



Metta meditatie

Een meditatie op liefdevolle vriendelijkheid, op universele liefde

Universele liefde, dat is liefde zonder oordeel; een liefde zonder voorkeur, zonder passie, en juist daardoor de grootste en meest gracieuze kracht van de hele mensheid.

De oefening:

Gaat u rechtop zitten. Kruis uw benen, uw voeten onder uw knieën.

Vind de natuurlijke balans van de rug, de nek en het hoofd.

Sluit uw ogen tijdens de oefening om afleiding te minimaliseren.

Adem volledig in. Vul de longen compleet - voel de buik uitzetten, de borst uitzetten, de schouders rijzen - en adem alles uit. Herhaal dit nog twee maal.

Volg de natuurlijke ademhaling. Forceer niets, vertrouw erop dat het lichaam altijd de juiste cadans van ademen heeft.

Concentreer uw aandacht op de inademing.

Volg de inademing op z'n natuurlijke weg,
van even buiten de neus tot diep in de longen.

Ga mee van buiten naar binnen.

Concentreer uw aandacht op de uitademing.

Volg de uitademing op z'n natuurlijke weg,
van diep in de longen tot even buiten de neus.

Ga mee van binnen naar buiten.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat net zolang tot u goed tot rust bent gekomen, en ga als volgt door met de oefening:

Concentreer uw aandacht op een punt in de neus waar u de luchtstroom goed kunt waarnemen.

Blijf op dat punt voor ongeveer een minuut rustig en goed geconcentreerd met uw aandacht.

Voel hoe de lucht langs dat punt naar binnen en naar buiten gaat.

Een copie - 5 pagina's - voor
persoonlijk en niet-
commercieel gebruik.

Meer informatie:
<http://www.hansartistique.nl>



Vanaf dat punt in de neus gaat u vervolgens met uw aandacht in een rechte lijn naar het chakra van het derde oog.

Dit bevindt zich ter hoogte van de wenkbrauwen precies in het midden tussen de slapen. Daar blijft u ongeveer een minuut rustig en goed geconcentreerd met uw aandacht.

Vanaf het chakra van het derde oog gaat u met uw aandacht in een rechte lijn naar het chakra in het hoofd dat zich bevindt ter hoogte van de hypofyse, precies in het midden tussen de oren.

Daar blijft u ongeveer een minuut rustig en goed geconcentreerd met uw aandacht.

Vanaf dat chakra gaat u met uw aandacht in een rechte lijn naar het keelchakra. Dit bevindt zich daar waar u een brok in de keel voelt.

Daar blijft u ongeveer een minuut rustig en goed geconcentreerd met uw aandacht.

Vanaf het keelchakra gaat u met uw aandacht in een rechte lijn naar het hartchakra.

Dit bevindt zich achter het borstbeen, precies in het midden van het lichaam.

Daar blijft u ongeveer een paar minuten rustig en goed geconcentreerd met uw aandacht.

Ervaar hoe het lichaam zich ontspant en zich meer en meer met een gevoel van liefde wordt doortrokken,

en ga als volgt door met de oefening:

Volg de inademing vanaf het punt voor de neus tot binnen in het hartchakra, en volg de uitademing van binnen in het hartchakra tot het punt even buiten de neus.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat voor een aantal minuten,

en ga als volgt door met de oefening:

Volg de inademing vanaf het punt voor de neus tot binnen in het hartchakra, en volg de uitademing alsof deze het hartchakra aan de voorkant verlaat tot ongeveer één meter voor u.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat voor een aantal minuten, en ga als volgt door ...



... met de oefening:

Volg de inademing alsof deze vanaf één meter voor u recht het hartchakra binnengaat.

Volg de uitademing alsof deze het hartchakra aan de voorkant verlaat tot één meter voor u.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat voor een aantal minuten, en ga als volgt door met de oefening:

Beeldt u zich, op één meter voor u, iemand in, die volgens u de personificatie van universele liefde is. Dat kan bijvoorbeeld het Boeddhabeeld zijn dat linksboven op deze pagina staat afgebeeld, maar ook de Dalai Lama, Mahatma Gandhi of Thich Nhat Hanh, of wellicht iemand meer uit uw omgeving.

