijn wezen vervuld van medelevende vreugde... Hij vertoeft daar, na het eerste gewest te hebben overgoten met zijn wezen vervuld van gelijkmoedigheid... zonder vijandelijkheid, zonder kwaadwilligheid.*

Broeders, het is als ware er een prachtige lotusvijver met helder water, zoet water, koel water, kristalhelder, met schitterende oevers, als er een man uit het oosten langs zal komen, bevangen en overmand door de hitte van de zon, uitgeput en versmacht van de dorst, dan zal hij zijn dorst kunnen lessen, zijn koortsige hitte kunnen blussen, met het water van die lotusvijver. En als er een man uit het westen langs zal komen. ... uit het noorden... uit het zuiden... waarvandaan een man ook zal kunnen komen, bevangen en overmand door de hitte, uitgeput en versmacht van de dorst, hij zal zijn dorst kunnen lessen, zijn koortsige hitte kunnen blussen met het water van die lotusvijver. Evenzo broeders, als iemand van voorname huize zijn thuis heeft verlaten en dakloos is en vervolgens in aanraking komt met deze Dhamma en methode zoals onderwezen door de Tathagata, nadat hij aldus vriendelijkheid, mededogen, medelevende vreugde en gelijkmoedigheid heeft ontwikkeld, verwerft hij innerlijke vrede - ik zeg u: het is door innerlijke vrede dat hij in staat is de oefeningen te doen, geschikt voor kluzenaars.

Nadat hij zichzelf bevrijd heeft van zijn onbequaamheden wordt de monnik herboren in vreugde, extase, geluk en diepe concentratie. Met andere woorden: hij wordt herboren in het godenrijk. In de tekst staat verder dat ieder gewest van het grote universum is vervuld van zijn wezen vol vriendelijkheid (*metta*). De vriendelijkheid van de monnik reikt tot in elk gewest van het universum, zowel boven als onder als wel daartussenin. Op dezelfde wijze reikt zijn mededogen (*karuna*), zijn medelevende vreugde (*mudita*) en zijn gelijkmoedigheid (*upekkha*) tot in de eindeloze uitgestrektheid van ruimte en tijd.

In de ontwikkeling van deze vier, te weten: vriendelijkheid, mededogen, medelevende vreugde en gelijkmoedigheid, heeft de monnik innerlijke vrede verworven. Het is door de verwerving van deze innerlijke vrede, zo zegt de Boeddha, dat dergelijke oefeningen geschikt zijn voor iemand die zijn schreden heeft gezet op het spirituele pad.

Sariputta, een van de Boeddha's belangrijkste discipelen, verwijst naar dezelfde formule in een gesprek met een stervende Brahma, maar hij voegt er nog aan toe dat dit de weg is tot vriendschap met Brahma. Met andere woorden, deze vier geesteshoudingen vormen de Verblijven van de Brahma's. Het is niet alleen zo dat de goden de geneugten hebben van dergelijke geesteshoudingen maar meer dat deze geesteshoudingen de verblijven van de Brahma's zijn.

Dit wordt extra benadrukt wanneer de Boeddha bij een andere gelegenheid naar deze formule verwijst (*Majjhima-Nikaya* I 297) en als verdere uitleg geeft dat diegene die deze vier Brahma Vihara's is binnengegaan, een toestand van onmetelijke vrijheid van geest is binnengegaan. Anders gezegd: hun reikwijdte is oneindig, de geesteshoudingen omvatten de oneindige uitgestrektheid van het universum. De Brahma Vihara's zijn ook bekend als de Onmetelijken (*appamanna*). Hierover later meer.

De grote goden, de Brahma's, wonen in deze vier Verblijven. Hoewel dergelijke verheven rijken nog gebonden zijn aan het rad van het geconditioneerde bestaan, zet de Boeddha zijn discipelen ertoe aan deze schitterende toppen van het aardse te verwerven en er te vertoeven omdat zij tevens de poorten zijn naar het uiteindelijk vrij zijn van het Ongeconditioneerde.

Het lijkt misschien op een stukje spiritueel eigenbelang om de ontwikkeling van de Brahma

Vihara's te gebruiken voor de eigen ontwikkeling. Maar iemands aanvankelijke motivatie mag zelfgericht zijn. Zo iemand wil misschien gewoon de vreugde en het geluk van deze sublieme geestestoestand ervaren of wellicht wil hij een basis leggen waaruit inzicht kan ontstaan en hierin opgaan. De motivatie is misschien egoïstisch, maar de verwerving zelf zal boven een dergelijke zelfgerichte motivatie uitstijgen.

Binnen de mahayanatraditie, die een altruïstische motivatie aanmoedigt en ontwikkelt, wordt dezelfde waarde toegekend aan de ontwikkeling van de Brahma Vihara's.

In *The Jewel Ornament of Liberation*, waarin Gampo-pa het spirituele pad in vijf fasen uitlegt, geeft hij een uiteenzetting van de Paden van Voorbereiding, van Toepassing en van Zien. Vervolgens plaatst hij de verwerving van de Brahma Vihara's in de vierde fase, het Pad van Oefening, aan de top van het Pad van (Aardse) Oefening, net voor de fase van het Pad van (Transcendentale) Oefening. Deze laatste wordt gevormd door verschillende niveaus van inzicht. In hetzelfde werk geeft hij blijk van de grote waarde die hij toekent aan de ontwikkeling van vriendelijkheid en mededogen door een heel hoofdstuk te wijden aan een gedetailleerde uiteenzetting van het onderwerp. We vinden ook een verwijzing naar de Brahma Vihara's in de analyse van de groei van een Bodhisattva in tien fasen (*bhumi's*). De derde fase, het 'Verhelderende', legt speciaal nadruk op de ontwikkeling van de Brahma Vihara's en hierdoor perfectioneert de Bodhisattva zijn geesteshoudingen en zijn meditatiebeleving. De Brahma Vihara's bevinden zich aan de top van het aardse geconditioneerde bestaan en vormen de stevige fundering vanwaar de grote sprong in het Transcendentale genomen kan worden. Zij zijn daarom van zeer groot belang voor iedereen die zijn of haar liefde voor levende wezens wil ontwikkelen en die deze reusachtige stap wil nemen. Het wordt tijd de Verblijven een voor een nader te beschouwen.

