

Wanneer we trachten onze controledrang te stoppen

Ayya Virañani

Vertaling van de transcriptie van een online Dhammatalk, 30 augustus 2026

Samsara laat zich op dit moment heel duidelijk aan ons zien, in haar aard van niet beheersbaar te zijn, van zich niet te voegen naar onze wensen. En zoals iemand zei, je kunt het omdraaien. Het is zoiets als: nee, het universum is mij niets verschuldigd. Dat is een veel gemakkelijkere en comfortabelere manier om ermee om te gaan, als we eraan kunnen denken dat te doen. Maar het is onvermijdelijk, nietwaar? Om te zien dat er op dit moment zoveel uitdagingen in de wereld zijn. Het wordt steeds gekker en gekker en gekker. Maar we hoeven dat spel niet mee te spelen. We kunnen de buitenwereld niet beheersen. Maar we hebben wel enige invloed op wat hier gebeurt, hier, in ons eigen hart. Daarom is Metta zo'n diepe en blijvende beoefening en toevlucht. Omdat het ons brengt naar die plek van: wat er daarbuiten ook gebeurt, toch met heel ons hart het welzijn van anderen wensen. We staan daar met de wijsheid dat niet iedereen gelukkig, veilig, beschermd en op zijn gemak kan zijn. Dat zal niet gebeuren, dat is niet realistisch. Dus zonder de eis dat iedereen gelukkig zou moeten zijn, of dat we zouden wensen dat alles uitpakt zoals wij het willen. Maar gewoon de gebrokenheid van Samsara in ons hart houden en toch het goede wensen, dat is een heel mooie toevlucht.

En toch, het is niet gemakkelijk, hè? We worden geconfronteerd met het feit dat ieder van ons in deze geest zijn eigen specifieke patronen van reactiviteit heeft, zijn eigen specifieke patronen van reactiviteit tegenover dit alles, wat dat voor ieder van ons ook moge zijn. Een bepaalde vorm van hebzucht, afkeer of begoocheling. Hebzucht, waarbij we onszelf proberen af te leiden met plezier. Voor de koelkast staan en kijken en denken: "Wat kan ik eten?" En iets eten en beseffen: "Nou, dat gaat het niet oplossen." Of misschien is het afkeer. Gewoon cynisch en boos worden. Dit is voor velen van ons heel vertrouwd. Of zelfs verontwaardiging, weet je, zoiets als: "Hoe konden ze dat doen?" Dat is een vorm van afkeer. Ze doen dat omdat ze dat doen. Zo zijn ze nu eenmaal. En dan? Misschien is het afkeer. Misschien is het gewoon jezelf afsluiten. In een klein bubbelletje gaan van: "Oké, er gebeurt niets." Ja. Rusten in een soort begoocheld gevoel van: "Oh, het komt wel goed." Misschien ook niet.

Dus onze patronen van reactiviteit zijn voor ieder van ons uniek. En wat je naar voren bracht over machteloosheid is werkelijk een heel sterk zaad van hebzucht, afkeer en begoocheling. Omdat we dat gevoel niet prettig vinden. Het is een heel kwetsbare plek. Het is een heel tere plek. Het is een plek van begrip. Ik bedoel, dit is een bepaalde manifestatie van Anatta, niet-zelf. Als verschijnselen een zelf zouden zijn, zouden we kunnen beslissen welke kant ze opgaan. En dit is gewoon overal om ons heen en in ons, maar niet alleen buiten ons. Dus we hebben op zijn minst — en misschien voelt het niet als een zegen — maar in tegenstelling tot mensen die de illusie hebben van mondiale macht, hebben zij die macht eigenlijk helemaal niet. Wij weten dat. Ik kan niets doen om Gaza of Birma te veranderen. Oh, het is tragisch wat er nog steeds in Birma gebeurt. Of de overstromingen hier en daar, of Nepal. Het is hartverscheurend. En dan zijn er nog honderd andere dingen die je zou kunnen lezen als je de krant openslaat.

De machteloosheid waarin we terechtkomen wanneer we dat zien, kan óf wijsheid zijn, óf een juist begrip, óf een bron van werkelijk lijden. Dit is waar we wel invloed hebben. Een van de dingen die gebeurt wanneer we angstig zijn — en machteloosheid roept bij velen van ons angst op — is dat we proberen dingen vlak om ons heen te beheersen, onze innerlijke ervaring proberen te beheersen. Of onze families, onze werkplekken, onze voedselinname, of wat het ook maar is. We proberen het te beheersen.

