



## Hvad er det dog, der sker i verden?

Mange er kedede af at høre og se nyheder, fordi det hele er så negativt. Fordi der kun synes at ske noget, der fører til ubehag, mangel på kærlighed og mere ufred.

Men heldigvis er det et spørgsmål om at sortere i nyhedsmængden. For det positive sker hver eneste dag! Vel at mærke hvis man også øver sig i at se tilsyneladende ligegyldige hændelser som trin på vejen mod lys, helhed og en mere kærlig verden.

Det kræver noget af os – og vi kan faktisk ikke få nok opmuntring på dette område. Derfor starter vi her i Nyt Aspekt en ny artikelserie: Konkret spiritualitet – Mød dem, der skaber en bedre verden. I dette nummer er det emnet for et helt tema på ti sider.

Vi vil meget gerne slå et slag for, at spiritualitet ikke kun er noget med ånder, clairvoyance, terapier, meditation osv. Disse metoder er naturligvis alle sammen fine og nødvendige hjælpemidler til at forme og opbygge en ny bevidsthed.

Det dybere formål med spiritualitet er dog først og fremmest at ændre sine handlingsmønstre, så man mere og mere skaber et samliv med helheden. Helheden af ånd og stof – mennesker og klode – mennesker og den åndelige verden – mennesker og det gudommelige. Når vi ændrer vores handlinger, ændres verden.

Det starter med en længsel efter lyset, og den længsel fører til, at vi øver os i at rumme lys. Derefter skal vi øve os i at udtrykke den nye evne, dvs. at omfavne livet med kærlighed derude i den brogede hverdag. Det er os – og os alene – der med vores nye evner og erfaringer kan skabe den nye verden.

I denne serie vil du møde nogle af de mennesker, som handler – som gør en forskel. De arbejder intenst og helt konkret på at forandre samfundet og forholdet mellem mennesker – nogle gange på overraskende måder og på overraskende områder af livet.

Måske ser de det slet ikke selv som spiritualitet, men er det ikke også ligemeget? Det vigtigste er, at disse ildsjæle spreder håb, åbner hjerter, baner vejen for nytænkning – og inspirerer flere til at være med.

Er der ikke herligt? Lyset bryder igennem så mange steder. Vi skal bare se efter det! Dét er i sandhed spirituel udvikling.

Rigtig god fornøjelse med vores nye serie!

Steen Landsy, redaktør

# Empati - vejen til fred

Der står to mennesker på en scene,



af Victoria Gater

IRA. Han anså det for at være den eneste måde, han kunne reagere på overfor den undertrykkelse og lidelse, han var vidne til i sit hjemland.

Da han var blevet løsladt fra fængslet, fik Jo arrangeret et møde med ham. Siden da har de skabt et særligt venskab baseret på medfølelse og respekt. De rejser rundt i hele verden for at sprede budskabet om fred og forståelse.

Jo grundlagde i 2009 den velgørende organisation Building Bridges for Peace

I 1984 blev der anbragt en bombe i Grand Hotel i Brighton, England, af IRA (Irish Republican Army - den irske republikanske hær). Bomben dræbte Jo Berrys far, sir Anthony Berry.

Jo vidste med sig selv, at hun havde et valg: Enten at lade sig



Bridges for Peace (brobygning for fred), som arbejder for forståelse af vold og for ikkevoldelig konfliktløsning rundt i verden. Hun peger på empati som det vigtigste middel, vi har til at løse konflikter. Mens politiske, religiøse og race-mæssige skel bliver dybere, fylde af had og vrede eller at prøve at forstå og dermed bringe freden tilbage i sit liv. Hun valgte freden.

Patrick Magee, som blev dømt for at have anbragt bomben, havde efter mange overvejelser tilsluttet sig

som normalt ville være fjender, men de opfører sig ikke sådan. De fortæller, hvordan de lyttede sig frem til at forstå hinanden. En øjenåbner for tilhørerne.

og globale og lokale episoder udspiller sig, tilbyder hendes ord et budskab om håb og inspirerer os alle til at se det menneskelige i andre.

