

Sint-Denijsbode



Metta Bhavana, een stapje verder

dhammavedin@gmail.com
dhammavedin.be

Twee mogelijke stappen

1. Ontdekken dat de wens naar geluk er al is. D.w.z. de metta in jezelf ontdekken en ruimte geven. (Gewoonlijk beginnen we met metta voor jezelf.)
2. De kwaliteit van de metta verhogen: geluk meer ervaren als *vaardig*, zelfs in contact komen met *wijsheid*.

Metta Bhavana: situering

We oefenen voor het welzijn van allen. We willen van alle mensen vriend zijn. We wensen allen het beste toe. We beginnen met onszelf geluk te gunnen. Dan wordt het zoveel gemakkelijker om anderen hetzelfde te gunnen.

Wat gunnen we onszelf en anderen? Vreugde om schoonheid, gezondheid, creativiteit, warmte, vriendschap, bescherming... afwezigheid van pijn, verlies, ziekte...

Deze wens wordt fijner, zuiverder, schitterender naarmate hij minder uitgaat van willen hebben / niet willen hebben, jezelf iets wijsmaken.

Metta in jezelf

Maak contact met je ervaring: hoe je lichaam aanvoelt, je stemming, je ervaring van de omgeving en de anderen om je heen, beelden en herinneringen... probeer 'mentale' ervaringen (blijdschap om een meevaller / pijn of irritatie om een tegenvaller, verliefdheid, angst...) ook in je lichaam te voelen.

--> ontdek dat het verlangen naar het positieve er al is. Geef het ruimte. De kans is groot dat er een weerstand is om dit toe te laten; het negatieve (ik ben niet goed genoeg, ik doe niet genoeg mijn best) krijgt gemakkelijk de bovenhand.

Het mooie vieren en het moeilijke sussen

In je ervaring zijn altijd aangename en onaangename elementen aanwezig. Erken beide.

Het aangename (energie, warmte, frisheid... in je lichaam - vreugde, hoop, kalmte... in je geest):

- Het aangename volop toelaten, ruimte geven, vieren.
- Niet krampachtig genot zoeken.

Het onaangename (fysiek: pijn, ongemak; mentaal: angst, verdriet...)

- Door je meer gewaar te worden van de echte ervaring, zonder de emoties die je daarbovenop stapelt, wordt het onaangename draaglijker.
- Benader het onaangename met zachtheid: sussen.
- Je kunt beseffen dat het onaangename weer kan overgaan of er vrede mee nemen dat het onaangename deel uitmaakt van het leven.

Vaardig omgaan met wat er is

De laatste items in de vorige alinea zijn een stap vooruit: niet neurotisch grijpen naar genot, noch krampachtig vechten tegen tegenslag en ongemak.

Het aangename

Bij het ervaren van het aangename hebben we de neiging:

- dit te willen vasthouden (bijvoorbeeld: dat het vakantiegevoel nooit zal ophouden);
- het een naam te geven: geluk, zaligheid...
- het onaangename dat ernaast aanwezig is te negeren.

--> we kunnen leren met rust, eenvoud en tevredenheid blij te zijn met het aangename; we kunnen ontdekken (binnen en buiten de meditatie) dat neurotisch zoeken naar gelukservaringen niet helpt.

Pas op: plezier geeft energie. Dus met plezier zwemmen, pingpongen, fietsen, zingen, reizen, dansen, tuinieren, breien, klussen... ondersteunt je praktijk!!!

Het onaangename

Bij het onaangename hebben we de neiging

- het niet te willen, ertegen te vechten;
- niet alleen te voelen wat we echt ervaren maar er emoties en verhalen aan toe te voegen: 'gaat dit ooit overgaan?', 'Waarom ik?', 'Het is onrechtvaardig.', 'Wat een pech!', 'Het is de schuld van het kapitalisme!';
- het buiten alle perspectief te plaatsen: het positieve (ik leef in een rijk, vrij land) en het aangename (ik ben gezond) zien we niet meer.

--> we kunnen ons oefenen (binnen en buiten de meditatie) te voelen wat er te voelen valt en alles niet veel erger te maken dan het is, we kunnen leren beseffen dat tegenslag bij het leven hoort en ook weer over gaat. Door kleinere ongemakken te leren verdragen kunnen we ook groter leed aan.

Pas op: we mogen huilen en verdrietig zijn, ons overgeven aan het besef dat niet alles volmaakt is.

Aangenaam en onaangenaam meer invullen als vaardig en onvaardig

Als we goed in ons vel zitten en naarmate we meer oefenen gaan we het aangename minder vinden in direct genot (suiker, opwinding, verdooving...) maar meer in wat echt helpt, wat vaardig (kusala) is: dankbaarheid, vrijgevigheid, hulpvaardigheid...

