

De angstige geest tot rust brengen

Een Zen-antwoord op terrorisme

Dit artikel is een samenvatting en vertaling van het boekje "Calming the fearful mind, A Zen response to terrorism" van Thich Nhat Hanh (1)

Thich Nhat Hanh is een Boeddhistische monnik afkomstig uit Vietnam, waar hij de verschrikkingen van de oorlog meemaakte. Hij ging op zoek naar de oorzaken van geweld en oorlog en de weg naar vrede, vanuit zijn begrip en verder uitdiepen van de Boeddhistische bronnen.

Hij heeft de gave om de inzichten en een aantal praktijken van het boeddhisme op heel toegankelijke wijze te brengen en het belang ervan te laten inzien in deze tijd voor ieder, onafhankelijk van religieuze en andere levensovertuigingen. Voor Thich Nhat Hanh gaat het in essentie om een kwaliteit van aandacht die bijdraagt aan innerlijke vrede en tegelijk ook aan vreedevolle relaties, zowel interpersoonlijk als tussen groepen en volkeren. Het gaat om de capaciteit om diep te luisteren naar wat aanwezig is in jezelf en de andere. Voor Thich Nhat Hanh gaat deze kwaliteit van aandacht samen met een groeiend besef van 'interrelatedness': het netwerk van relaties waar we deel van uitmaken. In onze westerse visie wordt dit nogal vergeten of krijgt te weinig aandacht door de sterke gerichtheid op individuele zelfrealisatie, waarbij we vergeten dat we maar bestaan door en in een netwerk van relaties, met onze geschiedenis, met anderen dichtbij en ver weg, de natuur, het grote geheel,....

Deze kwaliteit van aandacht wordt gevoed door de regelmatige praktijk van zittende meditatie, wandelmeditatie, het oefenen van 'diep luisteren' naar anderen, het geheel ondersteund door een gemeenschap (dichtbij of verder af), waarbij je via lezingen, contacten, lectuur,... je inzichten steeds verdiept.

In het centrum Plum Village dat hij oprichtte in Frankrijk leeft een gemeenschap volgens deze inzichten en met deze praktijken en kunnen mensen gedurende één of meer weken een programma volgen (2). In Vlaanderen en Nederland kan je ook terecht in groepen 'leven in aandacht' (3). Thich Nhat Hanh geeft ook wereldwijd vormingen aan een veelheid van doelgroepen, ook aan zakenlui en mensen met politieke verantwoordelijkheden.

Het boekje dateert van 2004, dus na de terroristische aanslagen van 11/9/2001 in New York en bevat ook een verklaring van hem die verscheen in de The New York Times van 18 sept 2001.

Als iemand tegen jou tekeer gaat, kan je onder invloed van de emoties van het moment in een reactie schieten waarbij je vaak bijdraagt aan een negatieve escalatie met meer pijn en meer gekwetstheden. De andere weg is diep luisteren naar het leed in jezelf en de andere. Je stelt je open voor de reden waarom die ander zo te keer gaat, mogelijks vanuit bepaalde onjuiste inzichten, pijnlijke ervaringen ... Niet alleen jij voelt je slecht omdat de ander tegen jou tekeer ging, maar je beseft dat de ander dit enkel kon doen omdat er ook bij hem/haar al leed was en hij/zij zich slecht voelde. Dan kan medevoelen groeien.

Hij spreekt over zijn eigen woede toen in zijn land, tijdens de Vietnamoorlog, zoveel leed berokkend werd. Maar hij beseftte dat, als hij zich door de woede zou laten leiden, hij nog veel extra leed zou teweegbrengen. In de plaats daarvan besloot hij tot rust te komen en dieper in zichzelf te gaan kijken via het volgen van zijn ademhaling en ten volle het leed te beseffen zowel van zijn eigen volk als van de Amerikaanse soldaten. **Hij beseftte dan dat de vijand niet iemand anders is, niet een ander volk, maar onwetendheid, valse vooronderstellingen, angst, woede, discriminatie, geweld, en hebzucht.** Hij had toen contacten met Mac Namara, minister van

defensie in de VS en deze stelde zich diep open voor deze inzichten. Mac Namara gaf trouwens drie weken later zijn ontslag in die functie. Stel je voor hoe dingen kunnen evolueren als meer mensen, ook zij met politieke verantwoordelijkheden, zich openstellen voor deze inzichten en zich niet meer kunnen verbinden met het meewerken aan oorlog op welke manier ook.

