

1. Verzacht je hart

Vrede en oorlog ontstaan in het hart van het individu. Alle levende wezens willen in vrede leven, maar vreemd genoeg is onze manier om de vrede te bewaren door de generaties heen niet erg effectief gebleken: we voeren oorlog om vrede te bewerkstelligen en geluk te verkrijgen. Dit kan al binnen onze huiselijke situatie voorkomen, in relatie met degenen die ons het meest nabij zijn. Het kan zijn dat we na een dag werken moe thuiskomen en rust willen, terwijl het thuis om de een of andere reden één grote schreeuwende is. Met als gevolg dat wij mee gaan schreeuwen. Waarom doen we dat? We zijn op zoek naar geluk, rust en vrede, maar we raken juist geïrriteerd, met als gevolg dat de anderen nog geïrriteerder raken. Dit scenario speelt zich in ieder huis, op elke werkplek en in iedere gemeenschap af. En zelfs als we autorijden. We rijden rustig en plotseling snijdt iemand ons af. En dan? Dit vinden we niet leuk, we draaien het raampje omlaag en foeteren diegene uit. Oorlog ontstaat wanneer we ons hart verharden en dit gebeurt heel snel wanneer we ons niet op ons gemak

voelen; zowel wat de kleine dingetjes betreft, als met serieuze en belangrijkere zaken als haat en vooroordelen. Eigenlijk is dit heel verdrietig, omdat de reden achter deze verharding van ons hart het verlangen naar rust en vrijheid is. We verlangen ernaar verlost te worden van het verdriet dat we ervaren.

Iemand gaf mij ooit een gedicht met daarin een regel die een goede definitie van vrede geeft: ‘Het verzachten van dat wat ons hart star en onbuigzaam maakt.’ We kunnen wel blijven praten over het beëindigen van oorlog, we kunnen er wel tegen protesteren, en we kunnen van alles doen wat in onze macht ligt, maar oorlogen zullen nooit stoppen zolang ons hart zich nog wapent tegen de ander. Er ontstaat namelijk een kettingreactie – het zou mij verbazen wanneer je niet weet waar ik het over heb. Er doet zich iets voor, dit kan iets kleins zijn, bijvoorbeeld een mug die om je hoofd zoemt, en je verkramp. Als het wat belangrijkers is dan een mug – maar misschien is die mug voor jou al belangrijk genoeg – klapt er iets in jou dicht. Voor je het door hebt en zonder dat je het merkt, komt die ellendige kettingreactie op gang: met je gedachten wakker je die wrokkigheid verder aan. Die gedachten worden de brandstof die de oorlog doet oplaaien. Oorlog kan betekenen dat je dat piepkleine mugje doodmept. Maar ik heb het ook over oorlog bin-

nen de familie, op kantoor, in de straten, en ook over de oorlogen in de wereld.

Wij klagen vaak over het fundamentalisme van anderen, maar wat gebeurt er met onszelf wanneer wij ons hart verharden? Eerst voelen we ons ongemakkelijk, dan verkrampen we, sluiten we ons af en voor we het weten begint de kettingreactie. Dan kunnen we heel goed verantwoord worden waarom we het recht hebben om de mug dood te slaan, om iemand in een auto uit te foeteren, of om het even wat. Zo worden we zelf een fundamentalist, waarmee ik bedoel dat we intolerant en inflexibel worden, omdat we overtuigd zijn van ons eigen gelijk.

Jarvis Masters is een ter dood veroordeelde gevangene, die een van mijn favoriete spirituele boeken schreef: *Vrijheid achter tralies*. In het hoofdstuk 'Boze gezichten' heeft Jarvis de tv in zijn cel aan zonder geluid, omdat hij het licht van de tv gebruikt om te lezen. Af en toe kijkt hij naar het scherm en roept hij naar andere gevangenen, om te vragen wat er is gebeurd.