In de Verenigde Staten bestaat er iets dat "helicopter parenting" wordt genoemd, waarbij ouders hun kinderen overdreven beschermen, hen niet uit het oog willen verliezen en elk aspect van hun ervaring proberen te controleren. Ik moet zeggen dat ik zo blij ben dat ik in de jaren zestig en zeventig ben

opgegroeid. Wij waren verwilderd. We gingen gewoon waar we wilden, deden wat we wilden. Onze ouders vertrouwden erop dat we weer thuis zouden komen, en dat deden we ook. Maar tegenwoordig kunnen mensen in de Verenigde Staten worden gearresteerd omdat ze hun kinderen een mijl ergens naartoe laten lopen. Het is krankzinnig. En mensen worden zo overdreven waakzaam, overdreven beschermend en overdreven controlerend ten opzichte van hun kinderen.

En misschien rollen we met onze ogen en denken we: "Oh ja, dat zou ik niet doen." Maar hoe ga je om met je innerlijke kinderen? Ja, met je ervaring. Met het wezen dat hierbinnen zit, dat we een label geven als "ik", "mij". Denk daar eens aan als je kinderen en merk op hoeveel controle je probeert uit te oefenen over wat daarbinnen gebeurt. Herinner je Anatta: we kunnen het niet beheersen.

Dus werken met dit gevoel van machteloosheid begint hier. In onze zitmeditatie bijvoorbeeld: hoe verhouden we ons tot de geest en het hart wanneer we gaan zitten en onze ogen sluiten? Wat gebeurt er bij jou? Ik merkte dit gisteravond. Daarom wilde ik erover praten. Het was eigenlijk wel grappig. Ik had een behoorlijk volle dag gehad en ging 's avonds zitten, en de geest was heel actief, heel druk. En het rijzen en dalen van de buik voelde alsof het ongeveer tien kilometer verderop was, daar ergens beneden. Ik leefde in deze wolk, helemaal boven in mijn hoofd. Ik weet zeker dat dit voor de meesten van jullie een heel vertrouwd gevoel is. En in de eerste minuten van de meditatie probeerde ik de geest te dwingen daarheen te gaan. Helicopter parenting. Het is alsof je zegt: "Nee, je moet opletten." Ik moest eigenlijk om mezelf lachen. Het is zoiets als: "Oh ja, juist. Dat weet ik."

Dingen zijn zoals ze zijn, van moment tot moment tot moment. Als we ze proberen te veranderen omdat we ze niet prettig vinden en willen dat ze anders zijn, denk je dat het me lukte om de geest naar het rijzen en dalen van de buik te brengen? Nee! Het werd daarbinnen alleen maar gespannen. En we weten dit allemaal met ons hoofd, maar we hebben gewoonten. Dus in de beoefening gaat het zelfs bij dat eenvoudige, ongecompliceerde aandacht geven — zonder de enorme karmische pijn van de wereld — gewoon om de vraag: waar geef ik aandacht aan? Zelfs op dat piepkleine niveau is er helicopter parenting.

En wanneer we ontspannen en ons overgeven aan wat er is, wanneer we het proberen te beheersen loslaten en gewoon ontspannen, dan komt het uiteindelijk, uiteindelijk, als er intentie, aanwezigheid, mindfulness, eenheid en concentratie zijn, allemaal op hun plaats, precies zoals we dat willen. Maar we kunnen het niet doen. We kunnen het niet forceren. We kunnen niet die helikopterouder zijn. Er is een zekere mate van vertrouwen in het proces en in de ontvouwing voor nodig om dat te kunnen doen. En het is zo interessant om te observeren. Het is als een geleidelijke opening. En het gebeurt vanzelf.

En hetzelfde geldt voor de hele beoefening, vanaf onze allereerste stappen tot aan de realisatie van Nibbāna en de beoefening van Metta Bhāvanā. Hetzelfde principe blijft gelden. En het is een vreugde, nietwaar, wanneer we uiteindelijk kunnen ontspannen en niet langer van bovenaf naar onze ervaring kijken, maar ermee verenigd zijn. Er is geen scheiding. Er is alleen geest en lichaam en weten. Of er is alleen Metta, ongeacht wat er gebeurt.

Hetzelfde kan gebeuren met pijn, lichamelijk of emotioneel. En dit is waar de helikopterouder echt naar voren kan komen. Het is zoiets als: "Oh, misschien doe ik mezelf pijn." En dan proberen we alles te doen wat we kunnen om dat te vermijden. Nu moeten we bij lichamelijke pijn natuurlijk aandacht besteden aan het lichaam en onze lichamelijke grenzen begrijpen. Begrijpen waar er misschien sprake is van een blessure. Maar hier kan de angst op een heel interessante manier echt, echt toeslaan.

