

MUNGI NGOMANE

**DE LESSEN VAN
UBUNTU**

De Afrikaanse filosofie voor een gelukkig leven

Vertaling Elisabeth van Borselen

HarperCollins



Voor dit boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® ten behoeve van verantwoord bosbeheer.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam

Copyright © 2019 Mungi Ngomane
Oorspronkelijke titel: *Everyday Ubuntu*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2019 HarperCollins Holland
Vertaling: Elisabeth van Borselen
Omslagontwerp: Marianne Issa El-Khoury/TW
Bewerking: Pinta Grafische Producties
Omslagbeeld en illustraties: Hanlie Burger © amafu.co.za
Lettertype omslag: Mr Eaves Sans © Emigre Foundry
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Soest
Druk: Tesinska Tiskarna

ISBN 978 94 027 0427 3
ISBN 978 94 027 5890 0 (e-book)
NUR 770
Eerste druk oktober 2019

Originele uitgave verschenen bij Transworld Publishers, onderdeel van Penguin Random House group of companies
Mungi Ngomane asserts her right to be identified as the author of this work.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises Limited
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



INHOUD


<i>Voorwoord door aartsbisschop Desmond Tutu</i>	7
<i>Inleiding:</i> Ik ben alleen maar, omdat jij bent	11
<i>Les 1:</i> Zie jezelf in anderen	17
<i>Les 2:</i> Samen staan we sterk	31
<i>Les 3:</i> Verplaats je in een ander	49
<i>Les 4:</i> Kies voor het bredere perspectief	65
<i>Les 5:</i> Wees waardig en heb respect voor jezelf en anderen	79
<i>Les 6:</i> Zie het goede in iedereen	99
<i>Les 7:</i> Verkies hoop boven optimisme	117
<i>Les 8:</i> Ga op zoek naar manieren om contact te maken	131
<i>Les 9:</i> De kracht van vergeving	147
<i>Les 10:</i> Sta open voor onze diversiteit	165
<i>Les 11:</i> Erken de realiteit (hoe pijnlijk die ook is)	181
<i>Les 12:</i> Vind humor in onze menselijkheid	197
<i>Les 13:</i> Waarom kleine dingen voor een groot verschil zorgen	211
<i>Les 14:</i> Leer te luisteren opdat je kunt horen	227
<i>Nawoord:</i> Ubuntu in je dagelijks leven toepassen: 14 lessen van de Rainbow Nation	239
<i>Noten</i>	245
<i>Dankwoord</i>	255





INLEIDING

**IK BEN
ALLEEN MAAR
OMDAT JIJ BENT**



*'Als we iemand willen prijzen,
zeggen we: "Yhu, u nobuntu"
("Hé, die en die heeft ubuntu").
Dat betekent dat je gul, gastvrij,
vriendelijk, zorgzaam en
meelevend bent.'*

Aartsbisschop Desmond Tutu in
Geen toekomst zonder verzoening

Ubuntu is een manier van leven waar we allemaal iets van kunnen leren. Ook is het een van mijn favoriete woorden. Mijn gevoelens voor ubuntu gaan zelfs zo diep dat ik het woord aan de binnenkant van mijn rechterpols heb laten tatoeëren. Het is een klein woord dat enorm veel betekent. Het woord is afkomstig uit een Zuid-Afrikaanse filosofie en omvat al onze idealen over hoe we samen een goed leven kunnen leiden. We ervaren het als we contact maken met andere mensen en het menselijke in de ander zien. Of als we aandachtig luisteren naar iemand en er een diepe band ontstaat. En als we onszelf en anderen behandelen met het respect dat wij én zij verdienen.

Er is sprake van ubuntu als mensen zich verenigen rond een gemeenschappelijk belang. In onze chaotische en vaak verwarrende wereld zijn de waarden van ubuntu belangrijker dan ooit, want alleen als we samenwerken, kunnen we onze verschillen en problemen overwinnen. Wie we ook zijn, waar we ook wonen en uit welke cultuur we ook afkomstig zijn, ubuntu helpt ons om in harmonie en vrede samen te leven.

