

Naar een Vredevolle wereld door zelfontstijging

De Eerste Nederlandse Systematisch Ingerichte Encyclopaedie (*E.N.S.I.E.* of **Ensie**) meldt als betekenis voor ontstijgen: uit iets opstijgen, zich boven iets verheffen, zich er van losmaken.

We voelen ons blij, gelukkig als we onze eigen verwachtingen op vlak van deskundigheid of prestatie op een gegeven moment weten te ontstijgen. We zijn ook blij als mensen in ons gezin, familie, vriendenkring zo'n moment mogen beleven. Het hoeft geen zege in wedstrijd- of competitieverband te zijn. Ik heb het hier in deze alinea over het overtreffen van de eigen verwachting als voorbeeld van wat ontstijgen betekent. Wat een blijdschap als we op school er eerst tegen opzagen een opgedragen opstel te schrijven, maar door nadenken en misschien ook door wat opzoekingswerk, tot een briljant resultaat komen. Of als we door anderen aangemoedigd worden een marathon te lopen omdat ze graag hebben dat je zelfvertrouwen krijgt dat je fysiek wat in staat bent of jou een topmoment gunnen, en we na wat aarzeling effectief meedoen en de 42,195 km uitlopen. We hebben het gepresteerd, we hebben onze eigen verwachting ontstegen, het is voor onszelf een mijlpaal in ons leven die we niet snel vergeten. Mantelzorgers staan na het overlijden van de persoon voor wie ze zorgden, soms versteld van wat zij in de afgelopen jaren aan werk verzet hebben als zij op die periode terugkijken. Hoeveel keer hebben we als individu onszelf al niet overstegen in prestatie en werkzaamheid?

Kan de mensheid zich ook als geheel ontstijgen? Dan bedoel ik niet in werkzaamheid en prestatie. Materieel en technologisch heeft de mensheid immers ongelooflijke vondsten en uitvindingen gedaan. Ik bedoel met het ontstijgen van de mensheid er zorg voor dragen dat de samenleving veiliger, gelijkwaardiger en vredevoller wordt. Of zullen we blijven sudderen en escaleren in de polarisatie, milieuvervuiling, klimaatonverschilligheid, onverantwoord gedrag, ongelijkheid, racisme, nationale trots, (racistisch) geweld, oorlogen?

Hoe beroerd het er momenteel ook uit ziet, ik zie in ieder geval wegen om het huidig beschavingspeil te ontstijgen en de mensheid tot een hoger niveau te tillen. De eerste weg is bepaalde van onze verlangens ontstijgen. De tweede weg is onze eerste ingevingen bij gebeurtenissen of gedragingen van anderen tegenover onszelf te ontstijgen. De derde weg is ons eigen leefwereldje te ontstijgen. Om tot een leefbaardere, aangename en liefde- en vredevollere wereld te komen, is het nodig deze drie wegen te begaan.

Een eerste voorwaarde is bereid zijn tot compassie als levenshouding. Het Van Dale woordenboek omschrijft compassie als "zich andermans lijden of verdriet aantrekken". Vaak zeggen of horen we zeggen "Hij of zij heeft hem/haar dat aangedaan, ik heb compassie met hem/haar". Of "hij/zij heeft te horen gekregen dat hij/zij ongeneeslijk ziek is, ik heb te doen met hem/haar. Hij/zij had nog zoveel plannen." We voelen dan mee met het verdriet, met het lijden van die persoon, we 'lijden mee'. Dit medelijden is uiteraard positief, zolang het geen betutteling wordt (zoals de ouderen bij een verkleinvorm van de voornaam aanspreken). Maar ik heb het over veel meer dan die impuls van medelijden of mededogen of spontane hulp op een moment dat zich bij een familielid of een vriend(in) een negatieve gebeurtenis voordoet en zijn/haar verdriet of woede toont.

