

WARE VREDE

Oefeningen in geweldloosheid



THICH NHAT HANH

Thich Nhat Hanh

WARE VREDE

Oefeningen in geweldloosheid

th ten have

Inhoud

1. Wat is ware vrede?	7
2. Verander pijlen in bloemen <i>De beoefening van innerlijke transformatie</i>	18
3. Vrede begint bij onszelf <i>Oefenen in de wereld</i>	63
4. Juist handelen komt voort uit juist begrip	97
5. Verzoening <i>Vredesoefeningen voor individuen en partners</i>	124
6. Liefhebben is volledig aanwezig zijn <i>Vrede oefenen met je kind</i>	156
7. Vrede beschermen <i>Oefeningen voor de gemeenschap en de sangha</i>	185
8. De roep om diep mededogen	200
 Nawoord	
<i>Een nieuwe wereldethiek</i>	227
<i>Unesco Manifest 2000 Voor een cultuur van vrede en geweldloosheid</i>	229
 Over Thich Nhat Hanh	233

Wat is ware vrede?

Ware vrede is altijd mogelijk. Maar het vraagt daadkracht en oefening, met name in moeilijke tijden. Voor sommigen staan vrede en geweldloosheid gelijk aan passiviteit en zwakheid. Maar het tegenovergestelde is waar, de beoefening van vrede en geweldloosheid is helemaal niet passief. Vrede beoefenen, vrede in onszelf opwekken, wil zeggen dat je actief begrip, liefde en mededogen ontwikkelt, ook wanneer er sprake is van misverstanden en conflicten. Vrede beoefenen, met name in oorlogstijd, vraagt moed.

Iedereen kan geweldloosheid beoefenen. Het begint bij de herkenning dat zowel de zaden van mededogen als de zaden van geweld al in het diepst van ons bewustzijn verborgen liggen. We worden ons ervan bewust dat onze geest net als een tuin allerlei zaden bevat: zaden van begrip, van vergeving, van mindfulness, maar ook zaden van onwetendheid, angst en haat. We gaan beseffen dat we ons op ieder moment óf gewelddadig, óf mededogend kunnen gedragen en dat dit afhangt van de kracht van de zaden in onszelf.

Als de zaden van woede, geweld en angst in ons enkele keren per dag water krijgen, dan zullen ze sterker worden en groeien. Dan zullen we niet gelukkig kunnen zijn en onszelf

niet kunnen accepteren. We lijden en laten de mensen om ons heen lijden. Maar als we weten hoe we de zaden van liefde, mededogen en begrip in ons iedere dag opnieuw kunnen cultiveren, dan worden deze zaden sterker en de zaden van geweld en haat zwakker en zwakker. We beseffen dat als we de zaden van woede, geweld en angst in ons water geven, we onze innerlijke vrede en stabiliteit verliezen. Dan lijden we en laten we de mensen om ons heen lijden. Maar als we de zaden van mededogen cultiveren, dan voeden we de vrede in ons en om ons heen. Wanneer we dit beseffen, bevinden we ons al op het pad naar vrede.

De lessen in dit boek zijn bedoeld als hulp voor mensen die geweldloos willen leven. Deze oefeningen zijn de levende erfenis van de Boeddha en de leraren die mij zijn voorgegaan. Ze zijn vandaag de dag nog net zo krachtig en levendig als 2600 jaar geleden, toen de Boeddha tot ontwaken kwam. Samen vormen ze een praktische handleiding voor vrede – voor jou, je familie, gemeenschap en de wereld. Er is momenteel heel veel geweld in de wereld en ik bied dit boek nu aan, zodat we kunnen gaan beseffen dat geweld niet onvermijdelijk is. We kunnen ieder moment in vrede zijn. De keuze is aan ons.

