

## Zwijgen is niet altijd goud

### *Over omgaan met een humanitaire ramp*

Het zal niemand zijn ontgaan dat zich op dit moment een vreselijke humanitaire tragedie voltrekt in Gaza. Hulporganisaties slaan alarm: er zijn enorme tekorten aan medicijnen, voedsel en drinkwater, en zij spreken van een acute noodsituatie.



Ondanks deze alarmerende situatie zet het Israëlische regime onder leiding van premier Netanyahu zijn beleid van etnische zuivering en genocide onverminderd voort. De Nederlandse regering blijft helaas grotendeels zwijgen en durft zich nog altijd niet expliciet uit te spreken tegen dit beleid. Sterker nog: er is sprake van steun op economisch, politiek en militair gebied. Ook binnen de meditatieve, boeddhistische wereld blijven kritische geluiden tot dusver grotendeels uit. Stilzwijgen bij grootschalig onrecht of geweld kan bijdragen aan de normalisering ervan en versterkt de positie van de onderdrukker. Door niet te spreken, legitimeer je impliciet het onrecht – en word je medeplichtig door nalatigheid.

Met dit artikel willen we onderstrepen dat boeddhistisch omgaan met onrecht óók kan betekenen dat je wél een kritisch geluid laat horen—en dat het niet voldoende is alleen maar ‘niet-oordelend aan de kant te blijven staan’. Deze gedachte werd treffend verwoord door een deelnemer aan de lezing ‘Hoe ga ik als mediterende om met een humanitaire ramp’, gehouden op 18 juni jl. voor meditatieplatform 30NOW: *‘We mediteren en zoeken allemaal naar vormen voor ons engagement met het onbevattelijke lijden op deze wereld. Deze lezing helpt me daarbij.’*<sup>1</sup>

We willen daarbij expliciet maken dat onze kritiek zich niet richt op alle Joden of Israëliërs, maar specifiek op het genocidale beleid van de Israëlische regering onder leiding van Netanyahu.<sup>2</sup>

Tegen de achtergrond van een enorme hoeveelheid informatie willen we allereerst een samenvattend beeld schetsen van het lijden in Gaza. We doen dit aan de hand van vier kernpunten, die parallel lopen aan de vier Nobele Waarheden uit het boeddhisme.<sup>3</sup> Het eerste kernpunt is de erkenning dat er een genocide plaatsvindt. Vervolgens gaan we, als tweede kernpunt, in op de oorzaken van deze genocide en op de oorzaken van het pijnlijke zwijgen hierover vanuit de westerse wereld, inclusief Nederland. In het verlengde hiervan verkennen we waarom er ook vanuit boeddhistische gemeenschappen, en specifiek binnen de Vipassana-traditie zoals onderwezen door de Birmese monnik Mahāsi Sayadaw (†1982), zo weinig kritische geluiden klinken. Het derde kernpunt richt zich op perspectief: de mogelijkheid van een staakt-het-vuren en een geweldloos samenleven van een Israëlische en een Palestijnse staat. Tot slot behandelen we, als vierde kernpunt, hoe we als mediterenden met deze genocide kunnen omgaan en hoe we geweldloze ‘compassie-in-actie’ kunnen beoefenen in een bloedende wereld.

### **1. Er vindt in Gaza een dramatische genocide plaats**

Op 7 oktober 2023 pleegde Hamas een terroristische aanval in Israël, waarbij ongeveer 1.200 mensen omkwamen en zo'n 250 mensen werden gegijzeld. Deze gewelddadige daad is zonder meer te veroordelen, en vanzelfsprekend heeft Israël het recht zich te verdedigen. Toch is de reactie van het Israëlische regime en leger volledig buiten proportie geraakt en is dat nog steeds.

Ruim anderhalf jaar later ligt het dodental in Gaza boven de 55.000, terwijl een publicatie in het medisch tijdschrift *The Lancet* vorig jaar al aangaf dat het werkelijke aantal Palestijnse slachtoffers

waarschijnlijk veel hoger ligt, met een zeer groot aandeel vrouwen en kinderen.<sup>4</sup> Er zijn meer dan 100.000 gewonden en meer dan de helft van alle ziekenhuizen en scholen is verwoest—veelal onder het voorwendsel dat zich daar mogelijk Hamas-strijders zouden bevinden. Meer dan een miljoen mensen zijn inmiddels dakloos geworden en de infrastructuur van Gaza is nagenoeg volledig vernietigd.