Ik heb het hier dus over de compassie als levenshouding. Een compassie die wil dat alle mensen en bij uitbreiding alle levende wezens van de huidige en toekomstige generaties en wereldwijd, het goed hebben, en ook bereid zijn daarvoor het nodige te doen of..... te laten. Weliswaar voelen we gemakkelijker mee met de mensen in onze dichtste concentrische cirkels, maar we kunnen wel rationeel meeleven met iedereen, ook met wie we nooit ontmoet hebben. Compassie houdt in dat we zelf vermijden om leed bij alle anderen te veroorzaken of discriminerend te handelen, vanuit de gulden regel "*Behandel alle anderen zoals je zelf behandeld wilt worden*" en "*Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doet dat ook een ander niet*". Compassie is zo een levenshouding die de kleine Vrede, alsook de grote Vrede kan bevorderen als we met velen zijn die tot deze levenshouding komen.

Hoe kan je je compassie vergroten en uitbreiden tot alle mensen? Alhoewel quasi alle religies begonnen zijn met een hang naar meer compassie, hoeven we geen 'geloof' aan te hangen in kosmische krachten. Er is de empirische wetenschap dat we allemaal vatbaar zijn voor pijn en lijden en we allemaal momenten hebben waarop we pijn hebben en lijden. Dit te weten zou voldoende moeten zijn om pijn en lijden zowel bij jezelf als bij elke andere zoveel mogelijk te vermijden. Een pijn- en lijdensvrij leven kunnen we uiteraard niet creëren. We ondergaan nu eenmaal een aftakeling en sommigen hebben zelfs al van bij de geboorte een fysieke beperking of kwetsbaarheid, en er zijn

ook de weersomstandigheden die niet altijd comfortabel zijn en spijtige ongevallen. Maar we kunnen door compassie als levenshouding wel veel pijn en lijden vermijden. Neem jezelf onder de loep. Je bent een mens met sterktes en zwaktes. Als iemand tegen je aanschopt doet dit pijn, ook bij de ander doet dit pijn. Jij bent niet bang van vuurwerk, maar misschien ben jij angstig voor andere dingen die misschien zelfs minder risico op schade inhouden dan vuurwerk afsteken, en respecteer dat anderen vuurwerk als heel onaangenaam ervaren en ook de risico's van vuurwerk beseffen.

Onze verlangens ontstijgen

Wij hebben allemaal gewoontes en vrijetijdsbesteding. Niet alle gewoontes en bezigheden zijn gezond voor onszelf, maar ook niet gezond voor de medemens en de natuur. En wat niet gezond is voor de natuur heeft zijn repercussies voor de mens en andere levende wezens. Vaak horen we, zodra er op de nadelen gewezen wordt, 'Wat mogen wij wel nog?' of 'Het is mijn zaak wat ik doe, niet de jouwe'. Wel, er zijn ik- en er zijn wij-toestanden. Roken zonder dat andere mensen in je buurt zijn, is inderdaad iedereens vrije keuze. Sommigen verkiezen nu eenmaal een kortstondig genotvol leven, bij wat zij verstaan als een genotvol leven, boven een langer leven zonder dat door hen gekozen genot. Roken waar niet-rokers in de buurt zijn is een wij-toestand. De niet-rokers roken dan immers passief, en meestal ongewild, mee. Vooral voor niet-rokers die bewust een lang leven verkiezen boven het genot van rookwaren, is dit lastig. Nu met de wetgeving van de laatste decennia is er op dat gebied heel veel vooruitgang geboekt ten gunste van de niet-rokers. Er zijn echter nog tal van andere gewoontes en bezigheden die nadelig zijn voor mens en natuur en die nog niet in die mate getemperd zijn dat niemand er nog last van heeft. Sommige activiteiten zijn sowieso nadelig voor medemens en/of natuur. Bijvoorbeeld vuurwerk afsteken kan je niet voor jou alleen. Er zijn een pak nadelen aan vuurwerk, zowel voor de medemens, de dieren, de natuur en het klimaat. Hobby-vliegen zoals vanop het vliegveld in Ursel en rally's van oldtimers of oude bussen, hebben sowieso een impact op het klimaat gezien de CO2-uitstoot.

