

Een Kerst Dhamma Overdenking

Ayya Virañani

Samenvattende vertaling van een online Dhammatalk, 25 december 2023

Op deze Kerstdag begonnen we samen met een prachtig gebaar van vrijgevigheid naar alle wezens – een collectieve gift van vriendelijkheid en goede wensen aan de wereld. De eerste lering van de Boeddha benadrukte het belang van vrijgevigheid, en wat is er een betere manier om dit te uiten dan elkaar oprechte wensen van vrede, veiligheid en welzijn te geven, vooral in een wereld die deze kwaliteiten vaak mist.

Verschillende deelnemers deelden hun wensen voor de wereld: veiligheid, vrede en zorg voor alle wezens, inclusief de innerlijke kinderen in onszelf. Deze simpele maar diepe verlangens weerspiegelen het universele verlangen naar vrede en zekerheid, zelfs in een wereld vol conflict en lijden. Het is een opvallende paradox—iedereen verlangt naar vrede, maar de wereld is er ver vanaf. De radicale kracht van metta, of liefdevolle vriendelijkheid, stelt ons echter in staat om vrede en geluk te wensen voor alle wezens, ongeacht de huidige toestand van de wereld.

De beoefening van metta is niet slechts een wenselijke gedachte; het is een krachtige daad die zaden van vrede plant in onszelf en in de wereld. Net zoals een kleine eik die in België wordt geplant symbool staat voor de groeiende aanwezigheid van metta, voedt onze gezamenlijke beoefening een diepe innerlijke vrede, de enige ware vrede die bestaat. Deze vrede kan blijven bestaan ondanks externe chaos en biedt een toevluchtsoord en balans van binnen.

De Boeddha sprak vaak over vrede en beschreef het als een natuurlijk gevolg van wijsheid en mededogen. Ware vrede wordt niet gevonden door controle over externe omstandigheden, maar door het cultiveren van gelijkmoedigheid—een innerlijk evenwicht dat ongeschokt blijft door de turbulentie van de wereld. Deze vrede van gelijkmoedigheid, concentratie en zelfs Nibbana (bevrijding) is voor iedereen toegankelijk, hoewel het inspanning, oefening en een diep begrip van de vergankelijke aard van het leven vereist.

Terwijl we samen dit pad bewandelen en elkaar steunen, versterken we ons vermogen om toegang te krijgen tot deze vrede. Onze beoefening komt niet alleen onszelf ten goede, maar beïnvloedt ook de wereld om ons heen. Wanneer we vrede belichamen, bieden we het als een geschenk aan anderen, en beïnvloeden we degenen met wie we omgaan. De kalme aanwezigheid zijn in een kamer, degene die met wijsheid en mededogen kan reageren, is geen kleine prestatie—het is een belangrijke bijdrage aan het welzijn van de wereld.

In deze uitdagende tijden, waarin de wereld steeds meer in duisternis lijkt te verzinken, is het belangrijk om niet ontmoedigd te raken. In plaats daarvan moeten we blijven oefenen, onze harten richten op vriendelijkheid en wijsheid, en de mogelijkheid van vrede omarmen. Deze beoefening leidt ons weg van wanhoop en naar het rijk van mogelijkheden, waar zelfs het kleinste beetje vrede een verschil kan maken.

Ter afsluiting van deze bijeenkomst herinneren we ons de kracht van onze beoefening en het belang van doorgaan op dit pad, ongeacht de moeilijkheden. Moge we allemaal verblijven in het land van mogelijkheden, ons richten op vriendelijkheid, wijsheid en het potentieel voor vrede in en om ons heen.

Fijne Kerst allemaal. Moge jullie allemaal gelukkig zijn, en moge vrede met jullie zijn.