Ik had het geluk dat ik opgroeide in een gemeenschap waarin ubuntu een van mijn eerste lessen was. Mijn grootvader, aartsbisschop Desmond Tutu, legde de essentie van ubuntu als volgt uit: 'Mijn menselijkheid is diepgaand en onlosmakelijk verbonden met die van jou.'

In mijn familie werden we opgevoed met de gedachte dat het waardevol is om het voorbeeld te volgen van iemand die volgens ubuntu leeft. De basis van de filosofie is respect, voor jezelf en

voor anderen. Dus als je in staat bent om andere mensen, zelfs vreemden, te zien als echte mensen, zul je hen nooit behandelen alsof ze inwisselbaar zijn of geen enkele waarde hebben.

Het leven in onze huidige maatschappij is ingewikkeld. Er bestaat een schat aan zelfhulpboeken waarin een poging wordt gedaan om ons daarbij te helpen. We moeten mediteren, reflecteren en diep in onszelf graven om antwoorden te krijgen, omdat dat de enige plek is waar ze te vinden zijn. Het begrip 'zelfzorg' is een beweging op zich geworden.

Zelfonderzoek op z'n tijd kan nuttig zijn. Maar ubuntu leert ons om bij het zoeken naar antwoorden ook buiten onszelf te kijken. Bij ubuntu gaat het erom dat je het grotere geheel ziet, de andere kant van het verhaal. Ubuntu draait om contact zoeken met onze medemensen bij wie we misschien troost vinden of vervulling, of het gevoel ergens bij te horen – dingen waar we allemaal naar verlangen. Ubuntu maakt duidelijk dat iemand niets is zonder andere mensen. Iedereen hoort erbij en ras, geloof of kleur doen er niet toe. Ubuntu accepteert en respecteert onze verschillen.

Het concept 'ubuntu' is terug te vinden in bijna alle Afrikaanse Bantoetalen. Het woord heeft dezelfde herkomst als het woord *bantoe* (dat 'mensen' betekent) en duidt bijna altijd op het belang van een gemeenschap en relaties. Het idee ubuntu komt het best tot uiting in zowel het Xhosa als het Zoeloe, in het gezegde '*umuntu, ngumuntu, ngabantu*', wat 'iemand is iemand door andere mensen' betekent. Het is een gezegde dat in alle Afrikaanse talen van Zuid-Afrika bestaat. Het woord ubuntu, of woorden die er nauw aan verwant zijn, vind je ook terug in veel andere Afrikaanse landen en culturen.

In Rwanda en Burundi betekent het 'menselijke ruimhartigheid'.

In delen van Kenia betekent het concept 'utu' dat elke handeling bedoeld is om het welzijn van de gemeenschap te bevorderen.

In Malawi bestaat er het woord *uMunthu*. Dat houdt in dat je in je eentje niet meer bent dan een wild dier, terwijl twee of meer mensen samen een gemeenschap vormen.

Het besef 'Ik ben alleen maar omdat jij bent' loopt door al deze betekenissen heen.

Na de eerste democratische verkiezingen in Zuid-Afrika in 1994 bedacht mijn grootvader de term 'Rainbow Nation' voor het land. Hij wilde daarmee de eenheid van de culturen in het land na het afschaffen van de apartheid benoemen. In dit boek vind je veertien lessen die gebaseerd zijn op ubuntu, hetzelfde aantal als de hoofdstukken in de grondwet van de Rainbow Nation.

Ubuntu vormt de basis van mijn grootvaders levenswerk, en als beschermvrouwe van de Tutu Foundation uk streef ook ik ernaar om in mijn dagelijks leven volgens deze lessen te leven. Door deze filosofie aan jou uit te leggen, hoop ik dat je leven net zo verrijkt wordt als dat van mij. Ik hoop dat je erdoor wordt aangemoedigd om echt contact te maken met de mensen om je heen, zowel met vrienden als met vreemden. Mensen die je maken tot wie je bent.





LES 1

**ZIE
JEZELF
IN
ANDEREN**



'Sawubona!'