Dus onze blijdschap en *metta in onszelf* zal minder gaan over een nieuwe auto maar meer over onze eigen toewijding, vriendschap, werk voor de Sangha, dankbaarheid en de kwaliteiten en gaven van anderen.

Pas op: het is niet verboden blij te zijn met je nieuwe schoenen, het aangename gevoel in je spieren... Je hoeft niet krampachtig denken: 'Ik moet mezelf vaardigheid toewensen! Ik mag niet blij zijn met een dame blanche.'

Een mooie methode: trainingsregels-metta bhavana

Ik koester mezelf met daden van liefdevolle warmte. (Door naar de Sangha-avond te komen help ik mezelf en anderen.)

Ik koester mezelf met gulle edelmoedigheid koester ik mezelf.

Ik koester mezelf met rust, eenvoud en tevredenheid.

Ik koester mezelf met eerlijke (vriendelijke, hulpvaardige, harmonieuze) communicatie.

Ik koester mezelf met bewustheid en opmerkzaamheid

Wijsheid aanraken

Ervaren dat we pijn en genot versterken met willen, niet-willen en verhaaltjes is een brokje wijsheid verwerven.

Meditatieworkshop een stapje verder in de Metta Bhavana

(In de meditatie ruimte)

1. (10 min.) Rondvraag: wat wens je jezelf en anderen toe in de Metta Bhavana?

De leider vraagt aan de deelnemers: „In de Metta Bhavana wensen we onszelf en anderen geluk toe. Waarin kan dat bestaan? Wat wens je?”

De leider of een assistent noteert de suggesties. Je kunt groeperen: lichamelijk / geestelijk (dus bijvoorbeeld gezondheid / vriendschap) en positief / negatief (dus bijvoorbeeld tevredenheid / geen pijn).

Als er genoeg input is kan de leider nog aanvullen. Dan samenvatten: we moeten het niet moeilijker maken dan het is: we willen het goed hebben. We willen ons goed in ons vel voelen, lekker warm hebben, kalm en vol energie zijn, gezond en blij zijn. Dat gaan we nu verkennen in een oefening van tien minuten.

2. (10 min.) Begeleide meditatie

Word je gewaar van je lichaam, contact met de grond, stemming.

- Kijk of er ergens een plekje in je lichaam is dat onaangenaam voelt: een pijnkje, iets wat knelt, ongevoelig, koud of verhit voelt, Probeer er gewoon bij te blijven, te voelen wat er te voelen is.
- Kijk nu of er iets onaangenaams in je gemoed is: een verdriet, zorg, angst... Voel wat er te voelen is. Kijk ook of je deze emotie in je lichaam kunt voelen.
- Zoek een plek in je lichaam die aangenaam voelt. Blijf erbij, voel wat er te voelen is.
- Zoek iets positiefs in je gemoed: blijdschap, opluchting, liefde... Blijf erbij, kijk ook of deze emotie ergens in je lichaam zit.

3. (10 - 15 min.) Rondvraag

De leider stelt vragen over de vier punten (het lijkt me niet nodig de antwoorden te noteren.)

- Wat heb je ervaren als lichamelijk onaangenaam? Hoe ging het om te voelen wat er te voelen is?
- Idem: onaangenaams in gemoed (en lichaam);
- idem: aangenaams in lichaam;
- idem: aangenaams in gemoed (en lichaam)

Leider:: we kunnen merken dat de wens het goed te hebben er al is. Dat we naar hier gekomen zijn en deze oefening doen, bewijst dat we naar het goede streven.

4. (30 min.) Begeleide meditatie

Leider: naarmate we meer oefenen gaan we het aangename meer zoeken in het schone en het goede en minder in hebben en spectaculaire ervaringen. Dit kunnen we versterken met een *Traingsregels-Metta Bhavana*.

Voor elk van de vijf stadia reciteert de leider.

Ik koester mezelf met daden van liefdevolle warmte. (Door naar de Sangha-avond te komen help ik mezelf en anderen.)

Ik koester mezelf met gulle edelmoedigheid.

Ik koester mezelf met rust, eenvoud en tevredenheid.

Ik koester mezelf met eerlijke (vriendelijke, hulpvaardige, harmonieuze) communicatie.

Ik koester mezelf met bewustheid en opmerkzaamheid

Slotbemerking

Ervaren dat we pijn en genot versterken met willen, niet willen en verhaaltjes is een brokje wijsheid verwerven.