Som medarbejder i organisationen Share International mødte jeg Jo for at interviewe hende.

### "Jeg ville forstå dem"

Hvornår tænkte du første gang på fred?

- Da jeg var teenager, tænkte jeg meget på fred og på, hvordan jeg kunne bidrage. Jeg blev frustreret over krigen og de voldelige konflikter, som udspandt sig. Jeg kan huske, at jeg ledte efter et arbejde, som ville hjælpe med at skabe fred, men jeg fandt intet.

- Så opdagede jeg meditation og indre fred, og det så ud som en vej mod fred. Jeg tilbragte nogle år i Himalaya, mens jeg fokuserede på det. Jeg blev temmelig afsondret fra verden, og det føltes ikke rigtigt, men jeg vidste ikke, hvad jeg ellers skulle gøre. Så sprang bomben, og jeg kunne ikke længere være afsondret.

Kan du fortælle mere om den tid?

- Min far var medlem af parlamentet og deltog 12. oktober 1984 i en konference i Brighton for det konservative parti. IRA havde anbragt en bombe på hotellet, og fem

mennesker blev dræbt, deriblandt min far. Jeg stod for at rejse til Afrika på en enkeltbillet, min ryksæk var pakket, men bomben ændrede alt. Jeg påbegyndte i stedet en følelsesmæssig rejse.

- Jeg kan huske, at jeg få

dage efter gik ned til St. James' kirke på Piccadilly i London. Jeg sad på en kirkebænk og besluttede, at jeg ville finde en metode til at få noget positivt ud af det. Jeg ville skabe mening og forstå de mennesker, der havde dræbt min far. Jeg vidste, at

det var IRA, og jeg ønskede at forstå dem.

- Jeg delte ikke min beslutning med nogen. Det var et lydøst, personligt løfte om at gøre noget andet. Jeg ønskede ikke at være et offer eller at være bitter. Jeg ønskede ikke at have en fjende.

- I 1984 blev IRA omtalt af



Patrick Magee og Jo Berry – et usædvanligt venskab. De rejser verden rundt med et budskab om fred og forståelse. Jo har grundlagt Building Bridges for Peace.





"Hvor vidunderligt, at ingen behøver vente så meget som et øjeblik på at begynde at forbedre verden."  
Anne Frank

pressen og politikerne på samme måde, som ISIS omtales i dag - som inhumane, onde uhyrer. Sådan ville jeg ikke gøre.

### Et sammentræf

*Hvad skete der så?*

- Jeg havde tillid til, at livet ville bringe mig de oplevelser, jeg skulle bruge for at se mit næste skridt, og blot få uger senere hændte der mig noget helt fantastisk og forvandlende.

- Jeg sad i undergrundsbanen på vej hjem, da jeg fik en meget stærk tilskyndelse til at stå af. Det gjorde jeg så og

befandt mig kl. et om natten på King's Cross station i London og undrede mig over, hvad i alverden jeg lavede, og hvordan jeg skulle komme hjem.

- Jeg spejdede efter en taxi. Det samme gjorde en ung mand ved siden af mig. Vi begyndte at tale sammen og fandt ud af, at vi skulle til det samme område, så vi kunne dele en taxi.

- Jeg kunne høre, at han var fra Nordirland. I taxien fortalte jeg ham, at min far var blevet dræbt af IRA, og at jeg gerne ville forstå dem, der havde slået ham ihjel, og

dermed få noget positivt ud af det.

- Han sagde: "Det er virkelig et sammentræf, for min bror var medlem af IRA og blev dræbt af en britisk soldat sidste år." Så dér sad vi,

to mennesker, som egentlig skulle være fjender, og alligevel talte vi om en verden, hvor fred var muligt, hvor ingen blev slået ihjel, hvor ingen blev demoniseret, men hvor alle respekterede hinanden.

