



Oorlog en vluchtelingen

chaos en polarisatie in de wereld en onszelf

Deze tekst is ook te beluisteren als audiofragment (november 2025)

Samenvatting

Marieke de Vrij geeft inzichten vrij rondom oorlog, vluchtelingen, een toenemende chaos en polarisatie. Want, wat kunnen wij zelf doen aan toestanden in de wereld die ons allen raken. Wat is onze koers om uiteindelijk wél invloed te kunnen hebben op problemen van wereldformaat. Hoe kunnen we onszelf in gezondheid bewaken onder alle berichtgeving uit de wereld. En in hoeverre zit chaos en polarisatie ook in onszelf? Het artikel bezit naast schouwingen ook een tiental vragen van toehoorders aan Marieke

Inleiding

We zijn vanavond bij elkaar om verdieping op te roepen rondom de thema's oorlog, vluchtelingen, chaos en polarisatie. Al deze onderwerpen zijn veelvragende thema's, die direct en indirect ook onszelf treffen.

Ons hart wordt geraakt door de beelden die we ervan gewaar zijn, en door de berichten die ons daarover ter ore komen. Het geeft aan verschillende mensen ook een beleving van radeloosheid, ten aanzien van de tekortkoming dat men de beleving heeft daar niet iets tegenover te kunnen plaatsen om het lijden van anderen te verminderen.

Het legt een gewicht op mensen die bewust zijn van dat wat elders, en soms ook meer nabij, geschiedt.

De beleving om uit te staan met zaken die men niet in nabijheid kent, maar waar men zich toch niet helemaal van kan scheiden maakt, dat er in het maatschappelijk bestel een grotere onrust gaande is, dan wanneer mensen zich minder bewust zouden zijn van wat elders in de wereld plaatsvindt. Bewustwording en bewustzijn houdt immer in dat je ook bewust uit wenst te staan met wat alom gaande is, en vanuit keuzevrijheid berichtgeving daarvan tot je neemt. Maar het is niet aan eenieder gegeven om daar in balans mee overweg te kunnen, je niet tekort te voelen schieten, daar je in een soort radeloosheid terechtkomt over hoe het verder moet. Wat zal het conflict teweegbrengen, wat zullen de vluchtelingenstromen die gaande zijn teweegbrengen, wat zal de

klimaatverandering teweegbrengen, waarom wordt het zuiver interactieproces tekortgedaan in samenlevingen, wat men momenteel ziet plaatsvinden?

Los daarvan, dit lijkt dan allemaal 'ver weg' nieuws te zijn, kunnen er ook dichterbij, in interactie met degenen met wie je uitstaat, zoals mensen in de nabije of familiale omgeving, dissonanten zijn, waardoor zaken minder vlotten dan je hoopte.

Je kan vluchten van een conflict door te doen alsof het niet bestaat en vermijdingsgedrag aan jezelf toekennen om niet uit te hoeven staan met datgene waarvan je weet dat het plaatsvindt. Je kunt ook zogenaamd personen deleten alsof ze niet meer bestaan omdat je de toegang weigert tot jezelf.

Je kan ook een verspreider van chaos en conflict worden, omdat je je tekortgedaan voelt, waarmee je indirect in zekere zin ook processen van oorlog voedt, binnen het grotere geheel, en vaak geheel onbewust.

Het zou aanmatigend van mezelf zijn om het totaaloverzicht rondom oorlog en vluchtelingengedrag, chaos en polarisatie te kunnen doorzien. Dat is ook op menselijk niveau ondoenlijk. Waartoe ik wel bereid ben, en wat ik jullie ook toewens op te roepen, is dat we vanuit een gemeenschappelijkheid een oproep vrijgeven aan de onstoffelijke wereld om inspiraties te ontvangen die ondersteunend zijn, om processen van chaos, van polarisatie, van oorlog en van vluchtelingenstromen beter te kunnen verstaan en naar beste kunnen te begeleiden. Zodanig te balanceren in ons eigen persoonlijk werk en op gevoels- en emotioneel niveau dat we processen niet onnodig uitlokken ten nadele van allen.

Mooie initiatieven dichtbij

Als ik stilsta bij deze dag van mijn leven, vandaag, dan kom ik dichtbij zaken waarin een keuze gemaakt kan worden.

Vanochtend was ik geraakt door het niet goed weten waartoe mijn leven zou leiden. En ook jullie zullen dat op jullie eigen wijze periodiek ontmoeten. In plaats van in verdriet of in wispelturigheden of weerstand te raken, koos ik ervoor om de verstillingsaanpak te gaan en het boekje op te pakken van mijn nichtje, welke tot stand is gekomen omdat zij altijd en overal harten ziet. Harten gevormd in zand, in bomen, in een bladerend dak, in de lucht. Je ziet foto's in het boek van haar man, die druk in de tuin aan het werk is terwijl het zweet op zijn rug een enorm hart vormt. Harten in de vorm van paddenstoelen, harten in een vogelvlucht... Zij heeft blijkbaar die focus, dat zij steeds opmerkzaam is waar zich in een fysieke vorm harten tonen. Ze is, samen met Herman van Veen en haar zusje, dus ook mijn nicht, grondlegger van Roses for Children. Zij beseft dat om heel veel gestorven kinderen niet gerouwd kan worden, omdat binnen oorlogsgebieden geen begrafenissen met rituelen plaats kunnen vinden, en kinderen daarnaast ook spoorloos

zoek zijn geraakt. Maar, ook rondom miskramen, abortussen en allerlei andere zaken kan niet gerouwd worden om kinderen.

