



Compassionate Action for Myanmar

Beste allemaal, vrienden en vriendinnen, sangha leden, vipassanagemeenschap, inzichtmeditatie en mindfulness gemeenschappen,

De coup van 1 februari in Myanmar heeft wellicht ook jou niet onberoerd gelaten. Velen van ons hebben een connectie met Myanmar/Birma, direct of indirect, via dhamma, de meditatiebeoefening, onze leraren. Hier vindt je suggesties, tips en links.

Met de coupe van 1 februari is de bevolking en zijn onze leraren en sangha's in een donkere en angstige periode terecht gekomen. Maar niet eerder was er zoveel gemeenschappelijke vreedzame inzet tegen de militaire junta en de wens dat Daw Aung San Suu Kyi en de president (U Win Myint) en alle gevangenen (tot dusver 750, het cijfer stijgt elke dag) vrij komen en de democratie hersteld en verder uitgebouwd kan worden. De mensen inclusief de jongere generatie Z ('You messed with the wrong generation' zoals ze zelf mooi zeggen) gaan er voor. Gaandeweg deze weken is er vreedzaam gedemonstreerd, zijn etnische en religieuze groeperingen samen gekomen om te demonstreren, is de internationale gemeenschap meer en minder betrokken, en wordt er veel gevraagd van én gegeven door de bevolking. Ze gaan er voor. En het is een enorme uitdaging.

De mensen worden herinnerd aan de moeilijke tijd van een militaire regime, nog niet zo lang geleden. De eerste vraag die Riët kreeg van een vriendin uit Myanmar was dan ook: "Please stay connected when the internet falls out, when we are in isolation again." Er is een diepe angst dat ze weer geïsoleerd zullen worden van de buitenwereld en dat de nieuwe generaties geen toekomst zullen hebben en in armoede terecht zullen komen.

Het is buitengewoon helpend voor de mensen in Myanmar om te weten dat we meekijken, dat we in verbinding willen blijven, dat we hun strijd voor democratie zien en dat we naast hun staan in de moeilijkheden. De vreedzame burgerlijke ongehoorzaamheid acties lijken effect te hebben, maar er is een lange adem nodig.

Hoe kunnen wij de mensen in Myanmar helpen?

PRAKTISCH

Jezelf informeren, anderen informeren

Allereerst, op de hoogte blijven. Deze drie zijn goede berichtgevers, maar daarnaast heeft NOS.nl ook goed nieuws, BBC en CNN ook.

[The Irrawaddy](#)
[Frontier Myanmar](#)
[MyanmarMix](#)

In contact treden/blijven met mensen in Myanmar is heel belangrijk!

Maak duidelijk dat je meekijkt en sympatiseert met de Civil Disobedient Movement (CDM) of met de provisorische civiele regering die is gevormd (CRPH).

Je kan dit doen door berichten van mensen uit Myanmar te liken en te delen op facebook, instagram of twitter. Let wel op wat je liked of deelt, want er komen steeds meer nepberichten vanuit het leger.

Ook kan je een kader om je profielfoto toevoegen op Facebook waarin je laat zien dat je de CDM ondersteunt. Voorbeelden zie je op het account van Riët Aarsse of Sanne Schoonbeek.

Andere manieren om in contact te blijven als internet eruit ligt (en de telefoonlijn het wel doet) is Telegram of Signal. Beide zijn apps die je op je smartphone kan downloaden, het is een soort sms-service, maar dan gratis. Veel mensen in Myanmar kennen deze service ook, velen zitten al op Telegram of Signal.

Tot dusver is het niet handig om geld over te maken naar bankrekeningen omdat onduidelijk is of de banken voldoende cash zullen hebben. De ATM's doen het wel, maar veel bankkantoren zijn momenteel gesloten.

Ook helpt het om petities te ondertekenen, bijvoorbeeld: [GM4MD.org - UN Petition](https://gm4md.org)

Beltegoed opwaarderen (topup) van vrienden in Myanmar via www.ding.com/topup

Wat heel direct kan werken: als je lokale telefoonnummers hebt van mensen in Myanmar, dan kan je hun beltegoed opwaarderen. Op de website www.ding.com kun je beltegoeden van mensen over de hele wereld opwaarderen. Het wijst zichzelf, en het werkt goed, is de ervaring van Riët.

Een voordeel is ook dat mensen in Myanmar hun beltegoed kunnen delen met anderen. Dus je helpt er wellicht ook anderen mee!

Afhankelijk van de provider kun je opwaarderen van 3 euro tot 30 euro. Je kan het eenmalig doen of met een bepaalde frequentie. Op zich is hier de lange adem van belang, want door CDM zullen de financiële middelen van iedereen kleiner worden. Door te helpen met beltegoeden kunnen ze filmpjes blijven uploaden en met elkaar en de wereld communiceren.