Metta

Liefdevolle vriendelijkheid (*metta*) wordt meestal gezien als de eerste van de vier Verblijven. Het is niet moeilijk te zien waarom dit zo is. Alle vier hebben te maken met een verreikende, extroverte houding, en liefdevolle vriendelijkheid is in essentie juist deze extroverte

houding. Het tegenovergestelde hiervan is een volledig in jezelf opgaan. Haat wordt van oudsher het tegenovergestelde van *metta* genoemd, omdat het de behoefte is zich te ontdoen van iedereen die een bedreiging vormt voor deze volledige zelfabsorptie of die het eigen belang niet behartigt.

Daarom: hoe meer iemand in zichzelf verdiept is, hoe dieper de haatgevoelens van diegene zullen zijn. Als iemand tijdelijk verdiept is in een boek of in het schrijven van een brief of in een andere aandacht vragende bezigheid, kan een ongevraagde onderbreking resulteren in een tijdelijke opwelling van afkeer, gericht op de ongelukkige die toevallig op het verkeerde moment langskomt. Een chronische gerichtheid op de eigen problemen, wensen en behoeften brengt in het beste geval een gebrek aan interesse voor anderen met zich mee en in het ergste geval een uitgesproken afkeer van al diegenen die zich niet kunnen of willen aanpassen. Hoe meer iemand zichzelf in het middelpunt stelt, des te meer zal de aversie zich versterken. Door haat voortdurend een kans te geven, behouden we een enge egocentrische kijk op het leven. Als we geconfronteerd worden met haat dienen we ons af te vragen hoe zinvol de reactie op haat is. Het versterkt vaak alleen maar het conflict in de situatie omdat polarisatie op deze manier bevorderd wordt.

Een algemeen beeld op straat is dat van twee automobilisten die - hoewel ze normaalgesproken vriendelijke mensen zijn - beide geïrriteerd raken bij het vooruitzicht dat ze tweede zullen zijn in de rij voor het stoplicht of dat ze gedwongen worden voorrang te verlenen aan een auto die in wil voegen. De een duwt het gaspedaal wat meer in, vergroot zo de bedreiging voor de ander en revanche is het gevolg. Het ene boze gebaar lokt het andere uit en voor je het weet zijn ze tegen elkaar aan het schreeuwen en zijn de gemoederen verhit geraakt. In sommige landen, waar men altijd met het geweer in de aanslag staat, leiden zulke akkefietjes soms tot hevig geweld en zelfs tot moord.

Hoe anders is de opstelling van Santideva, zoals weergegeven wordt in de *Bodhicaryavatara*:

Als er een stok wordt gegooid en die veroorzaakt pijn, dan word je kwaad op datgene wat die stok in beweging heeft gebracht. En dat is de haat. Daarom is voor mij de haat tegen de haat het belangrijkste!

en:

Daarom moet ik uitzien naar een vijand als een schat die in mijn huis is opgedoken en zonder moeite is verkregen, want hij is een helper op de weg naar het inzicht. (Omdat hij mij de gelegenheid geeft mijn geduld te oefenen.)

In de *Jataka*-verhalen zijn vele illustraties van de leer van de Boeddha die betrekking hebben op het verwerpen van haat. In de *Ksantivadin Jataka* (Mahavastu III 357-361) bijvoorbeeld, vraagt de koning van Benares aan de Boeddha die in een vorig leven als monnik leefde: 'Wat predikt gij, monnik?' Toen de monnik antwoordde: 'Ik predik geduld', liet de koning hem geselen en werden zijn voeten en handen afgehakt, maar zelfs toen voelde hij geen boosheid!

Dit lijkt misschien een nogal extreem voorbeeld maar het kenschetst zeer duidelijk dat haat hoe dan ook geen plaats heeft in het leven van een spirituele aspirant. Er is zelfs geen ruimte voor gerechtvaardigde verontwaardiging.

Waardering voor anderen, voor hun behoeften, hun wensen en hun ware zelf is het tegenovergestelde van haat. Het opschorten van egocentriciteit en een herziene belangstelling voor anderen: dat is vriendelijkheid. Het is een spontane uitdrukking van edelmoedigheid voor anderen. Als een ander eerste wil zijn, laat hem, geef voorrang in de file. Neem de tijd om iets aardigs te zeggen, geef iemand een klein cadeautje. Neem de tijd contact te maken met anderen of doe een karweitje voor iemand. Er zijn ontelbare manieren waarop we onze vriendelijkheid kunnen oefenen. Dergelijke uitdrukkingen van fundamentele menselijke vriendelijkheid vereisen een goede planning. Ook al vallen we niet ten prooi aan egocentriciteit, een te volle agenda kan onze kansen om vriendelijkheid uit te drukken of zelf te ervaren danig beperken. Het scheppen van bronnen in onszelf en in het bijzonder het vrijmaken van tijd zijn onderdelen van het proces waarin we leren anderen geluk en welzijn toe te wensen.

De ontwikkeling van vriendelijkheid moet niet alleen op het geestelijke vlak blijven, maar het moet een daadwerkelijk effect hebben op onze manier van leven.

Een houding van openheid en zorg voor een bepaald persoon of voor een beperkt aantal mensen (een specifieke groep, familie, burens of vrienden) is vriendelijkheid in de normale zin van het woord. Echte vriendelijkheid (*metta*) is, zoals eerder gezegd, onmetelijk in haar reikwijdte. Vriendelijkheid die zich uitstrekt tot in

alle gewesten van het universum is echte *metta*. *Metta* vloeit in alle mogelijke richtingen, zodat geen enkel wezen onaangeraakt blijft door haar goedheid. Het is deze universele reikwijdte die gewone vriendelijkheid verandert in ware universele vriendelijkheid.

