
Loving kindness of metta meditatie (liefdevolle vriendelijkheid)

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: DOTS & STRIPES

There is no way to peace.
Peace is the way.

THICH NHAT HANH

Een metta meditatie of meditatie voor liefdevolle vriendelijkheid helpt om meer innerlijke vrede en compassie te ervaren naar jezelf, de ander en de wereld om je heen. Het is een van de oudste en belangrijkste meditatietechnieken uit het Boeddhisme en kent een geschiedenis van meer dan 2.500 jaar. In onze huidige tijd kom je de meditaties onder andere tegen in het werk van Sharon Salzberg, Joan Halifax, de Vietnamese zenboeddhist Thich Nhat Hahn en de Amerikaanse Boeddhiste Pema Chödrön. De opbouw van de meditatie kent een vaste structuur, waarin je zachtjes in jezelf een wens herhaalt. Je begint met het uitspreken van een wens voor jezelf, om deze vervolgens uit te breiden naar anderen. De klassieke zinnen voor de wens zijn:

MOGE IK (JIJ; WIJ; ALLEN) VRIJ ZIJN VAN GEVAAR OF MOGE IK (JIJ; WIJ; ALLEN) VEILIG ZIJN
MOGE IK (JIJ; WIJ; ALLEN) GEZOND ZIJN
MOGE IK (JIJ; WIJ; ALLEN) GELUKKIG ZIJN
MOGE IK (JIJ; WIJ; ALLEN) LEVEN IN VREDE OF MET GEMAK LEVEN

Mocht deze vorm te plechtig voor je zijn dan kun je ook de zin starten met 'ik wens mezelf (jou; ons; iedereen)....'. Je kunt de standaardwens gebruiken of een wens op maat maken door een woord te kiezen dat beter past bij de behoefte die je op dat moment ervaart, bijvoorbeeld 'harmonie', 'stilte', enzovoorts. Tijdens de meditatie kun je in plaats van de hele zin ook alleen het woord herhalen, bijvoorbeeld 'vrede'. Het uitspreken van de wens heeft een helende werking. Het is niet van belang of je wens ook gerealiseerd zal worden. Je kunt starten door een aantal dagen per week, of als het je lukt dagelijks, een kwartier tot twintig minuten te nemen. Het is belangrijk dat je niet gestoord wordt en dat je je eigen plannen, to-do-lijstjes en bezigheden voor dat moment laat gaan. Je kunt alle stappen doorlopen of bijvoorbeeld eerst starten met een wens voor jezelf of, als je dat moeilijk vindt, starten met een wens voor iemand die je dierbaar is.

Zoek een plek waar je rustig en ongestoord kunt zitten, op een stoel of op een meditatiekussen. Zorg ervoor dat je comfortabel zit, ontspannen en rechtop. Je kunt ook liggen als je dat fijner vindt.

De eerste stap is om contact te maken met iets prettigs. Dat kan een mooi moment zijn van enige tijd geleden of iets recents waarbij je je geborgen voelde. Adem rustig in en uit. Laat je hart zacht worden. Vervolgens begin je met het zachtjes herhalen van een wens voor de persoon met wie je het

meest te maken hebt, namelijk jezelf. Zonder innerlijke vrede is het immers lastig om je hart onvoorwaardelijk open te stellen voor anderen. Kies een wens die bij je past en die helend voor je is op dat specifieke moment: 'moge ik...' of 'ik wens mezelf...'. Je herhaalt de zin gedurende een tiental minuten. Eventueel kun je het uitspreken van de wens samen laten vallen met het ritme van de in- en uitademing.

De volgende stap is om de wens uit te breiden naar anderen. Daarbij begin je met iemand die je beschouwt als een voorbeeld. Ook voor deze persoon herhaal je zachtjes een van de standaardwensen of een wens die je passender vindt. Hetzelfde doe je voor een neutrale persoon. Dat kan iemand zijn die je kent, maar waar je verder geen emotionele band mee hebt of slechts sporadisch contact. Tenslotte breid je dit uit naar een lastig persoon of een innerlijke kwelgeest zoals een innerlijke criticus. Als laatste stap kun je de wens uitbreiden naar een groep mensen of de wereld als geheel.

Er zijn verschillende geleide meditaties te vinden op Youtube. De meesten zijn in het Engels. Een mooi voorbeeld daarvan is die van Sharon Salzberg, schrijfster van onder andere de boeken *Liefdevolle vriendelijkheid* en *Werkelijk gelukkig door de kracht van meditatie*. Sharon heeft een plezierige stem om naar te luisteren. Op onze website vind je een link.

In het Nederlands zijn de luister-CD's van Frits Koster en Jetty Heynekamp aan te bevelen.

- Vier levensvrienden
- Mildheid

Je kunt ook naar een korte meditatie van Frits Koster luisteren op youtube, genaamd *Vrede sluiten*.

Zelfcompassie

Voor velen is het een uitdaging om compassie te hebben voor zichzelf, terwijl we dit zo nodig hebben om onze schaduwkanten onder ogen te zien zonder deze te veroordelen. De Amerikaanse psychologe Kristin Neff schreef het leesbare boek *Zelfcompassie*. Stop jezelf te veroordelen. Op de Nederlandse website vind je meer informatie, inclusief oefeningen en een test. Daarnaast is haar TedX talk over zelfcompassie de moeite waard.

zelfcompassie.nl



Ga naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel voor TedX talk 'The Space between self-esteem and self compassion' en meditaties van Sharon Salzberg en Frits Koster.