

# Conferentie ‘power & care’

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: OLIVIER ADAM

## VREDE KOMT VAN INNERLIJKE VREDE ~ DALAI LAMA

*Het is begin september, het warmste weekend van de hele zomer, als ik in ‘the wounded city of Brussels’ de Power & Care conferentie bijwoon, georganiseerd door het Mind & Life Europe. Verdeeld over 2,5 dag vinden er 5 dialoogbijeenkomsten plaats tussen de Dalai Lama en verschillende wetenschappers, peace makers en vertegenwoordigers uit diverse contemplatieve en spirituele tradities. De woorden oorlog en vrede vallen gedurende de dagen in vele verschillende varianten en vanuit diverse perspectieven: hebzucht, uitbuiting en ongelijkheid enerzijds en compassie, altruïsme en innerlijke vrede anderzijds. Naast wetenschappelijke verhalen uit de biologie, psychologie, neurowetenschappen en ecologie zijn het vooral de vrouwelijke vredesbouwers die opvallen met hun strijd tegen ongelijkheid, inspanningen voor een verbod op landmijnen en het stimuleren van een dialoog tussen wereldmachten over nucleaire wapens. Er wordt veel gesproken over bewustwording, educatie, de kracht van dialoog en het herstellen van het evenwicht tussen het mannelijke en het vrouwelijke. Er is andere power nodig voor een meer vreedzame samenleving, zowel naar onszelf toe, als naar elkaar en naar onze leefomgeving. ‘Inner peace’, zo herhaalt de Dalai Lama meerdere malen, ‘is de voorwaarde voor vreedzame manier van met elkaar leven en werken.’ Een impressie van een indrukwekkende conferentie.*

Vrijdagochtend ben ik al vroeg aanwezig op de locatie. Ik verwacht een lange rij vanwege stevige veiligheidsmaatregelen gezien de aanwezigheid van de Dalai Lama en de recente aanslagen. Niets van dat alles, geen Amerikaanse toestanden in Brussel. M'n tas wordt gecheckt met de Franse slag en de Aziatisch ogende beveiligder vindt het heel leuk om mijn take-away cappuccino met een grote smile bij wijze van grap aan een grondige inspectie te onderwerpen. Gelukkig voor mij: mijn cappuccino wordt toegelaten. De zaal stroomt langzaam vol als Tenzin Gyatso, oftewel His Holiness de 14<sup>e</sup> Dalai Lama, het podium

betreedt. Hij lacht veel, zwaait hier en daar hartelijk naar bekenden en gebaart ons dan vervolgens met een vrij korte, directieve handbeweging om toch vooral te gaan zitten. Bewonderenswaardig wat een kracht en positiviteit deze eenentachtigjarige wereldleider uitstraalt. Het congres wordt geopend door de directeur van de Universiteit van Brussel met complimenten voor de Dalai Lama en zijn grote vermogen tot luisteren. Hij roept ons op tot minder spreken en meer luisteren. ‘Verander de wereld bewust, als resultaat van een continue persoonlijke reis van innerlijke ontwikkeling’, is zijn aanmoediging.



Ik word meteen uitgedaagd. Hoe ga ik vredig om met de telaarcomers die zich langs mijn stoel moeten wringen, over m'n tas heen moeten stappen waar ik telefoon, aantekeningenboekje en mobiele oplader zorgvuldig op heb uitgestald en die mij tijdelijk mijn zicht of geluid ontnemen? Ergernis en conflict zitten in een klein hoekje, realiseer ik me. Hoewel het de komende 2,5 dag over grote thema's zal gaan, wordt juist de nadruk gelegd op de dagelijkse individuele verantwoordelijkheid tot vrede. 'Each of us has the ability to make this world a better world', aldus de Dalai Lama. Ik besluit rustig door te ademen en mee te bewegen met een glimlach. Dat helpt. In ieder geval voor mijn eigen gemoedstoestand. Er volgen meer van dit soort oefenmomenten en ik besluit ze aan te grijpen voor het beoefenen van vrede in het alledaagse.