Het terrorisme zit niet ergens op een fysieke plaats, maar in het hart van de mensen. We hebben allen in ons hart zowel de capaciteit tot diep begrijpen en medeleven als verkeerde inzichten, angst, kwaadheid en haat.

Verkeerde inzichten: terroristen die in naam van hun geloof, in naam van een God, anderen die dit geloof niet delen, doden. Hij wijst erop dat we net hetzelfde doen als we hen die we als bedreiging zien, doden.

Door de angst terroriseren we anderen uit vrees om zelf geterroriseerd te worden. En door de angst doden we uit vrees gedood te worden. Het draagt alleen maar bij aan escalatie.

Hoe meer militaire macht je gebruikt tegen het terrorisme, hoe meer je het terrorisme voedt. Hij vergelijkt een terrorist met een zieke. Bij een zieke komt een dokter, die de zieke niet doodt, maar condities creëert voor genezing.

Thich Nhat Hanh stelt dat als je iemand anders geweld aandoet, martelt of doodt, je op de eerste plaats geweld doet aan je eigen menselijkheid. Daarom zullen mensen die door hun achtergrond niet stevig verankerd zijn in menselijke waarden, bij militaire trainingen en activiteiten snel hun menselijkheid verliezen. Wordt er stilgestaan bij de immense menselijke schade hierdoor? In zijn centrum komt hij in contact met de innerlijke kwellingen, het gehavend zijn, het geheel aan posttraumatische klachten van oorlogsveteranen. Het is een 'collateral damage' op grote schaal waar nog te veel over gezwegen wordt. In zijn centrum krijgen deze mensen een diepgaand programma om uiteindelijk geheeld te worden, en vaak is dit een lange weg.

Als we de escalatie van geweld willen vermijden en naar vrede willen evolueren is een onmisbare stap het onderkennen en diep begrijpen van het aanwezige leed bij elk van de betrokkenen en het spontane medevoelen dat hierdoor ontstaat.

Op niveau van een land stelt Thich Nhat Hanh voor om een Raad van Wijzen op te richten, zonder politieke banden en belangen. Deze Raad creëert de condities zodat personen en groepen die lijden in de maatschappij, zich veilig genoeg kunnen voelen om hun leed te kunnen uitdrukken. Dan kan gezocht worden naar de oorzaken en vanuit respect en medevoelen kan een antwoord komen. Hij geeft toe dat dit een lange weg kan zijn en dat velen deze inzichten met hem delen maar niet de moed hebben om zich er openlijk voor uit te spreken. Toch ziet hij mogelijkheden, b.v. als deze inzichten ook via de media ruim verspreid worden en mensen zo overal deel kunnen nemen aan dit 'diep luisteren'.

Dit gebeurde bv in Zuid-Afrika, met de Commissie voor Waarheid en Verzoening olv Bisschop Desmond Tutu, en aanvaard door alle partijen. De media verspreidden het verloop van sessies waarin de verschillende partijen zich konden uitdrukken naar mekaar toe en zich beluisterd voelden. Hierdoor konden blanken en zwarten vreedvoller en respectvoller samenleven.

Hij geeft het voorbeeld van een groep Israëli's en Palestijnen die in zijn centrum Plum Village leerden diep naar mekaar te luisteren, respectvol en zonder oordeel of verwijt en in gelijkwaardigheid. Dit gebeurde in een sfeer waarin ze zich veilig voelden om bij mekaar het diepe leed te onderkennen. Hij pleit ervoor dat Israëli's en Palestijnen in openbare forums over hun lijden, angsten en wanhoop zouden kunnen praten en dat de wereld dit mee kan beluisteren, zonder oordeel, zonder veroordelen, zodat de beleving van beide kanten kan beluisterd worden en als basis kan dienen voor vredesgesprekken.

Hetzelfde kan volgens hem gebeuren tussen inwoners van de VS en mensen van Islamitische en Arabische landen.

En meer algemeen stelt hij dat een groep mensen die hiertoe in staat zijn, diep gaan luisteren naar het leed dat voedingsbodem is voor terrorisme in de landen waar dit aanwezig is.

Thich Nhat Hanh stelt in zijn verklaring in de New York Times een week na de aanslagen van 11/9/2001:

Het geweld en de haat waarmee we nu geconfronteerd worden is voortgekomen uit verkeerd begrip, onrechtvaardigheid, discriminatie en wanhoop. We zijn allen medeverantwoordelijk voor het creëren van geweld en wanhoop door onze manier van leven, consumeren en omgaan met de wereldproblemen. Als we begrijpen waarom dit geweld werd gecreëerd zullen we begrijpen wat we kunnen doen en niet doen om het geweld te verminderen in onszelf en de wereld om zo te kunnen groeien tot begrip en verzoening.