Het is pas als we ons compassie als levenshouding eigen gemaakt hebben dat we onderscheid zullen maken tussen ik- en wij-situaties. Zonder compassie als levenshouding zijn we onverschillig voor al wat leeft buiten de cirkels van directe betrokkenheid en blijven we maar verder ons zin doen, wat de gevolgen op korte en lange termijn voor medemens en natuur ook zijn. Dan is het pas als we een zusje of broertje hebben die autistisch is en vanwege zijn aandoening telkens opschrikt bij het horen van een knalgeluid dat we zullen stoppen met vuurwerk afsteken. Dat de vrouw of man uit de straat even verderop die we nauwelijks kennen eveneens telkens opschrikt, kan ons dan niet schelen en krijgt nog een hoop bagger over zich heen als zij een lijst van zoveel nadelen van vuurwerk komt tonen. Thuis heb ik mijn plastic voorwerpen, zodra ik hoorde en las dat plastic nefast is voor de natuur, zoveel mogelijk vervangen door gebruiksvoorwerpen in natuurlijke materialen. De plastic voorwerpen heb ik weggegeven via mijn jaarlijkse weggeefstand op de rommelmarkt in mijn straat. Deze worden dus nog gebruikt, maar het heeft dan toch de productie van nieuw plastic een klein beetje verminderd, want wat meegenomen is zal niet meer aangekocht worden. Dit proces van vervanging van de spullen, ook van mijn kleding in synthetische stoffen door tweedehands kleding in natuurlijke materialen, ook deels door opruiming en door reorganisatie mijn documentatie wat compacter te maken, schonk mij een blijvende voldoening.

Wie neemt er als beleidsvoerder het initiatief om een inventaris te maken van alle activiteiten die een weerslag hebben op mens, natuur en klimaat met een kolom waarin een verhoudingsgewijs cijfer geeft tussen het loutere plezier en het nut ervan?

Een tweede voorwaarde is ons er bewust van willen maken dat we zonder ons voldoende geïnformeerd te hebben onwetend zijn en dat we bereid zijn tot kennisopbouw om te vermijden dat we vanuit onze eerste ingeving overdreven, niet-accuraat met het motief van de gebeurtenis, onterecht furieus reageren en zo deep fake verspreiden.

Onze ingevingen ontstijgen in persoonlijke conflicten (voor de kleine Vrede)

Iedereen vormt bij de gebeurtenissen om ons heen of bij gedragingen of uitingen naar ons toe, meteen een idee van wat de oorzaak zou kunnen zijn. Dit overkomt ons vrijwel elke dag. Dat dit ons overkomt is een neutraal gegeven. Dat we meteen een idee vormen van wat de oorzaak, de reden zou kunnen zijn, dat is van nature nu eenmaal

zo. Dit idee of door ons meteen gevormde beeld stemt echter in veel gevallen niet overeen met de werkelijkheid. Niettemin wordt heel vaak aan dit reflexbeeld, aan de interpretatie van het gebeuren vastgehouden. Zich vasthouden aan de interpretatie is niet meer neutraal. Dit kan grote gevolgen hebben, zeker als er al een zekere spanning aanwezig is. Als de interpretatie niet overeenstemt met de werkelijkheid van de intentie van de zender of de oorzaak van de gebeurtenis (PISAR-communicatie : Perception, Imagination, Sentiment, Action, Reaction), loopt dit vaak uit op misverstanden en conflicten die niet opgelost raken en integendeel steeds verder escaleren, soms voor jaren of voor altijd. Als deze smalle beeldvorming niet strookt met wat de uitzender bedoeld heeft begrijpt de uitzender immers de reactie van de ontvanger niet en reageert terug op een destructieve manier. Daarom is het van een enorm groot belang de eerste reflex te ontstijgen door

- ofwel al na te denken wat er allemaal aan de oorsprong van het gedrag van de zender of van de gebeurtenis kan liggen,
- ofwel vooraleer emotioneel te reageren op de persoon in kwestie, hem/haar te vragen wat er scheelt of te vragen naar de oorzaak van zijn/haar handeling.

Roep eens een gebeurtenis uit het verleden in je herinnering op, waarop je meteen luidop iets zei dat niet strookte met de werkelijkheid of waarbij je onterechte beweringen verspreidde. Dit maakt je je er bewuster van dat de ingeving die direct volgt op een gebeurtenis niet altijd strookt met de werkelijkheid en je verder moet nagaan wat wel de juiste toedracht is.

Het komt er op aan voldoende en accuraat geïnformeerd te zijn over wat gebeurt/aan het gebeuren is/gebeurd is, over de juiste toedracht ervan van de gebeurtenis of het gedrag.