Naast de Dalai Lama hebben de boeddhistische monnik Matthieu Ricard en een drietal wetenschappers uit de biologie, ecologie en antropologie plaatsgenomen voor de eerste dialoogsessie die zal gaan over: de goede *alpha male chimpansee* leider die vreedstichter, trooster en samenwerker blijkt te zijn; primitieve leefomgevingen waar het kind met de meeste verzorgers de grootste kans heeft om te overleven en beter in staat is om de ander te 'lezen'; en onze grote wereld op een kleine aarde en de planetaire grenzen waar we zeer gevaarlijk spel mee spelen. Vooral de laatste spreker, een Zweedse wetenschapper, krijgt een staande ovatie. Angstaanjagend wat we samen aan het doen zijn met de aarde en tegelijkertijd zijn er de hoopvolle berichten dat we de kennis hebben om het aan te pakken, mits we hier op een wijze manier gebruik van maken. De mens als enig levend wezen met de intelligentie om zowel hele mooie dingen te ontwikkelen als elkaar te vernietigen, zal meerdere keren terugkomen. Naast onze intelligentie is onze 'wholeheartedness' en open mind van belang, want zonder dat zullen we geen antwoorden vinden die ons allen dienen. >

---

Tibet kent vanaf de 8<sup>e</sup> eeuw de oude Indiase kennis om de mind te bestuderen en te beoefenen om bij te dragen aan innerlijke vrede.

DALAI LAMA

---

In de tweede dialoogsessie ligt de focus op het sociale hormoon oxytocine, de trainbaarheid van compassie en altruïsme, en het met zelfcompassie tegemoet treden van onze innerlijke destructieve en kwetsbare delen die ons willen beschermen. Dat compassie trainbaar is en onze hersenen behoorlijk plastisch zijn is de conclusie van een langlopend studie uitgevoerd door Tania Singer van het Max Planck instituut. Zij onderzoekt de effecten van 3 vormen van meditatie, te weten: aandacht & mindfulness (de meest beoefende vorm van meditatie in onze Westerse wereld), care & compassion (ook wel *loving-kindness* of metta meditatie, zie verderop in deze Vuurvogel) en perspective taking. Alle drie deze vormen van meditatie doen gebieden in onze hersenen veranderen. Mindfulness, ofwel aandachtstraining, blijkt relatief eenvoudig voor de deelnemers, maar deze verandert niets aan compassie en daarmee niets aan altruïstisch gedrag. Alleen de care & compassie meditatie doet, niet geheel verrassend, het niveau van compassie toenemen. Maar deze meditaties, waarin mensen oefenen om het hart te openen naar zichzelf, de ander en de wereld als geheel, is veel moeilijker dan de mindfulness meditaties. Een deel van de groep lukte het na oefening wel om het hart te openen of had na een aantal weken een doorbraak, maar een

MATTHIEU RICARD EN PAULINE TANGIORE



deel blokkeerde totaal. De verklaring van psychiater Schwartz (systeemtherapeut en bedenker van het *Internal Family System*) is, dat deze mensen delen in zichzelf hebben die niet willen dat het hart zich opent en dat deze delen eerst een stem moeten krijgen. We hebben ons dus allereerst te focussen op onze eigen innerlijke strijd en compassie te ontwikkelen voor de delen in onszelf die ons proberen te beschermen, zoals bijvoorbeeld angst als beschermer van oude pijn. Zonder terug te gaan naar deze eigen oude pijnstukken is het volgens hem niet mogelijk om echt ons hart naar de ander te openen. In de workshop die ik die middag bij hem volg gaat hij daar aan de hand van een aantal oefeningen verder op in. Hij werkt ook met begrippen als veilige plek, existentiële angst en het Zelf. In constellaties stelt hij de verschillende delen van iemand op als ware het familieleden. Zijn werk heeft veel overlap met wat we bij Phoenix kennen in het werken met delen en natuurlijk ook systemisch werk. Overigens lijkt de Dalai Lama dit niet erg te begrijpen, want, zo zegt hij bij herhaling: 'The real trouble maker is our own mind.'

---

'Nobody wants trouble. Many problems are our own creation.'

