

# Na de retraite: toevlucht vinden in jezelf

**Ayya Virañani**

**Vertaling van een online Dhammatalk, 22 februari 2026**

Van alle dingen die je op deze zondagochtend had kunnen doen, heb je ervoor gekozen om deze laatste minuten van de week in beoefening door te brengen. Het is een van de beste dingen die je had kunnen doen — voor jezelf en voor de wereld.

Het is werkelijk prachtig om zo samen te komen, als broeders en zusters in de beoefening, elkaar ondersteunend in het cultiveren van bewustzijn en vriendelijkheid. Wat we doen is intiem en kostbaar. Er is iets bijzonder moois aan een Zoom-meditatieruimte: ieder van ons zit in zijn of haar eigen ruimte, zichtbaar voor elkaar gewoon zoals we zijn, en toch zijn we samen. Ieder in een eigen kamer, en tegelijk in een gedeelde ruimte. Het voelt bijna als magie.

We komen samen omdat samen beoefenen gemakkelijker is dan alleen. Ieder van ons ondersteunt iedereen. Ik spreek tot ieder van jullie — en ook tot mezelf. Elke persoon hier versterkt het geheel. Het is als een groot net waarin elke knoop de andere draagt. Het is diep inspirerend om iedereen stil te zien oefenen, eenvoudigweg bewustzijn cultiverend. De beoefening is eenvoudig — en soms heel moeilijk. Het is niet gemakkelijk om ons drukke leven te pauzeren om te zitten of te lopen in aandacht.

Sommigen van jullie hebben net een tweeweekse of zelfs maandlange Metta-retraite afgerond. Het is zo mooi om jullie hier te zien. En toch, wanneer een retraite eindigt, voelen we dat vaak heel scherp. Ik merkte het vanochtend. De afgelopen twee weken stond ik om 3.30 uur op om me voor te bereiden op de sessies. Vandaag werd ik om 5.00 uur wakker. Wat heerlijk — en toch ook vreemd. Ik zou niet op dezelfde manier hierheen komen. Ik zou niet dezelfde mensen zien. En toen kwam de volgende gedachte: “Ah, maar ik zal jullie zien.”

Wanneer iets eindigt — een retraite, een gezamenlijke tocht — kunnen we ons wat verloren voelen. We vragen ons misschien af hoe we verder moeten zonder die structuur of dat gezelschap. Misschien hebben sommigen van jullie de monniken gevolgd die door de Verenigde Staten liepen. Het was zo inspirerend om elke dag even aan te sluiten: Waar zijn ze nu? Wat zeggen ze? Wat doen ze? En toen het voorbij was, was er misschien een gevoel van gemis. Iemand vroeg: “Wat moeten we doen als jullie weg zijn?” Het eenvoudige antwoord was: “Blijf wandelen.”

Dat is de kern. Ook wanneer de retraite voorbij is, wanneer de monniken vertrekken, blijven wij dit pad samen bewandelen — of we elkaar nu dagelijks zien of niet. Dat is kostbaar om te herinneren.

Er is een natuurlijk verlangen naar gezelschap in de beoefening. Dat voelen we allemaal. En toch is het punt waar de beoefening kan groeien: leren inspiratie in onszelf te vinden, zelfs wanneer externe aanmoediging ontbreekt. We leven in een drukke wereld met vaak veel afleiding. De mensen om ons heen zijn misschien niet geïnteresseerd in aandacht, wijsheid, compassie of vriendelijkheid. Wat doen we dan? Raken we ontmoedigd? Of keren we ons naar binnen en vragen we: “Waar vind ik hier inspiratie?”

Het leren vinden van die inspiratie in onszelf is deel van de rijping van de beoefening. Het is niet altijd gemakkelijk. Maar het is van onschatbare waarde om vertrouwen te ontdekken dat standhoudt, of we nu alleen zijn of in een groep.

In het Pali wordt vertrouwen saddhā genoemd. Saddhā is een van de tien Paramis, de volmaaktheden die ons van begoocheling naar ontwaken dragen. Uiteindelijk kan niemand anders het pad voor ons lopen. Niemand kan ons van haat naar Metta brengen, van verwarring naar wijsheid. Anderen kunnen ons ondersteunen en bemoedigen, maar ieder van ons moet zelf gaan.

Vertrouw op wat je vanmorgen hierheen heeft gebracht. Je had zoveel andere dingen kunnen doen — misschien zelfs iets wat prettiger leek. En toch ben je hier. Vertrouw op die impuls. Heb er vertrouwen in.

Aan het begin van een jaar is het bijzonder helpend om te reflecteren op toevlucht. Vertrouwen heeft een gevoel van veiligheid nodig. Wanneer we ons innerlijk niet veilig voelen, zoeken we vaak toevlucht buiten onszelf. In de boeddhistische traditie nemen we toevlucht in de Boeddha, de Dhamma en de Sangha:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Maar zijn dit slechts woorden? Of landen ze werkelijk?

Toevlucht nemen tot de Boeddha betekent niet een verre, bovennatuurlijke figuur vereren. De Boeddha was een mens, net als wij, met de aspiratie om te ontwaken. Hij cultiveerde wijsheid en compassie door volgehouden inspanning. Zijn leven toont wat mogelijk is voor een mens.

