

# Sati en Mettā (Opmerkzaamheid en Liefdevolle vriendelijkheid)

Ayya Virañani

Vertaling van een online Dhammatalk, 19 oktober 2025

Dank jullie wel voor jullie beoefening – ieder van jullie. Jullie beoefening is op vele manieren een actie, maar het is ook een stille vorm van verzet tegen alles wat pijnlijk en destructief is in de wereld op dit moment. Het is, als je wilt, een privévorm van protest. Door helderheid, vriendelijkheid en wijsheid te cultiveren, weigeren jullie om nog meer verwarring, haat of angst aan de wereld toe te voegen.

Ik wil graag beginnen met enkele overwegingen over Sati en Mettā: mindfulness en liefdevolle vriendelijkheid. Ik weet zeker dat jullie in je eigen ervaring hebben opgemerkt hoe nauw deze twee kwaliteiten met elkaar verweven zijn. Wanneer we volledig aanwezig zijn op een ontspannen en open manier, is er bijna altijd een houding van vriendelijkheid en interesse – dat is Mettā. En wanneer er Mettā is, vooral wanneer we die actief cultiveren, moet mindfulness aanwezig zijn. We moeten weten waar de geest is en wat hij doet.

Hoewel Sati en Mettā nauw met elkaar verbonden zijn, zijn ze niet hetzelfde. Ze hebben verschillende kenmerken, verschillende functies, en ze verschijnen verschillend in de ervaring. Verwissel ze alsjeblieft niet met elkaar. En toch zijn ze als perfecte tweelingen: verschillend, maar altijd samenwerkend.

In Vipassanā-beoefening komen mindfulness en wijsheid op de voorgrond. We cultiveren helder zien – gewaarzijn van wat er is. In Mettā-beoefening ligt de nadruk anders. We cultiveren actief een houding van vriendelijkheid, zorg en welwillendheid. In het Engels spreken we van “careful attention”, zorgvuldige aandacht, en dat woord *care*, zorg, is belangrijk. Om diep aandacht te schenken, moet de geest zorg dragen. Deze zorgzame kwaliteit is al Mettā, ook al is het niet de expliciete, op zinnen gebaseerde beoefening van Mettā-bhāvanā.

Wanneer we Mettā beoefenen, richten we de geest bewust op wensen zoals: “Moge ik gezond zijn. Moge ik gelukkig zijn. Moge ik me op mijn gemak voelen.” We cultiveren een van de Brahmavihāra’s – liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde of gelijkmoedigheid – door zinnen te gebruiken om de geest te leiden. Maar om dit te doen, moet mindfulness aanwezig zijn. We moeten weten wat we zeggen, ons bewust zijn van de intentie en het gevoel erachter. Mindfulness schept de ruimte waarin Mettā zich volledig kan ontvouwen; Mettā verdiept mindfulness tot meer dan enkel registrerend gewaarzijn.

Samen openen ze de deur naar wijsheid – niet wijsheid als idee, maar wijsheid als direct inzicht in hoe de dingen werkelijk zijn, in plaats van hoe we zouden willen dat ze zijn. Om helder te zien, hebben we tederheid nodig. Ik denk hier vaak aan als toewijding: toewijding aan dit moment van ervaring, precies zoals het is.

Deze kwaliteit van betrokkenheid is essentieel voor onze ontvouwing in de Dhamma. Het is heel gemakkelijk om dagelijkse beoefening als vanzelfsprekend te beschouwen. Ik ken dit uit mijn eigen ervaring. Ik ga op het kussen zitten, moe of afgeleid, en de geest schakelt gewoon uit. Of hij denkt aan de volgende taak, of aan iets zorgelijks. Dat is niet echt betrokken zijn bij de beoefening.

Gedachten zullen opkomen – dat is de aard van de geest. Maar wat gebeurt er dan? Laten we het denken eindeloos doorgaan, terwijl we onszelf vertellen dat we vriendelijk zijn door niet in te grijpen? Of merken we op: “Er is denken”? Worden we er nieuwsgierig naar? Observeren we de aard ervan?

Betrokken beoefening klinkt zo: “Ik ging zitten om mindful te zijn, en vijf minuten gingen voorbij in denken. Interessant. De geest is niet controleerbaar.” Dat is geen concept – dat is direct zien. Of: “Er was

mindfulness, en toen verdween het.” Dat is verandering, direct gekend. Elk moment van zo opmerken is informatie. Zo ontwikkelt wijsheid zich.

In plaats van aan de oppervlakte te blijven drijven – onszelf vaag vertellend dat “alles vergankelijk is” of dat “er vandaag lijden is” – kijken we nauwkeuriger. Hoe is het lijden? Hoe verandert het? Wat is er net ontstaan? Wat is er net verdwenen? Moment na moment verzamelen we deze gegevens, en geleidelijk vormt zich vanzelf een driedimensionaal begrip van de werkelijkheid.