Een Zuid-Afrikaanse groet, die
'Ik zie je!' betekent



Als we in staat zijn om onszelf in anderen te zien, worden onze ervaringen gegarandeerd rijker, wordt de wereld om ons heen vriendelijker en gaan we ons meer verbonden voelen met anderen. Als we naar anderen kijken en onszelf in hen weerspiegeld zien, zullen we hen veel beter behandelen.

Dat is ubuntu.

Je moet ubuntu echter niet verwarren met vriendelijkheid. Vriendelijkheid zouden we misschien iets vaker kunnen tonen, maar ubuntu gaat verder dan dat. Ubuntu erkent de innerlijke waarde van ieder mens; om te beginnen die van jezelf.

Ubuntu was de motor in de strijd tegen apartheid in Zuid-Afrika. Tot 1994 dwong dit wrede en geïnstitutionaliseerde systeem van rassenscheiding zwarte en witte mensen om geheel gescheiden te leven. De antiapartheidsbeweging was nooit een strijd tegen de witten, maar was een strijd voor alle Zuid-Afrikanen om als gelijken te worden behandeld. Als je geconfronteerd wordt met tegenslag en onderdrukking en je toch weet vast te houden aan ubuntu en erin slaagt je leven volgens dat principe te leiden, heb je de grootste kans om verdeeldheid te overwinnen. Het is het geschenk van Zuid-Afrika aan de rest van de wereld.

Ik ben dankbaar dat ik ben opgegroeid tussen vele wijze mensen. Mijn moeder Nontombi Naomi Tutu is vredesactivist, feminist en spreker en is onlangs tot priester gewijd. Mijn grootouders namen het voortouw in de antiapartheidsbeweging en mijn grootvader won voor zijn vreedzame strijd tegen het sys-

teem in 1984 de Nobelprijs voor de Vrede. Alle woorden en ervaringen, al het gelach en de overtuigingen van mijn familie waarmee ik ben omringd, hebben me geholpen op mijn eigen levensreis. Mijn familie leidt een groot deel van haar leven volgens het ubuntu-principe, waarbij het dienen van anderen het allerbelangrijkst is.

DEEL DE REIS

De strijd tegen apartheid in Zuid-Afrika was een reactie op de kolonisatie en onderdrukking van de zwarte, gekleurde en Aziatische Zuid-Afrikanen. Duizenden mensen verloren daarbij het leven, geweld verscheurde het land en het kostte vele jaren om daarvan te herstellen. De strijd eindigde in 1994 toen de eerste democratische verkiezingen werden gehouden, maar zelfs nu nog worstelt Zuid-Afrika om de gevolgen van apartheid te boven te komen.

In december 1984 vloog mijn grootvader naar Noorwegen om de Nobelprijs voor de Vrede in ontvangst te nemen. Als geestelijke streefde hij vol toewijding naar gerechtigheid met vreedzame middelen, terwijl hij tegelijkertijd de pijn en ongelijkheid van apartheid aan de wereld liet zien. Hij wilde dat iedereen wist welke tol dit van alle Zuid-Afrikanen eiste.

Het Nobelprijscomité had tegen de prijswinnaars gezegd dat ze voor de ceremonie aan de universiteit van Oslo zoveel mensen konden uitnodigen als ze wilden, en mijn grootvader nam dit aanbod serieus. Hij nodigde zijn naaste en verre familie uit, en nog een heleboel andere gasten, totdat er minstens vijftig mensen op zijn lijst stonden. Deze vrienden kwamen van over

de hele wereld (Zuid-Afrika, de Verenigde Staten, Lesotho en het Verenigd Koninkrijk). Het waren mensen die mijn grootvader zijn hele leven al kende en met wie hij zijn reis had gedeeld.

Die avond was er een bommelding en de collegezaal van de universiteit moest worden ontruimd. Toen het eindelijk veilig was om het gebouw weer binnen te gaan, liep mijn grootvader het podium op om zijn prijs in ontvangst te nemen. Hij bleef even stilstaan om de menigte in zich op te nemen. Op dat moment werd hij geraakt door een diep inzicht. Hij had deze prijs te danken aan alle andere mensen in die zaal. Toen groeide bij hem het besef dat alles wat hij in zijn leven had bereikt onmogelijk was geweest zonder anderen en hun hulp.

