

Ter nagedachtenis aan Jotika Hermsen: De praktijk gaat door

Ayya Virañani

Vertaling van een online Dhammatalk, 21 maart 2026

Het is zo mooi om samen te kunnen oefenen. Het wordt eigenlijk niet beter dan dit.

Ik had wat aantekeningen gemaakt over wat ik wilde zeggen, maar eerlijk gezegd weet ik niet of ik me daaraan ga houden. Ik zou ze gewoon kunnen voorlezen—maar sinds we elkaar een maand geleden voor het laatst zagen, is er zoveel gebeurd. De wereld voelt chaotischer dan ik ooit in mijn leven heb meegemaakt, en ik heb al een lang leven achter me.

En dichterbij ons Dhamma-leven is er het overlijden, vorige week, van zuster Jotika—een heel dierbaar mens. Velen van jullie voelen dat verlies misschien diep. Of misschien is er iemand in je eigen leven die je intens mist.

En toch gaat de beoefening door—wat er ook gebeurt in de wereld. De beoefening moet doorgaan.

Dat is eigenlijk waar ik het vorige maand over had: toevlucht. Vertrouwen en geloof vinden in onszelf en in elkaar. De onafhankelijkheid ontdekken die voortkomt uit vertrouwen in ons eigen vermogen om te oefenen—terwijl we tegelijkertijd erkennen dat we elkaar nodig hebben. Dit is iets wat we samen doen. En daarvoor is er zoveel dankbaarheid. Dank aan iedereen die dit mogelijk maakt. Het is echt kostbaar.

Want de wereld heeft onze toewijding nodig. Je hebt misschien gemerkt hoe intens en moeilijk de afgelopen weken zijn geweest, op zoveel niveaus. Maar we kunnen ons niet verliezen in het voortdurende klagen: “Wat is alles toch vreselijk.” Ja, het is moeilijk. Dat is de aard van samsāra. Deze wereld is onvolmaakt. Pijnlijke dingen gebeuren—zelfs met goede mensen.

Dus de vraag is: hoe was het voor jou deze afgelopen maand?
Kon je toevlucht vinden?

Kon je, al was het maar even, contact maken met je eigen vermogen tot helderheid, vriendelijkheid en onbevreesdheid?

Zelfs één moment is waardevol. En ik weet zeker dat ieder van jullie zulke momenten heeft gekend—want jullie oefenen. En dat is iets heel goeds.

De wereld, met al haar instabiliteit, verlies en oncontroleerbaarheid, laat het hart vanzelf beven. We reageren—we willen weten hoe we moeten reageren. Maar onzekerheid is de aard van deze wereld. Het is onze natuurlijke toestand hier. Daarom hebben we toevlucht nodig—niet om weg te vluchten, maar om een innerlijke plek van rust te vinden van waaruit we kunnen handelen, spreken en vriendelijkheid, wijsheid en compassie kunnen ontwikkelen.

Want kwetsbaarheid is universeel. Ieder van ons is kwetsbaar. Niet alleen in een fragiele, psychologische zin, maar in een diepere, wijzere zin: we leven in kwetsbare lichamen, in een instabiele wereld. Alles is voortdurend in beweging.

Die kwetsbaarheid kan op twee manieren ervaren worden: als zwakte, of als wijsheid. Hopelijk leren we steeds vaker rusten in dat laatste—de kracht die voortkomt uit het begrijpen dat dit nu eenmaal de aard van de dingen is.

We weten niet wat er hierna komt. We weten niet wanneer onze laatste adem zal zijn. Dus schenken we aandacht aan deze adem, nu—simpelweg omdat we dat kunnen. Hier wordt wijsheid geboren.

Zelfs in kleine, alledaagse ervaringen wordt dit duidelijk. Waar ik woon, hadden we onlangs een week waarin we maar twee dagen elektriciteit hadden. Op een gegeven moment was er geen water—behalve wat er uit de lucht viel. Geen telefoon, geen computer. En ik merkte dat de geest onrustig werd: “Zal er stroom zijn wanneer ik die nodig heb?”

