

**NEGEN KERNPUNTEN VAN GEWELDLOOSHEID
EN
OVEREENKOMSTEN MET SPIRITUALITEIT**

Beste aanwezigen, we openen deze middag met negen kernpunten van geweldloosheid, die een grote overeenkomst vertonen met spiritualiteit. Heeft spiritualiteit vooral betrekking op het geestelijke - en dus onstoffelijke – leven, de nadruk ligt hierbij op de persoonlijke innerlijke beleving en/of ervaring. Dit geldt evenzeer voor de geweldloosheid, die in haar krachtigste vorm vanuit een innerlijke overtuiging ontstaat en in haar middelen en methoden tot uitdrukking komt.

Het zijn de volgende negen kernpunten van geweldloosheid en spiritualiteit die ik hier kort zal toelichten.

- 1) Geweldloosheid en spiritualiteit zijn beide een *levenshouding*. Kenmerken daarvan lijken zowel zelfvertrouwen, er zijn, compassie, open vizier als ook een vriendelijke, milde, vreedzame en vaak ecologische levensstijl.
- 2) ‘*Vrede is de weg*’, zeggen de geweldlozen. Bij spiritualiteit gaat het niet in de laatste plaats om groei naar innerlijke vrede. Naast levenshouding zijn spiritualiteit en geweldloosheid dan ook beide een (zoek)tocht of een weg.
- 3) Opvallend aanwezig bij beide lijkt ook een *strategie van de liefde*. Dus niet de ander en/of de tegenspeler vernederen, laat staan vernietigen, maar haar of hem voor je winnen, althans in hun waarde laten. Illustratief hiervoor zijn uitspraken zoals die van Jezus: ‘Keer je belager de andere wang toe’ of ‘Probeer je vijand lief te hebben’ en die van Gandhi: ‘Mijn grootste succes was dat de Britten mijn land verlieten als vrienden’.
- 4) Beiden zijn zich bewust van het grote belang van de ‘binnenkant’ of *innerlijke dimensie* van het nogal dominant uiterlijke leven. ‘De weg naar binnen lijkt een lange weg’, om een gevleugeld woord van Dag Hammarskjöld te gebruiken. Spiritualiteit en geweldloosheid zijn zich niet alleen bewust van die belangrijke innerlijke dimensie, het is sterker, ze werken er beide ook mee. Dit in de zin dat geprobeerd wordt te luisteren naar intuïtie, naar innerlijke leiding of innerlijke stem, vaak ook bij acties, zoals die van Gandhi en King.
- 5) Zowel geweldloosheid als spiritualiteit vragen beide om *betrokkenheid en engagement*, de eerste als het ware per definitie gezien het geweld in de samenleving, en de tweede vooral vanuit persoonlijke bewustwording, samenhangend met het proces van (vrij makende) individualisering.
- 6) Beide vragen van betrokkenen ook om een *nadrukkelijke en/of bewuste keuze*, dit mede omdat ze geconfronteerd worden met vooroordelen en/of verzet vanuit/van de toonaangevende stroming binnen de samenleving.

- 7) Beide gaan impliciet of expliciet uit van een *eenheidsbewustzijn*, dus een visie waarbij niet of minder in tegenstellingen van ‘wij versus zij’ of ‘goed versus kwaad’ wordt gedacht, maar waarbij we voelen deel uit te maken van een groter Geheel. Eenheid van het leven ervaren impliceert bewustwording dat je (mede) jezelf iets aandoet door een ander kwaad gezind te zijn. Via eenheidsbewustzijn is de aloude Gulden Regel van ‘de ander bejegenen zoals jezelf behandeld wil worden’ een gegeven bij spiritualiteit en geweldloosheid.
- 8) Het gevolg van in punt 6) genoemd eenheidsbewustzijn is, dat het vijanddenken en zondebokmechanisme bij beide meer en meer achterwege wordt gelaten, evenals het ‘*oordelen en veroordelen*’ van de ander. De ander heeft immers net als jij een ziel en kent net als jij verdriet, eenzaamheid en wanhoop.
- 9) Bij beide zien we ook de *bewustwording van de eigen schaduwen* (en trauma’s, onder meer opgedaan in de kinderfase of in een vorig leven). Jung zei hierover: “Alleen het erkennen van onze schaduwen is heling.” De erkenning van de eigen schaduwen maakt mensen ook milder over die van de ander (je wijst minder naar de splinter in het oog van de ander), hetgeen er ons eerder toe brengt vrede te sluiten met de ander. Illustratief daarvoor is de Soefi-wijsheid: ‘Vechten met de ander geeft oorlog en worstelen met zichzelf geeft vrede’. Idem Gandhi’s uitspraak: ‘Be the change you want to see’.

Aldus de negen kernpunten. Als u hierover een vraag heeft of een korte inbreng dan is daar nu de gelegenheid voor.

NEGEN KERNPUNTEN VAN GEWELDLOOSHEID EN OVEREENKOMSTEN MET SPIRITUALITEIT

1. levenshouding
2. vrede is de weg
3. strategie van de liefde
4. innerlijke dimensie
5. betrokkenheid en engagement
6. nadrukkelijke en/of bewuste keuze
7. eenheidsbewustzijn
8. niet oordelen en veroordelen
9. bewustwording van de eigen schaduwen