

Wijze keuzes in een turbulente wereld

Ethisch handelen als pad naar vrijheid

Ayya Virañani

Vertaling van een Dhammatak, 17 april 2026 in het DPC Mechelen

Mijn naam is Ayya Virañani, en ik ben ook erg blij hier te zijn.

Ik weet eigenlijk niet meer precies waar ik woon. Als boeddhistische monastieken worden we "daklozen" genoemd, en ik ben al een lange tijd aan het zwerven. Ik kom oorspronkelijk uit Hawaï — dat is waar ik vandaan kom — maar ik ben vanochtend hier aangekomen. En het voelt niet zo vreemd om hier te zijn; het voelt niet alsof ik letterlijk de halve wereld ben rondgereisd. Maar goed, lieve vrienden, hier zijn we dan. Dus dank jullie wel, allemaal.

Meditatie

Ik wil deze avond beginnen met een kleine gezamenlijke beoefening.

Niet zozeer een liefdevolle-vriendelijkheidsbeoefening, maar een eenvoudige mindfulnessbeoefening — omdat we die nodig hebben. Wel wil ik de houding van liefdevolle vriendelijkheid benadrukken: samenkomen met gewaar-zijn, met de houding van vriendelijke, zachte aanvaarding van wat er ook opkomt, het toelaten om op een natuurlijke manier gekend te worden.

Zoek een comfortabele houding. Ik weet dat velen van jullie veel meditatie-ervaring hebben. Anderen misschien minder. Dat is prima.

Vind een comfortabele lichaamshouding waarin je kunt zitten en die houding kunt vasthouden. Laat het lichaam ontspannen op de stoel. Laat de stoel het lichaam vanzelf dragen. Je hoeft niets te doen — gewoon rusten.

En als je in de eerste minuut van dit zitten plekken van spanning of stijfheid opmerkt die je bewust kunt ontspannen — nek, schouders, handen, gezicht — nu is het moment daarvoor. Beweeg of wiebel een beetje. Laat je armen ontspannen.

Laat de adem gewoon doen wat hij doet. Je hoeft niets te doen.

Breng nu een beetje gewaar-zijn naar de natuurlijke beweging van de adem, en ontvang hem op het moment dat hij komt. Want werkelijk — het is een geschenk dat ons elk moment in leven houdt. Dat is werkelijk belangrijk.

Merk het op alsof je het nog nooit eerder hebt opgemerkt — met die houding van interesse, vriendelijke aanvaarding, nieuwsgierigheid.

Je voelt de adem misschien gemakkelijk komen en gaan. Hij kan ook heel subtiel zijn. Je hoeft niets bijzonders te doen om hem op een bepaalde manier te laten voelen — ontvang hem gewoon.

Als je hem moeilijk kunt voelen, kun je je hand op de buik of de borst leggen en simpelweg de beweging voelen. Soms met twee handen — zo voel je het beter.

Laat de adem op een natuurlijke manier binnenkomen en ken de kale, eenvoudige gewaarwording. Die ligt onder — voorbij — beneden het idee van *mijn adem* en *mijn lichaam*.

Wat is de ervaring daarvan aan het begin, het midden en het einde van de inademing? Aan het begin, het midden en het einde van de uitademing?

Gewoon ontvangen en zo helder mogelijk kennen, zonder te hard te zoeken. De gewaarwordingen toelaten om naar voren te komen, naar de voorgrond. En alleen gewaar zijn van wat duidelijk is, wat op dit moment voor jou helder is.

Wat is de ervaring van die momenten? Beweging? Ruwheid of zachtheid? Lichtheid of zwaarte? Spanning, loslating?

Merk zo helder mogelijk op wat er met deze adem gebeurt terwijl je aandacht schenkt.

En merk op of er een houding in de geest is die hem anders wil hebben — meer "iets" dan hij werkelijk is. En keer terug naar die eenvoud van het ontvangen van dit geschenk van adem.

In de stilte kun je die zachte, tamelijk gerichte aandacht op het rijzen en dalen van de adem in de borst of de buik vasthouden. Cultiveer gewoon eenvoudig gewaar-zijn hiervan, en cultiveer de stabiliteit van de geest.

Een stabiliteit van aandacht schenken, van kennen.

En als het gemakkelijk is om in deze plek te rusten, blijf dan kijken — want elke adem verschilt van de vorige en van de volgende. Ken dat in het lichaam, met een levendige helderheid, van belichaming, met vriendelijkheid.

Ga op deze manier door in stilte.

