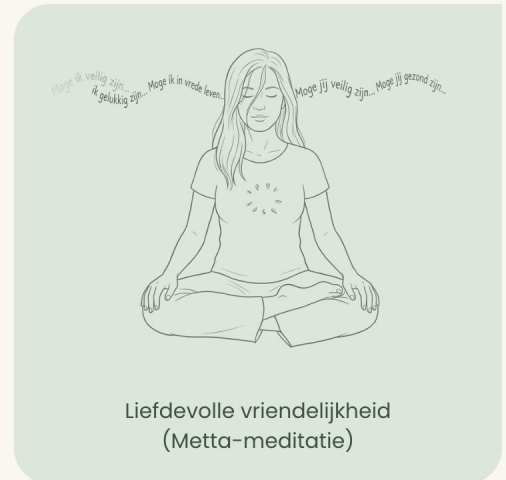


— MEDITATIE · 15–20 MIN

Liefdevolle vriendelijkheid

Metta-meditatie · loving-kindness

| open je hart voor jezelf én anderen, één wens tegelijk.



Liefdevolle vriendelijkheid
(Metta-meditatie)

De beoefening van liefdevolle vriendelijkheidsmeditatie — in het Pali **metta** genoemd — is een eeuwenoude oefening om je hart te openen voor jezelf en anderen. Anders dan bij mindfulnessmeditatie, waar je oefent met **zijn** met wat er is, oefen je hier actief het opwekken van een specifieke gemoedstoestand: warmte, welwillendheid en goede wensen. In het begin kan dit wat geforceerd voelen. Bedenk dan: het is niet meer geforceerd dan de stroom kritische of bezorgde gedachten waar we vaak vanzelf in verstrikt raken. **Hoe vaker je oefent, hoe natuurlijker en sterker het gevoel wordt.**

Waarom werkt dit eigenlijk?

Volgens het model van Paul Gilbert (Compassion Focused Therapy) beschikken we over drie emotieregulatiesystemen. In ons drukke, prestatiegerichte bestaan zijn de eerste twee vaak overactief, terwijl het derde ondervoed raakt — en juist dáár traint metta op.



BESCHERMEN

Dreigsysteem

Gericht op gevaar, beveiliging
en zelfbescherming.

angst · woede · walging



NAJAGEN

Jaagsysteem

Gericht op verwerven,
presteren, doelen halen.

*opwinding · drive · plezier in
succes*



VERBINDEN

Kalmerend systeem

Gericht op verbondenheid,
veiligheid en rust.

*warmte · tevredenheid ·
geborgenheid*

Een tweede inzicht komt van Kristin Neff: zelfcompassie kent drie elementen — **vriendelijkheid voor jezelf**, het besef van **gedeelde menselijkheid** (alle mensen lijden, jij staat er niet alleen in), en een **mindful, niet-overspoelde houding** tegenover je eigen pijn. Deze drie kom je in de oefening hierna vanzelf tegen.

TIJD

ca. 3 minuten
vóór je begint

Vorbereiding

De houding

Zoek een rustige plek waar je vijftien tot twintig minuten niet gestoord wordt. Ga comfortabel zitten — op een stoel met voeten plat op de grond, of in kleermakerszit op een kussen. Rug zacht rechtop, schouders los, handen ontspannen op je schoot.

Eén kleine maar krachtige toevoeging: **leg je hand zachtjes op je hart**, of één op je hart en één op je buik. Zo'n zachte aanraking stimuleert oxytocine en activeert het kalmerend systeem — nog vóór je een woord gezegd hebt. Laat je gezicht zacht worden, en wek een lichte halve glimlach op.

De ademhaling

Begin met wat in CFT **soothing rhythm breathing** heet: een rustige, iets verlengde uitademing. Een langere uitademing dan inademing activeert de nervus vagus en daarmee je parasympatisch zenuwstelsel. Doe dit een minuut of twee — niet als prestatie, maar als uitnodiging aan je lichaam om te landen.

OPTIONEEL · VOOR WIE HET LASTIG VINDT

Voor wie moeite heeft om warmte op te roepen biedt CFT een hulpmiddel — stel je voor je begint één van deze twee voor:

- **Een veilige plek** — een strand bij zonsondergang, een bos, een warme keuken — wat ook bij jou past.
- **Een compassievol wezen** — een denkbeeldige figuur met perfecte warmte, wijsheid en niet-oordelende aanwezigheid.

Voel hoe deze plek of dit wezen jou met onvoorwaardelijke vriendelijkheid bekijkt.

4—6
ADEM

RITME · 4 IN · 6 UIT

Adem in door je neus, vier tellen. Adem rustig uit door je neus, zes tellen. Laat de uitademing langer zijn dan de inademing — dat is het signaal aan je lichaam dat het veilig is.

4	6	2'
IN	UIT	TOTAAL



Heb je je houding gevonden en je adem laten zakken? Dan ben je klaar voor de meditatie zelf — **vijf kringen, één hartswens**. Neem er de tijd voor; er is geen tempo dat je moet halen.