De humanitaire ramp is alomvattend en kent de contouren van een etnische zuivering, waarbij honger wordt ingezet als wapen. Een opvallende en omstreden rol is hierbij weggelegd voor de Gaza Humanitarian Foundation (GHF), een initiatief van de Verenigde Staten en het Israëlische regime dat begin dit jaar werd opgezet om noodhulp te coördineren. Traditionele hulporganisaties en de Verenigde Naties stellen dat deze hulp nauwelijks is aangekomen en weigeren samen te werken met de GHF, omdat deze niet voldoet aan fundamentele criteria zoals onpartijdigheid, neutraliteit en onafhankelijkheid. Critici beschouwen het plan als een strategisch middel om de Palestijnse bevolking te dwingen naar het zuiden van Gaza te vluchten; drie van de vier distributiepunten bevinden zich immers in het zuiden.

Vorige week concludeerde een VN-commissie dat Israël zich schuldig maakt aan het 'uitroeien van Palestijns leven in Gaza'. Daarbij werd het gebruik van voedsel als wapen tegen burgers in Gaza aangemerkt als een oorlogsmisdaad.

## **2a. Oorzaken van de genocide in Gaza**

De terroristische actie van Hamas op 7 oktober 2023 was een traumatische gebeurtenis die zonder meer te veroordelen is. Toch wordt in veel bronnen benadrukt dat deze aanval plaatsvond tegen een achtergrond van langdurige onderdrukking van het Palestijnse volk, binnen een systeem waarin Joodse Israëliërs systematisch zijn bevoordeeld. Het begrip 'Apartheid' wordt daarbij geregeld gebruikt. Amnesty International stelt dat het Israëlische beleid sinds 1948 gericht is op het verkrijgen en behouden van een Joodse meerderheid in de bezette gebieden – waaronder de Gazastrook, de Westelijke Jordaanoever en Oost-Jeruzalem – waarbij Joodse Israëliërs zoveel mogelijk profiteren van grond en hulpbronnen. Dit beleid heeft geresulteerd in structurele raciale discriminatie, zelfs vastgelegd in wetgeving.

Zo kunnen Palestijnse inwoners van Israël vaak geen Israëlische nationaliteit verkrijgen en hebben zij daardoor een andere juridische status dan Joodse Israëliërs. Palestijnen die wonen in de Gazastrook en op de Westelijke Jordaanoever zijn in veel gevallen stateloos. Ze mogen zich niet vrij vestigen in grote delen van het land en waar zij wél wonen, ontbreekt het vaak aan goede voorzieningen. Deze structurele ongelijkheid heeft geleid tot economische achterstelling en sociale uitsluiting. Hamas is dan ook niet uit het niets ontstaan, maar is mede voortgekomen uit decennialange oneerlijke behandeling en frustratie over de uitzichtloze situatie.<sup>5</sup>

Tegelijkertijd moet worden benadrukt dat lang niet alle inwoners van Gaza Hamas steunen. De bevolking bevindt zich feitelijk tussen twee strijdende partijen, zonder zelf schuld te hebben aan het conflict, en is daarmee het grootste slachtoffer van deze situatie.<sup>6</sup>

Een andere belangrijke factor is het expansionistische beleid van Israël, dat zich niet beperkt tot Gaza maar ook zichtbaar is op de Westelijke Jordaanoever. Premier Benjamin Netanyahu heeft zich in de loop der jaren ontwikkeld tot een leider die, onder het voorwendsel van voortdurende oorlogstoestand, zijn machtspositie weet te behouden. Het was ook Netanyahu die eerder dit jaar het net bereikte staakt-het-vuren eenzijdig verbrak. Het Internationaal Strafhof (ICC) heeft inmiddels

zowel Netanyahu, de voormalige minister van Defensie Gallant, als Hamas-leider Mohammed Diab Ibrahim Al-Masri<sup>7</sup> beschuldigd van oorlogsmisdaden en misdaden tegen de menselijkheid. Toch lijken veel westerse landen deze beschuldigingen nauwelijks serieus te nemen.

