

OPROEP TOT EEN COLLECTIEF ONTWAKEN: TOESPRAAK TOT DE UNESCO

Originele Engelse versie: [Call for a Collective Awakening: Speech to UNESCO | Plum Village](#)

Thich Nhat Hanh gaf deze toespraak op het UNESCO-hoofdkwartier in Parijs op 7 oktober 2006

Tien jaar geleden werd ik door de directeur van UNESCO, zijne Excellentie Federico Mayor gevraagd om een handboek te schrijven over de beoefening van vrede en geweldloosheid, en ik nam die taak meteen op me. Voor mij was het gemakkelijk om dit handboek te schrijven, omdat we in Plum Village, waar ik woon en beoefen, niets anders doen dan vrede en geweldloosheid oefenen - het hele jaar door. Ongeveer driehonderd kloosterlingen en leken wonen samen in Plum Village, en wat wij dagelijks leren is om vrede te zijn en vrede uit te dragen. Ons centrum is ook open voor vrienden uit de hele wereld om te komen oefenen, en ieder jaar komen ongeveer vijf- tot tienduizend mensen om vrede te leren zijn en om vrede en geweldloosheid te oefenen. Daarom heb ik meteen het werk aangenomen om het handboek te schrijven, wat ik met de hulp van dharmaleraren uit Plum Village na ongeveer een jaar kon afronden.

Als je naar Plum Village komt, leer je hoe je kunt ademen op een manier die vrede, blijheid en vrijheid mogelijk maakt; hoe je zo kunt lopen dat je van iedere stap kunt genieten, en dat ieder stap verfrissend, genezend en voedzaam kan zijn; hoe je zo kunt zitten dat vrede, begrip en wijsheid mogelijk worden. We leren ook te ontbijten en af te wassen op een manier die vrijheid, vrede, broederschap, liefde, begrip en vreugde mogelijk maakt; en de beoefening gaat altijd door.

We hebben de beoefening van vrede aangeboden aan allerlei verschillende soorten mensen, waaronder kinderen, studenten, ouders, docenten, politieagenten, ecologen, psychotherapeuten, zakenmensen en anderen. De kinderen die naar Plum Village komen oefenen heel goed en zijn in staat vrede te zijn en vrede te beoefenen. We bieden verschillende soorten retraites aan om verschillende soorten mensen van dienst te zijn in hun wens om geweldloosheid en vrede te beoefenen.

Ooit leidden we een retraite in de Verenigde Staten voor politieagenten en voor het administratief personeel van gevangenis. Je kunt die politieagenten nu zien oefenen met aandachtig ademen en lopen terwijl ze de straten patrouilleren. Die politieagenten zijn nu in staat liefdevol te spreken en diep te luisteren om de communicatie tussen henzelf en hun families te herstellen. Iedereen kan oefenen, ook politici. We hebben een retraite geleid voor leden van het Congres in Washington, D.C. en er zijn nu congresleden en senatoren die loopmeditatie beoefenen op Capitol Hill. Ze weten hoe ze een loopmeditatie kunnen doen van hun bureau naar de plaats waar ze hun stem uitbrengen. We hebben de



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net

beoefening ook aangeboden aan mensen in gevangenissen, en er zijn nu beoefenaars in de gevangenis die van hun ademhaling, het zitten en het lopen kunnen genieten en die lijden veel minder. Tussen de mensen die naar ons centrum komen om te oefenen zijn ook docenten, en die zijn in staat om de beoefening naar hun klaslokaal te brengen om hun leerlingen te helpen minder te lijden.

Voorstel 1: Een Vredesinstituut

Door de jaren heen hebben we meer dan vijfhonderd dharmaleraren opgeleid in de beoefening van Plum Village, en zij kunnen de beoefening van vrede en geweldloosheid op een seculiere manier aanbieden. Als UNESCO een school voor vredesbeoefening wil opzetten, kunnen wij leraren sturen, zowel kloosterlingen als leken, en we hoeven er geen salaris voor te hebben.

Het vredeshandboek is een aantal jaar geleden afgerond en het is nu als boek gepubliceerd door Riverhead. We hebben een aantal anekdotes en verhalen toegevoegd om het aangenaam voor onze lezers te maken, maar het is in de kern een handboek voor de beoefening van vrede en geweldloosheid. We weten dat er geweld in ons is, en dat er ook angst, wanhoop en boosheid in ons is. We zouden het geweld en de woede in ons moeten kunnen herkennen, omarmen en transformeren. In Plum Village zijn we niet alleen over geweldloosheid en vrede aan het praten - we proberen het te doen. Als we eenmaal hebben geleerd het geweld in onszelf te transformeren kunnen we anderen om ons heen helpen hetzelfde te doen. We kunnen andere mensen helpen het geweld en het lijden in henzelf te herkennen, te omarmen en te transformeren, en dit zijn heel concrete manieren om te beoefenen.

