

# Samen wandelen

## Ayya Virañani

Vertaling van een online Dhammatalk, 31 januari 2026

### Introductie

Allereerst wil ik iedereen bedanken die elkaar begroet heeft. Het was heel mooi om die begroetingen te zien en ook om de glimlachjes te zien die werden uitgewisseld, zelfs als er geen woorden werden gesproken. Dat soort verbinding is belangrijk.

Ik begreep dat dit voor sommige mensen de eerste keer was dat ze op deze manier meededen, en dat waardeer ik enorm. Het is altijd betekenisvol als iemand voor het eerst iets nieuws doet.

Mensen zijn ingelogd vanuit veel verschillende plaatsen. Sommigen zijn verder naar het noorden, sommigen verder naar het zuiden, sommigen zijn hier nu en sommigen zijn nog onderweg. Om deze ontmoeting, dit samenkomen, te vieren, hebben we besloten om samen een korte meditatie te doen, waarbij we liefdevolle vriendelijkheid cultiveren.

### Geleide meditatie

Maak het jezelf gemakkelijk, ontspan. Als je er klaar voor bent, kun je je ogen sluiten en een paar keer diep ademen, zodat je helemaal tot aankomt. Laat je lichaam tot rust komen. Wees aanwezig.

Neem alle sensaties rond je hart waar – niet het fysieke hart, maar het centrum van je borstkas, de plek waar je warmte en welwillendheid voelt. Merk gewoon op wat je voelt, zonder iets te willen veranderen.

Begin met het cultiveren van liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf, door een zin in je eigen taal te kiezen die bij je resoneert, een korte, eenvoudige zin van goedwillende wensen. Zinnen zoals:

*Moge ik veilig zijn en beschermd tegen gevaar.*

*Moge ik gezond zijn.*

*Moge ik sterk zijn.*

*Moge ik in vrede en op mijn gemak zijn.*

Herhaal ze zachtjes, keer op keer, zodat hun betekenis tot je doordringt.

Als je het moeilijk vindt om vriendelijk tegen jezelf te zijn, is dat niet erg. Je kunt de woorden nog steeds herhalen. Ieder van ons gaat in zijn eigen tempo te werk en keert steeds weer terug naar de intentie van welwillendheid.

Breid nu de metta uit naar ons allemaal hier in deze zoom-meditatiezaal, waar we ook zijn, wat er ook gebeurt.

Gebruik dezelfde zin als je voor jezelf hebt gebruikt, in hetzelfde tempo, en verbind je keer op keer met de goedwillende wensen.

*Mogen we allemaal hier aanwezig gezond, gelukkig en vredig zijn.*

Telkens als je gedachten afdwalen, je je verliest in je gedachten, je afhaakt, je slaperig wordt, begin dan gewoon opnieuw, dat is geen probleem. Open je hart voor elkaar, wij zijn hier allemaal bijeengekomen om liefdevolle vriendelijkheid en compassie te cultiveren.

Van daaruit laten we deze vriendelijkheid zich naar buiten uitbreiden, naar al je Dhamma-metgezellen, je leraren, mensen met wie je beoefent, Dhamma-vrienden van over de hele wereld. Gebruik dezelfde zin, dezelfde intentie vanuit je hart.

*Mogen al mijn Dhamma-familieleden gezond, gelukkig en vredig zijn.*

Relax in de herhaling van de zin en verbind je met de betekenis ervan.

Breid dit nu uit naar je biologische familie, ouders, grootouders, kinderen, kleinkinderen, tantes, ooms, neven en nichten, partner – je hoeft niet met elk van hen afzonderlijk contact te maken, maar verbind je met de groep, erken de goede eigenschappen die deze mensen hebben en verwelkom ze in je hart.

*Moge mijn familie gezond, gelukkig en vredig zijn.*

Breid nu het veld van goede wensen uit naar mensen die je kent maar waarmee je geen familieband hebt, vrienden, collega's en kennissen.

*Mogen alle mensen die we kennen gelukkig, veilig en beschermd zijn.*

Breid nu ook mensen uit die je niet kent, alle mensen op deze planeet.

*Mogen alle mensen op aarde gelukkig, veilig en vredig zijn.*

Nu inclusief alle wezens, waarbij je het veld van goede wensen uitbreidt naar niet-menselijke wezens die je kent, bijvoorbeeld honden en katten.