## 2b. Oorzaken van het grote zwijgen – algemeen

Ondanks het extreme geweld dat zich voltrekt in Gaza, blijven Amerika en veel Europese landen opvallend stil. Ook de Nederlandse regering spreekt zich nauwelijks uit. Tijdens de indrukwekkende 'Trek de rode Lijn'-demonstratie op 18 mei in Den Haag, meldde minister Veldkamp trots dat Nederland in Europees verband onderzoekt of er sprake is van genocide in Gaza. Hoewel dit als een stap vooruit gepresenteerd werd, is de realiteit dat zo'n onderzoek langdurig is en het Israëliëse regime in de tussentijd doorgaat met zijn gewelddadige beleid.

Waar komt dit opmerkelijke stilzwijgen vandaan? Er zijn verschillende mogelijke verklaringen aan te wijzen. Allereerst speelt bij sommige traditioneel christelijke partijen een oud-bijbelse overtuiging mee, waarin het land Kanaän – inclusief Gaza – wordt gezien als het 'Beloofde Land' dat God aan Abraham en zijn nakomelingen heeft toegewezen. Deze religieuze notie voedt een sterke, onvoorwaardelijke loyaliteit aan Israël. In dat licht wordt kritiek op Israël al snel als antisemitisch bestempeld, waarmee ruimte voor genuanceerde of terechte kritiek effectief wordt afgesneden.

Daarnaast is er een diepe sympathie voor Joodse mensen ontstaan na de gruwelen van de Holocaust, wat volkomen begrijpelijk is. Tegelijkertijd is het pijnlijk om te zien hoe deze sympathie soms wordt ingezet om gewelddadig beleid te rechtvaardigen, waarbij de historische slachtofferrol wordt omgekeerd tot een dadersrol.

Ook economische belangen en verwevenheden met Israël, zelfs op universitair niveau, zijn niet te onderschatten. Daar komt bij dat sinds de aanslagen op de Twin Towers op 11 september 2001, in grote delen van de westerse wereld een diepgewortelde angst voor de islam is ontstaan. Extreemrechtse bewegingen maken dankbaar gebruik van deze angst, waardoor bijvoorbeeld de Nederlandse regering wél snel stelling nam tegen Rusland na de inval in Oekraïne, maar blijft zwijgen wanneer een islamitisch volk als de Palestijnen langzaam maar zeker wordt uitgeroeid.

Amerika blijft Netanyahu steunen, vermoedelijk vanwege economische en strategische belangen. Veel Nederlanders en politieke partijen volgen het Amerikaanse standpunt bijna automatisch, alsof het een oudere broer betreft wiens voorbeeld men klakkeloos volgt.

Verder speelt sociale angst mogelijk een rol. Mensen zijn bang om beschuldigd te worden van antisemitisme of willen geen conflicten met andersdenkenden binnen familie- of vriendenkringen. In die context wordt ook vaak gebruikgemaakt van het zogenaamde *whataboutisme*. Kritiek op Israël wordt dan niet inhoudelijk beantwoord, maar afgeleid met vragen als: "Wat dan met Hamas?" of "Waarom aandacht voor Gaza en niet voor andere conflicten in de wereld?" Hiermee wordt de oorspronkelijke kritiek niet serieus genomen, maar gebagatelliseerd of geneutraliseerd.

Tot slot kan collectief trauma invloed hebben op het maatschappelijke zwijgen. In gezinnen van oorlogsveteranen is het vaak gebruikelijk dat er niet gesproken wordt over oorlogservaringen vanwege de pijn die dit oproept. Dit mechanisme kan zich op grotere schaal herhalen, waardoor we leven in een cultuur waarin zwijgen de voorkeur krijgt boven het benoemen van moeilijke waarheden.<sup>8</sup>

## 2c. De stilte in de boeddhistische wereld

Ook binnen veel boeddhistische gemeenschappen, waaronder de Vipassanā-traditie die wij zelf uitdragen, valt een opmerkelijke stilte op. Dit zwijgen contrasteert met de betrokkenheid die er eerder wél was bij misstanden, zoals in Myanmar. Hoe valt dit te verklaren? Na enige contemplatie komen wij tot een zevental mogelijke oorzaken – enkele daarvan herkennen wij ook in onszelf als valkuilen of als geleidelijk gegroeide blinde vlekken.