Als iets anders je aandacht trekt — een geluid, een gedachte, een gewaarwording — erken dat met dezelfde vriendelijkheid en dezelfde interesse. Rust er een moment in terwijl je het ontvangt, en keer dan, wanneer je er klaar voor bent, terug naar de eenvoudige beweging van de adem.

Als het saai is, eentonig, oninteressant — blijf dan kijken, met diezelfde soort interesse waarmee je het gezicht van een vriend zou verkennen. Elke adem wordt anders ervaren. Geen twee zijn ooit hetzelfde.

Laat het zich ontvouwen in dit vriendelijke veld van aandacht, moment na moment na moment...

Als je tijdens het zitten sterke onaangename gewaarwordingen begint te ervaren, kijk of je er nieuwsgierig naar kunt zijn. Met diezelfde houding, dezelfde interesse, dezelfde vriendelijkheid. Wat gebeurt er als je er aandacht aan schenkt? Wordt het sterker, wordt het zwakker, verdwijnt het, verdwijnt het snel of vervaagt het langzaam? Beweegt het zich? Merk deze sterke ervaring helder op, levendig, op een manier die misschien nieuw is.

En als die gewaarwording verdwijnt, keer dan rustig terug naar de adem. En als hij niet verdwijnt — als hij sterker wordt of werkelijk moeilijk — laat jezelf dan zachtjes en stilletjes bewegen, maar doe dit zeer aandachtig, zeer bewust van alle bewegingen. Hoe het lichaam zich schikt terwijl het beweegt.

Of misschien komt er onrust op, een mentaal verschijnsel — de geest die voortdurend beweegt. Of er is slaperigheid of doffe onhelderheid.

Merk die ervaringen op zoals je elk ander soort zintuiglijk contact zou opmerken. Die ervaring zal een smaak hebben, een manier waarop ze gekend wordt.

Wat is dat? Wat is dat?

Breng het naar de voorgrond, met vriendelijkheid — ontmoet elk moment: wat is dit moment van ervaring?

Ontmoet elk moment als een oude vriend, als een nieuwe vriend. Verbind je, en herstel die verbinding steeds opnieuw.

En als je kunt rusten met het rijzen en dalen van de adem, kijk dan en zie de volgende adem — zie of er iets nieuws is, iets anders, iets wat nog niet eerder is opgemerkt.

Dhammatalk

Er schuilt een opmerkelijke paradox in de kern van meditatiebeoefening: hoe eenvoudig het is, en toch hoe moeilijk. De instructie kan nauwelijks eenvoudiger. En toch weigert de geest zich te laten beheersen. Dat is nu eenmaal zijn aard — wat hij doet. Maar hij kan wel worden geleid. Hij kan worden geneigd naar iets. We trainen de geest om daar naartoe te gaan. Net als de wereld van nu: hij laat zich niet beheersen, hij kan alleen met vaardigheid worden tegemoetgetreden.

Vandaag wordt mijn vredige dag

De wereld verkeert momenteel in een chaos die velen van ons, in ons niet korte leven, nog nooit eerder zo hebben meegemaakt. Het is soms schokkend: chaotisch, moeilijk, turbulent, onvoorspelbaar. En we kunnen dat als individu niet veranderen, want we zijn niet God. Zou het niet heerlijk zijn als we 's ochtends wakker konden worden en zeggen: "Laten we vandaag vrede hebben in de wereld"?

De meditatieleraar Eerwaarde Paññākāra, wiens monniken onlangs te zien waren op hun tocht door de Verenigde Staten, gaf iedereen een eenvoudige instructie: word 's ochtends wakker, maak het bed op, ga zitten, pak een stuk papier en schrijf: *Vandaag wordt mijn vredige dag*.

Het is een fascinerende instructie, juist omdat we het niet kunnen afdwingen. We kunnen geen vrede scheppen door er simpelweg voor te kiezen. We kunnen niet doen alsof: "Oké, vandaag ben ik de hele dag rustig." Het leven is daarvoor binnen en buiten eenvoudigweg te chaotisch. Maar we *kunnen* de intentie stellen om midden in dit alles wat vrede te vinden — en dan het papier wegleggen, onze dag leven en kijken wat er gebeurt. Het is zo'n interessante beoefening om die mogelijkheid 's ochtends als eerste voor onszelf open te houden: *Wat er ook gaande is daarbinnen, mijn intentie voor vandaag is niet te laten verstoren*.

We kunnen dingen voelen — volledig, eerlijk — zonder verstrikt te raken in reactiviteit over wat er gebeurt. De haat erover, de onrust erover, de angst erover: deze negatieve emotionele toestanden die voortkomen uit turbulentie zijn een bron van diepe ellende. En die ellende is, in aanzienlijke mate, optioneel. Er is échte moeilijkheid in de wereld. De Boeddha was daar niet naïef over — hij was, uiteindelijk, een realist, en dat is opmerkelijk. De wereld kan werkelijk moeilijk zijn. Ze kan ook mooi zijn. En ze kan in een oogwenk van het één naar het ander omslaan.