Met de inademing ademt u de liefdevolle vriendelijkheid van diegene die u zich voor u inbeeldt recht naar binnen het centrum van uw hartchakra in, en u volgt de uitademing recht vanuit uw hartchakra weer naar diegene die u zich één meter voor u inbeeldt.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat voor een aantal minuten, en ga als volgt door met de oefening:

Beeldt u zich, op één meter voor u, iemand in die u lief heeft, maar waarmee u een probleem heeft.

Volg de inademing alsof die vanaf deze persoon voor u recht uw hartchakra binnengaat.

Tijdens de uitademing ademt u liefdevolle vriendelijkheid vanuit uw hartchakra naar diegene die u zich één meter voor u inbeeldt.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat voor een aantal minuten, en ga als volgt door met de oefening:

Beeldt u zich, op één meter voor u, weer diegene in die voor u de personificatie van universele liefde is.

Met de inademing ademt u de liefdevolle vriendelijkheid van diegene die u zich voor u inbeeldt, recht naar binnen het centrum van uw hartchakra in, en u volgt de uitademing recht vanuit uw hartchakra weer naar diegene die u zich één meter voor u inbeeldt.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat voor een aantal minuten,



en ga als volgt door met de oefening:

Beeldt u zich, op één meter voor u, iemand in waarmee u een behoorlijk probleem heeft.

Volg de inademing alsof die vanaf deze persoon voor u recht uw hartchakra binnengaat.

Tijdens de uitademing ademt u liefdevolle vriendelijkheid vanuit uw hartchakra naar diegene die u zich één meter voor u inbeeldt.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat voor een aantal minuten,
en ga als volgt door met de oefening:

Beeldt u zich, op één meter voor u, weer diegene in die voor u de personificatie van universele liefde is.

Met de inademing ademt u de liefdevolle vriendelijkheid van diegene die u zich voor u inbeeldt, recht naar binnen het centrum van uw hartchakra in,

en u volgt de uitademing recht vanuit uw hartchakra weer naar diegene die u zich één meter voor u inbeeldt.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat voor een aantal minuten,
en ga als volgt door met de oefening:

Beeldt u zich, op één meter voor u, iemand in waaraan u ronduit een hekel heeft.

Volg de inademing alsof die vanaf deze persoon voor u recht uw hartchakra binnengaat.

Tijdens de uitademing ademt u liefdevolle vriendelijkheid vanuit uw hartchakra naar diegene die u zich één meter voor u inbeeldt.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat voor een aantal minuten,
en ga als volgt door met de oefening:

Beeldt u zich, op één meter voor u, weer diegene in die voor u de personificatie van universele liefde is.

Met de inademing ademt u de liefdevolle vriendelijkheid van diegene die u zich voor u inbeeldt, recht naar binnen het centrum van uw hartchakra in,

en u volgt de uitademing recht vanuit uw hartchakra weer naar diegene die u zich één meter voor u inbeeldt.

Herhaal hetgeen hiervoor geschreven staat voor een aantal minuten,

en ga als volgt ...



... door met de oefening:

Blijf rustig geconcentreerd in het hartchakra, en wens met kracht en in alle oprechtheid:

dat de positieve gevolgen van deze meditatie ten goede komt aan alle levende wezens.

Ga daarna van het hartchakra in een rechte lijn omhoog naar het keelchakra.

Blijf daar rustig enige tijd geconcentreerd. Voel het brok in de keel.

Ga van het keelchakra in een rechte lijn omhoog naar het chakra in het hoofd dat zich bevindt ter hoogte van de hypofyse, precies in het midden tussen de oren.

Blijf daar rustig enige tijd geconcentreerd.

Ga van dat chakra in een rechte lijn naar het chakra van het derde oog.

Blijf daar nog eventjes rustig geconcentreerd, kom daar het lichaam uit en houd uw ogen nog even gesloten,

en eindig als volgt:

Adem volledig in. Vul de longen compleet - voel de buik uitzetten, de borst uitzetten, de schouders rijzen - en adem alles uit.

Herhaal dit nog twee maal, en kom langzaam uit uw meditatie.

Voor en na deze oefening kunt u de mantra "[Boeddhang sabbang mettosang, kammate me Bhante](#)" zingen. Klik op deze link om het mp3 bestand vanaf de website te laten afspelen.