*Mogen alle niet-menselijke wezens zich op hun gemak voelen, vredig en veilig zijn.*

Ten slotte open je je voor alle wezens overal, zonder uitzondering, en straal je vriendelijke wensen uit naar alle wezens, waarbij je het licht van metta uitbreidt naar de uitgestrektheid van de wereld.

*Mogen alle wezens zonder uitzondering, op deze prachtige planeet, ongeacht wie of waar ze zijn, in welk rijk of welke richting ze zich ook bevinden, gezond, sterk, veilig en in vrede zijn, inclusief onszelf.*

Bedankt voor je beoefening.

Als je je ogen opent, blijf dan in contact met je hart en kijk of er iets veranderd is in hoe je alle mensen op het scherm waarneemt in vergelijking met een half uur geleden, en hoe je je hierbij voelt.

### **Dhammatalk**

En dit is mijn beeld van alle netwerken van liefdevolle vriendelijkheid. En ook de schoonheid van het feit dat we hier samen zijn in deze bijeenkomst, allemaal samen, en metta uitstralen.

Het is een keuze voor liefdevolle vriendelijkheid. Al deze kleine druppeltjes liefdevolle vriendelijkheid geven. En waar we ook zijn – vanuit verschillende plaatsen in Italië, Nederland, België, Noorwegen, tot aan Kathmandu – wat overblijft is deze keuze voor liefdevolle vriendelijkheid.

Dit gevoel van verbondenheid – deze onzichtbare netwerken van vriendelijkheid – is iets wat we samen creëren. Hier samen zijn, zelfs kleine druppels vriendelijkheid aanbieden, is belangrijk.

Samenkomen om vriendelijkheid te delen. En dit voelt vooral belangrijk in de huidige context, nu de wereld een puinhoop is. We hebben een keuze, een mogelijkheid, in hoe we ons tot dit alles verhouden. Willen we blijven hangen in negativiteit of woede? Of kiezen we ervoor om te blijven hangen in metta en te handelen vanuit vriendelijkheid en zachtaardigheid, in plaats van vanuit verwarring en woede?

De Boeddha zei heel duidelijk: haat wordt nooit beëindigd door haat, maar alleen door liefde.

Er is zoveel dat moeilijk en pijnlijk is om te zien. Tegen die achtergrond gebeurt er iets wonderbaarlijks en opmerkelijks.

Er is een groep monniken die voor vrede wandelen van Texas naar Washington D.C. Ze lopen door het diepe zuiden, een plek waar gekleurde mensen niet welkom zijn.

In het begin wist niemand wie ze waren. Maar nu, waar ze ook gaan, blijven mensen staan. Mensen verzamelen zich. Ze worden door hen aangetrokken.

Mensen zijn diep geraakt door deze pelgrimstocht voor vrede – door de manier waarop deze monniken zich gedragen, door hun aanwezigheid, door hun vriendelijkheid. Voorop in de groep loopt een monnik genaamd Pañavara, die op veel plaatsen stopt om korte of lange Dhammatalks te geven, allemaal over metta.

Wat ze doen raakt iets heel diep in mensen, vooral in degenen die uitgeput zijn door woede en haat. Het is ongelooflijk ontroerend om te zien. Niemand kende deze monniken voordat ze begonnen en nu spreken ze tot honderden en honderden mensen, waar ze ook aankomen.

Ze leggen buitengewone afstanden af – soms wel veertig kilometer per dag – en toch hebben ze 's avonds nog de energie om een Dhammatalk te geven. Avond na avond. Ze doen dit al bijna honderd dagen.

Het is moeilijk voor te stellen dat je zoiets kunt doen. Na vele kilometers lopen willen de meesten van ons alleen maar douchen en uitrusten. En toch gaan ze door, gesteund door de liefde die ze geven en ontvangen.

Waar ze ook aankomen, mensen sluiten zich bij hen aan voor een deel van de reis. Soms slechts voor een kort stukje. Metta is de brandstof die hen in staat stelt om te blijven wandelen en Dhammatalks te geven.

En dit alles gebeurt in een veel grotere en pijnlijkere context. Wat er op dit moment in de wereld gebeurt, is zeer verontrustend en moeilijk. En temidden daarvan hebben zij ervoor gekozen om voor vrede te wandelen.