"Vandaag wordt mijn vredige dag" betekent: wanneer het omslaat, weet dat — vriendelijk — en beslis dan wat te doen. Zoek een manier om je te richten op iets nuttigs, heilzaams, gezonds en evenwichtigs, in plaats van te voeden wat er aan negatieve reactiviteit is opgestegen. Dat is het basisleerpad van de Boeddha — niet alleen voor monniken, maar voor ons allemaal.

Omdat we de geest niet kunnen beheersen, kunnen we de gewoonten waarmee we binnenkomen niet beheersen. Maar we hoeven ze niet te voeden.

De beoefening van niet-voeden

Neem een eenvoudig, alledaags voorbeeld. Je zit in een vliegtuig, in het middenblok. Je geeft de voorkeur aan een raam, maar er was er geen beschikbaar. De mensen aan weerszijden van je hebben elk een raam — en het allereerste wat ze doen, zodra ze gaan zitten, is het sluiten. De geest doet wat geesten doen: hij begint een heel verhaal te construeren. Een kleine ergernis. Een licht onrecht.

Vandaag wordt mijn vredige dag.

Je herinnert het je. En er is een soort innerlijke pauze — *Oh ja, inderdaad*. Dit is precies de plek van beoefening. Wat ga ik hier voeden? Zij hebben het raam, ik niet. Dit is simpelweg de manier waarop het is. Met een beetje beoefening ontdek je dat je er overheen kunt komen — zelfs in minder dan een minuut — en gewoon kunt zitten. Je wilde de bergen zien. Jammer dan. Niemand wordt er slechter van. Laat het zijn.

Dat is een kleinigheid. Wat er uit de monden van politieke leiders op reusachtige schermen komt, is weliswaar moeilijker met gelijkmoedigheid te ontvangen. Maar het principe is hetzelfde. We hebben een keuze — uiteindelijk, als we het ons herinneren.

Ethisch handelen: de onderschatte fundering

Wat maakt dit dan eigenlijk mogelijk? Wat maakt het mogelijk om te herinneren, te pauzeren, te kiezen? Dit is waar ethisch handelen in beeld komt — en het is, in de boeddhistische leer, diepgaand onderschat.

Mensen komen voor allerlei redenen naar meditatie: om evenwicht te vinden, om wat ruimte te creëren, een beetje stilte, een manier om te voelen in plaats van alleen te reageren. Maar we brengen de rust die we zoeken zelden in verband met ethisch handelen. Het verband lijkt niet voor de hand te liggen. En toch is er in de leer die ons van generatie op generatie is doorgegeven een heel duidelijk pad naar vrijheid, met drie delen: *sila*, *samadhi*, *paññā* — ethisch handelen, concentratie en wijsheid. En deze worden opeenvolgend beoefend. Ethisch handelen komt altijd als eerste. Vanuit onze eigen cultivering van zuiverheid van geest kunnen we vervolgens concentratie, wijsheid en mededogen ontwikkelen. Er is hier een causaal verband.

Als westerlingen hebben we niet altijd een gemakkelijke verhouding met ethiek. Ze is tegen ons gebruikt — door religies onze keel ingeramd, ingezet als wapen van schuld en beheersing. En laten we eerlijk zijn: goedheid is niet in de mode. Een eenvoudig, vriendelijk, openhartig mens zijn — iets in ons vindt dat saai. Maar het blijkt dat "saai" een heel prettige plek is om te wonen.

Het pad van de Boeddha — het Achtvoudige Pad — weerspiegelt deze structuur duidelijk. De eerste twee aspecten zijn cognitief en motivationeel: juist inzicht en juiste intentie. Dan volgt het ethische gedeelte: juiste spraak, juist handelen, juist levensonderhoud. In essentie: je onthouden van elke spraak, handeling of levenswijze die andere wezens kan schaden. Vanuit die fundering vloeien juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie voort. Ethisch handelen is geen toevoeging aan het meditatieve pad. Het *is* de grond waaruit alles groeit.

Terughouding en gewaar-zijn: de twee motoren

Ethisch handelen werkt via twee met elkaar verweven vermogens: terughouding en gewaar-zijn. Je kunt niet terughouden wat je niet hebt opgemerkt. En je kunt niet opmerken wat je jezelf niet hebt geleerd te zien.