Buddhaghosa beschrijft deze universele eigenschap van *metta* als hij een verhaal aanhaalt over de monnik die gevangen wordt gehouden samen met iemand die hij zeer liefheeft, een neutraal persoon en een vijand. De bandieten die de vier gevangen houden vragen de monnik - op beleefde toon, zo typerend voor de boeddhistische geschriften - : 'Eerwaarde Heer, geef ons een monnik opdat wij hem kunnen doden en het bloed van zijn hals als offerande kunnen gebruiken.' Als de monnik zegt: 'Laten ze deze nemen of deze', of 'Neem mij en spaar deze drie', dan heeft hij de grenzen van vriendelijkheid niet doorbroken: zijn vriendelijkheid is geen echte *metta*. Alleen wanneer hij niet in staat is een beslissing te nemen is er sprake van *metta*. (Visuddhimagga IX 41)

Vervolgens citeert Buddhaghosa de Klassieken:

Als hij onderscheid maakt tussen de vier, te weten: zichzelf, de geliefde, de neutrale persoon en de vijand, dan is het etiket dat hij krijgt niet 'Bekwaam' noch 'Vriendschap door Welwillendheid' maar enkel: 'Vriendelijk voor Anderen'.

Als nu de grenzen van de monnik alle doorbroken zijn, dan bejegt hij de hele wereld en haar goden met gelijke vriendschap: 'Hij Die Geen Grenzen Kent' is vele malen befaamder dan de eerste. (Visuddhimagga IX 42)

Boeddhisme ziet de misleidende zelfopoffering van de martelaar duidelijk als een teken van opgekropte negatieve emoties en een gebrek aan waardering voor het eigen welzijn. Het is een beperkte ervaring van vriendelijkheid die het niet haalt bij ware *metta*. 'Hij Die Geen Grenzen Kent' richt zijn *metta* in gelijke mate op 'de hele wereld en haar goden'. De gedachte om het eigen welzijn op te offeren voor het welzijn van andere levende wezens, zowel mensen als dieren, voor een god of zelfs voor God, is tevens in strijd met de leer van de Boeddha.

Dergelijke houdingen zijn afgeleid van heel simpele, direct te ervaren waarnemingen. Alle gezonde wezens, aldus de traditie, willen zich goed voelen: zij willen gelukkig zijn. Door simpelweg te helpen en door sympathie kan deze

wens worden vervuld voor alle levende wezens. Dit fundamentele feit verenigt alle wezens en zij die dit inzien en ernaar leven zullen zeker ware *metta* ontwikkelen. Het zal voor de goden onmogelijk zijn iets anders te verlangen dan het welzijn van mindere wezens, omdat ze volgens de boeddhistische traditie in een constante ervaring van *metta* leven. Elk mens die schade berokkent of iemand ertoe aanzet een ander levend wezen kwaad te doen in de naam van de goden of God, is duidelijk in een verkeerde hoek verzeild geraakt.

Het concept van *metta* op zich straalt al een adembenemende schoonheid uit. Stel je voor hoe stralend de eigenlijke verwezenlijking uiteindelijk zal zijn! De teksten beschrijven op de voor hen typerende manier hoe vreugde ontstaat. De schoonheid van *metta* is met niets te vergelijken. De extase van eenwording met een dergelijke schoonheid, de vreugde van het ontdekken van de ongerepte toppen van het aardse leven: deze leiden tot een diepe bevredigende innerlijke rust en de zegen van kalmte. In iemand die *metta* ervaart worden de poorten naar de eerste drie spirituele niveaus van volledige absorptie wijd opengegooid. Alleen de vierde vereist een verdere stap. Maar hierover later meer. Want nu is het tijd om de aandacht te richten op de volgende van de Brahma Vihara's: mededogen (*karuna*).

Karuna

Wanneer we iemand ontmoeten die in ongelukkige omstandigheden verkeert, wensen we dat diegene van zijn moeilijkheden verlost wordt. Evenzo is mededogen (*karuna*) de uitbreiding van het gevoel, dat alle lijdende wezens omhelst. Het betreft misschien een ziekte, tijdelijk of chronisch, of een verlies dat de emoties beeroert. Het zijn misschien de ongelukkige omstandigheden van iemands leven: gebrek aan de materiële basisbehoeften of verstikking in pijnlijke, emotionele toestanden zoals angst, haat, jaloezie, afgunst of apathie. Het kan veroorzaakt worden door oorlogen, epidemieën, honger, misbruik of uitbuiting. Er zijn zoveel factoren die leed op een directe en pijnlijke wijze kunnen veroorzaken. Ook is er het subtiele leed van 'gelukkige' mensen, voor wie hun geluk berust op de broze basis van 'het leed van de essentiële vergankelijkheid van dit aardse bestaan'. Van de Bodhisattva Avalokiteshvara, de symbolische verpersoonlijking van mededogen, wordt ge-

zegd dat hij, toen hij al het lijden van de wereld aanschouwde, een zodanig sterk mededogen voelde, een zodanig hartverscheurende behoefte om deze wezens te helpen, dat zijn hoofd in elf delen splitste en uit zijn lichaam duizend armen barstten. Met elf hoofden kon hij in alle richtingen zien en zijn mededogen reikte grenzeloos ver in het universum. Zijn armen gaven hem de macht om te handelen, ze werden middelen om daadwerkelijk in de wereld te helpen en om deze grote hoeveelheid leed te overwinnen.

Net als *metta* volgt mededogen uit een verdieping van ons gewaar zijn buiten de beperkte ruimte van onze eigen zelfinteresse.

Hoewel kranten, televisie en tijdschriften ons tegenwoordig de ellende laten zien van miljoenen mensen, proberen we nog steeds struisvogelpolitiek toe te passen: we steken de kop in het zand. Veel mensen houden er niet van om aan het leed van hun medemensen herinnerd te worden en wuiven de pijn van dieren in het slachthuis achteloos weg. Het is waar dat we ons machteloos voelen als we geconfronteerd worden met de immensiteit van menselijk lijden, maar toch moeten we het probleem onder ogen zien tot ook wij splitsen en onze eigen duizend armen ontspruiten.