Allereerst is er de opkomst van een niet-religieuze benadering van mindfulness, die onmiskenbaar van grote waarde is geweest. Pioniers als Jon Kabat-Zinn en Mark Williams hebben belangrijke bijdragen geleverd aan de integratie van mindfulness in de gezondheidszorg en het onderwijs, onder meer via programma's zoals MBSR en MBCT. Dankzij hun werk hebben talloze mensen met lichamelijke of psychische klachten baat gehad bij deze beoefening. Deze ontwikkeling heeft er echter ook toe geleid dat het begrip 'mindfulness' in de publieke sfeer is gaan verwijzen naar iets dat vooral draait om ontspanning en welbevinden. Hierdoor dreigt mindfulness te verworden tot een vorm van 'wellness', waarbij men zich prettig voelt in de zijnsmodus maar het contact met het lijden in de wereld uit de weg gaat. Er ontstaat dan een risico op egocentrische zelfzorg die geen verbinding meer maakt met compassievolle betrokkenheid.

Een tweede reden is het ideaal van gelijkmoedigheid, dat binnen zowel de seculiere mindfulnesscultuur als in boeddhistische tradities wordt verheven tot een belangrijk streven. De Boeddha geldt daarbij als het toonbeeld van een niet-oordelend gewaarzijn. In het verlengde hiervan wordt vaak gesteld dat de problematiek in het Midden-Oosten te complex is om erover te oordelen. Daarom kunnen we het beste de boeddhistische middenweg volgen en ons er niet mee bemoeien. Sowieso horen we ons als mediterende niet met politiek bezig te houden. Deze redenering miskent echter dat al onze fysieke, verbale en mentale handelingen politieke dimensies hebben. Ethisch handelen, inclusief het begrenzen van onszelf of anderen, kan juist een uiting zijn van wijsheid en compassie. Door zogenaamd niet-politiek te willen zijn en geen oordeel te vellen, bedrijven we in feite wél politiek – en zijn we medeplichtig door ons stilzwijgen.

Een derde oorzaak ligt in de negatieve connotatie rond boosheid. Veel beoefenaars zien boosheid als iets laag of onheilzaam, iets dat niet past binnen een spirituele levenshouding. Daardoor ontstaat het idee dat men zich ook niet mag opwinden over ernstige misstanden. Wat echter vaak over het hoofd wordt gezien, is dat er ook zo iets bestaat als heilzame boosheid – een morele verontwaardiging die voortkomt uit ethisch besef. Florence Nightingale sprak ooit van een "heilige woede" die haar tot actie dreef, een diep gevoelde emotie bij onrecht die net zo goed deel kan uitmaken van een spirituele levenshouding.

Ook de waardevolle kwaliteiten van erkennend gewaarzijn en geduld, die ons helpen om met moeilijkheden om te gaan, kunnen doorslaan. Ze nodigen uit tot ruimte geven aan ongemak, maar kunnen onbedoeld leiden tot passiviteit. Het risico bestaat dat men te lang blijft zitten met klachten – of, in bredere zin, met onrecht – zonder in actie te komen. Als een huis in brand staat, is het niet het moment om langdurig te reflecteren; dan moet er eerst geblust worden. We herkennen dit ook in onze eigen praktijk: we hebben zelf lang gewacht voordat we ons duidelijk begonnen uit te spreken, en merken dat dit patroon bij veel andere beoefenaars eveneens aanwezig is.

Een vijfde factor is de mogelijkheid dat existentiële wijsheid fatalistisch wordt geïnterpreteerd. Binnen de boeddhistische psychologie is veel aandacht voor de universele kenmerken van het

bestaan: vergankelijkheid, onbevredigendheid en onbeheersbaarheid. Deze inzichten kunnen ons helpen om rust te vinden in een hectische wereld, maar ze kunnen ook tot onverschilligheid leiden als ze worden opgevat als een reden om niets meer te willen veranderen. In dit kader is het behulpzaam om het aan de Spaanse mystica Theresa van Avila toegeschreven gebed in herinnering te brengen: “Moge ik de sereniteit hebben om te accepteren wat ik niet veranderen kan, de moed om te veranderen wat ik veranderen kan, en de wijsheid om het onderscheid te kunnen maken.”

