

# TOESPRAAK TOT HET AMERIKAANSE CONGRESS, 10 SEPTEMBER 2003

Originele Engelse versie: [Thich Nhat Hanh address to US Congress, September 10, 2003 | Plum Village](#)

*Thich Nhat Hanh gaf een lezing onder de titel "Leiden met moed en mededogen" in de Library of Congress op 10 september 2003. Het vond plaats in het Coolidge auditorium van het Thomas Jefferson-gebouw, 10 First Street, S.E., Washington, DC. Het evenement was onderdeel van de jaarlijkse Capps-Emerson-lezingenreeks die georganiseerd wordt door het Faith & Politics-Instituut en werd medegesponsord door de Aziatische afdeling van de Library of Congress.*

*Het evenement was alleen op uitnodiging geopend voor Congressleden, Congressmedewerkers en anderen, en werd gevolgd door een driedaagse mindfulness-retraite voor Congressleden en hun gezinnen.*

*Thich Nhat Hanhs hoofdboodschap was dat alleen diep luisteren, mindfulness en vriendelijke communicatie de verkeerde waarnemingen kan wegnemen die de wortels van geweld zijn.*

*Dit bewerkte transcript van Thich Nhat Hanhs toespraak werd gepubliceerd in het tijdschrift Shambhala Sun (juli 2004) en herdrukt in Mindful Politics: A Buddhist guide to making the world a better place (2006). Thich Nhat Hanh gaf ook antwoord op vragen aan het eind van zijn lezing en deze werden gepubliceerd in The Mindfulness Bell, uitgave 35, winter/voorjaar 2004, en zijn hieronder herdrukt.*

## LEIDEN MET MOED EN MEDEDOGEN

door Thich Nhat Hanh

Geëerde Congressleden, dames en heren, beste vrienden, het doet me een groot plezier deze mogelijkheid te hebben om met u te praten over hoe we ons inzicht, onze compassie en ons begrip kunnen delen om diegenen die we willen dienen, beter te kunnen dienen, en te helpen de wonden te helen die onze natie en de wereld verdelen.

Als je in je auto op weg naar je werk zit, zou je de tijd kunnen gebruiken om terug te komen bij jezelf en de wonderen van het leven aan te raken. In plaats van jezelf over de toekomst te laten nadenken, wil je misschien aandacht besteden aan je ademhaling en terugkomen in het huidige moment. We ademen de hele dag in en uit, maar we zijn ons niet bewust dat we in- en uitademen. De oefening van het aandacht brengen naar de ademhaling heet "mindful breathing": "inademend weet ik dat ik leef. Uitademend glimlach ik naar het leven". Dit is een hele simpele oefening. Als we thuiskomen bij onze inademing en uitademing, en aandachtig ademen, komen we helemaal tot leven in het hier en nu.

In ons dagelijks leven zijn onze lichamen aanwezig, maar onze geesten zijn misschien ergens anders, gevangen in onze projecten, onze zorgen en angsten. Het leven is alleen toegankelijk in het hier en nu. Het



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

[info@aandacht.net](mailto:info@aandacht.net)

verleden is al voorbij; de toekomst is nog niet hier. Als we ons verankeren in het huidige moment zijn we in staat om onze momenten ten volle te leven en in aanraking te komen met de genezende, verfrissende en voedzame elementen die zich altijd binnenin ons en om ons heen bevinden.

Met deze energie van mindfulness kunnen we onze pijn herkennen en haar teder omarmen als een moeder wier baby huilt. Als een baby huilt, stopt de moeder alles dat ze aan het doen is en houdt ze de baby teder in haar armen. De energie van de moeder zal doordringen in de baby en de baby zal opluchting voelen. Hetzelfde gebeurt als wij onze eigen pijn en zorgen herkennen en omarmen. Als we onze woede, ons verdriet en onze angsten kunnen vasthouden met de energie van mindfulness, kunnen we de wortels van ons lijden herkennen. We zullen ook in staat zijn het lijden in de mensen waar we van houden te herkennen.