Er zijn veel mensen die zelfs hun ogen sluiten voor het leed dat direct om hen heen is. Enige tijd geleden werd er in New York een man overvallen en voor zijn eigen huis neergestoken. Hij werd half bewusteloos op de stoep aan zijn lot overgelaten tot hij de volgende ochtend de aandacht van twee agenten wist te trekken. Nadat zij hadden vastgesteld dat hij noch dronken was, noch onder invloed van verdovende middelen gaven de agenten de man het advies om naar binnen te gaan, waarna ze het slachtoffer lieten liggen en weer doorreden. Zulke gebeurtenissen lijken ongeloofwaardig, maar het komt regelmatig voor in Amerikaanse steden. Angst en apathie houden ons op afstand van het leed van anderen. De wens om niet betrokken te raken in andermans leven, om slechts voor het eigen natje en droogje te zorgen, is een kwaal die alleen door de ontwikkeling van mededogen (*karuna*) overwonnen kan worden. In een artikel in 'Newsweek' over Vietnam-veteranen lezen we over een psychiater die een ex-soldaat volledig gezond verklaart als hij de vraag: 'Wie is de belangrijkste persoon ter wereld?' beantwoordt met een kort: 'ik'.

Dit in contrast met de Tibetaanse boeddhistische

traditie die ons oproept de voorstelling te maken dat alle wezens onze moeders waren gedurende een bepaalde tijd in de eindeloze kringloop van hergeboorte. Alle wezens hebben ons het leven geschonken, zoals de liefde en zorg van een moeder, waardoor we hen allen in het zelfde licht moeten zien. Zowel *metta* als *karuna* zouden betrekking moeten hebben op alle wezens, geen enkele uitgezonderd. Nog meer moeten we die emotie de drijfveer laten zijn voor al onze handelingen. Het in ogeschouw nemen van de onfortuinlijke omstandigheden van anderen, door wat dan ook veroorzaakt, zal ontwikkeling van mededogen (*karuna*) tot gevolg moeten hebben en weer ruimte voor Avalokiteshvara moeten scheppen in heel ons hart en wezen.

Mudita

De derde van de Brahma Vihara's, *mudita*, wordt soms vertaald als 'blijheid', maar dat verduidelijkt niet dat deze blijheid, de vreugde van *mudita*, haar oorzaak vindt in andermans geluk. Medelevende vreugde (*mudita*) ontstaat wanneer we verheugd reageren op het geluk van anderen, op hun kwaliteiten en/of op hun talenten. Helaas is dat meestal niet het geval. We zijn er meer toe geneigd om met jaloezie te reageren, met verontwaardiging of verbolgenheid, ook al proberen we onze ware gevoelens te verbergen achter een vriendelijk en meelevend gezicht en bijpassende verbale expressie.

Toch kunnen de meeste mensen een glimlach niet onderdrukken en voelen ze spontane vreugde als ze een kind zien dat zich met erg veel plezier met een of ander speeltje vermaakt. Misschien kunnen we ons zo spontaan en blij voelen om een spelend kind, omdat hij zijn plezier erover zo open en zonder enige terughoudendheid kan uiten en omdat we het kind nog niet als een bedreiging zien in de felle strijd om de gelukkigste ervaringen in het leven. De blijheid van een kind, evenals de voordelen van de jeugd, geven ons een gevoel van sympathie en vreugde. Elke ouder of onderwijzer heeft regelmatig ervaringen van verrukking wanneer zijn of haar kind iets nieuws ontdekt en in sommige gevallen kunnen we ook inderdaad delen in het succes en goede geluk van degenen die we liefhebben.

Medelevende vreugde (*mudita*) kan ontstaan als reactie op geluk en vreugde op verschillende

niveaus. Het kan gewoon vreugde zijn om materiële welvaart of succes in de zin van werelds succes, of het kan verrijzen in verband met het spirituele succes van een ander. In deze laatste betekenis spreken we van ware medelevende vreugde (*mudita*). We verheugen ons in de kwaliteiten van een ander, in hun vreugde over hun verhoogde bewustzijn, of in de ervaring van hogere emoties zoals de Brahma Vihara's zelf. Het komt vooral voor wanneer een bepaald aspect van de Dharma of een bepaalde vreugdevolle ervaring die we zelf kennen en waardevol vinden, opeens begrepen wordt door een vriend of vriendin.

Als we in staat zijn vreugde en geluk van onze vrienden te waarderen, is het niet meer zo'n grote stap naar het voelen van waardering voor de kwaliteiten van wezens die verder ontwikkeld zijn dan wijzelf. Er is gezegd dat louter en alleen de gedachte aan de kwaliteiten en deugden van de Boeddha's voldoende is om iemand in een god te doen veranderen. Het feit dat de Boeddha's en Bodhisattva's een dergelijke zuiverheid en schoonheid van spirituele vorm tentoonspreiden, is een bron van ongelooflijk veel vreugde. Door zich erop te bezinnen verrijst medelevende vreugde (*mudita*) met een zo grote intensiteit dat men in feite zelf een god wordt.

De lofzangen op de Boeddha's en Bodhisattva's zijn niet alleen pogingen uiting te geven aan hun waarneembare deugden en magnifieke kwaliteiten, maar het is ook de emotionele respons, de medelevende vreugde (*mudita*) die opgewekt wordt in het hart van de mediterende door deze contemplatie. Hoewel ze te lang zijn om hier aangehaald te worden, geven de lofzangen over de deugden van de Boeddha in de '*Vimalakirti Nirdeśa*', de '*Saddharma-Pundarika-Sutta*' en de '*Sutra of Golden Light*' goed de vreugde weer over de waardevolle kwaliteiten van de meest deugdzamen.

Net als de andere Brahma Vihara's vereist ook medelevende vreugde dat de barrières tussen de vier personen afgebroken moeten worden, de barrières tussen: zichzelf, de goede vriend, de neutrale persoon en de vijand. *Mudita* is geluk dat ervaren wordt als gevolg van de goede, fortuinlijke en deugdzame kwaliteiten van zowel de vijand als de goede vriend.

Dit is inderdaad moeilijk, vooral omdat het zoeken naar fouten in een ander en het voortborduren

hierop, een van de meest geliefde onderwerpen voor conversatie lijkt te zijn. Fouten in de ander ontdekken is betrekkelijk eenvoudig, maar hun goede kwaliteiten zien, ze hierom prijzen en zich erin te verheugen is inderdaad moeilijk.