Daarnaast speelt mee dat mediterenden vaak goede aanpassers zijn. In de beoefening leren we ons af te stemmen op wat zich aandient en daarin harmonie te zoeken. Dat is op zichzelf waardevol, maar kan ook leiden tot een patroon van stilzwijgendheid in conflictueuze situaties. Er ontstaat een neiging tot neutraliteit en een terughoudendheid om zich duidelijk uit te spreken, ook wanneer dat eigenlijk noodzakelijk is.

Tot slot is het stilzwijgen van Amerikaanse collega's uit de Dhamma-gemeenschap voor velen van ons voelbaar geweest. Velen van ons zijn opgegroeid met groot respect voor leraren als Jack Kornfield, Joseph Goldstein en Sharon Salzberg. Zij waren – en zijn – voor velen belangrijke inspiratiebronnen. Juist daarom viel het op dat vanuit hun hoek tot nu toe weinig kritische geluiden zijn gekomen over het geweld in Gaza. In het verleden wisten zij zich wél krachtig uit te spreken: we herinneren ons bijvoorbeeld de beelden van Kornfield bij een protest tegen het militaire regime in Myanmar in 2008, of Goldstein bij een klimaatdemonstratie. Ook de bijdragen van Anālayo bhikkhu aan het klimaatdebat tonen een allesomvattende visie op de Dharma en de integratie ervan in het dagelijks leven.

Daarom pleiten wij ervoor om ook in dit geval de olifant in de kamer te benoemen, met al het ongemak, de twijfel en het niet-weten dat daar mogelijk bij hoort. We zijn dan ook bijzonder dankbaar voor de woorden van bhikkhu Bodhi, die zich wél krachtig uitspreekt tegen de genocide in Gaza. In zijn essay *No Time for Silence* (juli 2024) schrijft hij: “Naar mijn mening mag gelijkmoedigheid ons vermogen om wijze morele oordelen te vellen niet belemmeren of onze plicht om te handelen op basis van duidelijke ethische overtuigingen tenietdoen. Gelijkmoedigheid kan heel goed samengaan met mededogen en gepaard gaan met gewetensvolle actie om morele misstanden recht te zetten.”

### **3. Het beëindigen van geweld en het streven naar duurzame vrede**

Het beëindigen van het geweld en het bereiken van een staakt-het-vuren door alle betrokken partijen is mogelijk. Meer nog, het is noodzakelijk. Daarnaast is het van belang opnieuw te kijken naar duurzame oplossingen waarin beide volkeren vreedzaam naast elkaar kunnen bestaan. Naar onze mening is het niet onredelijk om, naast de al bestaande staat Israël, ook werk te maken van de oprichting van een Palestijnse staat.

### **4. Wat kunnen wij als mediterenden doen om het zwijgen te doorbreken?**

Wij willen Dharma-leraren die zich niet expliciet uitspreken over de genocide of dat enkel in algemene termen doen, niet veroordelen. De innerlijke drijfveren van anderen kunnen wij immers nooit volledig doorgronden. Tegelijkertijd voelen wijzelf de noodzaak om niet weg te kijken, maar juist welbewust het zwijgen te doorbreken, en te handelen vanuit een moreel kompas. Compassie kan immers ook actief zijn – niet alleen in stilte, maar ook in woord en daad.

Er zijn uiteenlopende manieren waarop we kunnen bijdragen, zowel door compassievolle actie als door meditatieve beoefening. Alles wat geweldloos en met goede intentie wordt gedaan, hoe klein ook, kan helpen om geweld te verminderen en lijden te verzachten.

#### 4a. Mogelijke vormen van compassie-in-actie

Informeer jezelf breed, niet alleen via de reguliere kanalen zoals de NOS. Spreek openlijk over het onrecht en de omvang van de genocide, benoem het perspectief van een Palestijnse staat en onderstreep het belang van druk van buitenaf – ook door Nederland, bijvoorbeeld via sancties tegen het Israëlische regime.