Lichamelijke pijn wordt in de geest geconstrueerd. We hebben geen pijnreceptoren in ons lichaam. Er is druk, warmte, koude, aanraking. Pijn is een verschijnsel dat in de geest wordt geconstrueerd. Ik las een heel interessant verhaal van een vrouw die pijnonderzoeker is in Californië. Ze schreef over twee voorbeelden die me totaal, totaal verbaasden.

Deze bouwvakkers waren elk op verschillende manieren betrokken geraakt bij ongelukken. Een van hen gebruikte een spijkerpistool en het ding ging verkeerd af. De spijker vloog naar een muur aan de

andere kant van de kamer en door de terugslag, denk ik, werd hij geraakt. Ik weet het niet zeker. Maar hij wist het niet. Oké, oké, en toen ging hij gewoon door met zijn werk.

De andere man verloor zijn evenwicht en stapte op een spijker die uit een stuk hout stak, een grote, grote spijker die dwars door zijn laars heen ging, van boven naar beneden. Natuurlijk had hij extreme pijn. Ze brachten hem per ambulance naar het ziekenhuis. Toen hij in het ziekenhuis aankwam en zijn laars uittrok, bleek dat de spijker tussen zijn tenen was gegaan. Er was geen bloed, geen enkele verwonding, maar hij had extreme pijn gehad.

De man die geraakt was door de spijker die naar de muur vloog, ging een week later naar de tandarts. Hij zei: "Ik heb zo'n vreemde pijn in mijn tand." De tandarts keek ernaar, maakte een röntgenfoto en er bleek een spijker in zijn kaak te zitten.

Wat gebeurt daar? Wat gebeurt daar? Het is de perceptie van mogelijk gevaar. Dat is een van de belangrijkste functies van pijn. Het lichaam zegt tegen ons: gevaar, gevaar, gevaar. Als je hiermee doorgaat, gaat het pijn doen. Het gaat schade veroorzaken. Soms is dat waar. Soms niet. Dus het onderscheiden daarvan is een enorm belangrijk onderdeel van het werken met lichamelijke pijn in de beoefening.

Gisteravond zag ik hoe alleen al de gedachte aan gevaar een pijnpiek kan veroorzaken. Ik zat te mediteren en gebruikte een bankje dat ik niet gewend ben. Sommigen van ons wilden hier boven in de zaal gaan zitten nadat de retraite was afgelopen, dus we waren daar samen. Ik pakte gewoon een bankje en ging erop zitten. Het was een vreemd, nogal mooi geconstrueerd bankje met een gebogen onderkant. Ik ging erop zitten en lette eigenlijk niet echt op toen ik ging zitten.

Na een tijdje begon mijn linkerknie pijn te doen. Normaal heb ik geen pijn in mijn linkerknie, en nu begon die pijn te doen. Ik was er mindful bij. En terwijl ik me ervan bewust was, werd de pijn sterker en sterker en sterker. Dit is voor mij geen ongewoon verschijnsel. Het gebeurt. En terwijl ik ernaar keek, werd het een beetje doffer naarmate de concentratie toenam.

En toen kwam de gedachte op: "Oh, dit is die knie die ik drie weken geleden verdraaid heb en het doet op dezelfde plek pijn. Misschien vererger ik die blessure echt en gaat het..." Zodra die gedachte opkwam, explodeerde de pijn. Het ging van iets dops naar mijn hele lichaam. Het verspreidde zich, ging op en neer en werd heel sterk.

En ik dacht: "Oh, wauw. Nu weet ik dat één waarneming natuurlijk maar één waarneming is. Alleen omdat twee dingen tegelijkertijd gebeuren, betekent dat nog niet dat er een oorzakelijk verband is." Maar ik zette de wetenschapper even opzij en dacht: "Ja, de geest heeft dit zojuist geconstrueerd." Ik bleef ermee zitten en het werd opnieuw doffer toen ik er gewoon aandacht aan gaf en die gedachte verdween. En nee, ik had mezelf niet verwond.