De reikwijdte van medelevende vreugde is oneindig: zij heeft betrekking op de lof en vreugdevolle waardering voor de goede kwaliteiten van alle wezens.

Upekkha

Elk van de drie Brahma Vihara's die tot nu toe aan de orde zijn geweest kan een basis vormen van waaruit de mediterende een van de eerste drie van de vier *jhana's*, oftewel niveaus van meditatieve absorptie, kan binnengaan. Deze vier zijn elders uitvoerig beschreven (zie: *Mitratā 31: Stop and Realise*) en ze zijn volledig beschreven in Buddhaghosa's *Visuddhimagga*. Vooralnog kunnen we ermee volstaan te zeggen dat elk niveau een representatie is van opeenvolgende, intensieve eenwordingservaringen van de psycho-spirituele energieën van de mediterende en een vermindering van de tweedeling tussen subject en object. Op het eerste *jhana*-niveau wordt naast een enkele afdwalende gedachte de integratie ervaren als genot en vreugde. Op het tweede *jhana*-niveau stopt de gedachtestroom en maakt plaats voor vervoering en vreugde. Op het derde niveau nemen de naar verhouding grove en storende elementen van fysieke vervoering en extase af en wat overblijft is een diepe, kalme gelukzaligheid. Door ontwikkeling van *metta*, *karuna* of *mudita* kan de mediterende zijn ervaring intensiveren tot het niveau van de derde *jhana*, maar hij kan niet verder naar de vierde gaan. De vierde *jhana* is alleen het terrein van de 'gelijkmoedigheid', de laatste van de vier Goddelijke Verblijven. De reden dat dit zo is, zal duidelijkheid verschaffen over de aard van gelijkmoedigheid. Ook zal het de waakzaamheid vergroten voor de gevaarlijke, verkeerde interpretatie dat gelijkmoedigheid een soort van ongeïnteresseerd gebrek aan medeleven met anderen is, niets meer dan een kille onachtzaamheid.

Elk van de eerste drie *jhana's* wordt geassocieerd met geluk (*sukkhā*), dit in tegenstelling tot de materiële wereld, die nooit helemaal bevredigend is. Men zal gemakkelijk voor altijd in de *jhana's* kunnen blijven zonder dat het ooit zal

vervelen. Geen enkele wereldse situatie kan zo iets claimen: de ogenschijnlijke volmaaktheid vervaagt altijd weer. Evengoed is zelfs het geluk van de eerste drie *jhana's* onvolmaakt, omdat in de ervaring zelf een onvoorwaardelijke tweedeling besloten ligt. Geluk is een genot en de zelfbewuste beleving van genot houdt automatisch ook een pijnbewustzijn in. Een toestand die **boven** genot en pijn uitstijgt, is meer geïntegreerd en gelijkmoedigheid is een toestand die **boven** alle splitsingen uitstijgt. Er **bovenuit** stijgen wordt benadrukt omdat we zonder die nadruk ten prooi kunnen vallen aan het interpreteren van gelijkmoedigheid als een matte, neutrale toestand zonder besef van genot of pijn. Gelijkmoedigheid is een mentale gesteldheid die de hele reeks van wereldse ervaringen in al hun diepgang en intensiteit kan begrijpen. Maar het blijft verschoond van het egocentrische oordeel dat 'deze ervaring genot is' of 'deze ervaring pijn is'.

Het *Jataka*-verhaal, eerder in deze tekst, over de monnik van wie de handen en voeten werden afgehakt, lijkt misschien wat overdreven. Wie zal in staat zijn op een dergelijke behandeling met gevoelens van metta te reageren? Natuurlijk interpreteren wij dit incident vanuit een standpunt van gewone menselijke beleving, in het bijzonder wat betreft gehechtheid aan genot, afkeer van pijn, gehechtheid aan dit menselijke bestaan en onwetendheid van andere of hogere bewustzijnsniveaus. De respons van de monnik lijkt misschien nogal dwaas, maar we moeten niet vergeten dat hij reageerde vanuit een hoger bewustzijnsniveau. Hij ervoer de aanval op zijn lichaam niet als een pijnlijke ervaring, noch als een levensbedreiging. Zijn visie steeg boven dat specifieke menselijke bestaan uit en zijn bewustzijn oordeelde niet 'dit is een pijnlijke ervaring' of 'dat is een prettige ervaring'. We moeten nooit vergeten dat boeddhisme spreekt van verschillende toestanden van bewustzijn welke radicaal verschillen van de bewustzijns-toestanden die wij over het algemeen kennen. We moeten voorzichtig zijn in hoe we oordelen vanuit onze beperkte, menselijke visie die ons vertelt 'hoe de dingen zijn'. De monnik was geen martelaar die het lijden verdroeg omwille van het goede voorbeeld of om de mensen te bevrijden van zonden. Hij was een hoogontwikkeld wezen die de ontwikkeling van de Brahma Vihara's beoefende en ernaar leefde.

De vierde *jhana* stijgt boven oordelen over pijn en genot uit. De drie Goddelijke Verblijven die

tot nu toe zijn besproken vertonen alle nog een dergelijk oordeel. Liefdevolle vriendelijkheid (*metta*) is de wens voor het welzijn van alle wezens, mededogen (*karuna*) is een actie op leed en medelevende vreugde (*mudita*) is een actie op de vreugden, de successen en de deugden van anderen. De ontwikkeling van deze emoties kan alleen leiden tot de eerste drie *jhana's*. Alleen gelijkmoedigheid brengt geen oordelen met zich mee en dat alleen kan leiden tot de meest geïntegreerde bewustzijnstoestand en het minst bevooroordeelde beeld van andere wezens.

Gelijkmoedigheid wordt altijd waargemaakt nadat de andere drie onafgebroken zijn ontwikkeld en de mediterende ermee vertrouwd is geraakt. Pas dan zal hij of zij hun beperkingen kunnen onderzoeken en er bovenuit stijgen in gelijkmoedigheid.

De geesteshouding van gelijkmoedigheid reageert hetzelfde op alle wezens, er bestaat geen voorkeur voor deze of gene, en begrijpt ook dat zij hun eigen ervaring creëren.