Door de jaren heen hebben we veel Palestijnse en Israëliëse groepen gesponsord om naar Plum Village te komen om met ons te oefenen. In het begin vinden beide groepen het altijd heel moeilijk om naar elkaar te kijken of met elkaar te praten, omdat iedereen veel angst, woede, wanhoop, haat en onbegrip heeft. Daarom bestaat hun beoefening in de eerste week alleen uit mindful ademen en lopen, zodat ze kalm kunnen worden en de energie van woede, angst en geweld in henzelf kunnen herkennen en zich op een bepaalde manier kunnen ontspannen. Na ongeveer tien dagen laten we ze kennismaken met de beoefening van diep, compassievol luisteren. In deze oefening luister je met je gehele hart, met de bedoeling de andere persoon een kans te geven zijn of haar hart te luchten. Er is een hoop lijden binnenin de andere persoon, en misschien heeft nooit iemand naar hem of haar kunnen luisteren. Het gedurende een uur op zo'n manier luisteren kan een hele hoop opluchting geven aan de andere persoon. De groep Israëli's zitten rustig en kalm om naar de Palestijnen te luisteren en vice versa. Je hebt het recht om te zeggen wat je op je hart hebt, maar je moet een soort taal proberen te gebruiken die de andere persoon of de andere groep kan helpen de boodschap aan te nemen, en dit soort taal heet "liefdevolle spraak". Je wordt niet geacht ruzie te maken, te veroordelen of te beschuldigen, maar je kunt alles zeggen, onder voorwaarde dat je liefdevolle spraak gebruikt.



Het op zo'n manier beoefenen en praten kan helpen om de communicatie te herstellen. Als je op zo'n manier luistert, heb je een kans om je te realiseren dat de andere groep ook uit mensen bestaat die net zo hebben geleden als jij. Hun kinderen, hun mannen en vrouwen hebben net zoals jouw mensen en je eigen kinderen enorm geleden. Als je ziet dat ze veel verkeerde waarnemingen hebben over zichzelf en ook over jou, zeg je tegen jezelf dat jij naderhand tijd zult hebben om ze te helpen hun waarnemingen te corrigeren door hen de soort informatie te geven die ze daarvoor nodig hebben. Als je tijdens het luisteren merkt dat jij ook verkeerde waarnemingen hebt, dan heb je een kans om je eigen waarnemingen te corrigeren. Pas wanneer je in staat bent de andere persoon te zien als een mens die net zoveel als jij heeft geleden, kun je beginnen hem te zien met de ogen van mededogen. Het op die manier naar hem of haar kijken zorgt dat jij minder lijdt, en tegelijkertijd ook dat hij of zij minder lijdt.

Na de tweede beoefeningsweek zijn de twee groepen in staat samen een maaltijd te gebruiken en elkaars handen vast te houden om samen loopmeditatie te doen. We hebben dit soort transformatie gezien in onze gemeenschap. Voordat ze teruggaan naar het Midden-Oosten komen ze altijd als een groep naar voren en vertellen ons over de vruchten van hun beoefening. Ze beloven altijd dat als ze weer eenmaal thuis zijn, ze activiteiten zullen organiseren waarin andere Palestijnen en Israëli's met hen kunnen meedoen in de beoefening, zodat ook zij minder lijden.

Regionale Vredesinstututen

Ik stel voor dat jullie, als religieuze en geestelijke leiders, een instituut oprichten voor de beoefening van vrede en geweldloosheid in je eigen land - of je nu boeddhistisch, joods, moslim of christen bent - omdat lesgeven en oefenen in vrede niet beperkt is tot een bepaalde religie. De oefeningen in ons vredeshandboek zijn seculier. Als monnik, priester, dominee, rabbi of als docent zijn we in contact met gewone mensen, en als we de kunst van het maken en oefenen van vrede beheersen, kunnen we onze eigen gemeenschap helpen. Daarom is mijn eerste voorstel vandaag dat UNESCO zo'n instituut voor de beoefening van vrede en geweldloosheid opzet, en dat jullie allemaal nadenken over het oprichten van zo'n instituut, daar, waar jullie wonen. Op die manier kunnen mensen zoals ouders, onderwijzers, zakenmensen en zelfs politieke leiders komen en leren vrede te oefenen.

We weten dat UNESCO Manifesto 2000, met zijn zes oefenpunten voor het ontwikkelen van vrede en geweldloosheid, heeft laten circuleren. Ik weet ook dat meer dan 70 miljoen mensen Manifesto 2000 hebben ondertekend, waaronder staatshoofden; maar de meesten van ons hebben na het tekenen van het Manifesto geen manier om die zes punten in praktijk te brengen. Daarom wil ik er bij jullie allemaal, mijn vrienden, op aandringen om jezelf zo te organiseren dat zo'n oefening mogelijk wordt.