Mindfulness helpt ons om niet boos te worden op onze geliefden, want als we mindful zijn begrijpen we dat onze geliefden ook lijden. De persoon waar je van houdt heeft veel lijden in zich en heeft geen kans gehad om gehoord te worden. Het is heel belangrijk de tijd te nemen om te gaan zitten en met mededogen te luisteren. Deze oefening noemen we "diep luisteren". Diep luisteren kan, met de oefening van liefdevolle spraak, gebruikt worden om communicatie met de mensen waar je om geeft, te herstellen. Als je op deze manier luistert, geef je de andere persoon een kans zijn of haar hart te luchten. Als je in die periode je mededogen levend kunt houden - zelfs als wat de andere persoon zegt, vol zit met beschuldigingen en bitterheid - zal het geen irritatie en woede in je oproepen. Luister, om de andere persoon te helpen minder te lijden.

Als je met mededogen communiceert, gebruik je woorden die geen elementen van boosheid en irritatie in zich hebben. Op die manier kunnen we elkaar helpen verkeerde waarnemingen kwijt te raken. Alle energie van boosheid, haat, angst en geweld komt voort uit verkeerde waarnemingen. Verkeerde waarnemingen resulteren in een hoop woede, wantrouwen, verdenkingen, haat en terrorisme. Je kunt verkeerde waarnemingen niet verwijderen door straf. Je moet het doen met het gereedschap van diep luisteren vol mededogen en liefdevolle spraak. Met diep luisteren vol mededogen en liefdevolle spraak kunnen we harmonie in onze gezinnen brengen, en onze gemeenschappen kunnen gemeenschappen van begrip, vrede en geluk worden.

Toen ik een paar jaar geleden in India was, sprak ik met de heer R.K. Narayan, lid van het Indiase parlement, over het beoefenen van diep luisteren en compassievolle dialoog in wetgevende lichamen. Als je het volk representeert, word je geacht de mensen het beste te geven van je begrip en mededogen. Ik zei dat een wetgevend lichaam een gemeenschap kon worden met veel wederzijds begrip en mededogen. Het zou een groot collectief inzicht kunnen geven waarmee het besluitvormende proces en de mensen in het land ondersteund kunnen worden. Hier in Washington zou iemand een korte meditatie kunnen lezen aan het begin van een Congress-sessie: "Beste collega's, we zijn door het volk gekozen, en onze mensen verwachten van ons dat we diep naar elkaar luisteren en taal gebruiken die wijsheid en inzicht kunnen laten



zien. Laten we onze individuele ervaring en wijsheid samenbrengen zodat we ons collectieve inzicht kunnen gebruiken en de beste besluiten voor het land en de mensen nemen."

Als een Congresslid vanuit haar inzicht met dit soort woorden spreekt, biedt ze het beste van haarzelf. Als we alleen vanuit de partijlijn handelen en spreken, dan geven we niet het beste mededogen en begrip dat we hebben.

Congressleden zijn erg bezorgd over de hoeveelheid geweld in onze gezinnen, onze scholen en onze samenleving. Iedere bezorgde persoon heeft misschien zijn of haar eigen ideeën en inzichten over hoe die hoeveelheid geweld teruggebracht kan worden. Als we al ons inzicht en ervaring bij elkaar kunnen brengen, hebben we het collectieve inzicht dat zal helpen de hoeveelheid geweld in onze samenleving te verminderen. Maar als we niet met een vrij hart naar onze collega's kunnen luisteren - als we alleen ideeën van onze eigen partij in beschouwing nemen en steunen - doen we kwaad aan de fundamenten van onze democratie. Daarom moeten we onze gemeenschap - in dit geval het Congress - transformeren in een gemeenschap met mededogen. Iedereen zou beschouwd moeten worden als een broer of zus van iedereen. Het Congress zou een plaats moeten zijn waar we naar iedereen met dezelfde interesse en bezorgdheid leren luisteren. De beoefening van diep luisteren vol mededogen en liefdevolle spraak kan helpen om broederschap op te bouwen, om discriminatie kwijt te raken en het kan het soort inzicht geven dat ons land en onze mensen vrij zal maken.