Dus je kunt dit observeren in de beoefening. En op zo'n moment kan de helicopter Yogi binnenkomen. Het is zoiets als: "Oké, ik moet... ik moet..." Vooral als je een langere retraite doet. En je denkt: "Ik moet de komende maand of zo kunnen blijven zitten." En dan kan er een ongelooflijke reeks van micromanagement ontstaan. We micromanagen onze beoefening: hoe we zitten, waarop we zitten, waar we zitten, wat we eten, allemaal in een ongelukkige poging om verschijnselen te beheersen. In plaats van ze gewoon te begrijpen zoals ze zijn, en dát is de taak van de beoefening.

Hetzelfde geldt voor emotionele pijn. En hier kan het behoorlijk uitdagend worden, omdat emotionele pijn, vooral wanneer die gebaseerd is op trauma, en vooral ernstig trauma, ons in een oogwenk kan overspoelen. En hier zien we echt dat controle onmogelijk is. Maar ook dan is het de taak om niet te proberen dat te beheersen, maar gewoon vriendelijk te zijn, een stap terug te doen en te doen wat we nodig hebben om goed voor onszelf te zorgen. Niet de ervaring beheersen, maar voor onszelf zorgen.

En degenen onder jullie die dit soort verschijnselen kennen uit de beoefening, zullen weten wat je moet doen, zullen weten hoe het eruitziet om een stap terug te doen. Dit is echt belangrijk, echt

essentieel in onze beoefening: dat we ons kunnen overgeven aan die plekken waar de geest gemakkelijk van het diepe kan gaan.

Dit is nog een aspect van het loskomen van het zijn van een helicopter Yogi, en dat is overgave. Ons overgeven aan het feit dat er inderdaad plekken in de geest zijn die gevaarlijk zijn, waar we onszelf niet in moeten duwen, waar we geen verandering kunnen afdwingen. Gevaarlijk in de zin dat we overspoeld kunnen raken. Niet gevaarlijk in andere betekenissen, maar vooral omdat we gewoon overspoeld kunnen raken en ons vermogen om aanwezig te zijn kunnen verliezen, en misschien terechtkomen in een zeer sterke reactiviteit rond angst, bezorgdheid, depressie, wat het ook is.

Het respecteren van die grenzen is absolute vriendelijkheid. We zijn geen machines. Machines kun je beheersen, je kunt hier of daar iets aanpassen. Wij zijn geen machines. We zijn levende wezens met harten en geschiedenissen en plekken van pijn, lichamelijk en anderszins.

Daarom is Metta Bhāvanā zo essentieel. Zo belangrijk. "Moge ik hiermee toch op mijn gemak zijn." We kunnen van de geest niet eisen dat hij aanwezig, ontspannen en op zijn gemak is. Soms is er waakzaamheid, soms spanning, soms angst, soms een heel sterke reactiviteit. En natuurlijk is er sterke reactiviteit. We willen geen pijn. We zijn geen masochisten. Tenminste, ik spreek voor mezelf. En ik weet dat de meeste mensen dat eigenlijk niet zijn. We willen geen pijn. Wie wil er pijn?

Dus hier komt compassie binnen, deze combinatie van Metta en compassie. "Moge ik hiermee toch op mijn gemak zijn." Oh, het is echt, echt, echt onaangenaam. Adem daar vriendelijk naartoe. Want daar is het allemaal. Dit is wat er nu gebeurt. Dit is wat het universum ons geeft in onze beoefening of in ons leven.

Wanneer we de hele strijd gewoon kunnen zien zonder te proberen er iets mee te doen, wanneer we daar gewoon kunnen rusten en met het oog van wijsheid kunnen denken, reflecteren: "Wat is dit? Hoe gedraagt het zich?" Het leren kennen zoals het werkelijk is. Dán houdt de strijd op. En misschien zal die pijn een beetje oplossen.

Maar onthoud alsjeblieft — en ik weet dat jullie dit allemaal weten, althans we weten dit allemaal met ons hoofd. Ik ben net zo — de pijn kan blijven. Hij kan zelfs groter worden. Het punt is dat het lijden dat daaruit voortkomt kan stoppen. Dat is de les die de Boeddha leerde en de essentie van zijn hele onderricht.

Er is onaangename lichamelijke sensatie. Er zijn moeilijke ervaringen, pijnlijke ervaringen. Hoe verhouden we ons daartoe? Daar zit het verschil tussen wel of geen lijden.

Dus alleen al dit onthouden kan een soort reddingsboei zijn. Het is zoiets als: "Oh, wacht even. Ja. Er is dit ding dat gebeurt en ik vind het echt niet prettig. En nu?" Dat "en nu?" — uitgesproken met een heel vriendelijke stem — is onze uitnodiging tot vrijheid.