Sluit je aan bij organisaties zoals *Liberation Circle*, een forum van boeddhistische beoefenaars die oproepen tot gerechtigheid, mededogen en ethisch handelen.<sup>9</sup> Overweeg om te doneren aan hulporganisaties die actief zijn in Gaza, zoals *UNRWA*, *Oxfam Novib*, *Amnesty International* en *The Rights Forum*. Een alternatieve manier is om bij je verjaardag of andere gelegenheden vrienden te vragen om te doneren aan een organisatie naar keuze in plaats van een cadeau.

Je kunt ook deelnemen aan demonstraties en geweldloze protestaties, petitieën ondertekenen, brieven of e-mails sturen aan politici en/of stemmen op een partij die zich duidelijk kritisch opstelt ten opzichte van het beleid van Israël.

Voor politiek actieve mensen zijn er aanvullende mogelijkheden: pleit voor een handelsverbod met Israël, het stopzetten van academische en militaire samenwerking, en het beëindigen van de wapenhandel.

Verder kun je bijdragen door online je stem te laten horen: plaats berichten, *repost* waardevolle bijdragen of geef erkenning via *likes* en ondersteunende reacties. Ook het boycotten van Israëlische producten, diensten en bedrijven is een manier om morele en economische druk uit te oefenen. De website [www.bdsnederland.nl](http://www.bdsnederland.nl) biedt concrete handvatten voor boycot-, desinvesterings- en sanctiecampagnes, met als uitgangspunt dat collectieve actie bewustwording vergroot én druk uitoefent op beleidsmakers.<sup>10</sup>

#### 4b. Wat meditatie hierin kan betekenen

Onze meditatiebeoefening kan een dragende basis vormen om vanuit helderheid en mededogen te handelen. In plaats van overweldigd te raken door gevoelens van onmacht, boosheid of verdriet, kunnen we deze erkennen met mildheid en mindfulness. Vanuit die innerlijke stabiliteit kunnen we bewuster kiezen hoe we willen bijdragen.

Binnen het achtvoudige pad wordt *juist begrip* genoemd als eerste schakel. Een belangrijk aspect daarvan is *kammasakāta sammā-ditthi*, het inzicht dat ieder van ons erfgenaam is van zijn of haar handelen – en ook van het nalaten van handelen. Vanuit dit inzicht kunnen we onderscheid maken tussen wat heilzaam en verbindend is, en wat niet. In deze context menen wij dat stilzwijgen bij een genocide níet heilzaam is.

Oefeningen zoals *mettā*- of mildheidmeditatie kunnen helpen om vriendelijkheid te cultiveren – niet alleen naar dierbaren, maar ook naar mensen waarmee je mogelijk conflicten ervaart, of zelfs naar

wereldleiders. Je zou iemand als Netanyahu bijvoorbeeld kunnen toewensen: *"Moge u wijsheid ontwikkelen en vrij zijn van gewelddadige intenties."*

Ook *Tonglen*, dat letterlijk 'ontvangen en delen' betekent, kan ondersteunend zijn. Bij deze krachtige van oorsprong Tibetaanse meditatievorm adem je bewust een beetje van het lijden van anderen in – bijvoorbeeld van mensen in Gaza – en adem je liefde, vertrouwen of hoop uit.<sup>11</sup>

Verlichting of ontwaken zou je in deze context kunnen zien als het openen van je ogen voor wat er werkelijk gaande is in de wereld, én het durven volgen van waarden als compassie, rechtvaardigheid en medemenselijkheid.

Ben je verbonden aan een *sangha* of gemeenschap van mediterenden, overweeg dan om daar initiatieven aan te kaarten die ruimte maken voor reflectie op de situatie in Gaza en andere geweldshaarden. In Nijmegen werd bijvoorbeeld begin juli 2024 de actie '*Getuigen van Gaza*' opgezet, waarbij de namen van de omgekomen mensen in Gaza non-stop werden voorgelezen – een stille maar krachtige getuigenis.

Tot slot kun je aan het einde van je meditatie een traditionele beoefening doen die in het Pali *pattidāna* heet: het delen van verdienste. Hierbij draag je de heilzame kwaliteiten van je meditatie op aan mensen die lijden onder geweld en onderdrukking – zoals de mensen in Gaza.