Daarom heeft zij een internationaal monument opgericht waar mensen met hun rouwprocessen kunnen verkeren. En dat initiatief heeft zich inmiddels uitgerold over de hele wereld, want wat zij deed was over de hele wereld enorme zwerfstenen verzamelen, vrachtwagenchauffeurs bereid vinden om vanuit allerlei landen die zwerfstenen mee te nemen naar Nederland en tegelijkertijd daar ook rouwplaatsen te creëren.

Dat boekje over de harten geeft gelijk een andere gerichtheid. En je ziet ook, door haar mooie manier van gericht zijn ten aanzien van oorlogsleed en kindersterfte, wat zij binnen haar vermogen heeft kunnen betekenen.

Ik zag bij de deuropening van de supermarkt een jonge man, hij bleek rechten te studeren in Amsterdam, was vanochtend vertrokken met een andere vriend uit Amsterdam, om namens het Aidsfonds zorg te dragen dat er internationale rechtszaken komen om haat tegen homo's aan banden te leggen. En te voorkomen dat er nog meer doodstraffen plaatsvinden voor mensen die deze geaardheid op een natuurlijke manier kennen. Hij vertelde dat 90 van de 160 landen nog altijd homo's weren, en 9 landen de doodstraf uitoefenen op deze mensen.

Je kan zeggen dat dat ook oorlogsvoering is, naar groeperingen toe binnen de mensheid die minder of niet opgenomen worden in het geheel van samenzijn.

*Het zijn kleine zaken waarin je iets kan betekenen,
om te keren wat maakt dat mensen uitgesloten worden
en te weinig voorzien worden van gemeenschappelijke aandacht.
Als mens kom je dagelijks dingen op je pad tegen
die een keuzemoment vrijgeven, en de keuze ligt bij jou,
ligt bij mij en ligt bij de gemeenschappelijkheid daarvan.*

Ik heb met een grote groep mensen gewerkt op trauma's die plaatsvinden rondom sterven in oorlogsgebieden. Een van de medewerkers had een ingeving om hulpgoederen in Nederland op te vragen voor oorlogsgebieden.

Zij is daarna jarenlang de hele wereld overgegaan met vrachtwagens vol met hulpgoederen, en heeft met haar team een enorme bijdrage geleverd. Soms tot grote hilariteit in de groep, want dan kwam ze bijvoorbeeld op een plek aan waar het Rode Kruis toiletten had geplaatst terwijl moslims er geen gebruik van konden maken, omdat ze dan met hun achterste naar Mekka zaten.

Chaos en polarisatie

Ik ga opnieuw afstemmen, want ik geef eigenlijk alleen maar een paar ideeën over wat enkelingen zomaar ineens kunnen betekenen, omdat ze een innerlijke oproep in zichzelf voelen waar ze gehoor aan geven. Het thema betreft vanavond ook chaos en polarisatie. Polarisation veroorzaakt chaos, en chaos veroorzaakt emotionele reacties, omdat mensen in aanvang denken dat ze zich daar weerbaar tegenover moeten stellen. Want hoe je je eigenheid belijdt in het uitspreken van dat wat innerlijk in jou leeft, is van een andere orde dan vanuit een chaosbeleving geïrriteerd en te heftig reageren op hetgeen waar jij het mee oneens bent.

Stel je voor dat je in een enorm veld ligt van water wat heel chaotisch beweegt.

Als je je in paniek gaat verzetten, vergeet je dat je jezelf drijvend moet houden door verstild naar binnen te trekken, in de chaos die het water vertoont.

Je hebt een hoge concentreringsgraad nodig om kalm te blijven, zodat je aan het roer staat van emoties en gevoelens die jou wellicht overweldigen. Je bent een toeschouwer van jezelf, tegelijkertijd, van dat veld waarin je plotseling verzeild bent geraakt.

Maar, als je door je eigen chaos of emotie, of die van de ander, zelf in de hectiek belandt (symbolisch uitgebeeld door de watermassa), dan heb je te weinig wezenlijke zelfbeheersing in huis gehad om je vanuit een innerlijk gemoed te wapenen voor deze overmacht aan chaos. Dat kan niet alleen plaatsvinden in gevoelsoverdracht, maar ook in taaloverdracht, waardoor je wegdrijft in het veld van iets dat al haast onbespreekbaar lijkt te zijn.

Hoe belangrijk is het dus wel niet om je te realiseren dat als jij in de uitbeelding blijft van rust en kalmte, bij een overdaad van zaken die op je pad komen, je indirect meehelpt het veld te her-balanceren.