Het wezen van oorlog

In 1946, tijdens de Eerste Indochinese Oorlog, was ik een novice in de Tu Hieu Tempel in Hue in Centraal Vietnam. De stad Hue was toen bezet door het Franse leger. Op een dag kwamen er twee Franse soldaten naar onze tempel. Terwijl de ene in de jeep bij de tempelpoort bleef, kwam de

andere naar binnen. Hij droeg een geweer en eiste al onze rijst op. We hadden nog maar één zak rijst voor alle monniken en die wilde hij meenemen. De soldaat was jong, rond de twintig, en hij had honger. Hij zag er dun en bleek uit, alsof hij malaria had, wat ik toen trouwens ook had. Ik moest zijn bevel wel uitvoeren en droeg de zware zak rijst naar de jeep. Dat was een behoorlijk stuk lopen en terwijl ik onder het gewicht van de kostbare zak heen en weer zwalkte, werd ik boos en verdrietig. Ze namen het kleine beetje rijst dat we nog hadden mee en lieten onze gemeenschap zonder eten achter. Later hoorde ik tot mijn grote opluchting dat een van de oudere monniken in het geheim een grote voorraad rijst had begraven, ergens diep verborgen op het tempelterrein.

Door de jaren heen heb ik vaak op deze Franse soldaat gemediteerd. Ik zag dat hij, een tiener nog, zijn ouders, broers, zussen en vrienden had moeten verlaten en de hele wereld over had moeten reizen naar Vietnam, waar hij geconfronteerd werd met de verschrikkelijke keuze om óf mijn landgenoten dood te schieten, óf zelf gedood te worden. Ik heb me vaak afgevraagd of deze soldaat de oorlog heeft overleefd en heeft kunnen terugkeren naar zijn huis en ouders. Er is een grote kans dat hij het niet heeft overleefd. De Indochinese oorlog sleepte zich jarenlang voort en eindigde pas met de nederlaag van de Fransen bij Dien Bien Phu en de ondertekening van de verdragen tijdens de Conferentie van Genève in 1954. Na lang diep kijken beseftte ik dat de Vietnamezen niet de enige slachtoffers van de oorlog waren, de Franse soldaten waren ook slachtoffers. Door dit inzicht was ik niet langer kwaad op de jonge soldaat. Mededogen

kwam ervoor in de plaats en ik wenste hem alleen nog maar het allerbeste.

Ik kende de naam van de Franse soldaat niet en hij wist mijn naam niet, maar al voordat we elkaar ontmoetten, waren we elkaars vijand. Hij kwam en was bereid om mij te doden voor voedsel en ik moest gehoorzamen om mezelf en mijn medemonniken te beschermen. Maar toch waren we van nature niet elkaars vijanden. Onder andere omstandigheden hadden we misschien goede vrienden kunnen worden, misschien hadden we als twee broers van elkaar kunnen houden. De oorlog scheidde ons van elkaar en maakte ons gewelddadig naar elkaar toe.

Dat is namelijk het wezen van oorlog, het maakt ons tot vijanden. Mensen die elkaar nooit hebben ontmoet, doden elkaar uit angst. Oorlog veroorzaakt zoveel leed; kinderen worden wees en hele dorpen en steden worden vernietigd. Alle mensen die onder deze conflicten lijden, zijn slachtoffers. Ik heb in het verleden heel veel verwoestingen en lijden gezien, ik heb de Indochinese Oorlog en de Vietnamoorlog meegemaakt en mijn diepste streven is ervoor zorgen dat er nooit meer oorlog is.

Ik bid dat landen hun jonge mensen er niet langer op uit sturen om met elkaar te vechten, zelfs niet in naam van de vrede. Het idee van 'een oorlog voor vrede', een zogenaamd 'gerechtvaardigde oorlog' accepteer ik niet, net zomin als 'gerechtvaardigde slavernij', 'gerechtvaardigde haat' of 'gerechtvaardigd racisme'. Tijdens de oorlogen in Vietnam verklaarden mijn vrienden en ik onszelf neutraal. We kozen geen kant en hadden in Noord en Zuid en onder de Fransen, Amerikanen en Vietnamezen geen vijanden. We beseften dat het eerste

oorlogsslachtoffer diegene is die aan het oorlogsgeweld meewerkt. Of in de woorden van Mahatma Ghandi: 'Oog om oog maakt de hele wereld blind.'