Terwijl er veel aan gedaan kan worden om anderen te helpen, vooral op materieel gebied en zelfs op psychologisch gebied, is het uiteindelijk zo dat het spirituele welzijn van elk wezen uitsluitend afhangt van zijn of haar eigen inzet. Gelijkmoedigheid is niet een gebrek aan medeleven voor anderen, maar een diepgewortelde liefde gecombineerd met een oprecht respect voor de wezenlijke soevereiniteit van elk individu.

Een dergelijke gemoedstoestand is vrij van de grovere vreugden van de lagere *jhana's* en geeft met diepe kalme de complete eenwording van alle bewustzijnsniveaus weer. Gelijkmoedigheid is gelegen op de hoogste top van het wereldse bestaan, de machtige sneeuwtop die schittert tegen de diepblauwe lucht:

*... The secret strength of things
Which governs thought, and to the infinite
dome
Of heaven is as a low, inhabits thee
And what were thou, and earth, and stars, and
sea,
If to the human mind's imaginings
Silence and solitude were vacancy?*

P.B. Shelley, Mont Blanc

Volgens de boeddhistische traditie is gelijkmoedigheid het hoogste, meest zuivere en meest onberispelijke van alle wereldse geesteshoudingen. Dit is de plaats waar de Brahma-goden wo-

nen. Het zijn hun Verblijfplaatsen waar de mediterende mag binnengaan, om zo op gelijke voet te verkeren met de Brahma-goden zelf.

De vier Goddelijke Verblijven worden van oudsher uiteengezet in de volgorde waarin ze hier nu beschreven zijn.

Ontwikkelen van de Brahma Vihara's

Een uiteenzetting van de Brahma Vihara's zal onvolledig zijn zonder een sectie waarin de praktische aspecten van de ontwikkeling van deze vier 'Onmetelijken' worden belicht, want boeddhisme is in de eerste plaats praktisch van aard. De volgorde waarin de geesteshoudingen ontwikkeld moeten worden is dezelfde als eerder beschreven.

Als eerste ontwikkelen we liefdevolle vriendelijkheid voor andere wezens, zodat we ons kunnen inzetten om hen te helpen, hun lijden te verlichten en in het algemeen zo te helpen, dat hun leven soepeler verloopt. Dit is echte vriendelijkheid.

Op basis van liefdevolle vriendelijkheid reageren we spontaan om elke vorm van lijden te kunnen verlichten.

We kunnen delen in de vreugde van diegenen die bevrijd zijn van lijden of in de successen en deugden van alle wezens.

Bovenal kunnen we een houding van gelijkmoedigheid ontwikkelen, want op het diepste niveau is er niets dat we kunnen doen.

De *metta bhavana*-meditatie is bij de meeste boeddhisten goed bekend. Zij wordt op verschillende manieren onderwezen en beoefend al naargelang de traditie van de belangrijkste boeddhistische scholen. Binnen de 'Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde' wordt het beschouwd als een van de meest belangrijke en universeel toepasbare meditatiebeoefeningen. De enige meditatie van evenredige betekenis en dezelfde mate van toepasbaarheid is de ademhalingsmeditatie. Deze twee meditaties, die aan de ene kant concentratie en gewaarzijn en aan de andere kant een positief emotionele houding ontwikkelen, zijn de twee belangrijkste hoekstenen van spirituele oefening.

In de *metta bhavana*, of 'ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid', begint de mediterende met het ontwikkelen van gevoelens van vriende-

lijkheid voor zichzelf. Hij of zij doet dit door zichzelf goede dingen toe te wensen, te wensen dat hij of zij vrij is van moeilijkheden, enzovoort. Op deze manier komt een houding van zorg voor het eigen welzijn langzaam maar zeker tot stand. Men moet er zorg voor dragen dat deze gevoelens ook werkelijk in het hart worden ontwikkeld en niet beperkt blijven tot de rationele gedachtegang. Na verloop van weken, maanden en jaren begint een dergelijke houding van *metta* voor jezelf zijn effect te hebben op steeds diepere lagen. Zorg dragen voor onszelf betekent dat we ons gewaar worden van die aspecten van ons leven die ertoe bijdragen dat we gelukkiger worden en welke aspecten het tegenovergestelde effect hebben. En langzamerhand, terwijl we voor onszelf beginnen te zorgen, plukken we de vruchten van die zorg en gaan we inzien hoe de zorg voor anderen hen daadwerkelijk kan helpen.

In de tweede fase van de meditatie richten we onze gevoelens van zorg en liefde voor onszelf op een goede vriend of vriendin. Zo'n vriend of vriendin moet bij voorkeur in leven zijn, niet meer dan tien jaar met ons in leeftijd verschillen en tot hetzelfde geslacht behoren. Deze voorzorgsmaatregelen zijn nodig opdat er geen verdriet wordt opgewekt als reactie op de gedachte aan een overleden vriend of seksuele gevoelens niet verward worden met liefdevolle vriendelijkheid. Bij de ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid is het belangrijk ervoor te waken dat we geen emoties ontwikkelen die op liefdevolle vriendelijkheid lijken, maar het niet echt zijn.

Van elk van de vier Goddelijke Verblijven wordt van oudsher gezegd dat zij zowel een naaste als een verre vijand hebben. De verre vijand van liefdevolle vriendelijkheid is natuurlijk haat, wat gemakkelijk te herkennen is. De naaste vijand is genegenheid, of zorg voor anderen die slechts gebaseerd is op hebzucht, we investeren onze emoties in anderen om vele redenen.

Ze kunnen ons misschien financieel ondersteunen of emotionele warmte geven of een deel van hun tijd. We kunnen ons sterk gehecht voelen aan onze kinderen, onze ouders, of onze partner. Wanneer zorg opgewekt wordt op basis van gehechtheid, dan is het geen liefdevolle vriendelijkheid, maar genegenheid (*pema*). Liefdevolle vriendelijkheid is onbaatzuchtig en gelijk verdeeld over alle wezens. De naaste vijand is niet zo gemakkelijk te herkennen. Zoals Buddha-

ghosa zegt: 'De naaste vijand bevindt zich dichtbij, net zoals een vriend, maar hij wacht af en valt aan wanneer hij de kans krijgt.' Genegeheid is een reactie die gebaseerd is op gehechtheid en het versterkt de gehechtheid. Het is een vijand, maar een die moeilijk als zodanig te herkennen is. In de ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid is het aan te raden een persoon te kiezen die niet zo snel gevoelens van genegeheid opwekt.