DALAI LAMA

---

Dag twee opent met een hele inspirerende en hoopvolle dialoog vanuit verschillende spirituele en religieuze tradities, onder de bezielende leiding van moderator Roshi Joan Halifax. Naast de Dalai Lama schuiven Maori ouderling Pauline Tangiore, Boeddhistisch monnik Matthieu Ricard, Rabbi Soetendorp, Broeder Courau en de pas 26-jarige vredesactiviste en Moslima Alaa Murabit aan. Ontroerend hoe ze elkaar begroeten vanuit een diep respect voor elkaar en ook plezier met elkaar hebben. De Dalai Lama opent met hoe religie een bron van positieve verandering in de wereld kan zijn, hoe alle grote religies vrede en compassie promoten en in de kern een boodschap van liefde hebben. Ook al komen de verschillende spirituele tradities uit andere achtergronden, ze dragen in wezen dezelfde waarden: liefde, tolerantie en zelfdiscipline. Religies die echter ook vaak een bron zijn geweest van onderdrukking, verovering en destructie. Daar is hij heel stellig over: als er geweld wordt gebruikt, zijn het geen beoefenaars meer. De filosofische verschillen ziet hij als verschillen die er zijn tussen

---



BROEDER COUREAU EN ALAA MURABIT

restaurants, culturele verschillen als gevolg van een andere ontstaansplek. 'Door vriendschap kunnen we veranderingen teweegbrengen, niet door geweld.'

---

*'We have to sit down, have a meal together, pray together and then actually talk together. Then we realize that, yes, although we have some differences they are not impassable differences.'*

PAULINE TANGIORE, MAORI OUDERLING,  
NIEUW ZEELAND

---

Maori ouderling Pauline Tangiore spreekt namens de inheemse volkeren die dichterbij de spirit of the land staan en de verantwoordelijkheid voor de aarde centraal zetten in hun manier van leven. Ze doet een dringende oproep om onze kinderen te vertellen over onze voorouders, om hen midden in de nacht wakker te maken om naar de sterren te kijken en om hen in de boom te laten klimmen in onze wereld die gedomineerd wordt door IT. Ze lijkt zich rechtstreeks vanuit Moeder Aarde tot ons te richten met een hartekreet om onze aarde, de lucht, de zee en de bossen lief te hebben: 'Because we love all people. They are the guardians of the universe.' Ze sluit af met een Maori song, want verhalen, gebeden en liederen zijn onderdeel van de traditie. Een voelbare golf van kippenvel en ontroering gaat er door de zaal. Ik pink wat tranen weg. Het raakt me diep. Rabbi Soetendorp sluit aan met zijn opmerking dat we de wereld slechts kunnen zien als we iedereen in de cirkel toelaten en dat mensen vanuit verschillende spirituele achtergronden nu eindelijk gaan inzien dat we elkaar nodig hebben

---

voor vrede. 'We moeten machtiger zijn', is zijn oproep. 'Niet vanuit geweld', licht hij toe, maar 'door op te staan en zichtbaar te worden in vriendschappen dwars door religies heen.' Broeder Coureau doet een pleidooi om naar elkaar te luisteren in plaats van te debatteren en discussiëren. 'Als we echt moedige mensen zouden zijn, zouden we kiezen voor liefde. Niet door te wachten dat anderen ons eerst liefhebben. Slechts door te luisteren en in dienst te staan van anderen kunnen we de wereld veranderen.' Moedige woorden van deze kalm en vredelievend ogende broeder. Dan neemt de 26-jarige vredesactiviste en Moslima Alaa Murabit het woord. Ze maakt indruk, deze jonge, zelfverzekerd ogende vrouw, die naast de Dalai Lama plaatsneemt alsof ze daar elke dag zit. Ze doet een pleidooi om terug te gaan naar de echte roots van conflicten, zoals bijvoorbeeld slavernij, en roept op tot het insluiten van de stemmen van vrouwen, minderheden en inheemse volkeren. 'We moeten masculiniteit en femininiteit herdefiniëren', want, zo is haar conclusie, 'We zijn op een hele masculiene manier met macht omgegaan.' Ze heeft een indrukwekkend CV. Zo richtte ze in haar thuisland Libië de organisatie *The voice of Libyan Women* op en is ze adviseur van zowel de UN Security Council als de UN Women Global Civil Society Advisory Group. Ze is niet bang om op een vrouwelijke manier invloed te hebben op de wereldvrede. Ze krijgt een staande ovatie. Ik ben er stil van.

