

Veerkracht als training

Ayya Virañani

Vertaling van de transcriptie van een online Dhammatalk, 27 september 2026

Dank jullie wel voor jullie beoefening, allemaal. En ik hoop dat jullie jezelf ook bedanken voor jullie beoefening. Het is gemakkelijk om die als vanzelfsprekend te beschouwen. Dit is gewoon iets wat we doen, maar het is belangrijk in deze wereld. Vandaag wil ik spreken over een thema dat ik deze maand tijdens onze ochtendsessies heb ontwikkeld en waar ik wat dieper op wil ingaan. Hopelijk is er aan het einde tijd om iets te delen en vragen te stellen. Ik wil spreken over **veerkracht als een beoefening**. Wat is dat? We weten hoe we het doen: we beoefenen gewoon. Maar soms kan het helpen om te begrijpen wat er in de beoefening gebeurt, om helder te zien hoe deze eenvoudige momenten van terugkeren werkelijk een verschil maken in deze wereld.

We voelen ons aangetrokken tot de leringen. We horen over bevrijding van lijden. De Boeddha sprak heel duidelijk over het feit dat dit het doel is, het hart van zijn leringen, het einde van het pad. Er is een sutta in de *Majjhima Nikāya*, de sutta over de gelijkenis van het kernhout, waarin de Boeddha zegt dat het uiteindelijk niet gaat om winst, eer of aanzien. Het gaat zelfs niet om de vruchten van concentratie of inzicht. Het hart van dit heilige leven is de volledige bevrijding van de geest. Dus horen we over die bevrijding van de geest. En natuurlijk voelen we ons daartoe aangetrokken: vrijheid van lijden. Volledige vrijheid van lijden. Wauw. Zo wil ik zijn als ik groot ben, zeggen we tegen onszelf. En dan maakt de geest een sprong. Voor veel mensen betekent vrijheid van lijden, dat weet ik ook van mezelf, dat lijden nooit meer bij ons zal opkomen. Dat is niet waar de Boeddha het over heeft. Hij heeft het over volledige vrijheid van verdriet en spanning als gevolg van de manier waarop de dingen in deze wereld zijn. Het betekent niet dat we nooit pijn, ziekte of de dood zullen kennen. Het betekent niet dat mensen om ons heen geen pijn, ziekte of dood zullen kennen. Het betekent niet dat de dingen in deze wereld minder chaotisch of moeilijk zullen worden. Maar het betekent dat de geest er niet door wordt geschokt, dat hij het kan ontvangen en aanvaarden, en dat we in dit lichaam, in deze wereld, op een diepgaand vriendelijke en wijze manier kunnen handelen en spreken. Dat is waar het toe leidt.

Wanneer we voor het eerst een glimp opvangen van het feit dat dit is waar de beoefening naartoe gaat, kan de geest zelf behoorlijk van streek raken, in plaats van alleen maar te denken: geen lijden meer. Het is alsof je denkt: "O, waar heb ik me voor ingeschreven?" Maar het is te laat. We zijn al begonnen. We moeten doorgaan. Ik weet niet of jullie dit gevoel kennen of ooit op dit punt zijn geweest. Het is zoiets als: "O God, waar ben ik aan begonnen? Wat dacht ik wel? Dit is echt moeilijk." Want misschien willen we wel weg uit deze rommelige wereld. Maar de beoefening drijft ons er juist steeds dieper in: vollediger, met meer betrokkenheid, meer uitgedaagd, meer open. Dus: maak je veiligheidsgordel maar vast, allemaal. Ik hoop dat jullie je innerlijke veiligheidsgordels bij de hand hebben. Want wat we hier ontwikkelen is een diepgaande en werkelijk volledige **veerkracht**. Dat is een modern woord. Het komt niet voor in de boeddhistische teksten. Maar het beschrijft precies wat we doen. We ontwikkelen een manier om met wat er is om te gaan, zodat we wijs, vriendelijk en evenwichtig kunnen blijven. En we ontwikkelen een gewoonte – al die innerlijke vaardigheden, gewoonten eigenlijk, al die innerlijke vaardigheden die dat mogelijk maken en ondersteunen.