In de derde fase wordt het ontwikkelde gevoel gericht op een neutraal persoon, iemand die we niet speciaal aardig of onaardig vinden en in de vierde fase is een vijand het onderwerp van onze gevoelens van liefdevolle vriendelijkheid. *Metta*, zoals ontwikkeld in de eerste vier fasen van de meditatie is nog steeds geen *metta* zoals die zal moeten zijn omdat de toepasbaarheid beperkt blijft tot een persoon. Niettemin zijn deze fasen nodig om een zekere mate van liefdevolle vriendelijkheid in je hart tot ontwikkeling te laten komen voordat echte *metta* ontwikkeld kan worden. Dit doet men door stapje voor stapje haar bereik te vergroten.

De laatste fase van de meditatie is gericht op het doorbreken van barrières. De mediterende begint met het richten van liefdevolle vriendelijkheid op alle vier de personen van de eerste vier fasen. Daarna wordt het 'bereik' stukje bij beetje vergroot, eerst alle mensen in hetzelfde gebouw, dan alle buurtbewoners en vervolgens alle mensen in de stad, het land, het werelddeel en de hele wereld. Niet alleen mensen, maar alle levende wezens worden erin betrokken: dieren, vogels, vissen, insecten, enz. Het gevoel wordt dan gericht op alle wezens die andere werelden bewonen in het gehele universum, maar zelfs dit is niet genoeg. Wezens van het verleden worden er ook in betrokken, evenals die wezens die nog geboren moeten worden. Overal waar wezens zijn in het oneindig uitgestrekte universum, zowel bekend als onbekend, wensen we ze toe dat ze gelukkig mogen zijn, gezond en zonder problemen. Dit is de warmte en liefdevolle vriendelijkheid die alle barrières doorbroken heeft: dit is ware *metta*.

De drie Goddelijke Verblijven hebben elk een soortgelijke meditatiebeoefening waarmee ze geassocieerd worden, maar de *metta bhavana* is de meest beoefende meditatie om de eenvoudige reden dat het de eerste geesteshouding is die moet worden geleerd en eigen gemaakt. Daarna kan de mediterende zijn of haar aandacht pas richten op de ontwikkeling van mededogen

(*karuna*).

In de eerste fase van ontwikkeling van mededogen is het aan te raden mededogen te ontwikkelen voor een ongelukkig persoon. In zijn beschrijving hiervan geeft Buddhaghosa een beeld van iemand die zich in zo'n ellendige situatie bevindt dat het zelfs de meest gevoelloze mens aan het hart zal gaan. We hoeven niet ver te zoeken om zo iemand te vinden. Zelfs in de duurste stadswijken van Europa of Amerika is er veel leed. Buddhaghosa gaat verder door te vertellen hoe de mediterende kan beginnen met het opwekken van mededogen voor iemand die niet ethisch leeft. Omdat iemand zich niet realiseert wat zijn lot is lijkt hij misschien gelukkig, maar in werkelijkheid is hij als iemand die tot de strop veroordeeld is. Ook hij verdient mededogen.

Wanneer mededogen eenmaal ontwikkeld is op deze manier dan kan het gericht worden op een goede vriend of vriendin, een neutraal persoon en dan een vijand. In de laatste fase van de meditatie worden de barrières afgebroken op dezelfde manier als is beschreven voor de *metta bhavana*. Op deze manier verwerft men universeel mededogen, de tweede van de Brahma Vihara's.

Karuna heeft net als *metta* een naaste en een verre vijand. De verre vijand is wreedheid, de behoefte andere levende wezens schade toe te brengen. De naaste vijand is misplaatste sentimentaliteit, in het bijzonder die sentimentaliteit die opkomt in relatie met wereldse zaken. Als we spijt voelen voor diegenen die niet die wereldse dingen krijgen die ze wensen, of kwijt raken wat ze al hadden, dan is er sprake van misplaatste sentimentaliteit die haar wortels vindt in onze eigen gehechtheid aan wereldse zaken. Als dit wordt ontwikkeld in plaats van echt mededogen dan zal het ons en andere betrokkenen niet veel helpen. Het doel van mededogen is het overwinnen van wreedheid, niet het produceren van gejammer en medelijden.

Mededogen, als een van de Brahma Vihara's, moet ook onderscheiden worden van mededogen in de betekenis van Mededogen van een Boeddha. Dit Mededogen is de respons op het lijden van het wereldse bestaan en het wordt ondersteund door de Transcendentale Wijsheid van de Boeddha. Dit Mededogen is de actieve kant van Zijn Wijsheid, Zijn Visie. De Boeddha ziet de Werkelijkheid en handelt daarnaar. Daarmee laat hij de Werkelijkheid zien aan hen die

het kunnen zien en zo worden ze verlost uit het lijden, veroorzaakt door hun verkeerde zienswijze of onwetendheid van de Werkelijkheid.

Mededogen als een van de Brahma Vihara's heeft niet de ondersteuning van een dergelijk inzicht, maar is de afwezigheid van elke neiging een ander levend wezen wreed te behandelen.

Medelevende vreugde (*mudita*) kan ook ontwikkeld worden door middel van een meditatiebeoefening die soortgelijk is aan degenen die beschreven zijn.

Het wordt in de eerste fase ontwikkeld door te reflecteren over de vreugde van een gelukkige vriend of vriendin, dat wil zeggen iemand die vaak blij en gelukkig is. Als zo'n persoon niet beschikbaar is, is het aan te raden dat de mediterende zich verdiept in gedachten over tijden waarin een vriend of vriendin ooit gelukkig was. Wanneer medelevende vreugde is opgewekt op deze manier, wordt het gericht op een goede vriend, een neutraal persoon en een vijand. Net als eerder beschreven worden in de laatste fase de barrières afgebroken en wordt de geesteshouding gericht op alle wezens in het gehele universum.