Wanneer je in interactie staat met iemand die uit het lood geslagen is, en jij diegene rustig en kalm aanspreekt, van betrokkenheid getuigenis geeft, hem of haar licht op de pols aanraakt ter geruststelling dat je er bent, vindt er een verbinding plaats en is de ander gewaar dat die niet alleen staat in de ontsteltenis van dat moment.

Als oorlogsbeelden je raken, of verslaglegging je ten gehore komt van dat wat geschiedt op een meer dan naargeestig niveau, dan is het belangrijk dat je goed in balans bent in de ontmoeting van dat wat jouw hart raakt en wellicht jou mentaal doet ontzetten.

Wanneer je je vanuit een hoge piëteit, compassie en betrokkenheid richt tot de beelden, en je liefde en begaandheid daar naartoe laat stromen, zonder uit het lood te raken, dan zal je mogen rusten in het weten dat met de toekomst van liefde, genegenheid en betrokkenheid, er een stukje herbalancering in het leed plaatsvindt wat elders geschiedt. Hoe onnavolgbaar het effect ook is.

Wanneer je in bewogenheid uitstaat met meerdere thema's die maatschappelijk, maar ook wereldwijd plaatsvinden, dan is het de mate van voeding die jou overeind houdt, en dan bedoel ik de gevoelsvoeding, om in die betrokkenheid staande te kunnen blijven. In meelevendheid zonder dat je meeglijdt in het emotionele veld van de ander.

Inzichten uit de onstoffelijke wereld

Ik hoop dat jullie je mee oprichten in de behoefte om aan de onstoffelijke wereld inzichten te vragen die ons en allen toekomen om een beter zicht te ontwikkelen op wat oorlog inhoudt, waar vluchtelingen zich toe dienen te verhouden, wat er in hen omgaat, en hoe we met elkaar polarisatie en chaos kunnen nivelleren.

-Het jaloersmakende effect dat anderen het ogenschijnlijk fysiek en materieel beter hebben dan jij, waardoor de beleving van ongerechtigheid beleefd wordt, en daar indirect verhaal op gemaakt wenst te worden.

In het kleine, zo ook in het grote uitgebeeld in de strijdvaardigheden die daaruit voortkomen, en de minachting naar dat wat men zelf niet bezit.

-Het ongeloof in het aannemen van dat, wat de ander wezenlijk meegemaakt heeft, doorstaan heeft en nog steeds doorstaat, maakt dat de mens een ander belachelijk maakt in het natuurlijke eigen belevingsveld.

De discriminatie die hieruit voortkomt, verlamt de ander in het zijn van waar hij natuurrecht recht op zou mogen hebben. Het verlamt ook de verbroederingszin en het zusterschap, en het intermenselijke verkeer van samenzijn.

Daar waar ongeloof aan het roer staat, roept men indirect disbalans op, door de verloocheningen die plaatsvinden en herijkt wensen te worden, verderop in de geschiedenis.

-Het culturele besef waarin men eigenheidsbeleving herkent. Individuen die opgegroeid zijn, samen met anderen, ergens op de wereld, daar geschiedkundig, niet alleen klimatologisch, getijden doorstaan hebben en uitgestaan hebben, met vormen van vegetatie en wateren, al of niet in bereikbaarheid. Dit schrijft iets zo diep in de wezenskenmerken van deze mens, dat men maar moeilijk invoelbaar de ander kan benaderen, wanneer deze culturele eigenheid, niet alleen decennia, maar soms ook eeuwenlang en volkerengericht heeft plaatsgevonden.

Men dient te beseffen dat velen zich emotioneel een analfabeet dienen te noemen in de herkenning van de geschiedschrijving van de ander.

Het vraagt nederigheid, respect en geen bemoeizucht.

Wie dit niet geeft schept disbalans, wat zich door de tijden heen zal wreken. Niet vanuit de intentie van kwaadwillendheid, maar om de ogen te openen. Aangezien de mensheid als geheel elkaar toebehoort, verdient het diepgravend, langdurig onderzoek om de kenmerken van eigenheid niet alleen te ontdekken, maar ook te individualiseren, omdat het mensenras als geheel slechts zichzelf ten beste kan vrijgeven, geoorloofd, wanneer men anderen niet tekortdoet.

Vraag en antwoord

- 1) *Welke betekenis zou er schuil kunnen gaan achter de wereldwijde oorlog, chaos en verandering die we nu meemaken?*

De verschillen die er zijn tussen mensen worden te grotesk uitgebeeld in plaats van te kijken naar wat we gemeenschappelijk hebben. Wanneer verschillen te groot uitgebeeld worden, niet in nuance, maar in algemeenheden, stigmatiserend, onderdrukkend van aard, of soms weer te opliftend, te overmachtig, in het aanschijn van dat wat zich eigenlijk natuurlijk wenst te tonen, creëer je een veld wat een speelveld wordt voor polarisatie en waar je chaos mee uitlokt. In aanvang ongemerkt, totdat de zichtbaarheid daarvan niet meer te weerleggen is.

Wat daar voeding aan geeft is ongenueanceerdheid in spreken, bekend hokjesmentaliteit, een tekort aan dialoog, en houdt discussie en debat hoog in het vaandel om de verschillen uit te meten, in plaats van te vinden waar de brug is en hoe je elkaar kan naderen in begrip.

