

# Sint-Denijsbode



[www.dhammavedin.be](http://www.dhammavedin.be)  
[dhammavedin@gmail.com](mailto:dhammavedin@gmail.com)

---

## Metta **in** jezelf

---

Je verlangen naar geluk ervaren en dit ook op het geluk van anderen richten.

### Een aanpak van de Metta Bhavana uitgelegd door Dharmadipa



Dharmadipa

Naar nota's van een retraite 'Essential Meditation' in Padmaloka maart 2020<sup>1</sup>.

De aanpak vertrekt van de ontdekking dat het verlangen naar ons eigen geluk er al is.

### De eerste fase: de metta **in** mezelf ontdekken als basis om me in te leven in anderen

**Ontdek dat je om jezelf geeft.** We hebben een sterke aangeboren neiging om het warm te hebben, om te eten, om beschermd te worden... om lijden te vermijden. Die neiging kun je niet tegenhouden: als we honger hebben, eten we, in gevaar vluchten we...

Dus de eerste fase bestaat erin vast te stellen: ik zorg voor mezelf, die wil is er.

Dus deze gemoedstoestand is de basis voor onze bezorgdheid voor anderen: 'Ik weet hoe het is om voor mezelf te zorgen, ik weet hoe het is om problemen te hebben'.

#### Aanpak

Ga na hoe je lichaam voelt: je spieren, gebeente, huid... en hoe je stemming is. Wat er aangenaam of onaangenaam is in je ervaring. Je kunt nu eenvoudig vaststellen dat je de wens hebt dat het goed met je gaat: dat je rust, vrede, warmte, energie, vreugde wil.

Deze wil hebben ook de vriend, neutrale persoon en moeilijke persoon: zij hebben ook spieren, botten, huid, herinneringen, verlangens, moeilijkheden. Gebruik je eigen lichamelijke ervaring om je wil voor het welzijn van de andere te laten groeien.

Wees je bewust van de ander als iemand die net als jij naar geluk streeft. Wees je bewust van de gelijkheid. Vaak is dat voldoende. Gewaarzijn van de ander als levend wezen.

---

<sup>1</sup> Je kunt een uitgebreid verslag van deze training hier downloaden: [https://dhammavedin.be/wp-content/uploads/2020/10/2020\\_06\\_04\\_-Essential-Meditation\\_Ned.pdf](https://dhammavedin.be/wp-content/uploads/2020/10/2020_06_04_-Essential-Meditation_Ned.pdf)

Wees altijd eerlijk: wees je bewust van de persoon en van je houding jegens hem of haar: aardig - niet aardig - laat je koud. Let op je reactie. Als je dat niet doet blijft je positieve intentie een vervreemde emotie.

## **Metta = een rationele emotie - het emotionele equivalent van inzicht**

Sangharakshita definieert *rationeel* als *in overeenstemming met de werkelijkheid*. Dus een emotie als angst voor spinnen zal meestal niet rationeel zijn, omdat ze niet overeenkomt met de realiteit (spinnen zijn niet gevaarlijk). Hij formuleert het ook als *het emotionele equivalent van inzicht*. Inzicht betekent weten dat er geen afzonderlijk, permanent zelf is. Het ervaren van dit sterke verlangen naar het welzijn van anderen betekent dus dat de scheiding tussen jezelf en anderen wordt opgeheven en de realiteit wordt ervaren.

### Opmerkingen

1. We zeggen vaak: 'Het is niet mogelijk van anderen te houden als we niet van onszelf houden'. **Metta voor jezelf betekent wel niet dat je een hoge dunk moet hebben van jezelf.**

Je hoeft dus niet in vuur en vlam te staan van liefde voor jezelf. Je hoeft jezelf geen super ethisch mens en knappe meditator te vinden. Je kunt je best gewaar zijn van angsten of zorgen en toch je behoefte aan geluk, schoonheid, rust, vrede, vriendschap ervaren.

#### Bemerking van DV:

*Velen onder ons, Westerlingen, hebben een laag zelfbeeld. 'Doe ik wel genoeg mijn best?' 'Ben ik een goede zoon, vader, vriend, werknemer, voorzitter, boeddhist, Ordelid?' Als boeddhist proberen we in te zien dat dergelijke gedachten, oordelen en labels slechts constructies zijn waarmee we onszelf schaden.*

*Maar ik denk dat we allen ervaren dat naarmate we meer van onszelf houden, we ook meer van anderen kunnen houden. Het lijkt me vanzelfsprekend dat als je vol zelfhaat zit, je veel minder ruimte en energie hebt om iets voor anderen te voelen.*

2. Als de eerste fase moeilijk is, ga dan naar de volgende.

## **Metta Bhavana: training in creatief reageren op gevoelens (vedana)**

De Metta Bhavana brengt sympathie / antipathie samen met de wens naar geluk. Het is een training van ons vermogen om creatief te reageren op gevoelens (vedana). Normaal gesproken is onze reactie op gevoelens als volgt:

- een prettig persoon -> verlangen
- een neutraal persoon -> onverschilligheid
- een onaangenaam persoon -> haat

We willen onszelf trainen om verder te gaan dan sympathie en antipathie. We willen ons dus bewust zijn van onze echte eerste reacties. Daarom gebruikt Dharmadipa het woord *vijand*, in plaats van *moeilijke persoon*. Je wilt je eerste reactie voelen, voordat je ze uitdrukt in beschaafde woorden.

Daarom zullen we proberen personen te kiezen die echt thuis horen in het stadium waar we in zitten: mensen die deel uitmaken van ons huidige leven. Kies niet altijd dezelfde personen.

## **Over de vijfde etappe**

Neem voldoende tijd voor het eerste deel, met de vier mensen uit de voorgaande fasen. Dit is een oefening om verder te gaan dan voorkeuren en antipathieën. Haal daarna de remmen weg. Metta heeft de neiging zich te verspreiden. Als je een mens bent, kun je de Metta Bhavana doen.