Het gaat om het ontwikkelen van steeds dieper wordende wijsheid die begrijpt dat de dingen buiten onze controle liggen, dat het enige waarover we handelingsvermogen hebben dit huidige moment is en de manier waarop we erop reageren, en welke zaden we planten in onze karmische stroom. Nog een metafoor, maar jullie begrijpen het. Het verleden is voorbij. Erover blijven piekeren veroorzaakt alleen maar pijn. En de toekomst? Wie weet wat het volgende moment zal brengen? Het zou kunnen dat er over twintig minuten een asteroïde op ons inslaat. We weten het niet. Of er komt een verschrikkelijke aardbeving, of een ramp treft ons. Of een of andere gek in de wereld met te veel macht en geld doet

iets verschrikkelijks dat ons allemaal raakt. Dit gebeurt elke dag. Kijk maar naar het nieuws. Dit is de wereld waarin we leven. En nu?

Ik heb veel nagedacht over dingen die ik toen ik jong was heb afgedaan, dingen die ik verwierp met de gedachte: "Daar heb ik geen belangstelling voor." Ik ben de Stoa opnieuw gaan lezen, omdat de stoïcijnen dit ook deden. Het is niet alleen het boeddhisme dat ons leert hoe we veerkrachtig kunnen zijn. *Meditaties* van Marcus Aurelius gaan helemaal over het aanvaarden van de wereld zoals die is, met al haar rommeligheid, en beseffen waar je iets aan kunt doen en dat vervolgens doen, in plaats van te blijven stilstaan bij wat je niet kunt veranderen. Dit is ook de kern van het Gebed om Kalmte van de Anonieme Alcoholisten. Het wordt toegeschreven aan Franciscus van Assisi, maar ik vermoed dat het modern is. Het gaat om hetzelfde. Hoe we veerkracht ook ontwikkelen, het hoeft niet boeddhistisch te zijn. Het is nuttig. En al deze hulpmiddelen draaien om het ontwikkelen van wat we in het boeddhisme de **pāramī's** noemen.

De pāramī's vormen de essentie van onze beoefening in het dagelijks leven. De monniken en de dhamma-leraren in Birma – herinner je U Pandita nog? Hij zei tegen mensen die een tijdje op retraite waren: "Goed, nu gaan jullie een maand beoefenen. Ga nu naar buiten en poets je pāramī's. Kom over een jaar terug en beoefen opnieuw." Daarmee bedoelde hij: een intensieve beoefening is prachtig en je hebt die nodig. Maar in het dagelijks leven ziet beoefening er anders uit. En we poetsen deze pāramī's om ruimte te ontwikkelen in het hart en de geest, de ruimte die ons in staat stelt om te zijn met wat er is, en die kleine pauze vóórdat we reageren. En die ruimte wordt groter. De pāramī's verruimen die ruimte wanneer we ze ontwikkelen. Allemaal samen helpen ze ons de ruimte te geven die ons in staat stelt om hier en nu volledig aanwezig te zijn.

Haal diep adem. De Boeddha zei dat we ontwaken in dit lichaam van een vadem lang. Een vadem is een oude Engelse lengtemaat, ongeveer zes voet, twee meter. Als je Nederlands bent, ben je misschien twee meter lang. De rest van ons is wat kleiner. Maar ongeveer twee meter, plus of min. We worden wakker in dit lichaam. We kunnen er niet uitspringen. We kunnen niet uit de wereld springen, hoe graag we misschien ook zouden willen, naar een prachtige plek waar de dingen wat gemakkelijker zijn. De beoefening brengt ons evenmin naar een plaats waar moeilijkheden nooit meer ontstaan. Het is zo gemakkelijk om dit te vergeten, en ook om het poetsen van de pāramī's te vergeten, of om één of twee ervan te benadrukken ten koste van de andere, omdat ze gemakkelijker zijn en we denken: "O, als ik dit doe, lost het alles op."