Het is een platvloers spreken, te oppervlakkig, te weinig diepzinnig en een gebrek aan doorleving, omdat men kennis aan het vergaren is en uiterlijkheden aan het opmaken, zonder de diepgang der dingen te beseffen.

Je zult zien dat de chaos toeneemt, de polarisatie wordt vergroot, en de oorlogszuchtigheid evenzo, wanneer het wezenlijke verloochend wordt; binnen de menselijke aard, binnen dierlijk leven, binnen de natuurrijken, binnen dat wat water behoeft om gezond te blijven, binnen te weinig bewustzijn van het klimaat wat aan verandering onderhevig is. Op afstand houdend, er te makkelijk over spreken en het niet eigen maken.

Dus, de menselijke aard heeft heel veel kwaliteiten, maar als we die te eenzijdig ontwikkelen en machtswellustelingen hun slag slaan, waarop mensen (die ego-gevoelig reageren) aanhaken en meedeinen, dan hebben enkelingen zo'n groot krachtenveld ter beschikking, dat minderheden of anderen die wel goed bedoelend zijn, maar zich minder goed kunnen opmaken om een tegenwicht te scheppen, daarvan het onderspit delven.

Dit is de tijd waarin we moeten laten zien wat humaniteit werkelijk betekent, wat uitbeelding van grootmoedigheid van ons vraagt als ethiek weer hoog in het vaandel gehesen mag worden en medemenselijkheid de voertaal wordt.

Het begripsniveau naar diversiteit verdient een hoge mate van uitbreiding, willen we inclusief kunnen omgaan met elkaar.

2) *Vanuit wat je schetst, die humaniteit/ die ethiek/ wat het van ons vraagt, hoe kunnen we de innerlijke rust bewaren in deze tijd, waarin de angst en onzekerheid in de wereld alleen maar toeneemt?*

Mijn ervaring is dat de mate waarin je je durft te verbinden met natuur en natuurlijk leven enorm ondersteunend is. Als je overweldigd wordt door de grootschaligheid van problematieken, dien je soms het kleine op te zoeken. De wereld van de insecten, de microkosmos, zien hoe geweldig alle details van een dier, een plant, in elkaar zitten. Je hebt focus nodig in een andere richting om te herbalanceren, want je staat uit met het grotere, onbewust en vaak ook bewust, omdat je deel uitmaakt van het geheel. Dus alles bereikt jou naargelang je openheid, maar jouw focus waar je je op richt, dat is aan jou gegeven. Waar jij je tegenwicht wilt aanbieden, dat ligt in jou.

En hoe je dat doet, daar dien je jezelf dagelijks op aan te spreken. Je kan je mee laten sleuren in de vreselijkheid der dingen, hoe begrijpelijk ook, maar ze hebben echter meer aan jouw hartskwaliteit, jouw betrokkenheid en dat je in balans blijft. Dat je mede uitstraalt bij herbalancering van wat er wereldwijd plaatsvindt, in plaats van mee te glijden in een oceaan van emoties en daar ternauwernood ontkomen aan een verdrinkingsdood.

Wie leert drijven op woelig water, ziet de hemel boven zich. En je kan alleen maar drijven als je je rugspieren ontspant. Het vraagt iedere dag weer compassie met je fysieke aard om ontspannen te blijven. Ook dat is een persoonlijke opdracht, die kun je niet aan een ander overlaten.

Als je overvoerd bent door indrukken, en mentaal overbezet, kijk maar op de website van De Vrije Mare bij fysieke oefeningen. Wat regelmatig terugkomt zijn de voeten-wisselbaden, waarin je op een hele makkelijke manier enorme ontlading van spanning in je lichaam via de voeten kan creëren en het hoofd ontzet raakt van mentale belasting. Daarnaast zijn er vele behulpzame oefeningen, met name vanuit het boek en de oefeningen rondom de 'naamsoefening', waarin je buitengewoon verankerd blijft in jezelf.

- 3) *Een volgende vraag speelt rondom haatmails, nepnieuws en social media, die onze emoties sterk kunnen sturen. Hoe kunnen we onderscheid maken tussen wat waar is en waar er mogelijk beïnvloeding plaatsvindt?*

Dus hoe kan je onderscheid maken, maar vooral hoe blijf je daarmee zelf in balans?

Het is zoals mensen leren mediteren. Er komen allerlei beelden en herbelevingen voorbij die je, zoals je naar een tv-scherm kijkt, aan beelden voorbij ziet trekken, zonder dat je daarin hoeft te verdwijnen. Je bent gewaar wat aangeboden wordt, maar vervolgens doet het gewaar-zijn iets met jou. En die zelfreflectie wát het je doet, brengt je in je eigen persoonlijk leven en valt op eerdere ervaringen die al of niet verwerkt zijn.

Dus allereerst ga je om met het effect van de gewaarwordingen ten opzichte van jezelf, terwijl je settelt in het rustige midden, of het dynamische midden, want er gebeurt van alles, en je weet het, maar jij dient de kunst te beheeren om in neutraliteit in het midden aanwezig te zijn. Heb piëteit met jezelf als je uit het midden schiet, je bent mens en feilbaar. Waar het om gaat, is dat je jezelf weer bij de hand neemt naar dat neutrale midden toe.