Het wezen van vrede

Degenen onder ons die tijdens de oorlog in Vietnam geweldloosheid beoefenden, merkten dat het zelfs tussen mensen die je haten werkelijk mogelijk is om gelukkig en zonder haatgevoelens te leven. Maar om dit te kunnen moet je kalm zijn en helder kunnen zien hoe de situatie echt is en hoe niet. Vervolgens moet je opstaan en moedig handelen. Vrede is meer dan de afwezigheid van geweld, het is de cultivering van begrip, inzicht en mededogen in combinatie met handelen. Vrede is de beoefening van mindfulness, de beoefening in gewaarzijn van je gedachten, je handelen en de gevolgen van je handelen. Mindfulness is zowel eenvoudig als diepgaand. Als we mindful zijn en mededogen in ons dagelijks leven ontwikkelen, zullen we het geweld iedere dag iets verder laten afnemen. Dan hebben we een positief effect op ons gezin, onze vrienden en de samenleving.

Sommige mensen denken dat er een verschil is tussen mindfulness en meditatie, maar dat is niet zo. Mindfulness beoefenen wil zeggen dat je ieder moment van je leven met aandacht leeft. Mindful leven is een kunst. Je hoeft geen monnik te zijn of in een klooster te wonen om mindfulness te kunnen beoefenen. Je kunt dit altijd en overal doen, als je autorijdt of huishoudelijk werk doet. Als je mindful autorijdt kun je plezier beleven aan het autorijden zelf en het voorkomt dat je ongelukken maakt. Je kunt een rood stoplicht gebruiken als middel

om mindful te zijn, dat je eraan herinnert om te stoppen en van je adem te genieten. Zo kun je ook mindful ademen tijdens de afwas na het eten. Hierdoor wordt afwassen prettig en betekenisvol. Heb geen haast. Als je je haast, verspil je je afgastijd. De tijd waarin je de afwas en al je andere dagelijkse taken doet is kostbaar. Het is de tijd waarin je leeft. Als je mindful leeft, zal vrede opbloeien terwijl je je dagelijkse dingen doet.

Het is goed om de geleide meditaties in dit boek te gebruiken als instrument bij de beoefening van mindfulness en geweldloosheid. Je kunt deze oefeningen alleen doen, maar ook samen met je gezin of familie. Deze stap-voor-stap meditaties helpen bij het tot rust brengen van onze emoties en leren ons zien dat we ‘interzijn’, dat er geen onderscheid bestaat tussen jou en mij, tussen jou en de ander, waardoor we kunnen gaan beseffen dat we allemaal ‘interzijn’. Zoals mijn vriend Martin Luther King Jr. schreef: ‘Al het leven is onderling verbonden. We zitten allemaal gevangen in een onontkoombaar netwerk van onderlinge verbondenheid, verweven in eenzelfde lotsbestemming.’

De spirituele leringen van alle tradities helpen ons bij het cultiveren van de zaden van mededogen, geweldloosheid, alomvattendheid en verzoening. Ze laten ons zien hoe we angst en conflicten achter ons kunnen laten: haat kan niet worden gestopt met haat. Geweld moet niet met geweld worden beantwoord. Er kan alleen een einde komen aan geweld en conflicten als we de beoefening van vrede omarmen en mededogend, liefdevol en begripvol denken en handelen. Maar velen van ons zijn het vertrouwen in deze leringen kwijt, vinden ze onrealistisch en niet meer van deze tijd. We jagen roem en rijkdom na en denken dat dit ons gelukkig zal maken. Als we

eerlijk tegen onszelf zijn en diep in ons hart kijken, zullen we echter moeten bekennen dat we zelfs met onbegrensde rijkdom en macht nog in angst kunnen leven. Er kan alleen een einde komen aan geweld en conflicten als we de beoefening van vrede omarmen en mededogend, liefdevol en begripvol denken en handelen.

Een persoonlijke vredesverklaring

Op deze bladzijden vind je voorbeelden van overeenkomsten die je kunt afsluiten met jezelf, je partner en je gezin of familie. Met deze geloften beloven we dat we ons best zullen doen om ons te verzoenen met onze dierbaren, vrienden, collega's en anderen met wie we leven en werken en dat we met hen zullen blijven communiceren. Het zijn concrete geloften om ons leven te transformeren.