Zo doen mensen in Birma bijvoorbeeld grote moeite om grote giften te doen aan monniken en nonnen. Vooral rijke mensen geven zulke overvloedige giften. Ariya vertelde me onlangs over een gift die in **Chanmyay Myaing** werd gedaan ter ere van het overlijden van **Sayadaw U Janaka**. Het was verbijsterend. Het was enorm. Toen ze het me vertelde, keek ik haar aan alsof ze drie hoofden had. Ik zei: "Wat? Weet je zeker dat je goed gerekend hebt?" Ze zei: "Ja." Dus rijke mensen doen enorme giften, in de hoop hun **dāna**-pāramī te vergroten, en ondertussen vergeten ze de andere pāramī's – de mettā, de wijsheid, al de rest. Ze besteden de rest van hun leven aan ongelooflijke dingen, althans sommigen van hen in Birma. Maar ze denken: "Als ik deze grote gift doe, zal alles beter worden."

U Pandita had daar een heel duidelijke boodschap voor, en hij was machtig genoeg om die te kunnen uitspreken zonder bang te hoeven zijn dat ze hem in de gevangenis zouden gooien. Een vriendin van mij, een non die in Panditarama woonde, vertelde me het verhaal van rijke donateurs die kwamen om een gebouw in te wijden dat ze hadden geschonken, een groot gebouw. Ze hadden een enorme gift gedaan. En dus werd er water gegoten, de verdienste werd opgedragen, en vervolgens gaf de Sayadaw zijn Dhamma-lezing. Zijn eerste woorden waren: "**You know, you can't get away with it.**" Je kunt er niet mee weggkomen. Vervolgens sprak hij over **kamma**, wat betekent dat wat we op ieder moment doen ertoe doet. Je kunt het niet oplossen door slechts één pāramī te poetsen. Je moet ze allemaal poetsen, elk van hen samen. Allemaal samen. Elke afzonderlijke pāramī poetsen, maar allemaal samen.

De eerste is **dāna**, en daarom doen mensen in Birma daar veel aan, in de hoop op zijn minst een goede wedergeboorte te krijgen. Maar dan is er **sīla**, ethisch gedrag, en **verzaking**, en **wijsheid**, en **kalmte**, en **concentratie**, en **vriendelijkheid**, en al de rest. Die hele menigte aan pāramī's. En ik ga ze niet

allemaal afzonderlijk bespreken. Ik raad jullie aan om ze op te zoeken en ze aan je muur te hangen, op je koelkast te zetten. Leer ze. Neem er elke dag één. Want deze wereld vraagt van ons dat we die veerkracht ontwikkelen. En veerkracht is eenvoudigweg een combinatie van ten minste acht van deze pāramī's samen. Het is het vermogen om te rusten met wat er is zonder geschokt te worden, zonder in die put van wanhoop of reactiviteit te worden geworpen die deze wereld en onze conditionering kunnen veroorzaken. Het is het vermogen om te rusten met wat er is zonder erdoor overspoeld te worden. En het is een volwassen begrip dat niet eist dat de dingen zijn zoals wij willen dat ze zijn.

Zoals ik zou willen dat die zon niet plotseling achter het gordijn vandaan kwam dat ik had opgehangen om haar tegen te houden. Maar daar is ze. Dat is een eenvoudig voorbeeld. Hier komen de stoïcijnen en de Boeddha samen, want het is wat het is. **En nu?** Wat kan ik nu doen? Ik zou kunnen opstaan en dat oplossen, maar dat doe ik niet. Het zou de gedachtengang onderbreken, de concentratie verstoren en alles hier onderbreken. Ik bedoel, het zou gewoon storend zijn. Dus ik leun de schaduw in. Dat is een heel eenvoudig voorbeeld. De dingen zijn zoals ze zijn. Dus hebben we de wijsheid om dat te begrijpen.

Dit is het begrip van **dukkha** waar de beoefening ons naartoe brengt en dat we niet prettig vinden. Het is alsof we denken: "O, ik wilde vrijheid van lijden, maar hier is het. En ik moet hiermee zijn." "Pardon? Wat? Nee." Maar we zijn begonnen, zoals ik al zei, en we moeten doorgaan. Dus: helderheid. Het brengt ons tot helderheid over de aard van de werkelijkheid. We moeten ieder moment mindful zijn om dit werkelijk binnen te laten komen. Dus hebben we **wijsheid**, we hebben **mindfulness**, beide pāramī's. En omdat het zo uitdagend is, hebben we **geduld** nodig, we hebben **vriendelijkheid**, **mettā**, en geduld nodig. Die twee zijn essentieel voor onszelf en voor elkaar. Geduldig zijn met onszelf is waar we beginnen.