- Jeg kan huske, at jeg steg ud af taxien og tænkte, at dette var en måde, hvorpå jeg kunne skabe fred: ved at

bygge bro over et skel. Det havde jeg ikke tænkt på før. Den bro jeg byggede med denne unge mand var den første.

- Mødet med ham gav mig ideen. Derefter tog jeg til Belfast i Nordirland og begyndte at mødes med folk. Det hjalp mig til at betragte dem som medmennesker og til at forstå konflikten. Man begyndte at spørge mig, om jeg ville tale i fængsler og forskellige grupper.

### Fra hovedet til hjertet

*Vil du fortælle om første gang, du mødte Patrick Magee?*

mine rejser til Belfast og om min far. Han var bestemt empatisk, men han retfærdiggjorde drabet på min far, og det var hårdt for mig at høre.

- Så holdt han op med at tale og så på mig, tog sine briller af, gned sig i øjnene og sagde: "Jeg ved ikke mere, hvem jeg er. Jeg vil gerne høre om din vrede og smerte. Hvad kan jeg gøre for at hjælpe dig?"

- I det øjeblik vidste jeg, at han havde taget sin politiske hat af. Han sagde senere, at han havde bevæget sig fra sit hoved ned til hjertet. Han retfærdiggjorde ikke længere sin handling, og fra det øjeblik indså han, at han ved at bruge vold havde mistet noget af sin medmenneskelighed.

- Mange gange senere sagde han, at han ikke havde ventet, at jeg ville være så åben. Det var det, der havde berørt ham. Han var blevet afvæbnet af min empati.

*Det var altså ikke blot en påvirkning under det møde - siger du, at noget forandrede sig i ham?*

- Ja. Han er stadig midt i den proces at opleve, at han forandrer sig. Noget af det første, Pat sagde ved et af vores offentlige møder var, at han nu var klar over, at han kunne have drukket en kop te sammen med min far, men da han anbragte bomben, så han ikke medmennesker, men bare legitime mål.

- Tedrikning med IRA var heller ikke på dagsordenen hos den konservative regering. Men det, at han kan indse det, er meget kraftfuldt, for hvis vi kan drikke te med hinanden, betyder det respekt, empati, dialog og at lytte til den andens historie.

- Ved at lytte til hans historie opnåede jeg selv en forståelse af, at hvis jeg havde levet hans liv, havde jeg sandsynligvis truffet de samme valg. Jeg erkendte, at der ikke er nogen fjender, ingen dom eller skyld, der er intet at tilgive.

### Folk tager det, de kan bruge

*I to arbejder nu sammen?*

- Ja, vi er blevet venner. Det er et usædvanligt venskab. Vi har talt for grupper i fængsler, skoler, på universiteter, konferencer, over hele Europa, Rwanda, Libanon, Israel og Palæstina. Vi fortæller vores historie, og når vi er færdige, åbner vi for spørgsmål.

- Folk tager det, de kan bruge af vores beretning. Nogle beslutter måske bagefter at kontakte en person,

de er fremmedgjort overfor. Folk forandrer også måden, de ser på de såkaldte gerningsmænd i deres liv, eller de forandrer noget i sig selv, eller måske bliver de inspireret til at påbegynde en rejse for at gøre noget, de må gøre.

- Det er et privilegium at have denne beretning, fordi den gør så stort indtryk på folk. Med det samme kommer de dybt ind i sig selv. Den er symbolsk - der står to mennesker på en scene, som skulle være fjender, og de opfører sig ikke, som man ville forvente. Det giver et nyt udsigtspunkt.

*Har du lyst til at fortælle mere om jeres arbejde i Israel og Palæstina?*

- Vi blev inviteret af Parents Circle, der er forældre på begge sider, hvis kære er blevet dræbt. Den første dag var der en fantastisk gruppe, der hed Combatants for Peace. Jeg kunne mærke spændingerne i rummet.