Andere stappen om compassievol met een conflict om te gaan zijn het toepassen van een Vredevolle communicatie zijn:

- Vraag voor de dialoog begint jezelf af of je de discussie wil winnen of de waarheid wil vinden, en of je bereid bent je opvatting bij te stellen als het bewijs daartoe voldoende aanwezig is. Luister vooral om de pijn of de angst te horen die spreekt uit de lichaamstaal, de toon en de gekozen beelden, i.p.v. te de anderen alleen maar te horen om een draai aan hun woorden te geven of ze te gebruiken voor onze eigen zaak. Heb ook aandacht voor de onderliggende betekenis en hoor wat er niet hardop gezegd wordt.
- Begin de dialoog op het punt waar de gesprekspartner(s) in werkelijkheid is (zijn), i.p.v. waarvan we denken dat ze zouden moeten zijn.
- Pas de verbindende communicatie toe (zie Vredevol communiceren).

Onze ingevingen ontstijgen in maatschappelijke kwesties (voor de grote Vrede)

Net zoals we bij persoonlijke contacten vaak interpreteren en van daaruit verder verkeerd blijven oordelen en verkeerde mededelingen blijven rondspuien, spreken we vaak lukraak, kwetsende, onjuist of neerbuigende oordelen uit over ganse etnieën, religies of culturen en verspreiden we desinformatie. De vrijheid van meningsuiting is uiteraard een kostbaar goed, maar weten we altijd waarover we spreken? Wanneer iemand wordt gevraagd meer uitleg te geven, blijkt vaak dat zijn/haar feitelijke kennis van het besproken onderwerp ongeveer van postzegelformaat is.

We kunnen als individu niet alles weten. Vanuit compassie als levenshouding gaan we evenwel op onderzoek zodra er een uitspraak op onze tong ligt te branden of als we iemand iets horen zeggen waarvan we zelf nog niet op de hoogte zijn, om te zien of die uitspraak wel juist is en niet onterecht nog meer racisme en geweld veroorzaakt. Als je geen tijd hebt voor onderzoek of er geen tijd voor wil vrijmaken, maak het jezelf en de wereldgemeenschap gemakkelijk door niet te oordelen, ook al is er vrijheid van meningsuiting. Een bewering die niet klopt met de feitelijke realiteit is een leugen en heeft niets te maken met vrije meningsuiting. Zoals Rudi Vranckx in de tentoonstelling "Censuur en fake news rond 1500 en vandaag", Leuven 2023, zei "Feiten zijn heilig. Vergelijk met het schrijven van een tekst. Soms valt ons een woord te binnen en is het een passend woord, andere keren is er het gevoel dat het woord niet helemaal passend is en er een passender woord is. We gaan dan kijken naar de synoniemen van dat woord, bij synoniemen is er vaak wel een nuanceverschil, of we kijken nog verder dan de synoniemen, tot we het voor ons exact klinkend passend woord gevonden hebben. Ook in conflicten is het ten eerste aangewezen te onderzoeken wat het precieze motief is van de gebeurtenis, het gedrag, de uitspraak,.....van de zender.

Bijvoorbeeld, een bekende bewering die niet strookt met de werkelijkheid is dat mannen hun vrouwen en kinderen achterlaten in het land van het onheil en enkel zichzelf beschermen. Van meerdere getuigenissen hoorde ik dat vrouw en kinderen al een eind meegegaan zijn tot ook zij een veiliger plaats hebben bereikt waar ze tijdelijk kunnen verblijven, en dat de mannen de verdere weg op hun eentje verder zetten, net omdat die weg zo lang en vol obstakels/gevaren zit, en eens zij min of meer gesetteld zijn in een ver en leefbaarder land, hun vrouw en kinderen op een veiliger manier laten overkomen om tot gezinshereniging te komen. Vraag je af waar de vrouwen op het moment van de vlucht achtergebleven zijn, waarom ze achtergebleven zijn en of ze al dan niet tijdelijk werden achtergelaten. Ga ook niet mee in beweringen van mensen die al ongenueanceerd tegen vluchtelingen zijn of er tegen zijn dat mensen uit andere landen zich in jouw land, in jouw buurt komen vestigen. Ga daarentegen in gesprek met meerdere vluchtelingen die in je buurt zijn komen wonen. Het is niet zo dat alle vluchtelingen aan het liegen zullen gaan.

