

Kern Commitments

I. Inleiding

Ik heb geen woord gevonden dat de exacte betekenis waarnaar ik op zoek ben vastlegt. Commitment kan misschien een beetje te rigide zijn, omdat het de neiging heeft om "moeten" te suggereren, en een beroep doet op de niet-geschikte energie van verplichting en plicht. 'Intentie' is volgens mij niet sterk genoeg om de niet aflatende kracht te dragen om op koers te blijven, zelfs als het moeilijk wordt. Ergens wil ik ook de onvoorspelbaarheid van het leven vangen. Deze commitments zijn geen belofte, die niemand van ons zou kunnen geven. Ik begrijp hoe uitdagend het leven is en stel me voor dat, hoe duidelijk de keus ook is, ieder van ons op een of ander moment onvoldoende innerlijke middelen zal vinden om er gevolg aan te geven.

Om de intensiteit van 'commitment' te verzachten zonder de kracht te verliezen, kies ik ervoor om het woord 'streven' te gebruiken in plaats van 'commitment' in de eigenlijke bewoording van de commitments. Ik wil dat de woorden, aan ieder van ons die de keuze maakt om dit pad van overkoepelende helderheid te volgen; ons helpen herinneren aan, dat dit is wat we willen en waar we naar streven; dat we geen principiële bezwaar hebben tegen het leven op deze manier, ongeacht wat anderen doen, ongeacht hoe de structuren van de wereld eruit zien, ongeacht de omstandigheden.

Dit vereist een lange adem. Dit is voor mij een gemobiliseerd leven. De commitments dienen als kompas, een herinnering, een kader dat ons in staat stelt om ons leven te leiden vanuit keuzevrijheid in een wereld die niet naar onze keuze is. Zo'n individuele toewijding aan geweldloosheid, binnen een patriarchale wereld, betekent manieren vinden om de erfenis van scheiding, schaarste en machteloosheid te overtreffen en om te zetten.

Dit betekent niet alleen het ontmoeten van de impliciete manieren waarop wij deelnemen in het reageren op het leven volgens de patriarchale kaders waaraan we allemaal zijn blootgesteld. Het betekent het toegewijd zijn aan het transformeren van die manieren.

Elk van de commitments, in een of andere vorm, houdt verband met en biedt een alternatief of tegengif voor een of meer van de centrale mechanismen van het patriarchaat: mensen en het leven beheersen, goed /fout kaders toepassen om de wereld te begrijpen, de realiteit zien door een of /of lens, het beschuldigen en beschamen van zelf en anderen als reactie op wat niet werkt, en zich bezighouden met overheersing en onderwerping als elementaire vormen binnen relaties.

In plaats daarvan bieden deze commitmentst een kader gebaseerd op de pijlers van geweldloosheid: moed, waarheid en liefde, en bieden een alomvattende benadering van het leven in onszelf, met anderen en binnen de grotere systemen die ons leven nog steeds vormgeven, zelfs als we deze systemen en hun effecten willen veranderen.

Een deel van dit raamwerk is een voortdurend verdiepen van vertrouwen, zelfs als we het niet weten en niet kunnen weten. Een van de manieren waarop ik het patriarchaat begrijp, is als een reactie op traumatische gebeurtenissen die geleid hebben tot verlies van vertrouwen in het leven. Omdat het vertrouwen in het leven nog steeds kan

ontbreken, nodigt de toezegging tot 'Natuurlijke Overvloed' ons expliciet uit om terug te gaan naar dat vertrouwen, dat misschien ongemakkelijk voelt. Ik blijf de herinnering (EMS: aan het verlies van vertrouwen in het leven) nog steeds verwelkomen wanneer ik deze tegenkom terwijl ik de toezeggingen doorneem.

Hoewel de keuze aan ons is om volledig en zonder voorwaarden uit te reiken naar het leven, zullen we vaker een kloof ervaren tussen onze capaciteit en onze toezegging. Om die kloof te overbruggen; om de realiteit onder ogen te blijven zien, zowel externe als interne; en om de focus te houden op wat voor ons er echt toe doet, hebben wij elkaar nodig. Daarom bevat elk van deze commitments een verwijzing naar het zoeken van ondersteuning. Patriarchale structuren bieden zowel impliciete als openlijke ondersteuning voor gedrag dat overeenkomt met de status-quo. Dit betekent dat de gemeenschap essentieel is voor het beginnen en het volhouden van de reis van het volledig omarmen van geweldloosheid.

We leven in een wereld die niet is ontworpen om aan menselijke behoeften tegemoet te komen. Daarom, ongeacht hoe ver we op het pad zijn, blijft het een reis om ons te handhaven en de wereld ontmoeten waar ze is. Daarom roep ik een ieder van ons op om steun te zoeken en te verwelkomen om op de koers te blijven van deze commitments.

