

Wat voor verschil wil je maken?

Wat we nu doen heeft een grote impact op de toekomst. Mensen hebben de natuurlijke balans verstoord, door verlies van de grote diversiteit aan dieren en planten die de ecosystemen op deze planeet in leven houden. Dit is niet onze intentie geweest, maar het is helaas wel de realiteit die we onder ogen moeten zien. Ik vind het zeer bedroevend dat mensen in de laatste pak weg twee-, driehonderd jaar keuzes hebben gemaakt die tot de zesde massale uitsterving van de aarde hebben geleid. (Terwijl de vijf eerdere massale uitstervingen door natuuromstandigheden werden veroorzaakt, is het nu duidelijk dat deze keer de mens een belangrijke rol heeft gespeeld in de uitsterving van plant- en diersoorten.) Je kop in het zand steken is onverantwoord. We staan voor een keuze: gaan we door met de aarde vernietigen en daarmee waarschijnlijk ook onze eigen soort, of kiezen we ervoor om een 'bondgenoot en partner' te worden van de aarde in het beschermen van leven, zoals Lyla June zo mooi zei?

Hoewel we niet weten wat we precies wel of niet kunnen veranderen, is er nog steeds een keuze om het te proberen. Houd hoop door je unieke bijdrage te leveren aan een vreedzame, leefbare en welvarende planeet en doe dat met creativiteit, moed en veerkracht. Joanna Macy en Chris Johnstone noemen dit 'actieve hoop'. Actieve hoop zorgt er voor dat we niet passief afwachten tot problemen beter worden, maar actief proberen oplossingen te bedenken. Historicus en filosoof Howard Zinn schreef dat de menselijke geschiedenis ook veel compassie, opoffering, moed en vriendelijkheid kent en dat hoop daarom niet slechts een romantisch idee is, maar een keuze waar je je aandacht op richt. Hoop geeft je namelijk de kracht om te handelen en om te leven zoals je denkt dat mensen zouden moeten leven. Dat is, volgens hem, te midden van alle vreselijke dingen die er gebeuren al een geweldige overwinning.

We kunnen een bewuste keuze maken om te handelen als we ervoor zorgen dat stress en depressie niet de overhand krijgen. In deel 1 van dit boek beschreef ik hoe het limbische systeem bij hoge mate van stress dat deel van het brein blokkeert waarmee we logisch kunnen nadenken.

Je kunt dit proces doorbreken door bewust je lichaam te laten weten dat je veilig bent, bijvoorbeeld door diep in te ademen, je te strekken of je te focussen op iets anders dan de bron van stress. Zo kunnen we zorgen dat stress niet de overhand krijgt wanneer we niet in een levensbedreigende situatie zitten. Victor Frankl, een psycholoog die de Holocaust overleefde, schreef dat er een ruimte is tussen stimulus en respons en dat in die ruimte onze kracht ligt om onze respons te kiezen.

Om te kiezen voor vrede is het belangrijk dat we oefenen, oefenen, oefenen. En stil staan bij onze keuzes en de impact ervan. We kunnen doorgaan met het stoppen van geweld, wat ook belangrijk is, maar belangrijker is dat we werken aan alternatieven. De eerste stap heb je al gezet: na het lezen van dit boek ben je je bewuster van de mogelijkheden. Gebruik Het Vredeskompas om je eigen weg te zoeken die het beste past bij de lokale context waarin je je bevindt. Laat je inspireren door de vele voorbeelden die in dit boek genoemd worden en ga op zoek naar meer voorbeelden, want die zijn er. Ga aan de slag met de oefeningen die in dit boek worden beschreven, want vrede willen is niet genoeg; we hebben ook tools en vaardigheden nodig om het te doen. Wat is jouw rol in het web van verbondenheid? Zoals de biologe en antropologe Jane Goodall zei: "Wat je doet, maakt een verschil, en je moet beslissen wat voor verschil je wilt maken."

Oefening: Reflectievragen, actieplan en routekaart

In *Het vredeskompas* heb ik vier niveaus of richtingen gepresenteerd waarop je aan vrede kunt werken. Om je te helpen om jezelf te beoordelen, heb ik voor elke richting van het vredeskompas vier vragen bedacht, die je jezelf kunt stellen en/of met anderen kunt bespreken. Je vindt ze achterin het boek, in bijlage 4. Als je deze vragen hebt beantwoord, zal het je duidelijker worden in welke richtingen je potentieel hebt om te groeien. Misschien heb je emotionele veerkracht en empathie ontwikkeld en heb je je voetafdruk verkleind, terwijl je meer solidariteitsacties of vredeseducatieactiviteiten zou kunnen doen. Door over de vragen na te denken en ze met anderen te bespreken, ontdek je misschien ook wat belangrijk voor je is.

Als je dat duidelijker hebt, ben je klaar om het actieplan in te vullen dat

ik heb gemaakt en dat je kunt vinden in de volgende annex. Hoe kun je je actief inzetten voor de dingen die jij belangrijk vindt, in plaats van anderen dat voor jou te laten doen? (Zoals het doneren aan een zogenaamd goed doel, waarbij je dus alleen maar geld geeft.) Begin met kleine stappen. Is er bijvoorbeeld een gemeenschapstuin waar je voedsel kunt verbouwen, of is er een vluchteling in je buurt die je kunt helpen met de Nederlandse taal? Kun je een activiteit over vrede organiseren voor kinderen? Of ga nog een stapje verder: zou je een groep kunnen vormen die zich inzet voor vredesonderwijs op alle scholen? Van welke kringen maak je deel uit die je daarbij kunnen helpen? Als je in de politiek zit kun je vredeseducatie op de agenda van je partij zetten, of als je een ouder bent kun je het bespreken met de school van je kind. Noteer maximaal vier acties die je wilt ondernemen voor elke richting van het vredeskompas. Nadat je hebt opgeschreven wat je wilt doen, bedenk je welke stappen je kunt nemen om je doel te bereiken.

Achterin het boek vind je ook een 'routekaart', een herziene versie van wat Joseph Campbell 'De reis van de held' noemt, het proces van de held in veel bekende verhalen. Samen met Rivera Sun heb ik geprobeerd de reis iets minder individualistisch te maken en te relateren aan de drie paradigma's die Joana Macy onderscheidt (eerder genoemd in dit boek: de normale gang van zaken, de ontrafeling en de grote omkanteling). Het zien van het proces en de vragen van elke fase kunnen je helpen om te ontdekken waar je bent in je eigen reis. Ik hoop dat deze hulpmiddelen je zullen helpen om je volgende stappen te bepalen en te beslissen wat voor verschil je wilt maken.