Ja, oké. Dus we beoefenen al veertig jaar en we zijn nog steeds... laat maar. Het is zoals het is. Adem diep. **En nu? En nu?** Welke karmische zaden zijn we aan het planten? Is er weerstand tegen? Beoordelen we onszelf? Hangen we te veel aan verwachtingen? Proberen we iets te forceren? Of wat gebeurt daar eigenlijk? Vriendelijkheid. Vriendelijkheid. Geduld. En daarvoor is **vastberadenheid** nodig, vooral op dat moment waarop we geduldig moeten zijn. We moeten die negatieve gedachten over onszelf en anderen niet volgen.

Daarom is de training zo essentieel. Wanneer we de gewoonte ontwikkelen om ons naar deze kwaliteiten toe te wenden, in plaats van toe te geven aan welke gewoonten we ook in dit leven hebben meegebracht, houdt dat ons veilig voor de donkere plekken in deze geest, hier. Want de wereld daarbuiten zal donker zijn. We kunnen andere mensen niet controleren. Er zijn verschillen in hoe we allemaal zijn en verschillen in al onze prioriteiten, en er zullen altijd mensen zijn die hebzuchtig en machtsbelust zijn en die die dingen in deze wereld misbruiken. Dat is **samsāra**. Dat is dit menselijke rijk. Oké. En nu?

En er zullen ook plekken in onszelf zijn die hebzuchtig en machtsbelust zijn. Ik denk aan die slechte gewoonten. Op dezelfde manier zijn ze hebzuchtig naar mijn energie, en zodra ik eraan toegeef, is er geen einde meer aan. Het kan nooit genoeg zijn. Dus, oké, voed het niet. En in het begin is het moeilijk om die vastberadenheid te hebben. Totdat – en dit is het bijzondere aan vastberadenheid – ze vruchten begint af te werpen. Je begint resultaten te zien. Alsjeblieft, alsjeblieft, alsjeblieft, ik smeed ieder van jullie om aandacht te schenken aan die resultaten en ze de juiste plaats te geven.

Dit is waar we onze vastberadenheid verliezen en in twijfel vervallen. "O ja, dat had ik. Ja, ik had dat moment van evenwicht, maar weet je..." We blijven ons obsessief bezighouden met wat er verkeerd is en krabben eraan, alsof we aan een korstje krabben. Neem me niet kwalijk voor die wat vieze metafoor, maar het is een goede. Want je weet hoe kinderen zijn: ze krabben aan korstjes. Zelfs als volwassenen doen we dat vaak. Ik heb zelf die oude, diepe gewoonte om aan korstjes te krabben. Ik weet niet waarom. Ik dacht hier vanochtend aan, omdat ik een brandwond aan mijn hand heb en er een korstje op zit dat begint los te laten. Ik moest er iets overheen doen om te voorkomen dat mijn andere vingers eraan zouden zitten en het eraf zouden trekken. Stop er gewoon mee.

Dus doe wat je nodig hebt om te voorkomen dat je aan dat innerlijke korstje krabt. Misschien heb je een soort innerlijke steun nodig, zoals een uitwendige pleister. Want wanneer we eraan krabben, maken we het alleen maar erger. We houden de wond alleen maar in leven. Het betekent niet dat we ontkennen dat die er is of doen alsof alles goed is, maar we beschermen onszelf. **Mettā, geduld** – dit zijn diepgaande beschermingen. **Wijsheid** is een bescherming. Dus moeten we ons er van moment tot moment aan herinneren, wanneer de geest daar naartoe gaat, en daar geduldig mee zijn.

Dus: helderheid, vriendelijkheid, vastberadenheid, evenwicht. Dit is **gelijkmoedigheid**. Dit is de laatste van de pāramī's, maar het is er een die we al in de eerste stadia van de beoefening tot ontwikkeling brengen. We moeten een basaal evenwicht hebben om hier te kunnen zijn, om dat moment te hebben waarin we pauzeren en aanwezig zijn bij wat er is. Dit verdiept zich door de beoefening. In het begin niet zo duidelijk, niet zo zichtbaar, maar het verdiept zich exponentieel naarmate de wijsheid zich verdiept, naarmate de mettā zich verdiept.