Deze zorgvuldige aandacht, doordringen van Mettā, is een van de vriendelijkste dingen die je voor jezelf kunt doen. Vijf minuten werkelijk betrokken beoefening is veel krachtiger dan een uur half betrokken zitten. Gewoonte doet ertoe. Velen van jullie weten hoe de eerste dagen van een retraite kunnen zijn: er is enthousiasme, maar de geest verzet zich. Dat verzet ontstaat niet uit het niets – het weerspiegelt de gewoonten die we al die tijd hebben gecultiveerd.

Als je dagelijks oefent met oprechte betrokkenheid, al is het maar kort, leert de geest wat hij moet doen. Wanneer je op retraite gaat zitten, herkent hij het terrein. Maar als de dagelijkse beoefening een moment wordt om te rusten, weg te dommelen of over je leven na te denken, dan is dat wat de geest later ook zal doen. We staan hierin niet alleen; dit is menselijk. Zoals de Boeddha zei: waar men vaak aan denkt, dat wordt de neiging van de geest.

Beoefening gaat niet over perfectie. Verwacht niet dat de geest je gehoorzaamt. Als de geest controleerbaar was, zouden we allemaal tientallen jaren geleden al verlicht zijn geweest. Wijsheid en compassie ontstaan niet door kracht. Ze ontwikkelen zich geleidelijk, door geduldige, vriendelijke betrokkenheid.

Licht is wat jullie cultiveren. Onderschat de kracht hiervan alsjeblieft niet. Vaak weten we niet wat we doen wanneer we oefenen. We zien de resultaten niet onmiddellijk. Mettā-beoefening is daar een goed voorbeeld van: je herhaalt de zinnen duizenden keren, en het lijkt alsof er niets gebeurt. En dan, op een dag, doet zich iets moeilijks voor, en ontstaat er spontaan vriendelijkheid in de geest – onverwacht, ongeforceerd. Zo werkt het.

We kunnen heilzame toestanden niet bevelen om te ontstaan. Maar als we geduldig en vriendelijk oefenen, zullen ze vanzelf ontstaan. Elk moment van beoefening is een geschenk aan je toekomstige zelf: “Moge je gelukkig zijn. Moge je vrij zijn van lijden.”

Mindfulness en Mettā die samenwerken, zijn buitengewoon krachtig. We weten nooit wanneer een zaadje zal rijpen, of hoe het eruit zal zien wanneer dat gebeurt. Verlichting is nooit wat we ons voorstellen. Zoals de Boeddha zei: wat je ook in de geest bedenkt, de waarheid is altijd anders – vooral wanneer het om Nibbāna gaat. Verwachting staat alleen maar in de weg. Daarom is vriendelijkheid tegenover elk moment essentieel. Als we niet open zijn voor wat hier is, zullen we het missen.

Hoewel ik veel heb gesproken over beoefening op het kussen, was de Boeddha heel duidelijk: beoefening vindt plaats terwijl we zitten, staan, lopen en liggen – in elk wakend moment. Beperk de beoefening alsjeblieft niet tot formele meditatie. Begin klein in het dagelijks leven. Verandering gebeurt het gemakkelijkst in kleine stappen.

Kies iets eenvoudigs en herhalends. De trap oplopen. Je handen wassen. Je kat aaien. Merk het lichaam op. Merk de geest op. Of kies iets minder aangenaams – naar het toilet gaan, bijvoorbeeld. Dit is een gebied waar we meestal afhaken, en de Boeddha moedigde expliciet daar mindfulness aan. Walging, afkeer, neutraliteit – dit zijn allemaal ervaringen die het waard zijn om gekend te worden. Dit lichaam is natuur. Het is niet persoonlijk. Het hoeft niet leuk gevonden te worden, alleen begrepen en met vriendelijkheid geaccepteerd.

Zoek elke dag één kleine activiteit en gebruik die als een privémeditatiezaal. Wees volledig betrokken. Wees nieuwsgierig. Wees zacht. Vertrouw jezelf. Soms is het helpend om dicht bij de adem te blijven; soms om het gewaarzijn breder te openen; soms om Mettā-bhāvanā te doen. De ene benadering is niet verder gevorderd dan de andere. De beoefening is responsief, niet star.

Betrokkenheid is nooit vrijblijvend. Het is niet wegdrijven of nadenken over ervaring. Het is volledig bij de ervaring zijn, op een manier die passend is bij het moment. Wat hieruit groeit, is balans – gelijkmoedigheid doordrenkt met zorg, wijsheid vrij van gehechtheid. Deze balans is diep nodig in onze wereld.

Bevrijdende wijsheid kost tijd. Als je geïnteresseerd bent in bevrijding van gehechtheid, dan is dat het werk van een leven. Dit is een geleidelijk pad, met onderweg momenten van plots inzicht. Die momenten komen als geschenken – vaak van een versie van jezelf die jaren geleden, of gisteren, of vijf minuten geleden oprecht heeft geoefend.

Wees dus geduldig. Wees vriendelijk. Blijf betrokken. Je plant zaden, ook wanneer je ze nog niet kunt zien.

**Sādhu, sādhu, sādhu**



IMA A