In de boeddhistische traditie reciteren we elke twee weken de vijf aandachtsoefeningen, daarna de tien aandachtsoefeningen of de 250 aandachtsoefeningen, en we kijken terug op de voorbije twee weken en stellen onszelf de vraag of we ze goed hebben geoefend of niet. We houden ook discussies om te leren hoe



we de commitment die we ons hebben opgelegd, beter kunnen oefenen. Het is heel belangrijk dat we ons als gemeenschap organiseren om de zes punten van het Manifesto te reciteren en te proberen ze in ons dagelijks leven te beoefenen.

Een rol van het instituut voor de beoefening van vrede en geweldloosheid zou zijn om dat soort beoefening te helpen en te ondersteunen.

Voorstel 2: Midden-Oosten Top

Het tweede voorstel dat ik vandaag wil doen is dat UNESCO een top gaat sponsoren voor moslim, joodse en christelijke leiders ergens in Frankrijk, misschien in de Royaumont abdij. Ik weet dat het geweld in het Midden-Oosten een religieus element heeft, en dat meneer Osama bin Laden echt gelooft dat het christen- en jodendom de islam als religie en manier van leven proberen te vernietigen. Geweld heeft natuurlijk zijn wortels in angst en haat; maar angst, haat en wanhoop worden geboren uit verkeerde waarnemingen. Als de groep Israëli's en Palestijnen die in Plum Village oefenen, samen kunnen komen als broeders en zusters, is dat omdat ze een kans hebben gehad een paar weken in Plum Village door te brengen met samen leven en samen oefenen. Het is mijn overtuiging dat als deze moslim, joodse en christelijke leiders komen samenleven voor minstens 21 dagen - samen eten, samen lopen, samen ademen, naar elkaar luisteren, alles samen doen - ze elkaar zullen helpen een hoop verkeerde waarnemingen aan de kant te doen die aan de bodem liggen van haat, angst en geweld. Na die top zullen ze een oproep doen om de vijandigheden in het Midden-Oosten te staken. Een Nederlandse documentairefilm die "My Life is My message" heet, vertelt het verhaal van de beoefening van onze Israëli'sche en Palestijnse vrienden en misschien wil je die film wel zien. Parallax Press heeft ook een boek uitgegeven dat "Peace Begins Here" ("Vrede begint hier") heet over de vruchten van de beoefening van de Palestijnse en Israëli'sche groepen.

Voorstel 3: Global No-Car Day

Het derde en laatste voorstel dat ik vandaag wil doen is dat UNESCO maandelijkse *No-Car Days*, autovrije dagen, sponsort. We weten dat global warming onze gezamenlijke zorg is. We vervuilen de wereld. We laten onze Moeder Aarde te veel lijden. We moeten actie ondernemen, en daarom wil ik graag voorstellen dat UNESCO, onze leider in onderwijs, wetenschap en cultuur, zich mobiliseert om wereldwijde autovrije dagen te organiseren voor de hele planeet.

In Plum Village waar wij wonen, net als in ons Deer Park-klooster in de Verenigde Staten, hebben we één dag per week een autovrije dag. We hebben besloten onze benzineconsumptie en gebruik van auto's met 50 percent te verlagen, en nog geen week nadat we dat hadden besloten, zeiden vierduizend vrienden die met ons zijn verbonden, dat ze hetzelfde zouden doen. Dus wil ik graag voorstellen dat UNESCO die beoefening gaat uitvoeren en dat UNESCO als gemeenschap een autovrije dag per maand houdt, en een oproep doet tot de beoefening van *No-Car Days* over de hele wereld, om het bewustzijn van de situatie van



onze planeet te vergroten. "Boeddha" betekent: een ontwaakte persoon, Boeddhisme gaat over ontwaken, en we hebben een gezamenlijk ontwaken nodig. UNESCO zou de voortzetting van Boeddha moeten zijn, en jullie, beste vrienden, zouden ook de voortzetting van Heer Boeddha moeten zijn.

Sinds de dag dat we de *No-Car Days* zijn gaan beoefenen, hebben we veel blijheid en geluk verkregen omdat we weten dat we al iets kunnen doen. We willen geen slachtoffers van wanhoop zijn, en we doen ons best om te helpen. Onze boodschap is op de eerste en belangrijkste plaats geen verbale boodschap; onze boodschap ligt in ons eigen handelen. Daarom is het mijn wens voor allen die hier aanwezig zijn om tot een *No-Car Day* in jullie respectievelijke gemeenschappen op te roepen - zo niet iedere week, dan een keer per maand - zodat we de aandacht van de mensen kunnen leiden naar de gevaarlijke situatie van onze planeet. We hebben het zo druk in ons dagelijks leven dat we Boeddha iedere week, iedere dag, nodig hebben om ons eraan te herinneren op zo'n manier te leven dat een toekomst voor onze kinderen en hun kinderen mogelijk is. Ik geloof dat we niet erg vriendelijk tegen onze kinderen zijn want we laten een planeet achter die zwaargewond is.

Het is tijd voor ons om samen wakker te worden om iets te doen om de situatie te veranderen. Dat is niet alleen voor Boeddha; dat is voor onze kinderen en hun kinderen.