In het begin moeten we eraan denken en plakken we het er als het ware bovenop, als een intellectueel idee. Het is zoiets als: "O ja, ik herinner me dat de dingen zijn zoals ze zijn. Kan ik hiermee in evenwicht zijn?" Eigenlijk is dat intellectueel, maar het is nuttig. Schrijf het niet zomaar af. Dat is de pleister. Het is zoiets als: "O ja, evenwicht. Daar moet ik me naartoe richten." Dat is een beweging in de richting van het ontwikkelen ervan als een ervaring. Het is dus niet nutteloos om ons dingen intellectueel te herinneren. Blijf er alleen niet bij steken. Dat is het belangrijkste.

En dan is er gemak en tevredenheid met wat er is. Dit is een combinatie van zowel **wijsheid als kalmte**. Dingen veranderen voortdurend, en vaak in richtingen die we niet kunnen verdragen, waar we een hekel aan hebben. Het aantal keren dat ik de afgelopen – zelfs alleen de afgelopen vierentwintig uur – aan Al heb gedacht. Echt zo van: "O, ik haat het met de kracht van duizend zonnen." Maar het is zo. Dit ding bestaat in de wereld. Ik hoef het niet leuk te vinden. Het is een diepgaande verandering waarvan ik zou willen dat die niet plaatsvond.

Op zulke momenten breng ik eigenlijk Analayo in gedachten. Analayo zegt: **"Keep calmly knowing change."** Blijf rustig verandering kennen. Die combinatie van kalmte en mindfulness stelt ons in staat om met gemak te rusten bij wat er is. Dus cultiveren we een kalmte van geest. We merken op wanneer de geest helemaal van streek raakt, melodramatisch wordt. Die momenten waarop we – velen van jullie hebben me deze metafoor al horen gebruiken en ik vind hem zo mooi – beginnen te zingen alsof we in La Scala staan. Ja, je weet wel: "Arm ik. O, de wereld is er verschrikkelijk aan toe." Wanneer we dramatisch worden over onze innerlijke ervaring of over de buitenwereld, is dat geen kalmte. Dat is een groot drama.

Als je drama wilt, ga dan naar de opera. Het is prachtig. Ik kan het weten, ik hield er vroeger van. Of ga naar Netflix als je drama wilt. Drama cultiveren in jezelf is nooit nuttig. **Rustig verandering kennen**. Het is niet zo bevredigend voor het ego. Het ego houdt van dat drama. Maar waar we ons vooral van ontnemen, is onze betrokkenheid bij het innerlijke drama vanuit een gevoel van eigenaarschap.

Het zou niet zo moeilijk zijn om met verandering te zijn als het niet zo was dat we houden van wat we houden, willen wat we willen en dat willen controleren. Verandering valt niet te controleren. Dit is iets waar ik het over zal hebben tijdens de stadsretraite. Die komt er heel binnenkort aan. Zou het niet fijn zijn als we verandering konden controleren? Maar ja, dat kun je niet. Je kunt je innerlijke omgeving niet controleren. Je kunt je uiterlijke omgeving niet controleren. Maak daar geen drama van. "O, nou ja, zo is de wereld nu eenmaal." Dit is een volwassen begrip dat daar geen drama van maakt. Ken het gewoon rustig. "O, daar is het weer. Ik vind het niet leuk. Oké, wat kan ik doen?" En als er niets is wat je kunt doen, wees er dan gewoon mee.

De Boeddha was hierin zo'n krachtige leraar: hij moedigde ons aan om volwassen te worden en ons niet als tweejarigen te gedragen. Want laten we eerlijk zijn: ik weet niet hoe het met jullie zit, maar ik weet hoe het met mij zit. Ik heb vanbinnen een zeer goed ontwikkelde tantrumgenerator. Ik kan net als iedereen driftbuien hebben. "Ik wil het niet! Hoe konden ze! Nee, nee, nee, nee, nee!" Dat is geen kalmte. Dat is geen wijsheid. Zie je hoe deze pāramī's allemaal samenwerken?