Als je een persoonlijke vredesverklaring wilt afleggen, kun je het volgende opschrijven: 'Beste zelf, Ik beloof te oefenen en zo te leven dat ik het zaad van geweld in mijzelf niet aanraak en geen water geef.' Je bent vastbesloten om jezelf ieder moment opnieuw te beschermen tegen negatieve gedachten en om de liefdevolle vriendelijkheid in jezelf te voeden. Je kunt deze gelofte ook met je dierbaren delen. Je kunt naar je partner, zoon of dochter gaan en zeggen: 'Lieverd, als je echt van me houdt, geef het zaad van geweld in mij dan geen water meer, maar voed het zaad van mededogen dat in me ligt. Ik beloof je dat ik bij jou hetzelfde zal doen.'

Je kunt deze gelofte op allerlei verschillende manieren vormgeven. Je kunt situaties die je boosheid voeden of conflicten met anderen veroorzaken vermijden. Als je een tijdschrift leest,

kun je bijvoorbeeld ideeën en beelden tegenkomen die het zaad van haat en angst in je voeden. En tijdens een discussie kun je van streek raken en voelen dat er boosheid in je oplaait. Op dit soort momenten kun je je ervan bewust worden dat de innerlijke zaden van woede, angst en haat gevoed worden en dat deze emoties gewelddadige gedachten, woorden en handelingen kunnen veroorzaken – dit is de oefening. Het is dan beter om het tijdschrift dat je liefde en begrip niet voedt weg te leggen. En je kunt gesprekken die de negatieve zaden in je voeden maar beter vermijden. Laat je dierbaren weten hoe ze kunnen voorkomen dat irritatie en woede in je groeien.

Op gelijksoortige wijze kun je je dierbaren helpen bij hun vredesbeoefening. Als zij jou vertellen waarvan ze verdrietig, boos of depressief worden, kun je hier rekening mee houden en op een vriendelijke manier het beste met hen voorhebben. Probeer te voorkomen dat je dingen zegt of doet waarvan je weet dat ze het zaad van conflict in hen voeden. Dit is een heel concrete en intelligente manier van vreedzaam handelen.

Veel jonge mensen van nu kennen het enorme leed dat oorlog teweegbrengt niet. Ze weten niet wat de gevolgen van massaal geweld zijn. We moeten onze kinderen eraan herinneren dat ook zij in staat zijn tot geweld en oorlog voeren, maar dat ze net zo goed zorgzaamheid en liefdevolle vriendelijkheid in zich dragen. Naast mindfulness, zullen we onze kinderen ook concrete oefeningen moeten leren, die de positieve zaden in hen voeden en de negatieve zaden van woede, begeerte en angst juist niet versterken. Het is goed om met dit leerproces te beginnen als onze kinderen nog jong zijn, zodat ze tijdens het opgroeien de kracht en vaardigheid hebben om rustig te blijven en geweldloos en vanuit inzicht te handelen.

Voordat hij stierf instrueerde de Boeddha zijn leerlingen ‘Wees een licht voor jezelf’. Zo spoort hij ons allemaal aan om het licht van mindfulness in ons hart te ontsteken. Goede vrienden, laten we energiek oefenen en zo het pad van vrede verlichten voor onze dierbaren, onze samenleving en de toekomstige generaties.

Van betrokkenheid naar handelen

In de jaren 40 was ik een jonge monnik, verbonden aan het Boeddhistisch Instituut in Vietnam. Het was in die tijd mijn diepe wens om de prachtige leer van de Boeddha die ik had ontvangen, te vertalen in daden. Ik was monnik geworden vanwege mijn idealen, ik wilde dienstbaar en mededogend zijn. Maar ik was diep teleurgesteld omdat het niet lukte om deze idealen vorm te geven binnen het kloosterleven dat we toen leidden.

In die tijd was ons land bezet door een buitenlandse macht. Het was een periode van oorlog en onderdrukking. Maar de leer en beoefening die het Boeddhistisch Instituut ons aanbood, leek niet overeen te komen met de realiteit zoals die toen was. Veel jonge mensen onder ons wilden anderen helpen en iets doen aan het onrecht in onze samenleving. Velen voelden zich aangetrokken tot het communisme, omdat het erop leek dat de Communistische Partij de mogelijkheid bood om onze mensen te helpen. Heel veel jonge mensen sloten zich aan bij de communisten vanuit het oprechte, mooie verlangen om anderen te helpen, maar dit mondde uit in vechten tegen en het vermoorden van hun eigen broeders en zusters.