Twee dagen na de gebeurtenissen van 11 september sprak ik voor 4000 mensen in Berkeley in Californië. Ik zei dat onze emoties nu erg sterk waren, en dat we onszelf zouden moeten kalmeren. Met helderheid en kalmte zouden we weten wat we wel en niet moesten doen om de situatie niet erger te maken. Ik zei dat de terroristen die het World Trade Center hadden aangevallen erg boos moesten zijn geweest. Ze moeten Amerika heel erg gehaat hebben. Ze moeten hebben gedacht dat Amerika hen wilde vernietigen als individuele mensen, als religie, als natie en als cultuur. Ik zei dat we moesten uitzoeken waarom ze zoiets tegen Amerika hadden gedaan.

Amerika's politieke leiders kunnen rustig en helder de vraag stellen: "Wat hebben wij gedaan dat jullie zo heeft laten lijden?" Amerika's politieke leiders kunnen zeggen: "We willen weten wat jullie lijden is en waarom jullie ons zo haten. Misschien hebben we iets gezegd of gedaan waardoor je de indruk kreeg dat we je wilden vernietigen. Maar dat is niet het geval. Het is ons niet duidelijk, en daarom willen we dat je ons helpt begrijpen waarom je ons zoiets hebt aangedaan."

Dit noemen we liefdevolle of vriendelijke spraak. Als we eerlijk en oprecht zijn, zullen ze ons vertellen hoe ze zich voelen. Dan zullen we herkennen welke verkeerde waarnemingen ze hebben over zichzelf en over ons. We kunnen hen proberen te helpen hun verkeerde waarnemingen kwijt te raken. Al deze terroristische, gewelddadige acties komen voort uit verkeerde waarnemingen. Verkeerde waarnemingen



zijn de bodem voor woede, geweld en haat. Je kunt verkeerde waarnemingen niet wegnemen met een geweer.

Als we diep naar een andere persoon luisteren, herkennen we niet alleen hun verkeerde waarnemingen, maar identificeren we ook onze eigen verkeerde waarnemingen over onszelf en die ander. Daarom is een dialoog en communicatie in volle aandacht cruciaal voor het verwijderen van woede en geweld.

Het is mijn diepste hoop dat onze politieke leiders van zulke instrumenten gebruik maken om vrede in de wereld te brengen. Ik geloof dat het gebruik van dwang en geweld de situatie alleen maar erger maakt. Sinds 11 september heeft Amerika het haat- en geweldniveau van de kant van de terroristen niet minder kunnen maken. In feite is het haat- en geweldniveau toegenomen. Het is tijd dat we teruggaan naar de situatie en daar diep naar kijken en dan een minder dure weg vinden om ons en hen vrede te brengen. Geweld kan geen geweld verwijderen - dat weet iedereen. Alleen met de beoefening van diep luisteren en vriendelijke communicatie kunnen we verkeerde waarnemingen helpen kwijt te raken die aan de bodem van geweld liggen.

Amerika heeft het erg moeilijk in Irak. Ik denk dat Amerika in Irak op dezelfde manier verstrikt is geraakt als het verstrikt was in Vietnam. We hebben het idee dat we de vijand moeten gaan vernietigen. Dat idee zal ons nooit een kans geven om geweld op de juiste manier te beëindigen. Tijdens de Vietnam-oorlog dacht Amerika dat het Noord-Vietnam moest gaan bombarderen. Hoe meer Amerika bombardeerde, hoe meer communisten het creëerde. Ik ben bang dat er in Irak hetzelfde gebeurt. Ik denk dat het erg moeilijk voor Amerika is om zich nu terug te trekken uit Irak. Zelfs als ze willen vertrekken, zal het erg moeilijk zijn.

De enige manier waarop Amerika zich uit deze situatie kan bevrijden is door te helpen van de Verenigde Naties een echt vredesinstituut te maken, zodat de Verenigde Naties het probleem van Irak en het Midden-Oosten kunnen overnemen. Amerika is machtig genoeg om dit te laten gebeuren. Amerika zou andere naties moeten toestaan om positief bij te dragen aan de vorming van de Verenigde Naties tot een ware vredesorganisatie met genoeg autoriteit om haar werk te kunnen doen. Volgens mij is dat de enige manier om uit de huidige situatie te komen.