Wil ik blijven worstelen en meer pijn en meer verdriet creëren? Of wil ik vrij zijn van reactiviteit? En ik weet wat het antwoord voor mij is. Ieder van ons beantwoordt die vraag zelf, in onze beoefening, in ons leven.

En wanneer we op die plek van "en nu?" komen met echte vriendelijkheid en compassie, is dat de plek waar we werkelijk de constructie van lijden kunnen zien. Hoe het geconstrueerd is, hoe het gemaakt is. En misschien merk je dat ik niet zeg: hoe wij het hebben gemaakt. Nee, nee, nee, nee, nee. Gewoonte maakt het. Het is niet persoonlijk. We hebben de gewoonte om lijden te construeren. En het is niet onvermijdelijk, het is niet iets wat we noodzakelijkerwijs moeten volgen. Het is een keuze.

Dus hoe ondersteunen we deze keuze? Vier dingen komen bij me op. En ze worden hier en daar zowel in de teksten als in de commentaren genoemd.

Het eerste is wijze aandacht, Yoni So Manasikāra in het Pāli. Dit is aandacht schenken aan verschijnselen op een manier die niet persoonlijk is. Dus heel specifiek en technisch gezien betekent het dat je aandacht schenkt aan verschijnselen door de lens van de Vier Edele Waarheden. Oh, dit is lijden. Er is een oorzaak van lijden. Er is een einde aan lijden en er is een weg naar het einde van lijden. Alleen dat onthouden kan al helpen.

Maar moeilijkheden zien als een ingang, in plaats van als een probleem of iets waar we iets aan moeten doen, iets wat we moeten beheersen, iets waar we een helicopter-ding mee moeten doen. Oké. En het niet opvatten als "ik", "mij", "mijn", en de hele wirwar van verhalen rond deze dingen opmerken. Dat is wijze aandacht.

En ik zou er uren over kunnen spreken, eigenlijk. Maar in wezen betekent het gewoon kijken door het oog van wijsheid, zonder het persoonlijk te maken, zonder er meer van te maken dan het werkelijk is. Hardheid, zachtheid, warmte, koelte, druk, spanning, eenvoudige verschijnselen. En dan: wat gebeurt ermee?

En dan een vastberaden voornemen. Het woord is meer gebaseerd op het Pāli-woord Adhiṭṭhāna, vastberadenheid. Maar dat is te krachtig. Dat is te zwaar, denk ik. Maar gewoon een standvastige neiging hebben, steeds eraan denken om naar het heilzame te neigen.

Zoals jullie weten zei de Boeddha: cultiveer het heilzame, onthoud je van het onheilzame, zuiver de geest. Dit is het geheel van de leringen. Dat vers uit de Dhammapada.

Dus die standvastigheid hebben. Dan is er de wijze aandacht, de standvastigheid om naar het heilzame te neigen, en vervolgens onszelf daaraan richten en eraan toewijden. En dat is eigenlijk: herinneren.

Je eraan herinneren dit te doen is het moeilijke gedeelte, nietwaar? Dat is het echt. Het kan helpen om 's morgens vroeg op een zachte, vriendelijke manier onze diepste intentie tegen onszelf te herhalen. "Dit is wat ik vandaag wil onthouden te doen."

Zijne Heiligheid de Dalai Lama wijdt de dag aan het welzijn en het voordeel van alle wezens, helemaal aan het begin. Ieder van ons zal daar zijn eigen versie van hebben. Soms word ik 's morgens wakker en denk ik: "Oké, moge ik, zo vaak als ik kan, eraan denken om me te onthouden van het onheilzame en altijd naar het heilzame te neigen." Alleen dat onthouden kan al helpen.

Want er zijn zoveel verleidingen en het kan voelen alsof we wilskracht nodig hebben, wat kracht betekent, wat helicopter parenting is. Dat kun je niet doen. Je kunt dat niet hebben. Je kunt dat niet. Nee, nee, nee. Handelen komt voort uit vreugde. We denken gemakkelijk dat het uit kracht voortkomt.

En het is altijd een vreugde om te weten waar we naartoe gaan. Want waar we naartoe gaan is een mooie plek. Het is zoiets als: "Oh ja, dat wil ik, en niet dit. Dat wil ik echt. Oké, ik kan, ik kan, ik kan dit loslaten." Dat maakt het loslaten zoveel gemakkelijker.