- Vi fortalte vores historie,



Jo og Patrick sammen med Robi Damelin fra Parents Circle i Tel Aviv. Parents Circle er et forum for mere end 600 israelske og palæstinensiske familier, der har mistet en nærtstående i de to landes konflikt.



og jeg husker, at jeg tænkte: "Hvorfor er jeg her? Hvad er det, jeg laver? Vores konflikt er jo på en måde endt. Vi har slet ikke dagligt den slags udfordringer, som disse mennesker har."

- Men efter vores indlæg begyndte de selv - efter at have sikret sig tilladelse og tryghed - en dyb samtale om deres udfordringer. En mand sagde, at dét, at vi var der, betød, at vi udviste omsorg, og det satte de stor pris på. Også det, at vi ikke påtvang dem en løsning, var fantastisk. Han sagde, at de nu så deres konflikt i et nyt lys, og at det var en gave.

- Det var der, jeg tænkte: "Jeg skal tro på denne proces og fortsætte. Jeg tror, at det er en stor hjælp for folk fra forskellige konfliktzoner, at vi besøger dem og fortæller vores historie. De hører ting, som de ikke ville høre, hvis deres egen gruppe sagde det."

### Grænseløs empati

*Hvad tænker du om begrebet tilgivelse?*

- Jeg bruger ikke mere ordet "tilgivelse", medmindre jeg har tid til at forklare,

hvad jeg mener med det. Jeg tror, at det lægger et uheldigt pres på ofre, at de skal tilgive, og at hvis de ikke gør det, er de dårlige mennesker.

- Tilgivelse er en proces, og jeg tror, at når folk siger "Jeg tilgiver dig", fastholder det ofte personen, der bliver tilgivet, som en, der har gjort noget forkert, og samtidig sætter det den tilgivende i en position som en, der har ret. Jeg prøver at gå hinsides ret og uret, og derfor foretrækker jeg at bruge ordene "grænseløs empati".

- Det handler overhovedet ikke om at undskylde det, folk har gjort, men det drejer sig om for alvor at forstå årsagen til, at folk handler, som de gør. Der findes sikkert nogle få psykopater i verden blottet for empati, men de fleste har en fortælling, og at forstå den hjælper utroligt meget.

- Jeg kender også fantastiske mennesker, som siger, at de hverken kan eller vil tilgive, men det afholder dem ikke fra at udføre hjælpearbejde. Ideen om, at man enten er virkelig bitter eller tilgiver - jeg tror ikke, det er så enkelt.



Jo Berry sammen med Bassam Aramin, medstifter af Combatants for Peace i Palæstina, en israelsk-palæstinensisk organisation, der arbejder for ikkevold.

*Hvad vil du sige om relevansen af dit arbejde i dag, set i lyset af det voksende had rundt om i verden?*

- Mere end nogensinde er placering af skyld blevet accepteret som en gyldig vej, og vi må alle udfordre denne kultur. Vi må tale med dem, vi fundamentalt er uenige

med. Vi må skabe trygge rammer, hvor folk med forskellige holdninger kan føres sammen for at lytte til hinanden.

- Jeg tror, det er muligt. Jeg har set det ske, set folk ændre sig. Der findes mange forskellige lyttedcirkler og fora. Man kan også bare tale sammen, mens man venter på en bus eller står i kø i en forretning.

- Men jeg synes ikke længere, det er i orden at sidde derhjemme og gøre ingenting; vi er nødt til at skabe forandringer ved at bringe kærlighed og medfølelse ind i verden. □



Muslimske kvinder, som ønsker at skabe forandring, på retreat i England med Jo.

Victoria Gater er medarbejder på magasinet Share International, [www.share-international.org](http://www.share-international.org)

Jo Berry, Building Bridges for Peace, [www.buildingbridgesforpeace.org](http://www.buildingbridgesforpeace.org)

Læs også *Empati - livets lim* i NA 3/12 eller via [www.nytaspekt.dk/okt2017gl](http://www.nytaspekt.dk/okt2017gl)