De eerste keer schreeuwt iemand terug: 'Het is de Ku Klux Klan, Jarvis, zij schreeuwen en klagen dat alle problemen de schuld zijn van zwarten en joden.' Ongeveer een halfuur later roept hij weer: 'Hé, wat gebeurt er nu allemaal?' Een stem roept terug: 'Dat zijn mensen van Greenpeace. Zij demonstreren tegen de verontreiniging

van rivieren, het kappen van bomen, verwonden van dieren en tegen de verwoesting van onze planeet.’ Wat later roept hij weer: ‘En nu? Wat gebeurt er nu?’ Iemand zegt: ‘O, dat is de Amerikaanse Senaat en die man die daar nu staat te praten, geeft de anderen, de andere kant, de andere politieke partij, de schuld van alle financiële problemen van het land.’

Jarvis begint te lachen en roept: ‘Ik heb vanavond iets geleerd. Soms dragen ze Klan-uniformen, soms Greenpeace-kleding en soms stropdassen en pakken, maar ze hebben allemaal dezelfde boze gezichten.’

Ik las een keer een tekst over een vredesmars. Toen een groep terugkeerde van de demonstratie, werd hun de weg afgesneden door een aantal mensen die voor de oorlog waren. Ze begonnen allemaal tegen elkaar te schreeuwen en met elkaar te vechten. Ik weet nog dat ik dacht: wacht even, klopt hier iets niet? Mensen in elkaar slaan met je vredesspandoek? Onderzoek de volgende keer dat je kwaad wordt je gerechtvaardigde verontwaardiging. Onderzoek het fundamentalisme dat je haat voor een persoon voedt, omdat dit namelijk wel een erg slecht mens is, deze politicus, deze leider, deze directeur van een bedrijf. Of misschien is je woede gericht tegen iemand persoonlijk, iemand die jou of mensen van wie je houdt ooit iets heeft aangedaan. De fundamentalisti-

sche geest is een verharde geest. Eerst sluit het hart zich af, dan verstart de geest en vernauwt die zich tot een bepaald zicht. Vervolgens kun je je haat voor iemand verantwoorden vanwege datgene waar die ander voor staat en vanwege zijn woorden en daden.

Als je teruggaat in de geschiedenis, kijkt naar plaatsen in de wereld waar religieuze, etnische of politieke groeperingen elkaar uitmoorden, of naar familieleden die al jarenlang met elkaar overhoop liggen, dan kun je zien – omdat je niet persoonlijk betrokken bent bij het bewuste meningsverschil – dat er nooit vrede zal zijn totdat iemand het starre en onbuigzame deel van zijn hart verzacht. Het is dus noodzakelijk vanuit een breder perspectief naar je eigen verontwaardiging en fundamentalisme te kijken zodra die de kop opsteken en je meent dat je eigen agressie en vooroordelen gerechtvaardigd zijn. Ik probeer te doen wat ik zeg. Dit lukt me niet altijd, maar ik doe wel erg mijn best. Op een avond versteende mijn hart en vernauwde mijn geest en werd ik fundamentalistisch ten aanzien van iemand. Ik herinnerde mij de uitdrukking dat je een ander nooit kunt haten wanneer je in zijn schoenen gaat staan. Ik was kwaad op hem omdat hij zo'n bekrompen blik had. Op dat moment kon ik in zijn schoenen gaan staan en ik besepte dat ik net zo irritant, klein van geest en vol eigendunk was als

hij. We leken sprekend op elkaar! Hoe meer ik vasthield aan mijn eigen gezichtspunt, merkte ik, des te verder zouden wij van elkaar verwijderd raken en elkaars spiegelbeeld worden: twee mensen, klein van geest met een versteend hart, die allebei vinden dat ze gelijk hebben en tegen elkaar staan te schreeuwen. Voor mij veranderde dit toen ik de dingen vanuit zijn perspectief bekeek. Hierdoor kon ik naar mijn eigen agressie en belachelijke gedrag kijken.

