

# De beoefening van Upekkha (gelijkmoedigheid)

## Ayya Virañani

### Samenvatting van een online Dhammatalk, 29 september 2024

Dank jullie wel voor jullie beoefening vandaag. Ik wil graag enkele gedachten delen over hoe snel de tijd lijkt te verstrijken, vooral in momenten van overgang. We merken vaak dat we overgeleverd zijn aan het snelle tempo van de tijd. Het ene moment is het januari en voor je het weet staan we alweer op de drempel van oktober. Het leven ontvouwt zich zo snel, soms zonder dat we het beseffen.

In deze overgangsperiodes worden we ons meer bewust van hoe we ons leven vormgeven door onze daden. Zo bereid ik me binnenkort voor op een reis, het gevolg van beslissingen en acties die ik heb genomen. Dit is een krachtige herinnering dat elke gedachte en handeling een gevolg heeft. De situaties waarin we ons vandaag bevinden, zijn het directe resultaat van onze eerdere daden van lichaam, spraak en geest. Dit is waar het boeddhistische concept van **Kammasaka** of het begrip dat **alle wezens eigenaar zijn van hun daden**, een rol speelt.

Het idee achter **Kammasaka** is dat wat ons ook overkomt—of het nu goed of slecht is—het gevolg is van onze eerdere daden. Dit is niet bedoeld als een ongevoelige observatie, maar eerder als een zachte uitnodiging tot wijsheid. Begrijpen dat alles gebeurt door oorzaken en omstandigheden helpt ons om onze gehechtheid aan het beheersen van het geluk van anderen of de uitkomst van situaties los te laten. We kunnen wensen dat anderen gelukkig zijn, maar we kunnen hun geluk niet bepalen—dat hangt af van hun daden, niet van onze verlangens.

Deze beoefening geldt niet alleen voor anderen, maar ook voor onszelf. Wanneer we oordelende of geïrriteerde gedachten ervaren, kan de simpele herinnering dat "alle wezens eigenaar zijn van hun daden" ruimte creëren tussen onze directe reacties en de acties die we kiezen te nemen. Het helpt ons om na te denken: "Wat wil ik op dit moment cultiveren?" Deze mindfulness stelt ons in staat om te kiezen of we negatieve gedachten willen voeden of dat we ervoor kiezen om ons ervan terug te trekken.

De Boeddha was duidelijk in zijn leer dat ons geluk of lijden niet afhankelijk is van externe omstandigheden, maar van hoe we ons verhouden tot die omstandigheden. Dit is de essentie van gelijkmoedigheid, of *\*upekkha\**. Door balans in onze geest te cultiveren, creëren we ruimte om onze reacties te observeren zonder erdoor overweldigd te worden.

Deze beoefening is bijzonder nuttig in de wereld waarin we vandaag leven, waar er zoveel is om op te reageren, vaak op negatieve manieren. Of het nu in ons persoonlijke leven is of wanneer we omgaan met grotere maatschappelijke kwesties, **Kammasaka** herinnert ons eraan dat we een keuze hebben. We kunnen ervoor kiezen om geen extra boosheid, haat of oordeel toe te voegen aan de wereld. In plaats daarvan kunnen we ervoor kiezen om vriendelijkheid, balans en begrip te cultiveren.

In de beoefening van *\*upekkha\** leren we om terug te stappen in plaats van volledig verstrikt te raken in het leven van anderen of in de externe wereld. Dit gaat niet over onverschilligheid; het gaat om het cultiveren van een wijze afstand die ons in staat stelt verbonden te blijven zonder overweldigd te worden. Het is als de liefde die een grootouder voelt voor hun kleinkind—vol zorg, maar met minder betrokkenheid bij de dagelijkse drama's.

**Kammasaka** is een krachtig hulpmiddel voor reflectie, of we nu de Pali-term gebruiken of een andere uitdrukking vinden die bij ons resoneert. De beoefening stelt ons in staat te zien hoe onze daden invloed hebben op ons eigen leven en dat van anderen. Het geeft ons de ruimte om in elk moment wijs te kiezen, of dat nu betekent dat we ervoor kiezen om niet te reageren in een situatie of om meer balans en vriendelijkheid toe te voegen aan onze interacties. Na verloop van tijd wordt dit begrip levendiger naarmate we de directe gevolgen van onze daden zien, zowel heilzaam als onheilzaam.

Terwijl we deze beoefening blijven cultiveren, mogen we meer balans in ons leven vinden en bijdragen aan het verspreiden van die balans in de wereld. Laten we pauzeren en reflecteren over hoe we dit begrip