



Een Boeket van Dhamma

Ayya Virañani

Vertaling van een online Dhammatalk, 27 juli 2025

Ik ben altijd diep geraakt als we op deze manier samenkomen - om samen te oefenen, om in stilte en oprechtheid te zitten. En vandaag was ik vooral ontroerd door de uitdrukkingen van metta die we aan het begin deelden.

Elke keer dat we elkaar ontmoeten, voel ik zo levendig dat we een ongelooflijk, kostbaar *boeket van Dhamma* zijn. Het maakt niet uit hoe je je voelt over je beoefening, het maakt niet uit wat er in je beoefening gebeurt, je maakt deel uit van iets heel moois.

Een van de verbazingwekkende dingen van bloemen - afgezien van hun uniciteit en schoonheid, of ze nu groot of klein, gedurfd of stil zijn - is dat geen enkele perfect is. En misschien is dat wel precies wat ze zo mooi maakt.

Als perfectie zou bestaan, zou het ontbreken aan de natuurlijke, oprechte schoonheid die wij koesteren. In feite doen kunstbloemen die echt lijken dat vaak omdat ze de kleine imperfecties van de natuur nabootsen - een asymmetrisch bloemblaadje, een variatie in kleur. Deze "foutjes" zorgen ervoor dat iets er echt, natuurlijk en levend uitzielt.

Verheug je dus op je asymmetrie.

Ieder van ons is perfect, precies zoals we zijn - waardevol op onze eigen manier. En toch, echt waar: we zijn niet perfect. We willen het zijn. We willen volledige verlichting. Het liefst gisteren.

Maar dat is niet echt - niet tenzij je al een Boeddha bent. (Sommigen van jullie zijn dat misschien wel! Ik weet dat ik dat niet ben.)

Het zou mooi zijn als we hier allemaal zouden kunnen samenkomen en verlicht zijn, maar zelfs kortstondige glimpen zijn genoeg. Een eenvoudig moment van vriendelijkheid, een moment van duidelijk zien hoe de dingen zijn, zelfs als we ze niet leuk vinden - dat is goed genoeg.

Waarachtigheid is de kern van deze praktijk. Duidelijk zien betekent de dingen zien zoals ze zijn. En de onvolmaaktheden van hart en geest, die prachtige asymmetrie, dat is wat ons interessant maakt. Dat is wat ons echt maakt.

Soms klampen we ons zelfs vast aan deze eigenschappen. We vergelijken onszelf - onze persoonlijkheden, onze neigingen. "Ik ben een dosa type," of "Oh, ik ben het gulzige type." Alsof dat ons definieert, of ons iets geeft om de voorkeur aan te geven of spijt van te hebben.

Maar waarachtigheid in de Dhamma betekent dat we ons niet vastklampen, zelfs niet aan de verhalen die we over onszelf vertellen.

De essentie van een metta-attitude is om te voldoen aan alles wat zich voordoet - niet oordelen, niet de voorkeur geven, gewoon ontvangen. Het is zo eenvoudig en zo moeilijk.

Natuurlijk hebben we voorkeuren. Natuurlijk willen we dat de beoefening op een bepaalde manier gaat. We willen minder lijden. Wie verkiest lijden? We willen in balans zijn in een wereld die vaak zo chaotisch aanvoelt. En als we dat niet zijn, kan het schrijnend zijn.

Maar de echte weg naar vrijheid van lijden is het te ontvangen. Het te kennen. Om erin los te laten.

Ik vind de bloemen die jullie vandaag hebt meegebracht prachtig. Ze vergelijken zichzelf niet met elkaar. Ze bloeien gewoon. Dat is een van de dingen waar ik van hou als ik in een tuin ben. Zoveel verschillende soorten bloemen, die allemaal zijn wat ze zijn. Sommige zijn opzichtig, andere niet. Sommige geuren, andere niet. Sommige ruiken slecht! Ik ken geen lelijke bloemen.

Maar zelfs de meest gewone bloemen zitten niet te denken dat ze anders zouden willen zijn. Ze vergelijken zichzelf niet met de bloem naast hen. Ze bloeien gewoon. Dat is genoeg.

Kan onze praktijk ook zo zijn? Kan het goed genoeg zijn, precies zoals het is?

