Uitleg van de meditatie: Metta Bhavana

Metta wordt meestal vertaald met liefdevolle vriendelijkheid.

De metta bhavana, de meditatie waarmee je metta cultiveert of ontwikkelt, begint in de eerste plaats met een intentie, een daad van je wil. Misschien is metta ook in de eerste plaats wel een intentie: de intentie, de beslissing dat je iemand wilt zijn of worden die metta ervaart.

Metta als intentie kan (bijvoorbeeld in de metta bhavana) leiden tot metta als emotie: wat je bewust wilt ontwikkelen krijgt een emotionele dimensie. Dat is metta in zijn volheid.

Die emotie laat zich het best omschrijven als: "de wens, of zelfs het verlangen dat het jezelf en ieder ander goed moge gaan, dat jij en wie je ook maar in gedachte of voor de geest komt gelukkig moge zijn."

Je zou metta ook kunnen vertalen met onbaatzuchtige, onvoorwaardelijke liefde. Als je onvoorwaardelijk op een onbaatzuchtige manier van iemand houdt, wil je dat die persoon gelukkig wordt of blijft. Merkwaardiger wijze blijft deze emotie in dat geval niet beperkt tot de wens voor geluk van die ene persoon, maar strekt zich dan uit naar alle levende wezens.

Metta begint dus bij de intentie dat je metta wilt ontwikkelen. In de metta bhavana ga je uit van de gevoelens en de emoties die er op dat moment aanwezig zijn. Je probeert niet eventuele negatieve gevoelens te ontvluchten of te ontkennen. Je erkent ze en benadert ze met begrip, geduld en zorgzaamheid voor jezelf. Dat creëert een "omgeving" waarin de betreffende emotie al zijn scherpe randjes kan verliezen.

Voor iedere positieve emotie of positief gevoel probeer je open te staan, aandacht te geven, als een soort opstapje naar metta.

De indeling in fasen bij de metta bhavana zorgt ervoor dat de condities, voorwaarden voor het ontstaan van metta zo voordelig mogelijk zijn: Het is waarschijnlijker dat je met metta in contact komt als je aan een goede vriend of vriendin denkt dan wanneer je aan iemand denkt met wie je moeite hebt.

1e fase:

* Cultivering, ontwikkeling van metta voor jezelf.

2e fase:

* Metta voor een goede vriend of vriendin

3e fase:

* Metta voor een "neutraal" persoon

4e fase:

* Metta voor iemand met wie je moeite hebt

5e fase:

* Metta voor alle levende wezens.

Tijdens de meditatie zijn er twee aandachtspunten of gebieden:

1) jezelf (in 1e fase) of de ander (in fasen 2 - 5)

2) je emotionele respons op jezelf of die ander

Hoe echter, intenser het contact met jezelf of die ander is, hoe beter de meditatie werkt.

Tegelijk met de aandacht voor jezelf of de ander is er een gevoel of zelfs emotie.

Metta is niet hetzelfde als een "aangenaam gevoel", niet alleen maar een "je lekker voelen" of "lekker in je vel zitten" of "jezelf zijn". Je kunt bij jezelf nagaan of je met metta te maken hebt door je eerlijk af te vragen of er een (hartstochtelijk) verlangen aanwezig is dat het die ander goed gaat.

Metta gaat wel meestal samen met een aangenaam gevoel (dat gevoel is een gevolg van metta) en is een verwarmende, ontroerende emotie die weinig te wensen over laat.

Iemand die metta ervaart bevindt zich volgens de boeddhistische overlevering in dezelfde (belevings)wereld, waarin ook de zgn. deva's zich bevinden: wezens die zeer gelukkig zijn en aan wie het aan niets ontbreekt.

Veel succes met de meditatie!