Ook je idee dat de religie waarin je geboren bent de ware is, spruit voort uit die eerste, in dit geval eigenlijk meestal onbewuste reflex die er wel is. Sta eens stil bij dat denkpatroon. Waarom zou je er automatisch blijven vanuit gaan dat de leerstellingen in die religie zijn waarin je geboren bent, de correcte weergave zijn van wat we niet eens waarnemen? Waarom zouden je ouders meer gelijk hebben dan mensen die ook ouders zijn in andere religies? Waarom zouden andere religies in hun dogma's niet evenveel gelijk kunnen hebben? Bekijk ook of de beweerde dogma's wetenschappelijk bewezen zijn. Waarom zou de ene niet-wetenschappelijke dogma meer waarde hebben dan de andere niet-wetenschappelijk bewezen dogma?

Bekijk de toestand in het land van herkomst van de vluchteling vooraleer te oordelen of de vluchteling alleen maar naar hier komt om te profiteren, dan wel of er grondige redenen zijn zoals oorlog, onverdraagzaamheid tegenover bepaalde groepen omwille van hun etnische afkomst of hun geaardheid of oppositie tegenover bijvoorbeeld militarisering, klimaatverandering waardoor de akkers onvruchtbaar geworden zijn of het wonen er onleefbaar geworden is.

Ontstijgen van ons eigen wereldje

Dit betekent dat we in alle opzichten afstappen van het bevoorrecht van de eigen geboorteplek, van het claimen dat de godsdienst waarin we opgegroeid zijn de enige ware godsdienst is, van het enkel fier zijn op de stad, de provincie, het land, de streek waar we geboren zijn, en in plaats daarvan graag een bijdrage leveren aan het optillen van de mensheid en fier kunnen zijn op onze eigen bijdrage, van het enkel zorgen voor de eigen persoon, familie, klasse of geboorteplek, van het toekennen van prerogatieven ten koste van de medemens. Ga in evenwaardigheid met de zogenaamde ander om. Herken en erken ook de belangen en de waarde van de anderen. Neem je voor wereldburger te worden in plaats je vast te houden aan je nationaliteit, etnische groep of godsdienst.

- Word je er bewust van als je je situationeel in een bevoorrechte positie bevindt tegenover anderen en geef hieraan gevolg. Dit betekent niet dat je jezelf in de armoede moet duwen of naar een oorlogsgebied of een dictatoriaal land moet trekken, of dat je geen verdriet, of boosheid of zo mag hebben, of dat je je emotie moet opkroppen, maar wel dat je begrip opbrengt voor het bijvoorbeeld ontvluchten van armoedige of onveilige toestand. Stel jezelf de vraag wat je zou doen als je zelf in dergelijke omstandigheden zou terechtgekomen zijn. Die mensen kunnen er niet aan doen dat ze in dergelijke omstandigheden geboren zijn of gekomen zijn. Wij zijn ook in een situatie terechtgekomen, alleen is die situatie beter dan de situatie waarin vele anderen terechtgekomen zijn. Willen vluchten uit oorlogsgebied betekent overigens dat ze niet willen meedoen aan krijgsvaardigheden om de andere groep of het ander land te overwinnen. Stel als je man bent de vraag wat je zou doen als je als vrouw in dergelijke omstandigheden zoals in Afghanistan of Iran zou terecht gekomen zijn.
- Voor je andere culturen/godsdiensten aanvalt omwille van een aantal pijnlijke facetten in ervan, onderzoek of er in de eigen gelederen geen pijnlijke gewoontes zijn. Let op de aan de Jezus (ik situeer Jezus als een filosoof, niet als een door god gezonden persoon) toegeschreven quote "Waarom kijk je naar de splinter in het oog van je broeder of zuster, terwijl je de balk in je eigen oog niet opmerkt? Hoe kan je tot hen zeggen: Laat mij de splinter uit je oog verwijderen, zolang je nog een balk in je eigen oog hebt? Huichelaar, verwijder eerst de balk uit je eigen oog, dan pas zul je scherp genoeg zien om de splinter uit het oog van je broeder of zuster te verwijderen". Niet dat alles in de andere culturen/godsdiensten moreel verantwoord is. Bijvoorbeeld schapen slachten zonder te verdoven kan voor mij ook niet. Maar wat gezegd van de hanengevechten en hondengevechten die