Dit zijn dingen die we normaal als vanzelfsprekend beschouwen. Maar wanneer ze wegvallen, zien we hoe afhankelijk we zijn. En we zien ook hoe de geest reageert: “Ik wil dit. Ik wil dat niet.”

Dat verlangen—die weerstand—is wat lijden creëert.

De pure ervaring is één ding. Onze reactie erop is iets anders. En het is die reactiviteit die zwaar en beklemmend is—niet de ervaring zelf.

Dit geldt voor alles: verlies, eenzaamheid, de toestand van de wereld, relaties, gezondheid, zelfs de eenvoudige kwetsbaarheid van het leven zelf.

In de Theravāda-traditie is er een mooie chant die vaak bij begrafenissen wordt gereciteerd:

“Alle verschijnselen hebben de aard om te ontstaan en te vergaan.
Wie dit werkelijk begrijpt, vindt de diepste vrede.”

Alles ontstaat en vergaat. Dat is de natuurlijke stroom van oorzaak en gevolg. Het is niet persoonlijk. De natuur is niet persoonlijk. Ze is immens—veel groter dan onze voorkeuren of verlangens.

En er kan een grote opluchting zitten in het herinneren hiervan. Vanaf onze geboorte tot aan onze dood gaat dit proces door. Zuster Jotika is overleden omdat ze geboren was. Die twee zijn onlosmakelijk verbonden. Het is eenvoudigweg de wet van de natuur.

Wanneer we hiertegen vechten, lijden we. Het wordt uitputtend.

Dus beginnen we oorzaak en gevolg te observeren—zowel in de wereld als in onze eigen geest. We zien hoe lijden ontstaat, vaak door weerstand. En soms zien we wat er gebeurt wanneer er geen weerstand is—een zekere lichtheid, zelfs in moeilijke omstandigheden.

Moment na moment leren we. We verzamelen kleine inzichten:
“Met dit ontstaat dat. Met het verdwijnen van dit, verdwijnt ook dat.”

Na verloop van tijd vormen al die kleine observaties een groter begrip.

Het is zoals naar een schilderij kijken. Van dichtbij zie je alleen losse penseelstreken. Maar als je een stap achteruit doet, verschijnt er een geheel beeld. Zo is het ook met de beoefening: we beginnen te zien dat lijden wordt gecreëerd—en ook kan worden losgelaten.

De stormen van het leven zullen komen. Oorlogen kunnen gebeuren. Verlies is onvermijdelijk. Maar lijden is dat niet.

Dat is wat de beoefening ons laat zien.

En dit inzicht beïnvloedt ook hoe we leven. We worden zorgvuldiger met wat we cultiveren—welke zaden we planten. Want wat we planten, zal groeien als de omstandigheden juist zijn.

Dus: welke zaden plant jij vandaag?

We wensen allemaal dat we het beter zouden doen. En dat is oké. We doen allemaal ons best. Blijf gewoon goede zaden planten.

Er zullen altijd stormen zijn, verlies en onzekerheid. Maar we willen het lijden in de wereld niet vergroten. In plaats daarvan cultiveren we vrede, begrip en zorgzaamheid.

Alles is vergankelijk. Alles is buiten onze controle. Maar we hebben wel een keuze in hoe we reageren. Dat is onze toevlucht.

En we hebben elkaar. De Boeddha, de Dhamma, de Sangha—en onze gezamenlijke beoefening.

Dus we gaan door. Steeds opnieuw keren we terug naar aandacht, naar vriendelijkheid, naar wijsheid.

Dank jullie wel voor jullie beoefening. Ze is belangrijker dan je denkt. Elk moment van aandacht draagt iets goeds bij aan de wereld.

En dank jullie wel dat jullie, op jullie eigen manier, voor elkaar zijn zoals zuster Jotika dat was—dat jullie deze beoefening verder dragen.

Zij was bijzonder. En jullie ook—ieder van jullie.

Wij dragen deze leer de wereld in, de toekomst in, elk op onze eigen kleine manier. En dat is iets heel moois.

Dank jullie wel.