Gelukkig kwam ik in die tijd in aanraking met de teksten en

leer van enkele oudere boeddhistische monniken. Hierdoor leerde ik het pad van vrede en geweldloosheid binnen de boeddhistische traditie kennen. Ik verliet het Boeddhistisch Instituut omdat ik daar geen leer en beoefening vond die een passend antwoord had op de realiteit van het dagelijks leven in Vietnam. Maar ik bleef wel in het klooster en ik bleef wel monnik. Na verloop van tijd richtte ik samen met enkele gelijkgestemde vrienden een kleine gemeenschap op. Hier combineerden we de beoefening van mindfulness en vredig aanwezig zijn in het huidige moment, met sociaal werk. Hieruit ontstond de beweging van het geëngageerd boeddhisme. Onze gemeenschap bood hulp aan mensen en dorpen die gebukt gingen onder de oorlog en politieke onderdrukking.

Als woorden en gedachten over mededogend handelen niet in praktijk worden gebracht, kun je ze vergelijken met bloemen die schitterend van kleur zijn maar nergens naar ruiken. De beoefening van mindfulness is op zich al een vredeshandeling. De beoefening van mindfulness heeft de kracht om ons te transformeren en de hele wereld te beïnvloeden. We moeten oefenen en leren hoe we vrede kunnen cultiveren, zowel individueel als in onze relaties. We moeten vreedzaam zijn tegenover onze partner, onze kinderen, vrienden, burens en de samenleving. Alleen door zo te oefenen zal de bloem van de vrede wortelschieten binnen onze gezinnen, families, gemeenschappen en in de wereld. Iedereen kan uit de wijsheid van zijn eigen traditie putten: het jodendom, de islam, het christendom, boeddhisme, of om het even welke.

We moeten opletten wat we consumeren, hoe we werken en hoe we met anderen omgaan, om erachter te komen of ons dagelijks leven de geest van vrede en verzoening ademt, of dat

we juist het tegenovergestelde doen. Dit is de beoefening van diep kijken en hierdoor krijgt vrede in ons dagelijks leven een kans. Er is alleen hoop voor toekomstige generaties als we ons diepe verlangen naar een vredige en geweldloze samenleving in praktijk brengen. Als we geen praktische maatregelen treffen die een wereldwijde ethiek van geweldloosheid mogelijk maken, zullen we niet over voldoende kracht beschikken om de problemen van deze nieuwe eeuw onder ogen te zien en aan te pakken. Maar we kunnen het. Ware vrede is mogelijk.

Beste lezer, lees dit boek alsjeblieft vanuit het besef dat vrede hier en nu al aanwezig is. Lees deze bladzijden langzaam en rustig, zodat het lezen zelf een vredeshandeling is. Vergeet niet dat de beoefening van vrede altijd precies hier en nu begint.

Verander pijlen in bloemen

De beoefening van innerlijke transformatie

Geweld ligt altijd op de loer. Je kunt de zaden van geweld herkennen in je dagelijkse gedachten, woorden en handelingen. Je kunt deze zaden terugvinden in je eigen geest, houding en gedrag, en in je angsten en je bezorgdheid over jezelf en anderen. Het denken zelf kan gewelddadig zijn en gewelddadige gedachten kunnen tot gewelddadige woorden en handelingen leiden. Zo komt het geweld in onze geest tot uiting in de wereld.

De dagelijkse oorlogen in onze gedachten en binnen onze gezinnen en families hebben alles te maken met de oorlogen tussen mensen en landen overal in de wereld. De overtuiging dat we de waarheid in pacht hebben en dat andersdenkenden ernaast zitten, heeft al heel veel leed veroorzaakt. Als we ervan overtuigd zijn dat iets absoluut waar is, zitten we gevangen in onze eigen opvattingen. Als we bijvoorbeeld geloven dat het boeddhisme de enige weg naar geluk is, dan kan het zijn dat we op een bepaalde manier gewelddadig zijn, doordat we degenen die andere spirituele wegen volgen discrimineren en uitsluiten. Als we gevangenzitten in onze eigen opvattingen, hebben we niet langer zicht op, en ook geen begrip voor, de werkelijkheid. Opgesloten zitten in je eigen opvat-

tingen kan heel gevaarlijk zijn en de toegang tot diepere wijsheid blokkeren.

