

Balans vinden Ayya Virañani

Samenvattende vertaling van een online Dhammatalk, 27 aug. 2023

In het leven is het essentieel om balans te vinden, vooral wanneer we beseffen dat dingen niet altijd makkelijk zijn. Zelfs in de moeilijkste tijden is er altijd een sprankje geluk, hoe klein het ook lijkt in vergelijking met onze worstelingen. Het is dit besef, deze neiging om de zegeningen in ons leven op te merken, die ons op de been houdt. Of het nu gaat om de steun van dierbaren, de aanwezigheid van spirituele vrienden, of simpelweg het feit dat we een beoefening hebben om op terug te vallen—dit zijn de elementen die balans brengen en de uitdagingen draaglijker maken.

Onze beoefening en ons leven vragen om geduld, moed en eindeloze vriendelijkheid. Wanneer we ons kunnen verbinden met dankbaarheid, zelfs voor de kleine dingen, zoals een gesprek met een geliefde of de steun die we van anderen ontvangen, helpt dat ons door de moeilijkheden heen te navigeren. Vaak is onze geest van nature geneigd zich te richten op wat uitdagend is. Deze neiging is biologisch in ons verankerd voor overleving, maar kan het goede in ons leven overschaduwen. Door ons perspectief een klein beetje te verschuiven, kunnen we het geluk gaan zien dat naast onze uitdagingen bestaat.

Reflecteren op verhalen van andermans geluk, of zelfs dat van onszelf, verheft ons. Het is belangrijk om te onthouden dat er zelfs te midden van groot lijden hartverwarmende verhalen zijn van steun, van mensen die samenkomen om elkaar te helpen. Deze momenten van menselijke verbinding en vriendelijkheid mogen niet worden onderschat—ze zijn wat ons gezond en in balans houdt in het aangezicht van tegenspoed.

De leringen van de Boeddha begeleiden ons op dit pad van balans. De Eerste Edele Waarheid erkent de realiteit van lijden (Dukkha), maar door deze waarheid te herkennen en te omarmen, vinden we onze weg naar wijsheid en mededogen. Naast het lijden is er altijd geluk, spirituele vriendschap, en de mogelijkheid om verbinding te maken met anderen die ons pad delen. Deze verbinding, deze mogelijkheid om samen te oefenen, zelfs over afstanden heen, is een diepgaande zegen.

Het leven vraagt ons om ons open te stellen voor alles—de vreugde en het verdriet, de zegeningen en de uitdagingen. Deze openheid stelt ons in staat om balans te vinden, om gegrond te blijven en om het pad met een open hart te blijven bewandelen. Het uiteindelijke doel is niet om het lijden volledig te ontvluchten, want de wereld zal altijd haar moeilijkheden hebben, maar om te leren hoe we op deze uitdagingen kunnen reageren met wijsheid, mededogen en vriendelijkheid.

Terwijl we dit pad bewandelen, laten we niet vergeten om de blauwe lucht op te merken, de bloemen aan onze voeten, en de zegeningen van gezelschap onderweg. Dit is onze opdracht in het leven: balans vinden in alles, doorgaan, en verbonden blijven met wat is. Het pad is niet makkelijk, maar het is een zegen dat we het mogen bewandelen, stap voor stap, samen.