Gun het jezelf om te huilen als je geraakt bent. Of om op andere manier te ontladen, zoals schrijven, poezie, kunstzinnig tekenen, etc. Maar wie weet wil je ook in actie komen, geld doneren aan een doel, waarvan jij weet dat het ondersteunend is naar iets wat jouw hart geraakt heeft.

Verontwaardiging

Gun het jezelf ook om met anderen erover te spreken, want zij kennen ook hun geraaktheden. Wanneer je geraaktheid deelt, kijk dan of je het vanuit je hart kan doen en wees ook wijs in de kennis dat verontwaardiging van het hart is. Je wil waarde toekennen aan iets wat gedevalueerd is. De verontwaardiging in jou zegt: "Oh wat vind ik het erg dat dit gedevalueerd is". En dat is een hartsgerichtheid.

Als je die beantwoordt met haatbeleving en alleen maar in bitterheid of zelfs afgunst verzand raakt, dan breng je ook weer onevenwichtigheid.

*Je kunt verontwaardiging zien als een respons van het hart,
omdat je graag waarde toe wilt kennen aan iets
wat die waarde niet meer van nature mag hebben.*

Bijvoorbeeld een oorlogsgebied: de ontwaarding van mensen, de ontwaarding van een samenleving, de ontwaarding van kinderlevens, de ontwaarding van gezondheidszorg, de ontwaarding van water voor gebruik, de ontwaarding van het recht op voedsel, enzovoorts. Daar mag je verontwaardigd over zijn. Je hart kan er helemaal van openbreken. Maar dat is vanuit liefde, omdat je het waarde toe wenst te kennen. Als je vervolgens in verbitterdheid en haat raakt, dan kom je in een veld van energie-uitwisseling welke veel destructiever is, en wat juist niet een oproep in zich draagt voor waarde-hervatting.

Huiswerk voor jezelf, en ook in dialoog met anderen, want natuurlijk zou je de machthebbers, ik zou zeggen met alle liefde, achter de tralies zien en hopen dat ze zelf iets toekomt van het onrecht dat ze anderen aandoen. Maar... terwijl het heel begrijpelijk is, begin je al op een hellend vlak te verkeren.

4) De volgende vraag gaat nog een laagje dieper: Wat is volgens jou de diepere oorzaak van de groeiende verdeeldheid tussen mensen en tussen groepen?

Er zijn landen die een groter 'wij' opgericht hebben dan dat het individu zichzelf in mag beleven. Waar je een onderdeel bent geworden van een maatschappij die overwichtig is op het individuele leven.

En er zijn culturen, zoals bijvoorbeeld de Nederlandse cultuur, waar het 'ik' bovenmatig aanwezig is in relatie tot het 'wij' van de gemeenschappelijkheid. En dan heb je nog allerlei variaties in subculturen en in allerlei landen waar de verhoudingen andersoortig liggen.

-Natuurlijk wij-besef en het individu

Het midden wordt pas gevonden als de individuele waarde opgenomen wordt in een natuurlijk wij-besef. En waar je verbinding niet uit de weg gaat, omdat je bang bent datje dan zelf in je individuele waarde niet meer tot je recht kan komen.

*Het echte 'wij' is een optelsom van authentieke ikken.
Deze wij-vorm bestaat nog niet,
maar dat is evolutionair behoeftigd.*

En door de discrepantie van de vormen die dat nog niet uitbeelden, krijg je een samenspel van interactievelden die deze processen uitlokken. In de polariserende stromen zie je een enorme behoefte ontstaan bij mensen om die innerlijke vrijheid te beleven, wat ook niet meer ontkend kan worden, ook niet meer op de lange duur, ook niet in die gemeenschappen waar overheersing traditie is; waar ook de individuele vrijheid opgericht dient te worden ten bate van het wezenlijke wij, waardoor de individualisering niet egocentrisch wordt.

Ik zou zeggen, dit fenomeen van verschillen schudt de werkelijkheid op, de realiteit van het bestaan. En de ongelijkheid richt zich, en daardoor is er afgunst, daardoor is er ook verzet. Daardoor wensen zij, die nog wensen te overheersen vanuit machtsstructuren en beheersbaarheid, het nogmaals te activeren en gezag nog groter op te werpen vanuit een soort heroïsch beeld van grootmacht, waar ze eigenlijk de gezamenlijkheid van de mensheid tekort in doet. Ik heb al lang geleden een boekje uitgebracht, dat heet Vrede en Wereldburgerschap en daar zie je in de korte anekdotes eigenlijk alle ingrediënten die je nodig hebt om te komen tot vrede en wereldburgerschap.