De geest is zeer snel — sneller dan we gewoonlijk beseffen. Wanneer een gedachte opkomt, vangen we hem doorgaans pas op nadat hij al enige tijd actief is. Een gedachte terughouden die we niet hebben opgemerkt is onmogelijk. Maar spraak en handelen terughouden is toegankelijker, omdat deze grover, trager en zichtbaarder zijn. Daarom begint de beoefening daar.

We nemen de beoefening op van opmerken: waar gaat de geest naartoe? Is dit gedachte heilzaam of onheilzaam? Nuttig of nutteloos? Die gedachte over de persoon die het raam sloot — *Vandaag wordt mijn vredige dag*. We stappen terug van wat niet nuttig is. We laten het los. We laten het zijn. En dan de andere kant van de medaille: wanneer er iets heilzaams opkomt — stilte, misschien, of een moment van liefdevolle vriendelijkheid, een kleine poging om de situatie vanuit het perspectief van de ander te zien — vieren we dat en koesteren we het.

Deze hele dynamiek is wat de traditie *juiste inspanning* noemt. En ze ontstaat van nature vanuit de beoefening van ethisch handelen, omdat we ons al hebben onthouden van wat onheilzaam is.

Een van de geschenken van deze beoefening is dat ze ons uit onze bubbel van eigenbelang haalt. Beetje bij beetje lost elk gevoel van aanspraak of zelfgerichtheid op dat zich tussen ons en anderen in bevindt. De persoon die het raam sloot: wat maakt het uit? Dit is belachelijk — en de humor in het zien daarvan is belangrijk. Dat was slechts een kleine vlaag van zelfgericht aanspraakmaken. *Vandaag wordt mijn vredige dag*. Daar wil ik niet naartoe.

De vijf voorschriften als dagelijkse training

In de boeddhistische traditie bieden de vijf voorschriften een precieze en praktische vorm voor deze beoefening. Ze worden vaak misverstaan als geboden — als "Gij zult niet" — wat zou betekenen dat we automatisch kunnen falen. In werkelijkheid zijn ze precies andersom geformuleerd. Elk begint met: *Ik neem de training op mij om mij te onthouden van...*

Deze formulering doet er enorm toe. Het is een training. Het is een beoefening. Het is geen moreel oordeel over wie we zijn, maar een bewuste, moment-na-moment-cultivering van terughouding.

Het eerste voorschrift is zich te onthouden van het opzettelijk doden van levende wezens. Dit omvat de gemakkelijke gevallen, maar ook de moeilijkeren — de mug, de teek. De beoefening neigt ons ertoe het wezen naar buiten te brengen in plaats van het dood te slaan. Een kleinigheid, maar in zijn kleinheid veelzeggend.

Het tweede voorschrift is zich te onthouden van het nemen van wat niet gegeven is. Voor monniken is dit relatief duidelijk: wat wordt aangeboden mag worden gebruikt. Maar voor iedereen kan het behoorlijk subtiel zijn. Stel je een gedeelde badkamer op retraite voor. Iemand heeft zijn speciale shampoo in de douche achtergelaten — een merk dat je al een tijdje in de winkel hebt bewonderd. *Ze zullen het niet merken als ik een beetje neem.* Het voorschrift is precies daar levend aanwezig, in dat moment van kleine verleiding. En het reikt nog verder: te veel ruimte innemen in een gesprek, iemand in de rede vallen, consumeren wat niet vrijelijk is aangeboden — dit alles valt binnen het terrein van het tweede voorschrift.

Het derde voorschrift is zich te onthouden van seksueel gedrag dat schade veroorzaakt. De schade die het negeren hiervan kan aanrichten — met name in spirituele gemeenschappen — behoeft nauwelijks toelichting. De eenvoudige vorm van de beoefening luidt: we hoeven niet op elke impuls te handelen. Wetende dat iets schadelijk is, houden we ons terug.

Het vierde voorschrift is zich te onthouden van valse spraak — van liegen. De meest voor de hand liggende vormen zijn gemakkelijk te herkennen. Maar het interessantere terrein is innerlijk. We liegen onszelf voor met grote subtiliteit en vaardigheid.

Hier is een voorbeeld uit persoonlijke meditatiebeoefening: midden in een periode van zeer moeilijke ervaringen — niet psychologisch, maar existentieel — was er een vreemde mengeling van echte angst en een mate van gelijkmoedigheid tegelijkertijd aanwezig. En bij het rapporteren van die ervaring aan leraren was er een neiging om de gelijkmoedigheid te benadrukken: *Weet je, ik ben echt verbaasd hoeveel gelijkmoedigheid er in me is. Er is wat angst, zeker, maar dat is gewoon de oude gewoonte. Ik blijf er naar kijken.* Dat was een leugen. De angst was enorm. Ze werd geminimaliseerd omdat goede mediteerders geacht worden gelijkmoedig te zijn, niet bang. Het resultaat van die zelfbedrog was niet fraai.