---

*'Strong back, soft front' is een van de kernboodschappen van Roshi Joan Halifax, een Japanse Zen Boeddhiste van Amerikaanse oorsprong. Met 'strong back' bedoelt ze het evenwicht en de capaciteit om jezelf helemaal te dragen. 'Soft front' wil voor haar zeggen, je openen naar hoe de dingen echt zijn, harts-energie. Velen in onze Westerse maatschappij hebben het hart dichtgedaan vanuit bescherming en kennen het juist andersom.*

---

De vierde en vijfde dialoogsessie gaan over economie, onze maatschappij en organisaties. Er zijn speeches over de notie van de 'homo-economicus' die nog steeds domineert en vooral eigenbelang vooropstelt, competitie stimuleert en >



zo een bron van conflict kan zijn. Het verhaal van Frédéric Laloux, schrijver van het onlangs verschenen boek *Reinventing Organizations*, sluit hierbij aan. Organisaties kunnen een bron zijn van machtsmisbruik en geweld of juist van liefde, verbinding en overvloed. Welke kant het op gaat, heeft veel te maken met de bril waardoor we naar organisaties kijken. Zien we deze als levenloze machines om geld mee te verdienen of als natuurlijke systemen waarin mensen bij elkaar komen met de bedoeling om een bijdrage te leveren aan deze wereld? Oftewel, leveren organisaties een directe of indirecte bijdrage aan de oorlogsmachine of dragen zij bij aan vrede?

Een zeer opvallende verschijning is de Amerikaanse politiek- en mensenrechtenactivist Jody Williams, een goede vriendin van de Dalai Lama, met wie ze amicaal en grappen makend omgaat. Ze is vooral bekend vanwege haar inspanningen voor een verbod op landmijnen waarvoor ze in 1997 de Nobelprijs voor de Vrede kreeg. Samen met een aantal andere Nobelprijswinnaars voor de Vrede, waaronder de Dalai Lama, zette ze *Peace Jam* op, gericht op educatie en mentoring van jonge mensen. Onderwijs als bron van hoop voor jonge mensen en voor vrede.

Op zondagochtend volgt nog een speech van een indrukwekkende, statige, Engelse dame Scilla Elsworthy. Zij is een vredesactiviste en heeft zich ingespannen voor effectieve dialoog over nucleaire wapens tussen verschillende beleidsmakers en hun tegenstanders, waaronder een serie dialogen tussen Chinese, Russische en westerse nucleaire wetenschappers die input hebben gegeven voor verdragen die later zijn gesloten. Tijdens een van deze dialogen was er onder de zaal waar de bijeenkomst plaatsvond, in de kelder, een grote groep mensen bijeengebracht om te mediteren voor de vrede zonder dat de deelnemers dit wisten. Haar stellige overtuiging is dat alleen door dialoog, door helemaal te doorgronden hoe mensen die in oorlog investeren denken en handelen, oorlogen kunnen voorkomen. We hebben volgens haar een infrastructuur nodig voor vrede, zowel nationaal, regionaal als op stedelijk niveau, met als enige taak 'to make peace'. Scilla is drie keer genomineerd voor de Nobelprijs voor de Vrede.

De indrukwekkende conferentie wordt afgesloten met de oproep aan iedereen om verantwoordelijkheid te nemen en een bijdrage te leveren aan vrede vanuit het eigen werkgebied. Het begint allemaal met 'inner peace', want hoe beter je voor jezelf kunt zorgen, hoe beter je voor anderen kunt zorgen en hoe meer je van betekenis kunt zijn. 'Verander de wereld bewust, als resultaat van een continue persoonlijke reis van innerlijke ontwikkeling', was waar deze drie dagen mee werden afgetrapt. En dat is natuurlijk precies ook de link met Phoenix. Het start bij de bereidheid om steeds weer opnieuw de weg naar binnen te bewandelen. 🌱

Voor meer informatie en conferenties in de VS en Europa zie de website: [www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org) en [www.mindandlife-europe.org](http://www.mindandlife-europe.org).



MIND & LIFE  
EUROPE