

Wijze aandacht

Ayya Virañani

Vertaling van een online Dhammatalk, 25 december 2025

Ik wilde de meditatie vandaag wat korter houden, omdat dit een dag is van verbinding en van geschenken geven. In conventionele zin geldt dat in de wereld om ons heen, maar het geldt ook hier, onder ons. Zo samenkomen – als groep, zoals we dat een paar keer per jaar doen – is iets heel kostbaars. Zelfs als kleine vierkantjes op een scherm is het dieper dan we misschien denken.

Alleen al het samenkomen op deze dag is een geschenk. Uit bed komen op kerstochtend – na wat we gisteravond ook hebben gedaan, of dat nu slapen was, samenzijn met dierbaren, of zingen tot middernacht – en de dag tegemoet treden met vriendelijke intenties voorop in ons hart, is werkelijk een geschenk aan de wereld en aan elkaar. Het is heel bijzonder om vandaag samen te zijn.

Voor mij persoonlijk voelt het ook heel warm. Sommigen van jullie heb ik onlangs nog gezien, een paar dagen geleden; anderen heb ik al een tijd niet gezien, maar ik draag jullie in mijn hart. Dit jaar heb ik niet helemaal de energie om veel rond te reizen – misschien is dat volgend jaar anders – maar hoe we ook verbinden, fysiek of online, het is essentieel dat we dat blijven doen. De wensen van deze dag gaan over verbinding, want wanneer we werkelijk met een ander mens verbonden zijn, kunnen we hem of haar geen kwaad doen. Wanneer we de ander zien als een medemens, met dezelfde wensen voor geluk en veiligheid als wijzelf, wordt schade toebrengen onmogelijk. Vanuit dat inzicht ontstaat vrede vanzelf.

Deze feestdag gaat traditioneel over samen eten en geschenken geven. Maar ik wil jullie uitnodigen om na te denken over een diepere vraag: wat willen we het komende jaar aan de wereld aanbieden? Niet als een verhaal over onszelf, maar als een kwaliteit van zijn. Wat willen we, moment na moment, geven met deze kostbare levens?

Gisteren gebeurde er iets wat mij diep raakte. Ik was in een lopend gesprek met vrienden, bezig met het regelen van een toekomstige ontmoeting – praten over hotels en plannen – en midden daarin zei iemand dat een nieuwe vriend een slagaderbreuk had gekregen. Een ander vertelde dat hij net een telefoontje had gehad dat een dierbare vriend was overleden. Midden in het gewone leven worden we zo plotseling herinnerd aan ontstaan en vergaan. We weten het nooit. Het kan iemand zijn van wie we houden. Het kan een van ons zijn.

Juist omdat het leven zo kwetsbaar is, omdat alles zo vergankelijk is, wordt het aanbieden van vrede, welwillendheid, niet-vastgrijpen en aanwezigheid zonder verwachting diep betekenisvol. In wezen is het geschenk van aanvaarding de wortel van vrede in de wereld.

De meesten van ons zijn niet in staat om grootse, wereldwijde veranderingen teweeg te brengen. We leven in een persoonlijk universum van wezens – familie, vrienden, collega's – en hoe we met onszelf en met elkaar omgaan, is belangrijker dan wat ook. Natuurlijk zal het niet altijd perfect zijn. Maar het koesteren van de intentie tot vriendelijkheid, vrijgevigheid en vreedzame aanvaarding – van onszelf en van anderen – is essentieel.

Dat is niet altijd gemakkelijk, vooral niet binnen families. Velen van ons hebben dit de afgelopen dagen misschien ervaren. Er zijn verwachtingen, misverstanden, en soms voelen we ons het “zwarte schaap”, levend op een manier die anderen niet begrijpen. De wrijving tussen wie we zijn en wie anderen willen dat we zijn, kan pijnlijk zijn. Toch is het leren mensen te laten zijn wie ze zijn, zonder hen te willen veranderen, en hen toch lief te hebben, van groot belang. Wrijving en liefde kunnen naast elkaar bestaan.