Na afloop was het tijd voor een feestje. Iedereen (zelfs de koning van Noorwegen) was teruggekeerd naar de collegezaal, maar de muzikanten waren reeds vertrokken. Dus namen de Zuid-Afrikaanse gasten van mijn grootvader het zingen over, wat ervoor zorgde dat hun aanwezigheid nog meer werd gewaardeerd.

Ubuntu maakt ons duidelijk dat we slechts zijn wie we zijn dankzij andere mensen. Natuurlijk moeten we onze ouders bedanken, omdat ze ons op de wereld hebben gezet, maar daarnaast zijn er nog honderden (of misschien wel duizenden) grote en kleine relaties op onze reis, die ons iets leren over het leven en hoe we dat op een goede manier moeten leiden. Onze ouders of voogden leren ons lopen en praten. Onze leraren op school leren ons lezen en schrijven. Een mentor helpt ons misschien om werk te vinden dat voldoening geeft. Een geliefde leert ons mis-

schien emotionele lessen, of ze nu zachtaardig zijn of hard. We leren van al deze ervaringen. Elke interactie heeft ons gebracht tot waar we nu zijn.

In het Westen echter leren we ook dat het een geweldige verdienste is als je kunt zeggen dat je alles op eigen kracht hebt bereikt. We juichen voor mensen van wie we denken dat ze hun roem en rijkdom helemaal zelf hebben vergaard, waarbij we voor het gemak over het hoofd zien dat niets bereikt kan worden in een vacuüm. Verder leren we dat concurrentie leidt tot zelfontplooiing en vooruitgang, zelfs als je krachten meten met anderen ertoe leidt dat je jezelf vergelijkt met anderen en het gevoel krijgt dat je niet genoeg bent.

Hoe vaak heb je je leven vergeleken met dat van iemand anders en voelde je je daarna slechter over jezelf? Hoe vaak verlang je naar meer, ongeacht hoeveel je al hebt? Een groter huis. Meer geld. Meer werk, meer vrije tijd.

De opkomst van social media heeft een belangrijke rol gespeeld bij het opstoken van ons vuurtje van ontevredenheid. Als we op Facebook of Instagram zitten, kijken we naar zorgvuldig georkestreerde kiekjes van anderen. Foto's zijn vaak bewerkt en opnieuw genomen, zodat ze zo aantrekkelijk mogelijk lijken. Vrolijke families in keurige kamers, feestjes, een nieuwe baan, een nieuwe keuken, een nieuwe relatie.

Hoe fijn het ook is om de goede dingen in het leven van onze vrienden te vieren, velen van ons volgen ook honderden en soms duizenden vreemden die een leven lijken te leiden dat rijker, leuker en mooier is dan dat van ons. Dit zijn mensen die we niet persoonlijk kennen, maar die beïnvloeden wat we graag wil-

len kopen, hoe we ons voelen en waar we naar verlangen. De onderliggende boodschap is dat een influencer beter is dan een gewoon mens.

Ubuntu leert ons dat het tegenovergestelde waar is. Iedereen in deze wereld is volgens ubuntu evenveel waard, omdat het allerbelangrijkste onze menselijkheid is. In plaats van onszelf te vergelijken met anderen moeten we de bijdragen van andere mensen aan ons dagelijks leven waarderen. Toch zijn er ook influencers die een positief effect op ons kunnen hebben. Ik kijk niet langer op social media en ik luister ook niet veel naar influencers, maar degenen naar wie ik luister (via podcasts) proberen goede informatie te verschaffen aan hun publiek, in plaats van munt te slaan uit onze onzekerheden. Ze delen berichten, interviews en adviezen over een breed scala aan onderwerpen, waaronder geestelijke gezondheid, welzijn, relaties en carrières.