Meestal zien we geweld en oorlog als een handeling of gebeurtenis met een duidelijk begin en eind. Maar als we naar het wezen van oorlog kijken, dan kunnen we zien dat de zaden van oorlog al aanwezig zijn vóórdat de fysieke oorlog uitbreekt. We hoeven niet te wachten tot een officiële oorlogsverklaring om de aanwezigheid van oorlog te herkennen. Als de twee strijdende legers het slagveld hebben verlaten en weer naar huis zijn teruggekeerd, lijkt de oorlog voorbij, maar dat hoeft niet per se zo te zijn. De oorlog kan nog altijd rondwaren. Hoewel de gevechten voorbij zijn, zitten de harten en hoofden van de soldaten en de medeburgers van die soldaten, nog altijd vol met haat en angst. Ja, het is oorlog en als je om je heen kijkt, zul je de vele facetten ervan herkennen: religieuze intolerantie, etnische haat, kindermishandeling, rassendiscriminatie en de roofbouw op de aarde. Maar we weten ook dat de zaden van vrede, begrip en liefde er eveneens zijn en dat ze zullen groeien als we ze cultiveren.

Als we het geweld dat in ons wortel heeft geschoten herkennen in onze dagelijkse manier van denken, spreken en handelen, kunnen we wakker worden en op een nieuwe manier gaan leven. We kunnen met overtuiging kiezen voor een mindful leven, een leven in vrede. Als we het licht van gewaarzijn op de wortels van het geweld in ons hart en onze gedachten laten schijnen, kunnen we de oorlog stoppen waar hij begint: in ons denken. Als we de oorlog in ons denken en ons hart stoppen, dan zullen we zeker ook weten hoe we de oorlogen in de buitenwereld kunnen stoppen.

Verander pijlen in bloemen

De nacht voor hij verlichting bereikte, werd de Boeddha aangevallen door Mara, de Verleider, de Kwade. Mara en zijn leger van demonen schoten duizenden pijlen op de Boeddha af. Maar zodra de pijlen dichtbij kwamen, veranderde de Boeddha ze in bloemen en vielen ze ongevaarlijk aan zijn voeten neer.

Dat is een krachtig beeld. We kunnen allemaal zo oefenen dat we de gewelddadige woorden en handelingen aan ons adres kunnen ontvangen en ze net als de Boeddha in bloemen kunnen veranderen. De kracht van begrip en mededogen stelt ons in staat om dit te doen. Iedereen kan van een pijl een bloem maken.

Tijdens de oorlog in Vietnam schreef zuster Chan Kong, een van mijn meest nabije leerlingen, een vredespetitie. Ze was tevens professor aan een universiteit in Saigon en kreeg zeventig van haar collega's zover dat ze de petitie medeondertekenden. Kort hierna pleegden troepen uit Noord-Vietnam overal aanslagen in het zuiden. De atmosfeer was heel gespannen. Als reactie hierop riep de lokale overheid alle professoren die de petitie hadden ondertekend op om naar het ministerie van Onderwijs te komen en te verklaren dat ze hun steun aan de vredespetitie introkken. Alle professoren behalve zuster Chan Kong gehoorzaamden.

De zuster werd door de minister van Onderwijs zelf op het matje geroepen. Hij zei dat ze haar oproep voor vrede moest intrekken. Zo niet, dan zou ze haar positie aan de universiteit verliezen en mogelijk in de gevangenis belanden. Maar zuster Chan Kong gebruikte haar mindfulnesstraining om haar emoties te kalmeren en zei dat ze vastbesloten was om de gevolgen

van de door haar opgestelde vredespetitie op zich te nemen. Ze zei: 'Minister, als leraar geloof ik dat het in deze tijd van dood en verwarring het belangrijkste is dat we ons moedig, begripvol en liefdevol uitspreken. Dit is een kostbaar geschenk dat we aan onze studenten kunnen meegeven. En dat is wat ik heb gedaan. U, de minister van Onderwijs, was ook ooit een leraar voordat u deze hoge positie binnen de regering kreeg. U bent als een oudere broer voor ons jonge leraren.'