Belief.net stelde hem de vraag wat hij aan Osama Bin Laden zou zeggen, als hij hem zou ontmoeten.

Thich Nhat Hanh antwoordde dat hij, liefst met een paar vrienden samen, eerst zou luisteren, zonder reactie, zonder oordelen, zonder verwijten. En proberen het leed te begrijpen waardoor hij op zo'n wrede manier had gehandeld.

Te snel reageren is erg gevaarlijk. Het is oppervlakkig en brengt geen waar herstel.

Wreedheid met wreedheid beantwoorden brengt alleen maar nog meer haat en geweld.

In de plaats ervan moeten we ons afvragen wat er omgaat in die jonge mensen, vol kracht en vitaliteit, die ervoor kiezen om hun leven te verliezen en zo'n mate van geweld te plegen. Hoe werden hun ideeën gevormd onder invloed van politieke en religieuze figuren en de media?

Waarom hebben ze zo'n beeld van ons? Hoe droegen wij ertoe bij dat ze dat beeld van ons kregen?

Thich Nhat Hanh richt in dit boek ook de aandacht op de rol van onze consumptiepatronen. Er is de grote onrechtvaardigheid van het feit dat een klein percentage van de wereldbevolking het grootste aandeel heeft in de consumptie van goederen en energie. Er is de toenemende consumptie van geweld op TV, waar vooral kinderen geweld meekrijgen als iets wat er heel natuurlijk bijhoort, waarbij niet stilgestaan wordt bij andere manieren om conflicten op te lossen.

Hij heeft het ook over bewust eten, eerlijk naar de wereldbevolking en respectvol naar de planeet toe, met voeding die je lichaam en geest in evenwicht houdt. Omdat we als mensen in ons zowel zaden van vrede, begrip, medevoelen als haat, angst, onhelderheid hebben is het belangrijk bewust te kiezen welke zaden je wil voeden.

Als je in je leven de vreugde van het medevoelen en het diep begrijpen kan beleven, heb je minder nood om leegte aan zin op te vullen met onnodige consumptie die onrechtvaardige situaties onderhoudt en bijdraagt aan de vernietiging van de planeet.

Het is een bijzonder rijk en diepgaand boekje dat vooral aantoonde hoe het bijdragen aan vrede iets is van elke dag, elk moment, op elk niveau, en van iedereen. En dat onze veiligheid er maar is als ook de veiligheid van anderen gegarandeerd wordt.

Het lijkt me in ieder geval duidelijk aan te tonen dat het simplistisch en contraproductief is om onze veiligheid in handen te geven van militairen, die er eens goed tegen aan gaan als geweld uitbarst, geweld dat had kunnen vermeden worden door diep te luisteren naar de oorzaken ervan. En waarbij deze militaire actie zelf bijdraagt aan het uitbreken van nieuw geweld (vb. Irak, Libië).

Toen ik de vraag las over wat Thich Nhat Hanh zou zeggen aan Bin Laden, moest ik denken aan een verhaal dat ik las over Marshall Rosenberg, gekend om zijn boeken en trainingen over geweldloze communicatie. Marshall Rosenberg, een VS burger, kwam aan in Palestina en een Palestijn sprak hem aan en gooide er al zijn haat uit die hij voelde naar de VS en dus ook naar om het even welke VS burger. Marshall Rosenberg bleef staan, deed niets dan luisteren, diep luisteren om bij de pijn te komen die uitgedrukt werd door die man. En hij reageerde door diep mede te voelen met die pijn. Uiteindelijk kwam het zover dat de Palestijn Marshall Rosenberg uitnodigde om die avond in zijn huis door te brengen, als vriend.

Ik zie ook de link met de benadering van Pat Patfoort in vzw De Vuurbloem. De weg uit het geweld gaat via het respect en de gelijkwaardigheid en het dieper luisteren naar de 'funderingen', het diepere dat leeft in elk van de betrokkenen van het conflict.

Bovendien vind je in het model van Pat Patfoort ook heel goed beschreven hoe escalatie tot stand komt. Het model is een prachtig hulpmiddel bij het samenleven en bij het oplossen van conflicten op interpersoonlijk gebied en tussen groepen en volkeren (4).

(1) www.parallax.org/product/calming-the-fearful-mind-a-zen-response-to-terrorism/

(2) www.plumvillage.org

(3) www.aandacht.net/

(4) www.patpatfoort.be

Lieve Dekinder