Denk na over wie je heeft gemaakt tot de persoon die je nu bent. Neem even de tijd om te denken aan alle mensen die je in je leven hebben geholpen. Ouders en vrienden zullen op die lijst staan, maar probeer de kring eens te verbreden. Misschien staan er meer mensen op je lijst dan je dacht? De automonteur die je auto repareert, zodat je een weekend weg kunt. De barista die de koffie toch aan je gaf die ochtend, ook al kwam je een dubbeltje tekort. De man die je als eerste uit de trein laat stappen, omdat hij ziet dat je haast hebt. Al deze schijnbaar betekenisloze interacties maken jouw leven aangenaamer. De daden van deze mensen kunnen een groot verschil maken in je dag, net zoals jij dat kunt voor anderen door wat jij doet.

Denk aan de mensen die je helpt. Maak een tweede lijst. De vriend die jou om advies vraagt. De collega die je helpt met een opdracht. Het kind dat je voedt door elke dag voor hem te koken en voor hem te zorgen. De vriendin die een schouder nodig heeft om op uit te huilen.

Merk op hoe het leven draait om geven en nemen. Vind je geven fijner dan nemen? Wat heb je voor iemand gedaan waardoor je een goed gevoel over jezelf kreeg? Wat kun je vandaag of morgen doen?



JE BENT GENOEG

Als we kijken met ogen vol ubuntu, kijken we niet alleen naar de wereld door een prisma van gelijkheid, maar ook van dankbaarheid. Als we onze gedachten ordenen en ons een mening vormen, streven we ernaar om niet al te zeer te worden beïnvloed door anderen, maar erkennen we tegelijkertijd ook wie ons heeft geholpen te worden wie we zijn. De ouders die ons de ruimte en vrijheid gaven om te experimenteren met ons leven, de leraren en mentoren die hun wijsheid aanboden op onze levensreis, de vrienden die ons aanmoedigden of de familieleden die ons misschien geld hebben geleend. We voelen ons dankbaar voor waar we nu zijn, hier op dit moment, omdat ubuntu ons leert dat we genoeg zijn. We hoeven ons leven niet te vergelijken met dat van anderen en wat zij wel of niet hebben. In plaats daarvan kunnen we dankbaar zijn voor de bijdragen van andere mensen aan ons leven.

Met ubuntu in ons leven kunnen we ervoor kiezen anderen te zien als onze gelijken. We kunnen hen zien zoals we willen dat anderen ons zien. Maar al te vaak zien we slechts de rol die mensen in de wereld spelen. Ubuntu maakt ons duidelijk dat we niet beter of slechter zijn dan anderen. Iedereen verdient het om human te worden behandeld.

We kunnen iemand die op straat aan het bedelen is in de ogen kijken en compassie voelen in plaats van hem te veroordelen. We kunnen iemand bedanken die de wc's op kantoor schoonmaakt in plaats van op die persoon neer te kijken voor de dienst die hij verleent.





Ubuntu wijst het idee af dat iemand alles in z'n eentje kan bereiken, omdat we allemaal met elkaar verbonden zijn. We moeten ons niet voor de gek laten houden door de mythe van iemand die alles op eigen houtje heeft bereikt, want niemand leeft op zichzelf. Om met de woorden van John Donne te spreken: 'Niemand is een eiland.'



Het tegenovergestelde van ubuntu is de overtuiging dat je door hebzucht, egoïsme en sterk individualisme vooruitkomt in het leven. We horen vaak dat we over lijken moeten gaan om ons doel te bereiken. Vooral op het werk kunnen mensen genadeloos zijn en Darwins idee van het overleven van de sterkste is nog steeds een richtlijn voor veel mensen.

Vaak heb ik de oudere mensen om me heen horen zeggen dat degenen die anderen kwaad doen misschien denken dat ze immuun zijn voor de negatieve gevolgen van hun daden, maar als je verder kijkt, is de schade ook bij de boosdoener zichtbaar.

