

Metta-meditatie.

Sluit je ogen en ontspan je, adem een paar keer stevig uit om spanningen te verdrijven. Concentreer je nu op je ademhaling, zoals die vanzelf gaat, laat alle gedachten die opkomen los, terwijl je passief kijkt naar je inademing en uitademing.

Haal je nu iemand voor de geest van wie je zielsveel houdt, zie in je geest het gezicht van die geliefde persoon, zeg stil in jezelf zijn of haar naam.

Voel je liefde voor deze persoon als een stroom van energie die door je heen gaat.

Laat nu tot je doordringen hoe graag je wilt, dat deze persoon vrij is van angst, hoe intensief je verlangt dat deze persoon bevrijd wordt van hebzucht en wrok, van verwarring en zorgen en de oorzaken van lijden.

Dat verlangen, in al zijn oprechtheid en kracht, is **metta**, ook wel 'loving-kindness' genoemd.

Blijf die warme energiestroom vanuit je hart voelen en haal je de mensen voor de geest, met wie je je dagelijks leven deelt; familieleden, vrienden, collega's, de mensen met wie je leeft en werkt.

Laat hen in een cirkel om jou heen verschijnen, kijk hen één voor één aan, in jezelf hun naam noemend en richt achtereenvolgens naar elk van hen die zelfde stroom van metta.

Onder deze personen kunnen mensen zijn, bij wie je je onbehaaglijk voelt, met wie je een conflict hebt of op gespannen voet staat. Voel speciaal bij hen je verlangen, dat ieder vrij is van angst, van haat, vrij van hebzucht en onwetendheid en de oorzaken van lijden.

Laat nu in grotere, concentrische cirkels, je relaties verschijnen en je kennissen. Laat de straal van metta ook op hen vallen, steeds even rustend op de gezichten die willekeurig in je geest opkomen. Ervaar ook bij hen, hoe graag je wenst dat ze vrij zijn van hebzucht, angst, haat en verwarring, hoe graag je wilt dat alle wezens gelukkig zijn.

Achter hen, in concentrische cirkels, die steeds groter worden, verschijnen nu alle wezens, met wie je deze tijd en deze aarde deelt. Hoewel je hen nooit ontmoet hebt, zijn jullie levens verbonden op een wijze, die ons weten te boven gaat. Richt ook naar deze wezens dezelfde krachtige stroom van metta. Voel je verlangen en je intentie dat ieder ontwaakt uit angst en haat, uit hebzucht en verwarring, dat alle wezens bevrijd worden van lijden.

Zoals in de oude boeddhistische traditie, richt je nu metta naar alle 'hongerige geesten', de rusteloze geesten die rondzwerven in lijden, nog steeds ten prooi aan angst en verwarring. Mogen zij rust vinden, mogen zij rusten in de kracht van metta en in de diepe vrede die dat brengt.

Met de kracht van je verbeelding beweeg je je nu buiten onze planeet, het universum in, naar andere zonnestelsels, andere boeddha-velden. De stroom van metta wordt niet beïnvloed door afstanden en je richt de stroom nu, als een grote schijnwerper, naar alle centra van bewust leven. En aan alle wezens met gevoel, overal, richt je je hartenwens dat zij vrij zijn van angst en hebzucht, van haat en verwarring en de oorzaken van lijden. Mogen alle wezens gelukkig zijn.

Nu, op grote afstand buiten in het onmetelijke universum, draai je je om en kijkt naar onze planeet, ons thuis. Je ziet de aarde hangen in de donkere ruimte, blauw met wit juweel, draaiend in het licht van de zon.

Langzaam kom je dichterbij, steeds dichterbij en dichterbij, terugkomend naar dit deel van de aarde, deze regio, deze plaats. En terwijl je deze plaats nadert, kijk je naar het wezen, dat je van alle wezens het beste kent, de persoon die jij in dit leven mag zijn. Je kent dit wezen beter dan wie ook, kent zijn pijn en hoop, kent zijn behoefte aan liefde, weet hoe hard het zijn best doet.

Laat het gezicht van dit wezen voor je verschijnen, kijk naar je eigen gezicht en zeg in stilte en met liefde je eigen naam. En voel, met dezelfde sterke stroom van metta, hoe sterk je verlangt, dat jij vrij bent van angst, verlost van hebzucht en haat, bevrijd van onwetendheid en de oorzaken van lijden. De kracht van metta, die je verbindt met alle wezens, in nu gericht op jezelf. Ervaar de volheid en volledigheid ervan.

Meditatie voor de maand Mei 2009.

www.stilte.org

Bron: Joanna Macy: 'World as lover, world as self'.

Vertaling en bewerking: Carla Taks.

U kunt terug naar het vorige scherm met behulp van de terugknop van uw browser.