

Dankbaarheid Ayya Virañani

Samenvattende vertaling van een online Dhammatalk, 30 juli 2023

Is het niet verbazingwekkend dat we dit kunnen doen? Dat we allemaal hier samen zijn, dat deze technologie bestaat, dat onze geest en lichamen werken? Soms, wanneer we beginnen na te denken over de kleine aspecten van ons leven die we vanzelfsprekend vinden, leidt dat tot een overweldigend gevoel van verwondering. We nemen zoveel voor lief. We worden 's ochtends wakker en denken: "Oh ja, weer een dag." We nemen in gedachten onze agenda door, onze plannen, en beschouwen het als vanzelfsprekend dat we kunnen opstaan en ademen.

Soms haalt het leven ons uit deze zelfvoldaanheid—misschien door ziekte, een ongeluk, of een plotselinge tegenslag. We beseffen dat ons geluk niet gegarandeerd is, dat stabiliteit een illusie is. Toch is er een praktijk genaamd "Mudita," een vorm van vreugde vinden in het geluk van anderen, die ons zelfs in moeilijke omstandigheden kan begeleiden. Onze natuurlijke neiging is misschien om ons te richten op wat er mis is—een neiging die in ons is ingebakken door evolutie om te overleven—maar we hoeven niet in die ruimte te blijven. Ons alleen op moeilijkheden concentreren is niet behulpzaam en kan een zware last worden.

Ik herinner me een ervaring van afgelopen november toen Heidi en ik in België waren en deelnamen aan een online retraite gericht op mudita. Op een dag, terwijl we door een nabijgelegen stad liepen, reed er een ambulance voorbij. Normaal gesproken zou mijn eerste gedachte gaan naar het leed van de persoon binnenin, maar vanwege onze mudita-praktijk was mijn onmiddellijke reactie er een van dankbaarheid. Ik dacht: "Wat een geluk dat ze een ambulance hebben, dat er mensen zijn die hen kunnen helpen, dat ze toegang hebben tot goede medische zorg."

Zelfs in uitdagende situaties kunnen we die kleine vonkjes van geluk vinden. Het verbinden met deze momenten verheft en balanceert de geest. Het gaat er niet om moeilijkheden te ontkennen, maar om te erkennen wat heilzaam is en daarvoor dankbaarheid te cultiveren. Toen ik bijvoorbeeld in Australië aankwam na een moeilijke reis, werd ik bijna onmiddellijk ziek. Toch vond ik troost in het feit dat ik zonder verplichtingen kon rusten en toegang had tot medicijnen en medische ondersteuning. Deze dankbaarheid, zelfs in het aangezicht van tegenspoed, is een onderdeel van de praktijk.

Het leven is van nature ingewikkeld en moeilijk, zoals de Boeddha erkende. Hij verhulde deze waarheid niet. In plaats daarvan bood hij ons een pad naar toevlucht: kiezen waar we onze geest op richten, ons richten op het heilzame en op dat waarvoor we dankbaar kunnen zijn. Of het nu door de praktijk van mudita, metta (liefdevolle vriendelijkheid), of simpelweg door aanwezig te zijn is, deze praktijken helpen ons om balans te vinden. Ze stellen ons in staat onze ervaringen met vriendelijkheid en zonder ontkenning vast te houden, en de realiteit van het moment te omarmen met een gevoel van dankbaarheid.

Toevlucht nemen in de Dhamma betekent begrijpen en accepteren hoe de dingen zijn. Het vereist geduld, vriendelijkheid en vaak veel moed. Deze praktijk gaat tegen de stroom in van onze conditionering en de consumentgerichte cultuur waarin we leven, die ons vertelt dat geluk gekocht kan worden of buiten onszelf gevonden kan worden. Maar echte toevlucht komt van binnenuit, uit de praktijk en uit de steun van onze spirituele gemeenschap.

De Boeddha zelf benadrukte het belang van spirituele vriendschap, en noemde het het hele heilige leven. We putten inspiratie en kracht uit elkaar, wetende dat we niet alleen zijn op dit soms moeilijke pad. De praktijk stelt ons in staat momenten van vrede en tevredenheid te vinden, zelfs te midden van de uitdagingen van het leven. Deze kleine momenten van verlichting, deze "mini-Nibbana" ervaringen, zijn kostbare geschenken van onze praktijk.

Dus, terwijl we deze reis voortzetten, laten we deze momenten niet als vanzelfsprekend beschouwen. Laten we ze erkennen als de diepe geschenken die ze zijn, vruchten van onze praktijk, en ze met elkaar delen om te inspireren en te verheffen. Is het niet geweldig?