Toen de minister dit hoorde, werd hij in het hart geraakt. Hij verontschuldigde zich en ondernam geen verdere acties tegen zuster Chan Kong.

Zelfs onder dit soort moeilijke omstandigheden is het mogelijk om het zaad van mededogen water te geven. Als we met onze ogen en ons hart begripvol, meedogend en helder kunnen kijken, voelen we ons niet langer slachtoffer van ander-mans geweld. Dan kunnen we zelfs het hart openen van de-gene die ons in onze ogen probeert te kwetsen. We kunnen onze vijanden tot onze vrienden maken.

In het begin kan de beoefening van geweldloosheid heel moeilijk lijken. Je wordt je bewust van al het geweld om je heen en van de zaden van woede, angst en haat in je eigen bewustzijn. Misschien voel je een groot brok lijden in jezelf en denk je dat je de woede en angst in jezelf en het geweld tegen je, nooit zult kunnen transformeren. Velen van ons bevinden zich in zo'n situatie. We hebben het geweld in ons te lang laten groeien, omdat we niet wisten hoe we ermee moesten omgaan. Zolang we niet weten hoe we met ons lijden moeten omgaan, reageren we onze frustratie en pijn af op de mensen om ons heen. We zijn het slachtoffer van ons eigen lijden. Maar omdat we niet weten hoe we hiermee moeten omgaan,

doen we anderen pijn terwijl wij pijn lijden. We – ieder van ons – moeten de verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen pijn, werken aan de transformatie ervan en zo onszelf en onze dierbaren redden.

Wanneer je begint met de transformatie van je innerlijke pijn, verander je tegelijkertijd ook de woede en haat van anderen in bloemen. Je zult al snel merken dat de pijlen die op je worden afgeschoten, voortkomen uit de pijn van de ander. Je raakt niet gewond door hun pijlen of handelingen, je voelt alleen maar mededogen. Je mededogen verandert de woorden en handelingen van die ander. Met deze oefeningen bescherm je jezelf en dat is nodig voor je anderen kunt beschermen.

Steeds als je je irritatie en woede weglacht, behaal je een overwinning op jezelf en de mensheid. Je glimlach is als de glimlach van de Boeddha die Mara verslaat. Mara bevindt zich in ons in de vorm van wantrouwen, jaloezie en misvattingen, maar met een goed inzicht in jezelf en anderen, voorkom je dat je gevangen raakt in Mara's verstrikkingen en dat je fouten maakt. Nu geef je de zaden van geweld geen water meer, maar cultiveer je de zaden van mededogen en zorg je voor opluchting bij jezelf en anderen.

Herken alledaags geweld en erken dat je lijdt

Een open houding, de bereidheid om de verscheidenheid aan menselijke ervaringen en geestelijke waarden van andere tradities en culturen te erkennen en accepteren, is essentieel voor de beoefening van geweldloosheid. We creëren ware vrede alleen met inbegrip van anderen. Maar deze alomvattendheid en het niet hechten aan je eigen meningen, blijken in de prak-

tijk soms behoorlijk lastig. Uitsluiting en gevangenzitten in je eigen opvattingen, zijn diepgewortelde gewoonten die voortkomen uit angst en onbegrip. Als we de gewoonte om anderen buiten te sluiten willen veranderen, dan zullen we op alle gebieden van ons leven begrip en mededogen moeten beoefenen en ontwikkelen.

In sommige landen ondervinden mensen geweld tijdens hun opleiding of worden ze op een gewelddadige manier en tegen hun wil geïndoctrineerd. Veel politieke regimes verbieden hun inwoners om iets anders te zeggen of denken dan de officiële regeringspropaganda. In deze samenlevingen is geen vrijheid van denken, expressie en handelen. Deze onderdrukking is een vorm van psychisch geweld. In de wereld zijn honderden miljoenen mensen die in zo'n situatie leven.

Jammer genoeg gaat het er binnen veel gezinnen net zo aan toe. Zo zijn er culturen waarin vaders, of de samenleving als geheel, tegen hun zonen zeggen dat mannen niet mogen huilen. Ze leren om hun gevoelens te onderdrukken, wat een subtiele vorm van geweld is. Wij mensen lijden nu eenmaal, we moeten onze gevoelens kunnen tonen en, als we daar behoefte aan hebben, kunnen zeggen dat we pijn hebben en verdrietig zijn. We moeten kunnen huilen. Anders bestaat de kans dat we ziek worden doordat we onze gevoelens onderdrukken.