VORM

*vijf kringen,
één hartswens*

De meditatie

DE VIER WENSEN

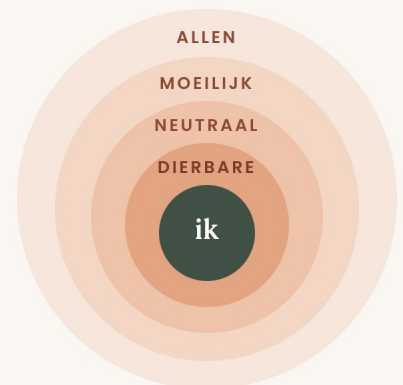
Moge ik veilig zijn.

Moge ik gezond zijn.

Moge ik gelukkig zijn.

Moge ik in vrede leven, met mezelf en met alles wat er is.

- 1 **Aankomen.** Word je gewaar van je lichaam — voeten, benen, romp, armen, hoofd. Voel het contact met de stoel of de grond. Breng je aandacht zachtjes naar het gebied rond je hart. Adem rustig in en uit, alsof je in en uit je hart ademt.
| Je hoeft nergens heen. Dit moment is genoeg.
- 2 **Jezelf.** Roep een beeld van jezelf op — misschien zoals je nu zit, misschien als kind, een jongere versie die ook gewoon gelukkig wilde zijn. Kijk met zachte ogen en spreek de wensen langzaam uit. Niet als formule, maar als oprechte toewensing.
| Moge ik veilig zijn · gezond zijn · gelukkig zijn · in vrede leven.
- 3 **Een dierbare.** Roep nu iemand voor de geest voor wie warmte vanzelf komt — een vriend, familielid, leraar uit je verleden. (Een huisdier mag ook — voor velen is dit de allergemakkelijkste poort.) Zie deze persoon levendig voor je en richt je wensen.
| Moge jij veilig zijn · gezond zijn · gelukkig zijn · in vrede leven.
- 4 **Iemand neutraals.** Neem iemand in gedachten die wat verder van je af staat — de man bij de kassa, een onbekende die je vanmorgen passeerde. Iemand die, net als jij, een heel leven leidt waarvan je vrijwel niets weet. Hier verbreedt de oefening: **common humanity** — het besef dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten.
| Moge jij veilig zijn · gezond zijn · gelukkig zijn · in vrede leven.



*de kring breidt zich uit — van jezelf
naar alle wezens die ademen.*

- 5 **Iemand met wie je het moeilijk hebt.** Een gevoelige stap. Kies in het begin niet de allermoeilijkste persoon — iemand die je irriteert, met wie je een meningsverschil had, niet iemand die je diep beschadigd heeft. *Trauma vraagt om een andere setting.* Maak contact met je weerstand zonder die weg te duwen, en onthoud: ook deze persoon wil in essentie hetzelfde als jij. Je hoeft het gedrag niet goed te keuren, je oefent alleen het openhouden van je hart.
- | *Moge jij veilig zijn · gezond zijn · gelukkig zijn · in vrede leven.*
- 6 **Iedereen samen — en daarbuiten.** Zet alle vier de mensen bij elkaar in je verbeelding: jezelf, je dierbare, de neutrale persoon, de moeilijke persoon. Laat de kring vervolgens uitdijen — iedereen in dit gebouw, deze stad, dit land. Alle wezens die ademen.
- | *Mogen wij allen veilig zijn · gezond zijn · gelukkig zijn · in vrede leven.*
- 7 **Afsluiting.** Laat de beelden langzaam vervagen. Kom terug bij je eigen lichaam, je eigen ademhaling. Voel of er iets veranderd is sinds je begon — in je borst, je schouders, je gezicht. Misschien iets, misschien niets. Beide zijn welkom. Wek nog één keer een zachte glimlach op, en neem je voor om iets van dit gevoel mee te nemen je dag in. Open je ogen wanneer je daar klaar voor bent.

Tips

-  **10 – 15 minuten per dag** is ruimschoots voldoende. Effecten zijn cumulatief: dagelijks kort werkt veel beter dan af en toe lang.
-  **Als 'moge ik gelukkig zijn' pijn doet,** begin dan bij je dierbare (stap 3) en kom later terug bij jezelf, als de warmte is opgewarmd. Of werk met een huisdier of een jongere versie van jezelf.
-  **Verander de bewoording** als die niet bij je past. Probeer 'moge ik vriendelijk zijn voor mezelf', 'moge ik leren mezelf met mildheid te bekijken', of een zin in je eigen woorden. Wat dichter bij je is, raakt dieper.
-  **Houd je hand op je hart.** Het lichaam neemt de boodschap soms eerder aan dan de gedachten. Stop de oefening als emoties te veel worden — vriendelijkheid omvat ook de vriendelijkheid om jezelf rust te gunnen.

“ *Als je eindelijk leert dat een wezen dat lijdt geen vijand is maar een metgezel, opent het hart zich vanzelf.*

VRIJ NAAR SHARON SALZBERG