Dit benadrukt de moed die nodig is om metta te cultiveren in deze wereld. De monniken belichamen dat, niet alleen innerlijk, maar ook zichtbaar en fysiek. Het is veel gemakkelijker om reactief te worden of je volledig terug te trekken in een innerlijke ruimte dan om open te blijven en alles wat zich voordoet te ontvangen.

Dit soort beoefening vraagt veel van ons.

Het roept de vraag op: hebben wij diezelfde moed? Hun vermogen om naar buiten te treden, zonder te weten wat ze zullen tegenkomen, maar het met metta tegemoet te treden, wat het ook is.

Je denkt misschien: "Dat zou ik nooit kunnen." Maar daar ben ik het niet mee eens. Ieder van ons kan dit doen, op zijn of haar eigen manier.

Het vereist een soort vertrouwen - niet in jezelf, maar in metta zelf, en in de beoefening ervan. Het betekent vertrouwen dat heilzame handelingen altijd mooie gevolgen hebben. Niet altijd onmiddellijk, maar na verloop van tijd wel.

En we weten nooit wanneer dat zal gebeuren. Er zullen onderweg moeilijkheden zijn. En toch gaan we door. Stap voor stap.

De monniken hebben zelf veel moeilijkheden meegemaakt. Er was een verkeersongeval. Een van hen raakte ernstig gewond en verloor uiteindelijk een been. En toch was zijn reactie op die ongelooflijke uitdaging ontroerend. Geconfronteerd met die situatie koos hij voor metta.

Als we dat vergelijken met de moeilijkheden die we in onze eigen praktijk tegenkomen, zien we dat onze uitdagingen, hoewel reëel, van een andere orde zijn. En toch vragen ze iets van ons.

Als hij kan doorgaan, dan kunnen wij ook doorgaan. Stap voor stap.

Een van de mooiste dingen die de monniken zeggen, is dat iedereen die vrede en vriendelijkheid cultiveert, met hen meewandelt. En net zoals zij niet alleen wandelen, doen wij dit ook niet alleen, maar samen.

We steunen elkaar gewoon door aanwezig te zijn, door samen te oefenen. Het is ongelooflijk kostbaar om een groep als deze te hebben om mee te oefenen. Dit alleen doen zou veel moeilijker zijn.

Ieder van ons steunt de anderen, ongeacht waar we zijn of wie we zijn. Zelfs als we verschillende talen spreken, begrijpt het hart de taal van metta en Dhamma.

De Boeddha zei heel duidelijk: goede vrienden, goede metgezellen zijn het hele spirituele leven.

Samen wandelen, elkaar verheffen, elkaar inspireren - zelfs op kleine manieren - is belangrijk. Zelfs iets eenvoudigs als weten dat anderen hier zijn, ook beoefenen, wordt een vorm van steun.

We zijn hier aan het begin van het jaar, alweer een maand onderweg. En dit is vaak het moment waarop het moeilijker wordt om toegewijd te blijven aan wat we willen kiezen.

Dus komen we samen om die keuze te herdenken. En die keuze blijft niet hier. Ze verspreidt zich als rimpelingen in de wereld.

Sommigen van jullie hebben onlangs deelgenomen aan een langere gezamenlijke oefening en weten hoe dit je relatie met anderen verandert. Hoe het de manier waarop je spreekt en handelt verandert.

Laten we dus samen doorgaan.  
Vriendelijkheid cultiveren in plaats van angst of woede.  
Onze woorden en daden laten voortkomen uit die plek.

Samen wandelend op het pad.

### **Cherry tree**

Dankzij de vrijgevigheid van Pian Dei Ciliegi is er een prachtige plek waar we 24 uur per dag, 7 dagen per week samen kunnen oefenen. Het heet Cherry Tree en is een online meditatiezaal.

Ik nodig jullie allemaal uit. Als je gezelschap wilt tijdens het oefenen achter je computer, wie weet wie er dan aanwezig is als je komt?

**Sādhu, sādhu, sādhu**

### **Cherry tree:**

Zoom meeting ID: 883 4340 8992  
Passcode: 365862

**Je kan de monikken volgen op hun website:**

<https://dhammacetiya.com/walk-for-peace/>

**Europese Peacewalk naar Jerusalem 2026-2027:**

<https://peacewalk.info>