

29 dagen onbaatzuchtig geven!

Recent las ik in een magazine een artikel met de titel "Waarom het goed is te geven". In dit artikel werd een stukje levensverhaal verteld van de schrijfster Cami Walker:

Walker was begin dertig en pas getrouwd en had een belangrijke functie in de reclame, toen ze multiple sclerose bleek te hebben. Ze verloor de macht over haar handen en daarna het zicht in één oog, en was ernstig gehandicapt door de vermoeidheid en verlamming die bij deze ongeneeslijke neurologische ziekte horen. Nog geen twee jaar later was ze werkloos, verslaafd aan medicijnen en volledig afhankelijk van haar man.

Zwaar gedeprimeerd belde ze op een avond haar vriendin Mbali Creazzo, een Zuid-Afrikaanse medicijnvrouw die in de Afrikaanse Dagara-traditie werkt en in San Francisco pionierswerk heeft verricht op het vlak van integrale geneeskunde. Creazzo schreef een ritueel voor: geef in negenentwintig dagen negenentwintig geschenken. Walker protesteerde: "Ik kon niet eens uit bed komen, hoe moest ik in vredesnaam elke dag iemand een cadeau geven?" En Mbali zei: "Het hoeft geen materieel cadeau te zijn. Je kunt ook iets aardigs tegen iemand zeggen."

Op de eerste dag besloot Walker als geschenk tijd en aandacht te geven aan een vriendin die ook MS had, maar in een verder gevorderd stadium dan zij. Haar vriendin was blij van haar te horen en ze maakten een afspraak om bij elkaar te komen. "Toen ik ophing, voelde ik me lichter en moest ik lachen", vertelt ze. "En ik dacht: ja, het is fijn om iets te geven. Ik gaf een cadeau en zomaar opeens kreeg ik een telefoontje met het verzoek om advieswerk te doen. Ik ging ergens ontbijten om het te vieren en een onbekende heeft die dag mijn ontbijt voor me betaald!"

Walker maakte het ritueel af. Haar geschenk van de negenentwintigste dag was de lancering van een website met uitdagingen, www.29gifts.org. Elfduizend mensen uit 48 landen hebben hier hun dagboek van 29 dagen geplaatst.

"De grootste verandering is voor mij dat ik inderdaad beter ben geworden", verteld Walker. "Ik ben niet meer zo goed als ik was, maar mijn ziekte is niet verergerd. En mijn creativiteit is in die negenentwintig dagen waanzinnig toegenomen: ik ben weer gaan schrijven en heb mijn bedrijf weer financieel op de rails gekregen." Ze is ook van haar medicijnverslaving en haar huwelijk is er beter van geworden. Ze is zo overtuigd van de kracht van het geven dat ze zich nog steeds aan de cycli van negenentwintig dagen houdt.

Zover het verhaal van Cami Walker. Ik wil niet propageren dat **geven**, ziektes kan genezen of onder controle kan houden, maar wel dat geven een zeer goed gevoel geeft en de wereld een beetje vreedzamer maakt. Ik denk dat geven bij elkaar brengt, één van de uitgangspunten van Stichting Peace Is The Way.

Ik wil zelf op 21 september, de Internationale Dag van de Vrede, de cyclus van negenentwintig dagen, negenentwintig geschenken, beginnen. Dus dit betekent van 21 september t/m 19 oktober elke dag bewust bezig zijn met geven. Elke dag een geschenk voor iemand. Dan denk ik met name aan dingen die je normaal niet doet. Dus niet iets aardigs tegen iemand zeggen die je elke dag al vriendelijk benadert. Voorbeelden zouden kunnen zijn: een kaartje sturen naar iemand die je lang niet gezien hebt, een buurvrouw waar je niet veel contact mee hebt en moeilijk ter been is vragen om boodschappen voor haar te doen, etc. Op de website www.29gifts.org staan vele voorbeelden.

Aan jong en oud wil ik vragen om samen met mij mee te doen om op 21 september te beginnen met negenentwintig dagen geven. Het zou ook prachtig zijn om (evt. anoniem) ervaringen gedurende deze negenentwintig dagen met elkaar te delen. Ik ben bereid deze ervaringen te verzamelen en op een plek neer te zetten zodat deze voor iedereen te benaderen is. Zo kunnen we elkaar inspireren. De ervaringen kunnen gestuurd worden naar info@pitw.net of evdbij001@hotmail.com .

Ik ben er van overtuigd dat er iets prachtigs kan ontstaan in deze negenentwintig dagen. Ik roep u en jou op om mee te doen. **Als u/jij wilt meedoen kan dit door deze mail te beantwoorden. Tevens wil ik graag weten of u/jij bereid bent uw/je ervaringen te delen.**

Ik hoop op veel mensen die mee willen doen.

Met een vredesgroet,

Erwin van der Bij, Voorzitter Stichting Peace Is The Way