Het loslaten van afleidingen, het loslaten van de afleidingen van hebzucht, het loslaten van reactiviteit, van Dosa, van boosheid, cynisme en kwade wil, het loslaten van reactiviteit, het loslaten van het wegzakken en jezelf afsluiten. Wanneer we ons herinneren, is het zoiets als: "Oh nee, eigenlijk..." Oké, dan wordt het een keuze in plaats van kracht.

Dus herinner je de schoonheid van waar je naartoe gaat en wijd je leven daaraan toe, met heel je hart en met liefde. Dat kan een plek zijn om 's morgens te beginnen, een zaadje om 's morgens te planten.

En dan is er natuurlijk de voortdurende beoefening van al die heilzame geestestoestanden die we nodig hebben om van volledig begoocheld naar volledig wakker te gaan. Die lange, lange reis. Het pad is lang. We kunnen niet zomaar een schakelaar omzetten. En dat is uiteindelijk zelfs het grootste loslaten.

We willen zo graag gewoon een schakelaar omzetten en alles in één moment laten veranderen. En soms gebeurt dat ook, maar meestal niet. Meestal is het zoiets als: "Oké, we herinneren het ons en vergeten het, en herinneren het ons en vergeten het, herinneren het ons en vergeten het."

Dus die voortdurende beoefening wordt iets heel, heel interessants als een vorm van onderzoek. Wat ben ik op dit moment aan het cultiveren? Is het werkelijk wat het lijkt te zijn?

En dit is iets wat we gedurende onze hele dag kunnen observeren, niet alleen tijdens de zitmeditatie. Hoe we ons verhouden tot het nieuws, hoe we ons verhouden tot eten, hoe we ons verhouden tot elkaar, hoe we ons verhouden tot onze spullen, en daarbij heel teder zijn met het hart van Metta en compassie voor onszelf, maar ook vastberaden eerlijk.

Want alles kan een bron van controle worden als we het vergeten. En misschien is het niet iets waarvan we denken dat we het controleren. Maar eigenlijk worden we controlefreaks.

Het kan lichaamsbeweging zijn, het kan eten zijn, het kan het lezen van het nieuws zijn, of juist het niet lezen van het nieuws. Merk voor jezelf op waar de spanning in de geest binnenkomt en waar je kunt ontspannen in vriendelijkheid, en speel hiermee.

Want die voortdurende beoefening is een enorm veld van beoefening dat er op allerlei manieren uit kan zien. Het is geweldig. Dit is een speelveld, geen verplichting. Hoe kunnen we ons op dit moment met een licht hart naar het heilzame richten, zonder te proberen het te beheersen?

Het kan eruitzien als het doorbreken van de regels die we voor onszelf hebben opgesteld. "Ach, wat maakt het uit? Ik ga het toch doen en kijken wat er gebeurt." We kunnen onszelf verrassen.

Dus zoek werkelijk een plek om te ontspannen in de opening, net zoals je aan het begin van de meditatie ontspant in het contact met het rijzen en dalen. Uiteindelijk komt het daar. In het grote geheel zullen we uiteindelijk vrijheid bereiken als we die intentie hebben. En als we die blijven cultiveren.

Jullie hebben allemaal heel, heel, heel veel ervaring met beoefening. Vertrouw daarop. Het is niet persoonlijk. Er is een bepaald momentum opgebouwd in de zitmeditatie, in ons leven. En het is niet persoonlijk. Dat heeft zijn eigen grote momentum.

We creëren de voorwaarden waaruit ontwaken kan ontstaan. Ieder moment cultiveren we wijze aandacht, standvastigheid en herinnering. En hoe meer we die gewoonte voeden, hoe gemakkelijker het wordt.

Dus dank jullie wel allemaal voor jullie beoefening. Het kan voelen alsof het daarbuiten een verschrikkelijke wereld is. In veel opzichten is het dat ook, het is afschuwelijk. Maar jullie zijn daar niet mee bezig. Jullie doen iets totaal anders. Jullie stoppen de oorlogen, jullie creëren ze niet. Jullie brengen vriendelijkheid de wereld in. En daar is heel, heel, heel veel behoefte aan.

Dus dank jullie wel voor jullie beoefening, allemaal. En dank jullie wel dat jullie hier vanmorgen zijn. Het is echt zo'n vreugde dat we elkaar op deze manier kunnen ontmoeten. Ik heb de neiging om Zoom te haten, maar niet in deze gevallen. Dit soort gebruik van Zoom is zo geweldig. Gewoon samenkomen als Dhamma-broeders en -zusters om te beoefenen.

Dank jullie wel, dank jullie wel, dank jullie wel.