-Materialistisch beeld

Daarnaast hebben we ook een materialistische wereld geschapen, met hele specifieke behoeften die we ons toe-eigenen voor hen bij wie dat mogelijk is. En waar ik me altijd heel erg gewaarschuwd door voel, is dit: Ik hou van films. Maar in de bioscopen draaien films met daarin huizen als villa's, met zwembaden, met dure auto's, met alles wat aan vermogen bereikbaar lijkt te zijn. Ook in de hele arme landen. Er is veel te weinig in beeld wat het klein menselijke leven vraagt in landen waarmee je rond moet komen met wat essentieel is. En doordat we zo oppoetsen, de zaken te mooi naar buiten brengen, ook richting landen waar enorme tekorten zijn aan materiële welvaart, scheppen we onder andere een beeld van afgunst en rijkdom, die niet bereikbaar is zonder dat men gaat verkassen. En daarmee creëer je ook extra vluchtelingen die voor rijkdom, en dat is wat anders dan klimaatverandering, gaan verhuizen.

Ik ben altijd heel erg geraakt als er in films een diep menselijke nuance zichtbaar gemaakt wordt. Ik denk dat filmmakers en toneelschrijvers daarin nog zoveel kunnen betekenen om mensen over te halen hun diepere gevoelsleven bloot te leggen. En wereldwijd, laten we eerlijk zijn, zijn er zoveel therapeuten opgeleid voor intermenselijke zorg, als vangnet voor wat er momenteel speelt, dat is niet voor niets wereldwijd zo ruim opgetuigd.

*De onstoffelijke wereld is dermate aanreikend ter ondersteuning
van het veld van verandering en vernieuwing wat nodig is,
dat het ook heel belangrijk is dat steeds meer mensen
geloof hechten aan deze ondersteunende krachten,
waardoor ze zich minder eenzaam voelen.*

5) *Hoe kunnen we echte verbinding ervaren met mensen die anders denken of voelen
dan wij zelf. Ook als de onderlinge verschillen in normen, waarden en veiligheid
lijken aangetast?*

Wat ontzettend belangrijk is, is zoeken waar wél de raakvlakken zitten. Omdat op die raakvlakverbinding een verbondenheid ontstaat, waar de verschillen natuurlijk nog steeds in aanwezig zijn, maar waar je wel op verbindt in het begin van de brug.

En dan kun je kijken hoe ver je langzaam die brug oploopt. Om die grote verschillen toch een hand te geven en te kijken of die verschillen echt wel zo groot zijn als bij voorbaat gedacht wordt.

Laten we heel eerlijk zijn, doorsnee wenst iedere ouder dat zijn kind het goed heeft en toekomst mag kennen. Dat het kind geen honger hoeft te lijden, dat het educatie mag ontvangen, dat er bewoning is, dat er voedsel is. Hoeveel raakvlakken zijn dat al niet? En aan de hand van die raakvlakken ga je steeds verder onderzoeken waar de verschillen duiden en ga je de verschillen bekijken of je die anders kan benoemen. En dan kom je ook op culturele waarden of godsdienstige waarden. Net zoals de Soefi's altijd bezig zijn geweest om alle wereldgodsdiensten in één dienst bij elkaar te brengen. Door de gelijkenissen op bepaalde onderwerpen naar voren te brengen, dien je ook met elkaar te zoeken waar in dat humanere de gelijkenissen liggen.

-Culturele diversiteit

Mensen hebben een traditie, maar ze hebben ook een geschiedschrijving achter zich, niet alleen van hun cultuur, hun volk, maar ook van hun familieleden. En binnen die traditie, die cultuur en de volkeren zijn veel zaken geschied die vaak nog te weinig doorleving en onthechting hebben gehad, waardoor ze te zwaar uitgekristalliseerd zijn.

Er is een boek van mij rondom Culturele Diversiteit en daar wordt een begin gemaakt, eigenlijk om te laten zien dat al die specifieke volksaarden stoelen op een belevingsveld wat in dat volk geworteld is. En we krijgen nu natuurlijk steeds meer multiculturele

samenlevingen, met de kans dat al die specifieke geaardheden een grotere belichting gaan geven aan het mensenras.

En zoals ik daar ook in beschrijf, iedere volksaard heeft positieve kwaliteiten, maar ook kwaliteiten die soms heel pittig kunnen zijn en echt niet sympathiek, omdat daar nog verharding ligt van niet goed doorleefde problematiek van ooit, wat nog gezuiverd en geschoond mag worden. Dus we hebben ook in opdracht naar elkaar toe iets uit te staan. Zoals westerse mensen best eventjes aan boetedoening kunnen doen ten aanzien van het slavernijverleden, ook al hebben ze er wellicht persoonlijk niets aan bijgedragen. Jouw cultuur heeft minachting gehad voor, en die minachting sluimert nog in de geschiedschrijving van de nieuwkomers. En de geschiedschrijving van ons volk ligt voor een gedeelte nog in ons, in ieder geval in de gemeenschappelijkheid van het volk. Dus hoe gaan we daarmee overweg?

Het is belangrijk, dat daar steeds meer nuance in aangebracht gaat worden.

6) Welke rol speelt vergeving, zowel persoonlijk als collectief, in het heden van verdeeldheid?

Allereerst begint het ermee dat je jezelf vergeeft dat je soms een te groot verschil maakt tussen jezelf en de ander. Omdat er vele zaken zijn die je gemeenschappelijk hebt als je je daarop afstemt. En wanneer je dat verschil dus steeds grotesk ervaart, dan doe je ook intermenselijk iets tekort.