Mogelijk bieden de laatste twee coupletten uit het gedicht 'Kindness' van Naomi Shahib Nye (1995, vrij vertaald in het Nederlands) een passende afsluiting van dit artikel:

*Voordat je vriendelijkheid kent  
als het diepste ding van binnen,  
moet je verdriet kennen  
als het andere diepste ding.  
Je moet wakker worden met verdriet.  
Je moet ermee praten tot je stem  
de draad pakt van alle verdriet  
en je de omvang van het weefsel ziet.*

*Dan is het alleen vriendelijkheid die nog overblijft,  
alleen vriendelijkheid die je schoenveters vastmaakt  
en je op weg stuurt  
om brieven te posten en brood te kopen,  
alleen vriendelijkheid die het hoofd opheft  
uit de menigte van de wereld om te zeggen  
'Ik ben het naar wie je zocht'  
en dan met je meegaat waar dan ook  
als een schaduw of een metgezel.*

Moge dit artikel ten dienste zijn van en ondersteuning bieden aan iedereen die lijdt onder het huidige geweld in Gaza.

*Dit artikel is zondag 6 juli 2025 ondertekend door de volgende meditatieleraren die Vipassanā-retraites begeleiden in Nederland en Vlaanderen: Frits Koster, Joost van den Heuvel Rijnders, Katleen Janssens, Ank Schravendeel, Dingeman Boot, Ria Kea en Chris Grijns.*

---

## Noten:

<sup>1</sup> Zie [www.30now.nl/terugkijken/live-lezingen/118404/](http://www.30now.nl/terugkijken/live-lezingen/118404/) om deze lezing te kunnen volgen.

<sup>2</sup> Gelukkig zijn er in Israël en daarbuiten steeds meer mensen die protesteren tegen het dictatoriale beleid van Netanyahu en de genocide.

<sup>3</sup> De kern van de boeddhistische leer ligt besloten in de zogenaamde vier Nobele Waarheden. De term 'waarheden' is om aan te duiden dat het gaat om levensgegevens die wezenlijk, toetsbaar en realistisch van aard zijn, feiten dus. Het doorgronden van deze vier 'levensessenties' leidt volgens het boeddhisme tot harmonie en innerlijke vrijheid.

<sup>4</sup> Zie [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(24\)01169-3/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(24)01169-3/fulltext) en [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(24\)02678-3/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(24)02678-3/fulltext).

<sup>5</sup> Zie [www.amnesty.nl/actueel/israel-voert-apartheidspolitiek-tegen-palestijnen](http://www.amnesty.nl/actueel/israel-voert-apartheidspolitiek-tegen-palestijnen).

<sup>6</sup> Politicoloog Berber van der Woude stelt in haar essay *'Dat vanzelfsprekende Israëlische recht op zelfverdediging? Dat geldt niet als het om Palestijnen gaat'* in de Correspondent van 19 juni j.l. het volgende: 'Israël en zijn bondgenoten rechtvaardigen de misdaden tegen de Palestijnen met het 'recht op zelfverdediging'. Alleen: dat recht is hier niet van toepassing. Wat wél geldt, is het Palestijnse recht op zelfbeschikking – maar daarover blijft het oorverdovend stil. En dat heeft gevolgen voor ons allemaal.'

<sup>7</sup> Deze voormalige Hamas-leider, bekend onder de bijnaam Deif, leeft vermoedelijk niet meer.

<sup>8</sup> Thomas Hübl schrijft hierover in zijn boek *'Helen van collectief trauma'* (AnkhHermes, 2021).

<sup>9</sup> Liberation Circle wil graag samen de stilte binnen boeddhistische gemeenschappen onderzoeken en nodigt uit na te denken, mee te doen en zinvolle actie te ondernemen.

<sup>10</sup> Zo hebben muzikanten festivals geboycot die georganiseerd werden door de KKR, dat investeert in de wapenindustrie, fossiele brandstoffen en vastgoedprojecten in illegale Israëlische nederzettingen. Als extra hulp zou je de *'No! thanks'* app op je mobiele telefoon kunnen installeren. Wij zijn op deze manier Booking.com en IKEA gaan boycotten.

<sup>11</sup> Zie [www.30now.nl/terugkijken/live-lezingen/27915/](http://www.30now.nl/terugkijken/live-lezingen/27915/) voor een webinar over de beoefening van Compassioneel Ademen of *Tonglen*, dat letterlijk 'ontvangen en delen' betekent.