Wanneer we een metta-attitude in ons leven brengen, ontstaan andere prachtige kwaliteiten ernaast - geduld, waarachtigheid, interesse, niet-afleiden. We komen tot dit natuurlijk bewustzijn waar geen vastklampen meer is aan "ik", 'mij', of "mijn." Er is alleen de ervaring en het weten ervan.

Dit is verlichting in het dagelijks leven.

Wanneer we kunnen rusten in de stroom van wat er gebeurt - zonder identiteit, zonder vergelijking - dan is dat een diepgaande staat. En de truc is: het hoeft er niet uit te zien als iets speciaals. Verlichtingsmomenten hoeven niet glimmend of dramatisch te zijn.

Metta, zoals je weet, is de wens voor het welzijn van alle levende wezens. Alle wezens - goed of slecht, moeilijk of aardig. Degenen die we mogen en degenen met wie we worstelen. Mogen ze allemaal gelukkig zijn. Mogen ze vrij zijn.

En als we diezelfde openheid naar alle momenten kunnen brengen, zonder uitzondering, dan is dat ook metta.

Of een moment nu plezierig of pijnlijk is, het bewustzijn ervan is hetzelfde. Begrip ontstaat niet door het moment leuk te vinden. Het ontstaat door het te kennen. Het tegemoet treden zonder voorkeur.

Dit is wat de Boeddha van ons vroeg. Wat onze leraren van ons vragen - of we nu op retraite zijn of onze rommelige, drukke levens leiden.

Ja, het leven buiten retraite ziet er anders uit. We gaan snel, we multitasken, we worden ondergedompeld in relaties en verantwoordelijkheden. Ik weet dat ik dat ben.

Maar elk moment, hoe vol ook, kan een moment van loslaten zijn. Om onszelf te ontmoeten precies waar we zijn.

We hoeven niets te herstellen. We hoeven niet eens te stoppen met vergelijken - we hoeven alleen maar te weten dat we aan het vergelijken zijn.

Het leven volledig omarmen - een prachtig evenwicht van hart brengen – dat is de praktijk.

Onlangs dacht ik hierover na, vooral toen ik een verjaardag vierde. En het viel me op hoeveel levens we leven in slechts één leven. Het leven van een kind. Van een student. Van iemand in een carrière, dan een andere. Van een ouder. Een zoeker. Een leraar. Weer een beginner.

We vallen van het ene leven in het volgende en elke fase vloeit over in de volgende met zijn eigen oorzaken en gevolgen.

En dat alles - elk deel van je leven - heeft je naar dit moment gebracht. Deze praktijk. Deze ademhaling.

Zelfs de delen waarvan je denkt dat ze verspilld of verkeerd waren - dat zijn ze niet. Ze waren de zaden van dit moment.

We hebben geen controle over hoe dingen zich ontfouten. Bloemen bloeien op hun eigen tijd. Ik ben hier op de Hawaïaanse eilanden al zes weken aan het tuinieren. De zaden die ik in juni heb geplant zijn bijna klaar om te oogsten, maar ik zal er niet zijn om het te zien.

Dingen groeien in hun eigen tijd.

En ook in de praktijk planten we zaadjes van moment tot moment. We cultiveren de tuin van het hart. We weten niet wanneer de bloem zal bloeien. Soms is het jaren later. Soms in een ander leven.

Maar alles wat we gedaan hebben zal tot bloei komen. Het hoeft er niet spiritueel of zelfs succesvol uit te zien. Al onze momenten uit het verleden hebben ons hier gebracht.

Dus we blijven planten. We blijven komen. Met metta. Met mededogen. Met geduld. Met inzicht. Elk zaadje is belangrijk.

Zelfs als dit moment er niet verlicht uitziat - zelfs als we niet vrij zijn - groeien de zaadjes. Het pad ontfout zich.

En wanneer de bloem van inzicht bloeit, verrast ze ons altijd. Het is nooit wat we verwachten. En het is altijd heel mooi.

Net als ieder van jullie.

Of je nu een dichte knop bent, een bloem die zich begint te openen, of een die worstelt om tot bloei te komen - je vorm is prachtig. Niet omdat het er perfect uitziat, maar omdat het is wat het is.

Je bent een licht in deze wereld.

En ik kan niet uitdrukken hoe ontroerd ik ben door ieder van jullie. Door de manier waarop jullie komen opdagen, oefenen en erom geven. Samen cultiveren we iets zeldzaams en kostbaars.

Dank je wel - om hier te zijn. Om in deze wereld te zijn.

Sādhu, sādhu, sādhu.