We moeten wakker worden voor het feit dat alles verbonden is met al het andere. Onze veiligheid en welzijn kunnen geen individuele zaken meer zijn. Als zij niet veilig zijn, is er geen manier waarop wij veilig kunnen zijn. Zorgen voor de veiligheid van andere mensen betekent het zorgen voor onze eigen veiligheid. Voor hun welzijn zorgen betekent het zorgen voor ons eigen welzijn. Het is de geest van discriminatie en afscheiding die aan de bodem ligt van alle geweld en haat.

Mijn rechterhand heeft alle gedichten opgeschreven die ik heb gemaakt. Mijn linkerhand heeft geen enkel gedicht geschreven. Maar mijn rechterhand denkt niet, "Linkerhand, jij deugt nergens voor." Mijn rechterhand heeft geen meerderwaardigheidscomplex. Daarom is hij erg gelukkig. Mijn linkerhand heeft



helemaal geen complex. In mijn twee handen ligt de wijsheid die de wijsheid van non-discriminatie heet. Op een dag was ik op een spijker aan het hameren en mijn rechterhand was niet erg precies, en in plaats van op de spijker te slaan sloeg hij op mijn vinger. Hij legde de hamer neer en zorgde heel vriendelijk voor mijn linkerhand, alsof hij voor zichzelf aan het zorgen was. Hij zei niet, "Linkerhand, je moet onthouden dat ik goed voor je hebt gezorgd en je moet me in de toekomst terugbetalen." Zo werd er niet gedacht. En mijn linkerhand zei niet, "Rechterhand, je hebt me veel pijn gedaan - geef mij die hamer, ik wil gerechtigheid." Mijn twee handen weten dat ze ledematen van één lichaam zijn; ze zijn in elkaar.

Ik denk dat als Israëli's en Palestijnen wisten dat ze broeders en zusters waren - dat ze als mijn twee handen zijn - ze elkaar niet meer zouden proberen te straffen. De wereldgemeenschap heeft ze niet geholpen om dat zo te zien. Als Israëli's en Palestijnen - en Muslims en Hindoe's - wisten dat discriminatie aan de basis van hun lijden lag, zouden ze weten hoe ze het zaadje van non-discriminatie in zichzelf konden aanraken. Dat soort ontwaken - dat soort van diep begrijpen - brengt verzoening en welzijn.

Ik geloof dat er in Amerika veel mensen zijn die wakker zijn voor het feit dat geweld het geweld niet kan verwijderen. Ze realiseren zich dat er geen weg naar vrede is: vrede zelf is de weg. Die mensen moeten bij elkaar komen en sterk hun bezorgdheid laten horen en hun gezamenlijke wijsheid aan het volk aanbieden, zodat het volk uit deze huidige situatie kan komen. Ieder van ons heeft de plicht dat collectieve inzicht bijeen te brengen. Met dat inzicht zal mededogen ons sterk maken en dapper genoeg om een oplossing voor de wereld tot stand te brengen.

Iedere keer dat we inademen, bij onszelf thuiskomen en het element van harmonie en vrede in onszelf tot stand brengen is dat een vredeshandeling. Iedere keer dat we een ander levend wezen kunnen zien, en het lijden in hem herkennen dat maakt dat hij op die manier spreekt of handelt, kunnen we zien dat hij het slachtoffer is van zijn eigen lijden. Als dat begrip in ons aanwezig is, kunnen we met de ogen van begrip en mededogen naar die andere persoon kijken. Als we met de ogen van mededogen kunnen kijken, lijden we niet en laten we de andere persoon ook niet lijden. Dit zijn de vredeshandelingen die met andere mensen gedeeld kunnen worden.

In Plum Village leven een paar honderd mensen op een heel eenvoudige manier als een familie met elkaar samen. In Plum Village hebben we de gelegenheid als een gemeenschap samen te oefenen. We kunnen broederschap en zusterschap opbouwen. Hoewel we simpel leven, hebben we veel vreugde vanwege de hoeveelheid begrip en mededogen die we kunnen opwekken. We kunnen naar veel landen gaan om mindfulnessretraites aan te bieden zodat mensen een kans krijgen om te helen, te transformeren en zich te verzoenen. Heling, transformatie en verzoening vinden altijd plaats in onze retraites. Dat kan heel erg voedzaam zijn.