Gewoon eerlijk zijn is eigenlijk de hele beoefening. Innerlijk en uiterlijk. Hoe vaak zeggen we: "Oh, dat is oké, ik ben er vrede mee," terwijl we er helemaal geen vrede mee hebben. Een vriendin die vijftig jaar heeft beoefend, stopt zichzelf soms midden in een zin: "Wacht — nee, dat klopt niet helemaal. Wat er eigenlijk gebeurde was dit." Jezelf corrigeren midden in je eigen zin. Dat is de beoefening. Eerwaarde U Pandita, de grote Birmese leraar, zei altijd: *Als je de waarheid niet kunt spreken, hoe denk je dan de waarheid te kunnen zien?* Het maakte hem niet uit wat leerlingen over hun beoefening rapporteerden, zolang het maar waarheidsgetrouw was. Waarheid was het enige wat begeleiding mogelijk maakte.

Het vijfde voorschrift is zich te onthouden van bedwelmende middelen — stoffen die de geest vertroebelen of verstoren. Alcohol is het voor de hand liggende voorbeeld in onze culturele context. En het is werkelijk moeilijk om te abstineren in een cultuur die via drinken verbinding zoekt. Maar de beoefening is simpelweg: observeer. Als je drinkt, merk op wat er met je geest gebeurt. Merk de verschuiving op. Dat opmerken zelf is de beoefening.

De vrijheid waartoe dit leidt

Deze vijf voorschriften op zich nemen — "Ik neem de training op mij om mij te onthouden van" — is de hele motor van de beoefening die moment na moment werkt in het dagelijks leven. Het versterkt de geest. Het

versterkt het hart. Het versterkt ons vermogen om de geest te leiden, en de bereidheid van de geest om te luisteren wanneer de gedachte opkomt: *Nee. Vandaag wordt mijn vredige dag.*

De Boeddha was heel duidelijk over waar dit naartoe leidt. Niet verlichting als een grootse, verre toestand — maar iets praktischer en directer: een geest die kan rusten. Met zichzelf. Met de wereld, zoals de wereld werkelijk is. Dat is op dit moment geen geringe zaak.

Dit is een vrijheid van vastklampen — van begeerte, afkeer en illusie. Vrijheid in de boeddhistische zin is altijd vrijheid *van* vastklampen aan hoe de dingen zouden moeten zijn, aan hoe we willen dat ze zijn. Wanneer we de geest trainen via ethisch handelen, via de heel praktische, dagelijkse gebeurtenissen die moment na moment ontvouwen, bewegen we van vastklampen naar loslaten. Dat moment van *oh, het is gewoon de persoon die het raam sloot* — dat is een moment van diepe vrede en vrijheid. We zijn vrij om verder te gaan en simpelweg ons leven te leven, niet langer geknecht door de reactieve gewoonte die zojuist was opgestegen.

De Dhammapada, een van de meest toegankelijke en geliefde verzamelingen van de leer van de Boeddha, sluit deze overweging prachtig af. Verzen 197 tot 199:

Zo leven wij gelukkig, zonder haat, te midden van hen die haten.

Onder mensen vol haat leven wij zonder haat.

Zo leven wij gelukkig, zonder ellende, te midden van hen in ellende.

Onder mensen in ellende leven wij zonder ellende.

Zo leven wij gelukkig, zonder begeerte, te midden van hen die begeren.

Onder mensen vol begeerte leven wij zonder begeerte.

Dit is de beschrijving van een stille geest te midden van mensen vol hebzucht, afkeer, illusie en verlangen. Door ons te onthouden, door terughouding, door voortdurende en vriendelijke aandacht, cultiveren we een vrijheid die zegt: *Ik speel dat spel niet mee. Dat wil ik niet. Ik ga gewoon gelukkig zijn — en vanuit die plek handelen.*

Niet passief. Niet wegkruipen in een hoek. Maar handelen vanuit een plek van keuze en niet-activiteit. Dat is de keuze die in elk moment voor ons beschikbaar is, via de cultivering van ethisch handelen.

Ik neem de training op mij om mij te onthouden van impliceert automatisch *Ik neem de training op mij om te cultiveren.* De ene kant van de medaille kan niet bestaan zonder de andere. En vanuit die eenvoudige, dagelijkse toewijding groeit er, met de tijd, iets zeer moois.