Het licht vasthouden. Helaas is humor geen van de pāramī's. Dat zou het eigenlijk wel moeten zijn, vind ik. Het licht vasthouden is zo belangrijk. Hierdoor kunnen we rustig rusten met wat er is. Wanneer we merken dat er een drama wordt opgebouwd, of wanneer er al een drama is omdat we de gewoonte hebben om drama te maken...

En dan is er ieders minst favoriete pāramī. Hij staat vrij vroeg in de lijst. Het is de derde: **loslaten, verzaking**.

O, nou ja. Dit is door al het andere heen geweven, omdat we moeten loslaten om zelfs de eerste pāramī te kunnen beoefenen, laat staan alle andere. Loslaten loopt overal doorheen. Het is de gouden draad door de hele leer.

En we haten het. We haten het absoluut. We willen vrijheid zonder te hoeven loslaten. Het is zo grappig. Het is alsof ik zeg: "Ik wil vrijheid van geest, maar ik wil jou niet hoeven loslaten." Toch? Oké. Ja. Is dat niet precies wat volwassen kinderen moeten leren wanneer ze opgroeien? En zo groeien we ook spiritueel op.

Het kernhout waar ik mee begon, illustreert enkele van die mooie dingen die meditatie ons kan geven. Als monnik, weet je, monniken in Birma die bekendheid genieten – winst, eer en aanzien – worden als prinszen behandeld. Dat loslaten. De mooie dingen loslaten die concentratie en de beoefening kunnen brengen. Daar niet blijven rusten. Niet alleen maar blijven hangen in het stil zijn. Ook de wijsheid die we al hebben loslaten als een plek om te stoppen. Want totdat we arahants zijn, moeten we blijven beoefenen.

Dus niet tevreden zijn met welke wijsheid je ook hebt. "Oké, ik heb een beetje wijsheid." Dat is goed, om de beoefening gaande te houden. Daar is de rest van ons leven voor nodig. Inmiddels weten jullie dat dit geen snelle oplossing is en dat het niet gaat om één ervaring of één inzicht, hoe diepgaand dat ook is. Zelfs een moment van stroomintrede, hoe belangrijk dat ook is, is in het grote geheel niet zo'n groot probleem. Dus laat dat maar los. Zelfs stroomintreders – ook die mensen – moeten blijven beoefenen. Het is geen plek om te rusten of om te zeggen: "Oké, ik heb het nu. Ik kan ontspannen." Nee, dat kunnen we niet. Sorry. We moeten deze pāramī's blijven poetsen.

En de pāramī's die we in ons dagelijks leven poetsen, in deze korte momenten die we tijdens onze beoefening steeds opnieuw hebben, zullen ons steeds veerkrachtiger maken. En wie weet waar dat toe leidt? Andere mensen in de wereld hebben misschien niet zoveel veerkracht. Het is geen maatschappelijke waarde. En naar mijn ervaring hebben jongere mensen soms minder veerkracht dan oudere generaties. Want je kunt krijgen wat je wilt. Je pakt gewoon deze telefoon en je doet "do, do, do", en je krijgt onmiddellijk informatie. Je krijgt alles wat je wilt meteen via Amazon. Nou ja, misschien moet je vierentwintig uur wachten tot het aan je deur wordt bezorgd. Maar mensen eisen dat andere mensen hen op een bepaalde manier behandelen. Wel, de wereld gaat dat niet doen.

En het is aan ons om daarin het voorbeeld te geven. We kunnen andere mensen niet controleren. Wat we wel kunnen controleren zijn onszelf, en dat kunnen we voorleven. Dus dank jullie wel, allemaal. Ik weet dat jullie dit doen. Blijf het doen. Ik wilde deze overwegingen aanbieden als aanmoediging, om te bevestigen dat wat jullie doen goed is, en om jullie aan te moedigen alsjeblieft door te gaan. Want de wereld zal niet minder rommelig worden. En het is aan ons om dit hier te ontwikkelen – dit hart, deze geest – deze vrijheid van reactiviteit, dit diepe innerlijke evenwicht dat vrijheid van lijden is.

Niet vrijheid van tegenspoed, pijn, ziekte, dood of slechte mensen. Die zullen er altijd zijn. Maar vrijheid van onze eigen reactiviteit daarop. En de vrijheid om vanuit die plek in de wereld te handelen.

Ga door, allemaal. Dank jullie wel.

Dat is wat ik wilde delen.