al dan niet illegaal georganiseerd worden, vaak net over de grens in landen waar het wel (nog) toegestaan is? Compassie als levenshouding kijkt niet naar de afkomst van de dader, maar kijkt naar de daad en probeert aan mensen- en diermishandeling een einde te maken, ongeacht wie de pleger is van de mishandeling.

- Stel telkens meteen in vraag waarop de uitspraak van de zender gebaseerd is. Klopt het dat een bepaalde bevolkingsgroep uitblinkt in gewelddadigheid, arrogantie, machtswellust? Zijn de mededelingen dat de misdaad die pas in het nieuws kwamen wel degelijk gepleegd door mensen van een andere afkomst correct? Op sociale media zien we heel veel berichten die voorbarige aankondigingen doen om de oorspronkelijke bevolking op te jatten tegen de 'nieuwkomers'. Ga zelf na of de afkomst van de dader(s) in de officiële berichtgeving reeds medegedeeld werd. Verbind misdaden niet met een ganse bevolkingsroep. Binnen die bevolkingsgroep zijn er altijd leden die de misdaden van hun eigen medeleden afkeuren.
- Stel jezelf de vraag of je land mee de problemen in een bepaalde regio veroorzaakt? Het lijkt me dat iedereen er toch op de hoogte van is dat de kolonisten de gekoloniseerde landen niet alleen bekeerd hebben tot hun godsdienst waarbij uiteraard al de vraag kan gesteld worden naar het nut hiervan, maar tevens uitgebuit, geplunderd en de bevolking ervan onderdrukt hebben. De opgelopen trauma's door uitbuiting, slavernij, bezetting, verwaarlozing, vernedering, achtergelaten zijn in armoedige omstandigheden, stoppen niet bij het overlijden van de getroffen, maar worden aan de volgende generaties doorgegeven. Mensen die onderdrukt en mishandeld zijn blijven wantrouwig wat het hen moeilijk tot onmogelijk maakt zich voor anderen open te stellen. Als we in onze geglobaliseerde wereld de pijn van een volk negeren, moeten we beseffen dat die veronachtzaming op een bepaald moment op ons een weerslag zal hebben. We kunnen niet blijvend welvarend zijn ten koste van anderen. Een in de praktijk tot uiting gebracht respect voor de ander is onmisbaar voor een vreedzame wereldgemeenschap.
- Herinner jezelf aan de misdaden die de eigen bevolking heeft gedaan tegenover andere bevolkingen of de situaties waarin de eigen bevolking zelf de 'vreemdeling' was. Veel immigranten in het Westen zijn afkomstig uit voormalige Europese koloniën en protectoraten. Mensen die zich storen aan hun aanwezigheid dienen te bedenken dat hun eigen leed minimaal is in vergelijking met de enorme ontworteling die zich voerde toen de kolonisten in die landen kwamen en er ingrijpende veranderingen brachten. Evenzo moeten de immigranten vanuit deze onderdrukking zich deze pijn herinneren en proberen empathie te ontwikkelen voor hen die bang zijn dat hun eigen waarden zullen verloren gaan.
- Sta even stil bij de beelden die je in de media ziet van onderdrukte of gewonde mensen in oorlog of als slachtoffers van terrorisme, of roep deze beelden meerdere keren de dag(en) nadien voor je op. Laat toe dat je compassievolle gevoelens krijgt over die mensen zoals de compassievolle gevoelens je zouden 'overvallen' voor mensen die je kent en genegen bent. Het is een krachtige manier om 'zorg voor iedereen' te ontwikkelen. Misschien kan je er een missie aan koppelen, zoals acties ondernemen voor gezinnen die pas uit vanuit een oorlogsgebied hier aangekomen zijn.

Door deze drie wegen van compassie te begaan, komen we tot zelfontstijging wat broodnodig is voor een veilige en Vredevolle wereld.