We hebben Israëli's en Palestijnen naar Plum Village uitgenodigd om met ons te beoefenen. Als ze komen, brengen ze boosheid, wantrouwen, angst en haat mee. Maar na zo'n twee weken beoefenen van lopen in



aandacht, ademen in aandacht, eten in aandacht en zitten in aandacht zijn ze in staat om hun pijn te herkennen, het te omarmen en opluchting te vinden. Als ze de oefening van diep luisteren hebben geleerd, kunnen ze naar anderen luisteren en zich realiseren dat mensen van andere groepen net zo lijden als zichzelf. Als je weet dat zij ook lijden onder geweld, haat, angst en wanhoop, ga je ze zien met ogen van mededogen. Op dat moment lijdt je minder en laat je hen minder lijden. Communicatie wordt mogelijk met het gebruik van liefdevolle spraak en diep luisteren.

De Israëli's en Palestijnen komen altijd als een groep bij elkaar aan het eind van hun verblijf in Plum Village. Ze doen altijd verslag van het succes van hun oefening. Ze gaan altijd terug naar het Midden-Oosten met de bedoeling de beoefening voort te zetten en anderen uit te nodigen met hen mee te doen, zodat die anderen misschien minder lijden en anderen helpen ook minder te lijden.

Ik geloof dat als deze beoefening op nationaal niveau gedaan kon worden, het hetzelfde effect zou teweegbrengen. Helaas zijn onze politieke leiders niet getraind in deze oefeningen van ademen in aandacht en lopen in aandacht, en het omarmen van pijn en verdriet om hun lijden te transformeren. Ze zijn alleen getraind in politieke wetenschappen.

Dus ik denk dat we allemaal een spirituele dimensie in ons dagelijks leven zouden moeten inbouwen. We zouden ontwaakt moeten zijn voor het feit dat geluk niet gevonden kan worden in de richting van macht, beroemdheid, rijkdom en sex. Als we diep om ons heen kijken, zien we dat veel mensen een heleboel van deze dingen hebben, maar dat ze ernstig lijden. Als je begrip en mededogen in je hebt, lijdt je niet. Je kunt heel goed met de mensen om je heen omgaan en ook met andere levende wezens. Daarom is een collectief ontwaken over die realiteit cruciaal.

Een van de concrete dingen die het Congress kan doen is diep te kijken naar het onderwerp consumptie. We denken dat geluk mogelijk is als we de macht hebben om te consumeren, maar door te consumeren brengen we een hoop toxines en gifstoffen in ons lichaam. De manier waarop we eten, televisie kijken en onszelf vermaken brengt ons een hoop vernietiging. Omdat we zoveel consumeren, lijdt het milieu. Leren om alleen die dingen te consumeren die vrede en gezondheid in ons lichaam en in ons bewustzijn brengen, is een belangrijke oefening. Consumeren in aandacht is de oefening die ons uit veel ongelukkigheid kan halen.

Door consumptie zonder aandacht blijven we de elementen van hunkering, angst en geweld in onszelf voeden. Er is zoveel lijden in mensen aanwezig. Ze consumeren omdat ze niet met hun lijden weten om te gaan. Er zou iets gedaan moeten worden om mensen te helpen thuis te komen bij zichzelf en voor hun lijden te zorgen. Het Congress zou manieren kunnen vinden om mensen aan te moedigen om in aandacht te consumeren en te produceren, in plaats van producten te creëren die gifstoffen en hunkering in het hart en lichaam van mensen kunnen brengen. Verantwoord produceren zou onze oefening moeten zijn.



Het is mijn diepste wens dat de Congressleden tijd zullen hebben om deze onderwerpen te bestuderen en diep zullen kijken naar de wortels van hun eigen lijden, het lijden van deze natie en het lijden in de wereld. Dit lijden hoeft niet door te gaan. We hebben het mededogen en het begrip al dat noodzakelijk is om de wereld te kunnen genezen.



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

[info@aandacht.net](mailto:info@aandacht.net)