Als je vanuit vogelperspectief naar de aarde en alle conflicten die plaatsvinden zou kunnen kijken, dan zou je steeds weer twee kanten van een verhaal zien en twee partijen die allebei vinden dat zij gelijk hebben. Daarom zullen de oplossingen moeten komen van een ommekeer, doordat we de starheid en onbuigzaamheid van ons hart en onze geest verzachten en versoepelen.

Een van de meest inspirerende, eigentijdse voorbeelden hiervan is de Burgerrechtenbeweging. Laatst herlas ik de geschriften van Martin Luther King Jr. en het drong opnieuw tot mij door dat deze beweging was gebaseerd op liefde, op liefde die niemand uitsluit. Dit komt overeen met het boeddhistische idee over liefde. Wie zo kijkt, wil dat iedereen van zijn lijden verlost wordt.

Nu zullen sommige politieke activisten misschien zeggen: 'Alles goed en wel, maar er zal nooit iets veranderen

wanneer je alleen maar uitgaat van dat liefdevolle, alles en iedereen omvattende standpunt.’ Maar wanneer je dit wel als uitgangspunt neemt en er in je eigen leven met hart en ziel naar gaat leven, dan zul je juist merken dat er iets rigourees verandert en dat je de dingen anders gaat bekijken. Je wordt helderder en ziet het onrecht dat mensen aangedaan wordt. Maar tegelijkertijd zie je ook dat dit onrecht per definitie alle betrokkenen schaadt. Het schaadt de mensen die onderdrukt en mishandeld worden, maar ook degenen die onderdrukken en mishandelen.

Vanuit boeddhistisch gezichtspunt kunnen degenen die onderdrukt worden – net als de mensen binnen de Burgerrechtenbeweging – gezuiverd worden door wat hen overkomt. Zij zijn in de positie om haat met liefde en mededogen te beantwoorden, en kunnen proberen om op een niet-gewelddadige en niet-agressieve manier een verandering teweeg te brengen. In plaats van te verdrinken in ik-gerichtheid, kunnen zij zich, juist omdat zij lijden, verbinden met het lijden van alle levende wezens; zowel met degenen die lijden teweegbrengen, als met degenen die hulp bieden en degenen die onpartijdig zijn. Met andere woorden: zij krijgen de kans om hun verharde hart te verzachten terwijl zij blijven zien dat er onrecht plaatsvindt en er alles aan doen om dit onrecht

of deze wreedheden te laten stoppen.

De onderdrukkers daarentegen, kunnen zo vol vooroordelen zitten en zo kleingeestig zijn, dat de kans klein is dat zij zich verder kunnen ontwikkelen. En dus zijn zij uiteindelijk degenen die het zwaarst lijden, omdat hun eigen haat, woede en vooroordelen alleen maar verder toenemen. Niets veroorzaakt meer pijn en lijden dan verteerd worden door onverdraagzaamheid, hardvochtigheid en woede.

Oorlog en vrede ontstaan dus in het menselijk hart. En het maakt – letterlijk – een wereld van verschil of dit hart open of gesloten is.

Onlangs gaf ik les over een boeddhistische tekst die ‘Het pad van de Bodhisattva’ heet. Deze tekst bevat richtlijnen voor mensen die zich wijden aan het verlichten van het lijden van alle levende wezens en hen voorspoed willen brengen. De tekst werd in de achtste eeuw in India samengesteld door de boeddhistische leraar Shantideva. Hij schrijft hierin iets heel interessants over vrede. De gedachte is ongeveer: als mijn ingesleten, oeroude agressieve patronen de oorsprong zijn van eeuwigdurende rampspoed en ellende, die niet alleen bij mij maar ook bij anderen lijden veroorzaken, en deze patronen nog altijd veilig in mijn hart kunnen verblijven, hoe zal het dan ooit mogelijk zijn om geluk en vrede in deze wereld te vinden?