Als we onze gevoelens onderdrukken en onze pijn negeren, doen we onszelf geweld aan. De beoefening van geweldloosheid wil zeggen hier en nu aanwezig zijn en je eigen pijn en wanhoop erkennen. We voeren geen oorlog tegen onze gevoelens. We verwerpen ze evenmin, maar erkennen, omarmen en transformeren ze. Als er woede of angst in ons leeft, schenken we daar aandacht aan. We glimlachen het gevoel toe en noe-

men het bij zijn ware naam: ‘Hallo angst. Ik weet dat je er bent.’ Je kunt mindful ademen om je gevoelens te kalmeren. Ik adem in en ben me bewust van de angst in mij. Ik adem uit en breng mijn angstgevoelens tot rust.

Als we onze gevoelens niet erkennen, stapelt het geweld dat we onszelf aandoen zich in ons op. Het kan ervoor zorgen dat we ons boos afreageren, destructieve dingen zeggen en de mensen om ons heen pijn doen, met name degenen die zich niet kunnen verdedigen, zoals onze kinderen. Als ouder en lid van een gemeenschap moeten we met onze woede leren omgaan zonder onze frustratie op onze kinderen af te reageren. Er zijn veel gezinnen gebroken door gewelddadig spreken als gevolg van opeengestapeld geweld, dat we meegekregen hebben van onze ouders, vrienden en de samenleving.

Bij kinderen hoopt dit emotionele geweld zich op in hun lichaam en geest. Als ze niet weten hoe ze het kunnen transformeren, kunnen ze het op een schadelijke manier gaan uiten en zich afreageren op anderen. Of ze onderdrukken het als ze het niet herkennen, waardoor ze een innerlijke bom bouwen. Uiteindelijk zullen ze het geweld dat ze voelen op een destructieve manier op zichzelf richten. Veel kinderen hebben het gevoel dat ze op geen enkele manier aan hun pijn kunnen ontsnappen en dus nemen ze drugs, stoppen met school, gaan zich te buiten aan seks of plegen zelfs zelfmoord. Of ze pijnigen zichzelf om degenen te straffen die in hun ogen hun lijden hebben veroorzaakt. Het is belangrijk dat we het lijden van onze kinderen herkennen, dat we met mededogen handelen en hen helpen om hun gevoelens van woede, afgescheidenheid en angst te herkennen. We kunnen hen helpen om

mindful te zijn. De energie van mindfulness is als een zalf die de wonden van haat en lijden kan verzachten en genezen.

Wij zijn de voortzetting van onze voorouders. We bezitten alle goede eigenschappen en handelingen van onze voorouders, maar ook de pijnlijke eigenschappen. Als we dit beseffen, kunnen we ons best doen om het goede en mooie in onze voorouders te laten voortleven en om het geweld en de pijn die generaties lang aan ons zijn doorgegeven door oefening te transformeren. Dan weten we dat we niet alleen vrede beoefenen voor onszelf, maar ook voor al onze voorouders en al onze nakomelingen.

Belangrijke mindfulnessoefeningen voor vrede

Mindfulness is de basis voor geluk. Iemand die ongelukkig is kan geen vrede brengen. Persoonlijk geluk is de basis voor vrede in de wereld. Als we vrede willen brengen, moet ons hart in vrede zijn.

Mindfulness is oefenen in stoppen en je bewust worden van wat je denkt en doet. Hoe meer je je bewust bent van je gedachten, woorden en handelen, hoe groter je concentratievermogen wordt. Door concentratie krijg je inzicht in de aard van je eigen lijden en het lijden van anderen. Dan weet je wat je wel en niet moet doen om vrolijk en in vrede met je omgeving te kunnen leven.

Er zijn twee belangrijke oefeningen waarmee je de energie van mindfulness kunt ontwikkelen: mindful ademen en mindful lopen. We hebben onze adem en onze voetstappen altijd bij ons en we kunnen deze eenvoudige, alledaagse handelingen gebruiken om onze emoties tot rust te brengen en onze vreugde te voeden.