Dus de kunst is om in de ander steeds meer van jezelf te zien in gelijkenis. En of je dat bekoorlijk vindt, omdat de ander ook houdt van zijn kinderen, of omdat hij ook helemaal blij is als hij in de natuur is, of wellicht net als jij kunstzinnig, of van een thema houdt waar jij ook zo je aandacht bij hebt zitten.

Je registreert steeds meer wat gemeenschappelijk is. En dan kan het nog best pijnlijk zijn om die verschillen te ervaren, maar misschien heb je dan genoeg in je rugzakje aan gemeenschappelijkheid om je hart toch zo ruim te houden, dat wat de ander in verschil duidt, je aan durft te nemen. Omdat jij dat niet voldoende kan doorgronden, waarom dat verschil zich zo toont.

Dat heeft mogelijk met de geschiedenis van deze mens te maken, misschien ligt het in de generaties voor hem, of haar, al ingebed. Of het heeft met een cultuuraard te maken, verdiep je in het verschil en kijk of in de nuances van het verschil er weer meer gelijkheid kan ontstaan.

7) Hoe kunnen we kinderen en jongeren helpen om hoopvol te blijven, terwijl zij op dit moment opgroeien in een wereld vol ongedurigheid en verandering?

Ik ben onlangs in de nabijheid geweest van een aantal jonge kinderen, pubers en adolescenten en ik voel me steeds zo begaan met de overlading aan informatie waar deze kinderen mee behept zijn. Hoe weinig speelruimte en ruimte voor fantasie er is, hoe de volwassen wereld zoveel programmering op hen legt, willen ze ogenschijnlijk rechtmatige goede burgers worden. Hoe ze afstevenen één voor één naar een midlifecrisis steeds jonger en jonger, hoe steeds meer burn-out plaatsvindt bij hele jonge mensen. En dan denk ik, we doen het niet goed genoeg. De verslaving aan de smartphone, aan alles wat maar beweeglijk beeld heeft en veel kinderen die te weinig thuis zijn in de natuur, niet goed weten waar voedsel vandaan komt, weinig zicht hebben op de dieren, de insectenwereld, et cetera, et cetera. Jongeren zijn steeds beter in profielfoto's maken, zich mooi voordoen, en voelen zich daaronder vaak, zoals ook blijkt uit onderzoeken, heel eenzaam.

-Wat kun je doen aan die eenzaamheid en overladenheid?

Wat we kunnen doen is genuanceerd met ze praten, wandelingen maken, aandachtig zijn voor wat er in ze omgaat, knuffelen.

Dan bedoel ik gewoon echt fysieke warmte geven in die vorm dat ze voelen dat er een arm om ze heen ligt, ruimte bieden zodat ze hun hart kunnen uitstorten. En een sfeer creëren waarin ze bij je terecht kunnen als ze dat zouden willen, en wat niet per se via een mobieltje hoeft.

En als ze creatieve vaardigheden hebben, dat ze dat kunnen ontwikkelen. Als ze aanleg hebben voor muziek, dat ze dat ontwikkelen. Schep in de woonruimtes harmoniserende muziek. Ik merk het bij één van mijn kinderen. Ik heb toen ze jong waren heel veel mooie, zachte, niet invullende muziek gedraaid. Ik hoef het maar te noemen, en ze weten nog steeds welke muziek er was. Het geeft nóg rust.

Ik heb jonge kinderen, baby's en peuters, altijd dagelijks na het bad gemasseerd. Dat hadden ze nodig, ze waren gevoelig. Kijk of je kunt doen wat in je opkomt maar overlaad ze niet met aandacht, want dat is vooral voor pubers en adolescenten te veel. Schep maar een veilige omgeving en laat ze zien dat je weet dat ze overbeladen worden. Heb piëteit voor de westerse jongeling.

8) Wat betekent compassie voor onszelf in de praktijk als we geconfronteerd worden met onrecht? Wat betekent compassie in relatie tot onrecht?

Soms gewoon je mond opentrekken. Zeggen dat je het volstrekt niet eens bent met wat er op dat moment gebeurt. Dat je begaan bent met hoe iemand aangesproken wordt door de ander. En dat je iets ontkracht door te zeggen dat je ziet dat iemand niet is wat van iemand gedacht wordt

Compassie vraagt ook de vaardigheid om soms op te treden en zichtbaar te zijn, en je niet terug te trekken om toe te kijken. Compassie vraagt soms dat je keuzes maakt waar je aandacht aan besteedt, of waar je geld aan overmaakt. Het kan heel veel richtingen uitgaan, maar het houdt in ieder geval niet in dat je je er altijd maar makkelijk van afmaakt, omdat je alleen maar toeschouwer bent.

Juist het verschil van het gaan staan op een plaats waar onrecht geschiedt, creëert dat er iets kan keren en dat het slachtoffer van onrecht zich gezien weet. Het is een enorm verschil als iemand zich gezien weet terwijl er onrecht met hem plaatsvindt en mensen kijken niet alleen toe, maar treden naar voren. Als een situatie heel eng is, kan je elkaar ook de hand geven en ernaartoe lopen.

