

Stadsweekend-retraite met Ayya Virañani

Karuṇā – Compassie

20 – 21 december 2025

1. Leven binnen de Acht Wereldse Winden

Ons leven is gegrond in de realiteit van de acht wereldse winden: plezier en pijn, winst en verlies, lof en blaam, succes en falen. Deze voortdurende schommelingen leiden gemakkelijk tot innerlijke instabiliteit, gehechtheid aan het aangename en afkeer van het onaangename.

Zonder innerlijke training resulteert dit in moeilijke emoties, zoals verdriet, wanhoop, frustratie en in reactief gedrag. Daarom is gelijkmoedigheid essentieel. Deze innerlijke standvastigheid wordt echter ondersteund en gevoed door de andere Brahmavihāra's.

2. De Brahmavihāra's als natuurlijke kwaliteiten van het hart

Liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid zijn geen kunstmatige emoties, maar natuurlijke uitdrukkingen van een open, niet-duaal hart. Ze hoeven niet gemaakt te worden; ze kunnen herinnerd en gecultiveerd worden.

In hun traditionele volgorde vormt mettā de basis, gevolgd door karuṇā, daarna muditā (medevreugde) en ten slotte upekkhā (gelijkmoedigheid). Hoewel gelijkmoedigheid vaak als laatste wordt genoemd, is zij in alle stadia aanwezig als dragende kwaliteit.

3. Wat compassie (Karuṇā) werkelijk is

Compassie wordt gedefinieerd als liefdevolle vriendelijkheid gericht op lijden: de oprechte wens dat een ander wezen vrij mag zijn van pijn, nood of innerlijke onrust. Het is geen medelijden, geen emotioneel verdriet en geen vereenzelviging met het lijden van de ander, maar een stabiele, zorgzame betrokkenheid.

Compassie ontstaat vanuit een evenwichtig hart dat het lijden niet kan negeren of ontkennen, maar er ook niet door overweldigd wordt.

4. De vijanden van compassie

Er zijn twee voornaamste obstakels:

- **De verre vijand:** wreedheid, die kan variëren van subtiele onverschilligheid en irritatie tot openlijk harde woorden of daden. Zelfs innerlijke oordelen zoals “kom op, wees niet zo zwak” worden gezien als vormen van wreedheid.
- **De nabije vijand:** verdriet of medelijden, waarbij men blijft hangen in gevoelens van “arme jij”, rouw of gehechtheid aan hoe de dingen zouden moeten zijn. Oprechte compassie verdringt beide vanzelf.

Waar ware compassie aanwezig is, kunnen wreedheid en sentimenteel verdriet niet naast elkaar bestaan.

5. De meditatiebeoefening: concreet en belichaamd

De beoefening vindt haar oorsprong in de vroege boeddhistische traditie (onder andere in teksten zoals de *Visuddhimagga*) en wordt bewust praktisch en eenvoudig gehouden. De meditatie ontvouwt zich in duidelijke stappen:

1. Aarden in het lichaam, met aandacht voor de adem en lichamelijke gewaarwordingen, en het cultiveren van een zachte en vriendelijke aanwezigheid.
2. De aandacht brengen naar het hartgebied, eventueel ondersteund door een hand op de borst te leggen.
3. Eén persoon kiezen die moeilijkheden of tegenspoed ervaart – niet te dichtbij, niet abstract, en niet “de hele wereld”.
4. Een eenvoudige compassievolle zin herhalen, bij voorkeur met de naam van de persoon (bijv. “Moge zij vrij zijn van lijden” of “Moge hij vrij zijn van nood”).

Het is essentieel deze beoefening niet te zien als iets dat we “naar de ander sturen”, maar als een training van ons eigen hart. Het gevoel hoeft niet bijzonder of intens te zijn; herhaling en intentie zijn voldoende.

6. Geen agenda, geen doelgerichtheid

Een cruciaal punt is dat compassie wordt beoefend zonder verwachting of resultaatgericht streven. Het gaat niet om het oplossen van het probleem van een ander of om succes in de buitenwereld. De maatstaf van de beoefening is innerlijk:

- Neemt hardheid af?
- Verzachten ongeduld of oordelen?
- Is er meer openheid? Zelfs als de situatie van de ander niet verandert, is de beoefening geslaagd wanneer het hart zachter en vrijer wordt.

7. Zelfcompassie en werken met weerstand

De beoefening brengt onvermijdelijk weerstand naar de oppervlakte: zelfkritiek, frustratie, afleiding of emotionele pijn. Deze worden niet gezien als fouten, maar als onderdeel van het zuiveringsproces. Wanneer zelfoordeel opkomt, wordt aangeraden eerst mettā of zachtheid naar jezelf toe te cultiveren. De geest is als een puppy: hij dwaalt af, en dat is normaal. Training gebeurt door vriendelijkheid, niet door dwang.

8. Compassie in het dagelijks leven

De beoefening stopt niet op het meditatiekussen. Tijdens eten, lopen, sociale interacties en zelfs momenten van ongemak (honger, kou, vermoeidheid) kan compassie openlijk meegenomen worden in het dagelijks leven: “Dat wij allen vrij mogen zijn van lijden.” Zo wordt compassie een levende houding in plaats van een geïsoleerde oefening.

9. Kleine momenten, diepe impact

Zelfs korte momenten van beoefening zijn betekenisvol. Net zoals een waterkruik druppel voor druppel gevuld wordt, transformeert compassie het hart geleidelijk en duurzaam. Door herhaling worden nieuwe mentale gewoonten gevormd, waardoor compassie steeds natuurlijker wordt.

10. Richting en verdieping

De beoefening begint met één persoon, breidt zich later uit naar dierbaren, naar een neutraal persoon, naar een moeilijk persoon, en pas veel later – als dat al gebeurt – naar alle wezens. Universele compassie is een diepgaand pad dat tijd en rijping vraagt. De essentie blijft altijd dezelfde keuze: reageren vanuit hardheid, of reageren vanuit compassie.