Toevlucht nemen tot de Dhamma is vertrouwen hebben in de leer — in de waarheid van hoe de dingen zijn. Wanneer we haar horen, herkent iets in ons die waarheid. Zoals de Boeddha zei: “Wie de Dhamma ziet, ziet de Boeddha; wie de Boeddha ziet, ziet de Dhamma.” Hoewel wij niet in zijn tijd leefden, ontmoeten wij hem via de leer. Onze resonantie met de Dhamma verbindt ons met hem.

Toevlucht nemen tot de Sangha betekent traditioneel de gemeenschap van ontwaakten. In bredere zin omvat het allen die oprecht beoefenen. Deze samenkomst is een Sangha. Een klooster is een Sangha. Elke gemeenschap die zich inzet voor ontwaken is een Sangha.

Wanneer je naar je scherm kijkt en de anderen werkelijk binnenlaat, merk dan op wat er gebeurt. Misschien een verzachting. Een lichte glimlach. We geven om dezelfde dingen. We zijn verbonden door gedeelde waarden van wijsheid en compassie. We zijn niet afgescheiden.

De waarheid is dat we ondeelbaar zijn. Ook al voelen we ons soms geïsoleerd, we maken deel uit van een enorm web van wezens die het goede cultiveren. Ergens in de wereld mediteert iemand wanneer jij gaat zitten om te oefenen. Iemand anders worstelt door een moeilijke zit. Weer iemand anders ervaart vrede. We bewandelen dit pad samen, ook als we elkaar niet zien.

De uitdaging is om niet afhankelijk te worden van externe aanmoediging. De diepere toevlucht is innerlijk: het herinneren van onze onderlinge verbondenheid en onze eigen goedheid. Ieder van jullie ondersteunt iedereen, simpelweg door te beoefenen. Jullie vrijgevigheid van geest, jullie vriendelijkheid, jullie bereidheid om op te dagen — dat zijn echte geschenken.

Waardering voedt Metta. Metta ondersteunt de beoefening van Vipassana. Vipassana doet wijsheid ontstaan. Wijsheid versterkt vertrouwen. Het is een zichzelf voedende kringloop van goedheid. Het is niet ingewikkeld. Het is eenvoudigweg de herhaalde bereidheid om het hart te wenden naar vriendelijkheid en helderheid.

Hier zit een paradox in. Hoe dieper we onderlinge afhankelijkheid begrijpen, hoe onafhankelijker we worden in onze beoefening. Hoe minder we ons vastklampen aan anderen voor steun, hoe meer we elkaar werkelijk ondersteunen. Er groeit meer onbevreesdheid. Meer vriendelijkheid. Meer bereidheid om gewoon mens te zijn.

In de Mahāparinibbāna Sutta (Majjhima-Nikāya, Sutta 16) wordt deze paradox op ontroerende wijze zichtbaar. In de laatste dagen van de Boeddha werd zijn begeleider Ānanda overweldigd door verdriet. Hij leunde tegen een deurpost en weende. De Boeddha herinnerde hem eraan dat alle geconditioneerde dingen onderhevig zijn aan verandering en uiteengaan. En hij zei dat na zijn heengaan de Dhamma en de discipline hun leraar zouden zijn.

Zijn laatste woorden waren:

“Wel, monniken, ik verklaar jullie dat alle geconditioneerde dingen van nature aan verval onderhevig zijn. Blijf ijverig doorgaan.”

Er zit niets sentimenteels in deze woorden, ze zijn duidelijk en helder. Alles wat ontstaat, vergaat. Daarom: oefen met toewijding. Maak van jezelf een lamp. Wees een licht voor jezelf.

Dat betekent niet dat we iets moeten maken wat er nog niet is. Het betekent afstemmen op het licht dat er al is.

Wanneer je je verlaten voelt — wanneer de retraite eindigt, wanneer de monniken vertrekken, wanneer de leraar niet aanwezig is — herinner je dan deze woorden. Je kunt dit. Je kan doorgaan. Elk moment van aandacht, elk moment van vriendelijkheid, maakt deel uit van het pad.

We wandelen samen, of we elkaar nu zien of niet. Dank jullie wel voor het vasthouden van elkaars handen onderweg. Dank jullie wel voor het ondersteunen van elkaar — en mij. We brengen elkaar allemaal vooruit.

Rond Kerstmis vroeg ik welke gift jullie aan de wereld wilden schenken. Herinner je de gaven die je al hebt gegeven. Ieder van jullie heeft iets van goedheid aangeboden in de afgelopen maanden. Die goedheid is de basis. Vanuit die herinnering groeit vertrouwen. Vanuit vertrouwen ontstaat toevlucht. Vanuit toevlucht groeit wijsheid.

En misschien, als dat je aspiratie is, leidt dit pad helemaal naar wat de Boeddha realiseerde. In ieder geval leidt het naar meer licht, meer compassie en een dieper verblijven in deze grote onderlinge afhankelijkheid.

We kunnen dit niet zonder spirituele vriendschap; de Boeddha zei dat edele vriendschap het geheel van het heilige leven is. En toch moeten we ieder op onze eigen voeten staan. Dat is de grote paradox: onafhankelijk en onderling afhankelijk.

Vertrouw op de onderlinge verbondenheid, en je zult een diepe onafhankelijkheid ontdekken.

Dank jullie wel, werkelijk.

*Dīgha Nikāya 16:  
Het grote heengaan  
[klik hier](#)*