Onder de apartheid bijvoorbeeld leefden de witte Zuid-Afrikanten op het eerste gezicht een bevoorrecht leven. Ze woonden apart in wijken met mooie huizen. Ze hadden toegang tot betere scholing en gezondheidszorg dan hun zwarte medemens. Maar voor deze privileges betaalden ze een hoge prijs: ze verloren hun vrijheid. Ze gaven veel rechten op om de macht te heb-

ben, toen hun werd ingepeperd dat ze bang moesten zijn voor zwarte mensen. Ze bouwden hoge muren om hun huis en sloten zich op in afgesloten, omheinde gemeenschappen, en waren bang als ze deze moesten verlaten. Ze werden gevangenen van de omstandigheden die ze zelf hadden gecreëerd.

VRAAG JE AF: HOE KUN JE JEZELF IN ANDERE MENSEN ZIEN?

Het kan lastig zijn om het woord ubuntu precies en beknopt in het Nederlands te vertalen. Nelson Mandela echter legde de essentie ervan uit in een tv-interview met de Zuid-Afrikaanse journalist Tim Modise in 2006. In eenvoudige woorden omschreef hij wat ubuntu voor hem betekende.

We willen allemaal ergens bij horen. Het zit in de aard van mensen om groepen te vormen (vrienden, geliefden, collega's, sportmaatjes), maar het is belangrijker dan ooit dat we ook leren samenleven en samenwerken met iedereen om ons heen, ook met mensen die we niet kennen. Door verder te kijken dan onszelf en contact te maken met anderen, krijgen we wat we nodig hebben om innerlijk vervuld te raken. Je medemensen zien als je bondgenoten is goed voor iedereen. Jezelf zien in anderen is een sterke drijfveer om het goede te doen.



'Vroeger, toen we jong waren, stopte er weleens een reiziger in het dorp. Hij hoefde nooit zelf om eten of drinken te vragen. Als hij ergens stopte, gaven de mensen hem te eten en boden hem ontspanning.

Dat is een onderdeel van ubuntu, maar er zijn nog meer aspecten. Ubuntu betekent niet dat mensen zichzelf niet hoeven aan te pakken. De vraag is juist: wat is jouw bijdrage aan de gemeenschap en hoe verbeter je je gemeenschap? Dat zijn belangrijke dingen in het leven. Als je dat kunt, dan heb je iets heel belangrijks gedaan.'

– Nelson Mandela

Maak bewust contact met mensen die je niet kent. We zijn allemaal weleens afgeleid, te veel in beslag genomen, en met een besef dat er nooit genoeg tijd is om alles te doen wat we willen doen, of waarvan we het gevoel hebben dat we het moeten doen. We denken misschien dat het niet nodig is om de winkelier door wie we zojuist geholpen zijn oprecht te bedanken, of we kijken misschien op ons mobieltje terwijl de treinconductor ons kaartje controleert. We hebben misschien niet in de gaten dat iemand de deur voor ons openhoudt, of opzij gaat om ons erdoor te laten. Probeer iedereen die je tegenkomt aan te kijken. Maak contact. Glimlach. Zeg enthousiast 'dank je wel'. Merk op welk gevoel dit je geeft en hoe het contact dat je met anderen hebt verbetert.





Merk je oordelen op, ervaar ze en laat ze dan langzaam los.

We oordelen allemaal continu, bewust of onbewust. Je kijkt bijvoorbeeld naar een dakloze op straat en vraagt je af of hij het geld dat je geeft aan drugs zal besteden. Je hoort een kind krijsen in de bus en vraagt je af of de moeder of vader een goede ouder is. Je bent bang dat de jongen die met zijn capuchon over zijn hoofd jouw richting op loopt kwaad in de zin heeft, dus je steekt de straat over om hem te mijden.



Maar als we anderen veroordelen, worden we blind en beperken we onze mogelijkheden. Oordelen dienen geen ander doel dan dat je mensen in hokjes stopt die waarschijnlijk onjuist zijn, omdat ze niet op waarheid berusten. Anderen veroordelen blokkeert ons vermogen tot medeleven en vergroot ons isolement. We doen het allemaal, maar ubuntu maakt ons duidelijk dat het ons niet gelukkig maakt. Probeer eens een dag geen oordelen te vellen en laat de negatieve gedachten rustig los.