Het geschenk van vrede dat we elkaar aanbieden, komt niet zomaar uit het niets. We moeten er telkens opnieuw onze weg naartoe vinden. Wanneer de wereld een reactie oproept in het hart, is er een kwaliteit van geest nodig die zowel kostbaar als noodzakelijk is.

Dat brengt me bij wat zich vandaag voor mij aandiende als een centrale overweging: *yoniso manasikāra*, een term uit het Pali, vaak vertaald als wijze aandacht. In het Pali betekent *yonī* “baarmoeder” of “bron”, wat bijzonder passend voelt op een dag die met geboorte wordt geassocieerd. Wat brengen we in elk moment ter wereld? *Manasikāra* betekent aandacht of aanwezigheid. Wijze aandacht is dus aanwezigheid die geworteld is in de bron, in de waarheid van hoe de dingen zijn.

Die waarheid is de waarheid van vergankelijkheid, kwetsbaarheid en verandering: alle geconditioneerde dingen ontstaan en vergaan. Wanneer aandacht in dit inzicht geworteld is, wordt zij wijsheid. En wijsheid en compassie gaan altijd samen – altijd.

Yoniso manasikāra is de wortelvoorwaarde voor juist inzicht, de eerste factor van het Achtvoudige Pad. Het is ook wat het hele pad levend houdt. Belangrijk is dat het pad niet alleen begint met meditatie, maar met hoe we handelen en leven – juist handelen, juist levensonderhoud. Wijze aandacht is niet iets dat is voorbehouden aan lange retraites; ze is bedoeld om in elk moment van het dagelijks leven toegepast te worden.

Daarom is mindfulness zo essentieel. Als we niet weten waar de geest naartoe gaat, waar hij zijn aandacht op richt, kunnen we geen wijze keuzes maken. Het dagelijks leven gaat snel. We spreken snel, handelen snel, vaak op automatische piloot. En toch beginnen onze diepste verlangens – naar vrede, naar *Mettā*, naar compassie – precies hier, in dit ene moment van aandacht. Is die aandacht wijs, of niet?

Het vraagt maar een fractie van een seconde ruimte. Net genoeg om te kiezen.

Onheilzame toestanden zullen opkomen – irritatie, oordeel, verwarring, verlangen, boosheid. Dat is menselijk. De schoonheid van wijze aandacht is dat juist deze toestanden een herinnering kunnen worden, een mindfulness-bel. “Ah – dit is er nu. Wat wil ik op dit moment cultiveren?”

Het kost niet veel tijd. Het is eenvoudigweg herkennen en kiezen. Misschien kiezen we voor *Mettā*. Misschien voor eenvoudig gewaarzijn. Misschien voor humor. Lachen kan bijvoorbeeld vijandigheid heel snel oplossen. Dit zijn allemaal manieren om de geest te aanvaarden zoals hij is en hem te richten naar het heilzame.

Zoals de Boeddha onderwees: laat het onheilzame na, cultiveer het heilzame, dit is het hele pad.

In het dagelijks leven is dit uitdagender dan op retraite, omdat alles snel gaat en we ons vaak identificeren met wat opkomt. Daarom werken we op een grover niveau. Wanneer irritatie of hebzucht opkomt, laat dat het signaal zijn: pauzeer, herken, en kies.

De Boeddha was geen redder. Hij wees de weg, maar ieder van ons moet die zelf gaan. “Wees een lamp voor jezelf,” zei hij. We zijn verantwoordelijk voor onze daden – *kammassakā*: eigenaar van onze handelingen. In elk moment planten we zaden. Welke zaden willen we planten?

Wijze aandacht geeft ons de mogelijkheid om te kiezen.

Samen zijn zoals dit ondersteunt ons in die keuze. Ieder vindt zijn of haar eigen weg – via vriendelijkheid, gewaarzijn, vergeving, lichamelijke aanwezigheid, vrijgevigheid. Er zijn oneindig veel vaardige middelen. Wat telt, is dat we pauzeren, opmerken wat opkomt, en antwoorden vanuit wijsheid en compassie.

Zo brengen we, moment na moment, vrede ter wereld.

En op die manier maken we, stil en oprecht, de wereld tot een vreedzamere plek.

Sādhu, sādhu, sādhu