De verre vijand van medelevende vreugde is wrok en de daarmee geassocieerde emoties zoals jaloezie en afgunst. Wanneer we uitbundig blij zijn om de materiële welvaart van een ander, dan is dat de naaste vijand van medelevende vreugde. Bijvoorbeeld, als een vriend een prijs in de lotto heeft gewonnen of hij heeft een nieuwe stereo-installatie gekocht, dan delen we vaak in die vreugde. Maar dit is geen medelevende vreugde, omdat we in feite delen in de bevrediging van hebzucht of gehechtheid.

Delen in de vreugde van vredige kalmte of het mediteren op medelevende vreugde is vrij van negatieve emoties zoals hebzucht en gehechtheid.

Zoals we al eerder gezegd hebben moet de laatste van de Brahma Vihara's, gelijkmoedigheid (*upekkha*), ontwikkeld worden op een gedegen basis van de andere drie. Buddhaghosa zegt zelfs dat diegene die gelijkmoedigheid wil ontwikkelen allereerst de derde *jhana* moet ontwikkelen. Deze is gebaseerd op de eerste drie Brahma Vihara's. Met andere woorden: de mediterende dient geheel geabsorbeerd te zijn in de eerste drie voor het ontwikkelen van het vierde Brahma Vihara. Dit doet hij of zij door het gevaar in te zien van de andere drie. Het gevaar zit

in het waarnemen van andere wezens als ervaringen van vreugde of pijn, want een dergelijke waarneming houdt een oordeel in en dit zal een tweeledig effect hebben op het bewustzijn van de mediterende. Buddhaghosa zegt ook dat de vreugde die geassocieerd wordt met de lagere drie *jhana's* grof is als we het vergelijken met de sublieme en subtiele vreugden van de vierde die boven genot en pijn uitstijgt.

Het kan niet genoeg benadrukt worden dat gelijkmoedigheid boven *metta*, *karuna* en *mudita* uitstijgt, zodat het niet per abuis gezien wordt als de naaste vijand, namelijk onwetendheid en gebrek aan interesse in anderen.

De meditatiebeoefening om gelijkmoedigheid te ontwikkelen begint als de mediterende het gevoel ontwikkelt voor een neutraal persoon. Daarna gaat hij verder met een goede vriend, een vijand en uiteindelijk zichzelf. In de laatste fase gaat het weer om uitbreiding van de geesteshouding voor alle wezens.

De verre vijand van gelijkmoedigheid is hebzucht en wrok, dat wil zeggen de neiging andere mensen aan te trekken en begaan te zijn met hun welzijn om redenen van persoonlijke veiligstelling of om ze af te wijzen om dezelfde redenen. Als dit wordt ontwikkeld in plaats van de ware geesteshouding dan accentueert het slechts de zelfabsorptie en heeft het precies het tegenovergestelde effect van echte gelijkmoedigheid.

In dit stuk hebben we de vier Brahma Vihara's besproken, de vier Verblijfplaatsen van de Goden. Van oudsher zijn zij een van de belangrijkste ondersteuning van boeddhistische meditatiebeoefening en hun belang wordt steeds weer opnieuw bevestigd in de geschriften van alle boeddhistische scholen. Niet alleen overwinnen zij de grofste aspecten van egocentriciteit en bereiden ze ons voor op Inzicht, maar zij doen tevens een rechtstreeks beroep op ons hart en hebben zo een zeer sterk effect op onze levenswijze.

De ontwikkeling van *metta*, *karuna*, *mudita* en *upekkha* bereidt ons voor op een bewustzijnsniveau dat gelijkstaat aan dat van de goden, die traditiegetrouw representatief zijn voor die wezens die verblijven op de hoogste top van het geconditioneerde bestaan. Zelfs als de ontwikkeling van deze sublieme geesteshoudingen niet tot de Verlichting leidt, dan brengt het de mediterende in elk geval tot het hoogste niveau van het wereldse bestaan.

De ontwikkeling van de Brahma Vihara's bewerkstelligt het beste wat het wereldse bestaan ons te bieden heeft. Het leidt ons langs de mooie weg van liefdevolle vriendelijkheid en ontwikkelt mededogen als een sterke motivatie. Medelevende vreugde haalt ons uit ons kille omhulsel om in de vreugden van andere wezens te kunnen delen. De diepe kalmte van gelijkmoedigheid is het voorlaatste doel van het spirituele leven.

De Verblijven kunnen in beelden uitgedrukt worden.

In het eerste zijn alle mensen mooi, omdat er niets meer in hen bestaat dat we onaangenaam vinden.

In het tweede ervaren we grote vrijheid en een sterk gevoel van doelgerichtheid.

In het derde zijn we omringd door Engelen van wie de deugden ons nooit aflatende vreugde bezorgen.

In de vierde rest er niets meer dan de diepblauwe kalmte van een bergmeer.

Wij kunnen in deze toevluchtsoorden wonen terwijl we volledig inzicht in de Werkelijkheid verwerven en zo de uiteindelijke Verlichting zelf bereiken. De Brahma Vihara's bieden alles wat goed is in deze wereld en daarbuiten.

De resultaten van deze meditatiebeoefeningen worden als volgt opgesomd in de *Anguttara Nikaya* (Geleidelijke Leringen V 342):

Monniken, wanneer de geestesbevrijding van liefdevolle vriendelijkheid wordt gecultiveerd, ontwikkeld, veel beoefend, tot voertuig gemaakt, tot fundering gemaakt, dan zijn er elf zegeningen te verwachten.

Wat zijn deze elf? Een mens slaapt in vrede, wordt wakker in vrede en droomt geen slechte dromen. Hij is geliefd bij menselijke wezens, hij is geliefd bij niet-menselijke wezens. Goden beschermen hem, vuur, gif en wapens deren hem niet, zijn geest is gemakkelijk geconcentreerd, zijn gelaatsuitdrukking is sereen. Hij sterft onverward en wanneer hij niet hoger doordringt zal hij herboren worden in de Brahma Wereld.