Als er een oproep is, ga er naar beste kunnen mee overweg zodat je je daarna niet schuldig voelt omdat je niets hebt gedaan, dat je niks hebt gezegd. Misschien door jou dat een ander weer wat gaat doen. Het hoeft niet perfect.

Vaak is je eerste ingeving vaak de juiste als je die vanuit kracht doet.

Het kan zelfs heel klein zijn. Maar al kijk je iemand maar liefdevol aan dat hij zich gezien weet, dat kan soms al voldoende zijn.

9) Hoe kunnen wij ons bewustzijn zo ontwikkelen, dat we bijdragen aan een nieuwe menselijke samenleving?

Door inclusief te denken en niet uit te sluiten, door gehoor te geven aan de noden van mensen als ze ons ter ore komen en voelen dat we daarin van betekenis kunnen zijn.

Door heel kleinschalig en dichtbij iets te doen waardoor mensen elkaar gaan vinden, waardoor eenzaamheid afneemt en bewustwording plaatsvindt met wie je leeft in je nabije omgeving.

Om soms ook belangstelling te hebben naar mensen die jou absoluut niet mogen en te vragen hoe het met iemand is, terwijl diegene jou mijdt, en als je het écht meent is er even een impasse van stilte, omdat ze dat ongewoon vinden dat juist jij ze aanspreekt, en vervolgens gaan ze toch iets met je delen.

Zet dus je vooringenomenheid opzij, ook al weet je dat ze doorsnee niet toegankelijk zijn naar jou toe.

*Wat het allerbelangrijkste is, houd van mensen,
ook al kunnen ze jou niet zien en erkennen in wie jij bent.
Het gaat niet om jouw bevestiging,
het gaat erom of jouw liefde geschonken kan worden.
Heel veel mensen geven alleen liefde aan hen die van hen houden.
Daarmee krijg je geen wereldburgerschap.*

10) *Wat zou volgens jou dan een eerste kleine stap zijn die ieder van ons kan zetten om meer vrede te brengen in onszelf en in onze omgeving?*

Wat ik innerlijk beluister is 'het ongeloof uitbannen'. Er is zoveel invullingsgedrag van de ene mens naar een ander toe, zonder de reikwijdte te beseffen van het ongeloof in hoe de ander zichzelf beleeft, dat je daarmee ieder verschil benadrukt en geen bruggenbouwer bent, omdat je niet tot je laat komen wat de ander in uitbeelding wenst te brengen naar jou toe. En doordat je de ervaringswereld en belevingen van de ander afkapt, wordt het uiteindelijk niet meer toegestaan dat je binnen kan treden in die ander, want die gaat zich onveilig voelen.

Ik heb readings in het verleden gedaan toen ik nog individuele consulten gaf, mensen die ik niet zag, die ik alleen aan de telefoon had. En sommigen hadden een redelijk groot pestgehalte, en die zeiden 'begint u maar'. Die hadden niet eens een vraag, en ik kon een uur lang vol praten, op basis van mijn waarneming. Daarna waren ze aan het huilen van geraaktheid, want niemand kende ze zo goed als ik hen kende. Dit is niet om mij dat ik dit deel, maar omdat je afstemming nodig hebt, in de mate waarin jij je kunt afstemmen, in aanvoeling van een ander. En als je het vertikt om je af te stemmen, even zwart-wit, omdat je de betweter bent en de waarnemer, en je hebt al zoveel nagedacht over hoe die ander in elkaar zit, waar blijf je dan elkaar in ontmoeten? En ik ben ook gespiegeld hoor, geloof me maar.

Ik was bij een concert en ik zag een vrouw waarvan ik dacht: 'Dit is geloof ik de minst mooie vrouw die ik ooit gezien heb'. En toen begon ze te zingen als fluweel. En ik begon haar innerlijk gewaar te worden door haar zingen. Ik vond haar prachtig! Nou, dus we kunnen afgestoten worden door iemands uiterlijk, en van alles daarvan vinden. We kunnen iemand beluisteren in een stem en denken, nou dat weet ik echt niet. Of in de taal die iemand uitdrukt, waarin hij niets raakt wat jij wel zou willen raken. Door het werk wat ik heb mogen doen, heb ik zo vaak datgene mogen waarnemen wat

het uiterlijk niet vrijgaf. Het zijn cadeautjes, dat je voorbij mag kijken aan hoe iemand ingepakt is, maar ook voorbij thema's zoals die zich in de buitenwereld presenteren, je ook voorbij je ego-ik gaat. Je hebt neutraliteit nodig.

Ik denk dat dit een periode is dat mensen op verschillende vakgebieden, interdisciplinair elkaar de hand dienen te geven. Omdat alle beroepsuitoefeningen, alle ministeries, allerlei leidinggevenden, hun eigen gebied bewaken en er zijn geen verbinders voor de gemeenschappelijkheid die een samenleving nodig heeft.

Zo ook de landen onderling en de werelddelen, waarbij we niet voorbij onze eigenheid durven kijken, of onze volksaard, of onze mentale kwaliteiten, of naar de gevoelskwaliteiten die mensen ontwikkeld hebben. We dienen ruimer te gaan kijken dan voorheen.