Hoe werkt het als je zelf geen mensen kent in Myanmar? Een vriend van Riët die deelneemt aan de vreedzame beweging (CDM) geeft aan wie beltegoeden kan gebruiken en stuurt hun

naam en telefoonnummer naar Riët. Wij zullen jou dan een telefoonnummer met naam sturen zodat je via www.ding.com het beltegoed van die persoon kan opwaarderen.

Je [kan hier aangeven](#) of je ook een beltegoed van een student/vriend/vriendin in Myanmar wilt opwaarderen. Na het invullen ontvang je de naam en telefoonnummer.

Communicatie is de levensader van deze vreedzame beweging. Dus we hopen dat je meedoet.

Wat je kan doen MEDITATIEF

Suggestie: Reflecteer op de bronnen van je eigen beoefening. Met welke lineages sta je in contact? Sta stil bij de leraren van je leraren/begeleiders. Ongetwijfeld is er een verbinding met meditatiemasters uit Myanmar/Birma en hun leerlingen (Mahasi Sayadaw, U Ba Khin, U Pandita, U Vivekananda, U Tejaniya, Ledi Sayadaw, U Janaka, U Jatila, Joseph Goldstein, Carol Wilson, Jack Kornfield, Tara Brach, sr Viranani, Ariya Baumann en nog vele anderen)

Reflecteer op je eigen verbinding met Myanmar/Birma. Je leraren die er wellicht een band mee hebben, en als je er zelf bent geweest: de plekken waar je eventueel bent geweest, de mensen die je hebt ontmoet, de sfeer die je hebt geproefd, de dingen die je hebt geleerd. Cultiveer metta en dankbaarheid. Sta open voor wat er in je opkomt, neem er tijd voor.

Mettameditaties: in je eigen sangha's en individueel

Metta is levend in Myanmar, je zou het niet denken met al die militairen maar één van de eerste beelden van demonstrerenden liet zien dat ze flesjes water gaven aan politiemensen. Het creëert goodwill bij de ander. Metta zorgt ervoor dat er geen escalaties ontstaan vanuit de demonstrerenden. Het is dankzij metta dat miljoenen vreedzaam weten te demonstreren. De (dodelijke) incidenten hebben hun wortel bij politie/junta, niet bij de mensen die diep doordrongen zijn van het belang van metta en hun stem gehoord willen hebben. In [dit artikel van een mediterende](#) in Myanmar wordt beschreven hoe de vriendelijkheid ook in heel moeilijke situaties gerespecteerd wordt.

Wat mooi is, is als je in je eigen sangha/gemeenschap een metta bijeenkomst voor Myanmar organiseert, vertel iets over de lineages, als je er zelf niet direct in zit, vraag een bekende om er iets meer over te vertellen of over een retraite in Myanmar.

Of luister (samen) de Podcast van zr **Virañani** (de Amerikaanse non in Birma die geregeld retraites in Nederland en België geeft) waarin zij vertelt over Myanmar en het beoefenen van Metta in moeilijke tijden. [Episode 34: Finding Inner Stability in Troubling Times — Insight Myanmar.](#)

Deel aankondigingen van meditaties voor Myanmar op social media, liefst ook op facebook, zodat mensen uit Myanmar het kunnen lezen en zich gesteund kunnen voelen. Zo had Vipassana Hawaii een mettameditatie op 14 februari georganiseerd en de

aankondiging is door ca 20.000 mensen geliked op facebook, waarvan velen uit Myanmar. Je kan de [dhammatalk](#) van die dag door Michele McDonald terugluisteren. Michele is een zeer ervaren lerares en een van de eersten die ook in Myanmar retraites begeleidde en van haar is het acronym RAIN, zoals Tara Brach ook in een boek uitlegt.

Op dinsdagavond 2 maart is er een online mettameditatie voor Myanmar bij Amsterdam Inzichtmeditatie. Je kan je [hier](#) opgeven.

Wat nog meer? We horen het graag.

Dit zijn allemaal suggesties en we hopen dat het inspireert. Voel je van harte uitgenodigd om ook mee te denken. Heb je tips, laat het ons weten.

Het zal van de mensen in Myanmar een lange adem vragen, en dat vraagt ook van ons om te bedenken hoe we ook op de langere termijn kunnen ondersteunen. Wees welkom om mee te denken of op welke manier ook bij te dragen.

Voor 30now hebben Joost en Riët een podcast gemaakt: [Verbonden met Myanmar. Je kan het hier beluisteren.](#)

Heel veel dank,

We sluiten af met de wens dat iedereen veilig is en vrij van vijandigheid.

Joost van den Heuvel Rijnders (joost@30now.nl)

Sanne Schoonbeek (sanne.schoonbeek@gmail.com)

Riët Aarsse (h.r.aarsse@gmail.com)

Iets minder sereus, maar zeker inspirerend: www.artforfreedommm.com/