II. De verbintenissen met

Betrekking tot mezelf

1. **Openheid ten aanzien van mezelf:** Zelfs wanneer ik handel op manieren die ik echt niet leuk vind, streef ik ernaar mijn hart open te houden naar mijzelf. Als ik bemerk dat ik mijzelf veroordeel en niet in staat ben om in contact te komen met behoeften, streef ik ernaar ondersteuning te zoeken om mij opnieuw met mezelf te verbinden met mededogen te zijn naar de behoeften die mijn acties motiveren.
2. **Openheid voor mijn volledige emotionele bereik:** Zelfs wanneer mijn gevoelens ongemakkelijk zijn voor mij, streef ik ernaar bij mezelf te blijven en mijn hart open te houden voor de volheid van mijn emotionele ervaring. Als ik bemerk dat ik wegbeweeg van mijn ervaring, verdoof of verlam, streef ik ernaar om steun te zoeken om mijn verdedigingsmechanismen los te kunnen laten, tederheid te brengen naar ervaringen uit het verleden van waaruit mijn reactie mogelijk is ontstaan en open te staan voor wat is.
3. **Het riskeren van mijn betekenis:** Zelfs wanneer ik vol twijfel ben, streef ik ernaar mezelf volledig aanbieden aan de wereld. Als ik bemerk dat ik denk dat ik niet belangrijk ben of dat mijn acties geen betekenis hebben, streef ik ernaar ondersteuning zoeken om mijn aanwezigheid en gaven tot leven te brengen en ervoor te kiezen om op een co-creatieve manier deel te nemen.
4. **Verantwoordelijkheid:** Zelfs wanneer ik overweldigd ben door obstakels of moeilijke emoties, streef ik ernaar de volledige verantwoordelijkheid te nemen, in een inter-afhankelijke context, voor mijn gevoelens, mijn gedachten, mijn behoeften, mijn acties en mijn leven. Als ik bemerk dat ik mijn macht weggeef aan andere mensen, grotere krachten, gewoonten of analytische categorieën,

zoals mijn verleden of andere labels die ik mezelf heb opgelegd, streef ik naar het zoeken van ondersteuning om de belangrijkste bron van keuze in mij te vinden, om consequent zorg te dragen voor mijn behoeften en mijn doelen, en om te vragen wat ik onderweg wil.

5. **Zorg voor mijn leven:** Zelfs wanneer ik gespannen, overweldigd of uit verbinding ben, streef ik ernaar mijn toezeggingen ten aanzien van mijn welzijn na te komen en acties te ondernemen die mijn leven voeden in gemeenschap met anderen. Als ik bemerk dat ik strategieën loslaat waarvan ik weet dat ze bijdragen aan mijn leven, of me terugtrek van verbinding om zorg te dragen voor mijn behoeften, streef ik naar het zoeken van ondersteuning om mijzelf te gronden in de kostbaarheid van het includeren van mijn eigen leven in mijn interafhankelijke zorgcirkel.
6. **Tederheid ten aanzien van grenzen:** Zelfs wanneer ik me geneigd voel om mezelf te overvragen (inclusief wat betreft een van deze toezeggingen), streef ik ernaar op elk moment aandacht te blijven hebben voor de grenzen van mijn capaciteit. Als ik bemerk dat ik mijn capaciteiten overvraag, streef ik ernaar ondersteuning te zoeken om de natuurlijke wijsheid van mijn organisme te eren en alleen binnen mijn huidige grenzen te reiken, terwijl ik mijn vermogen in de loop van de tijd vergroot.

Richten op anderen

7. **Liefhebben Ongeacht Wat:** Zelfs wanneer mijn behoeften ernstig on-ingevuld zijn, streef ik ernaar ik mijn hart open te houden. Als ik bemerk dat ik overvallen ben door oordelen, boosheid of andere sterke reacties, streef ik ernaar steun zoeken om van mijn oordelen te leren en deze te transformeren en anderen met liefde te ontmoeten.
8. **Veronderstelling van onschuld:** Zelfs wanneer de daden of woorden van anderen volgens mij niet kloppen, mij beangstigen of een schadelijke impact hebben, streef ik ernaar aan te nemen dat er, een op behoeften gebaseerde menselijke intentie achter schuilt. Als ik bemerk dat ik bijbedoelingen heb, labels toewijs of de acties van anderen analyseer, streef ik ernaar hulp te zoeken om mij te gronden in het uitgangspunt dat: ongeacht hoe ver van het dienen van het leven iemands handelen lijkt te zijn, en zelfs als ik ervoor kies om geweld te gebruiken ter bescherming, uiteindelijk diens actie een poging is om tegemoet te komen aan behoeften niet anders dan die van mij.
9. **Empathische Aanwezigheid:** Zelfs wanneer anderen pijn hebben, geen verbinding met zichzelf hebben, zich met intensiteit uitdrukken of een oordeel hebben, streef ik ernaar een ontspannen aanwezigheid te behouden bij hun ervaring. Als ik bemerk dat ik probeer te fixen, ongevraagd advies te geven, te luisteren of te spreken zonder een hartsverbinding, of mijn aandacht ergens anders op te richten, streef ik ernaar steun te zoeken om mijn geloof in de transformatieve kracht en het geschenk van het 'slechts' aanwezig-zijn bij een ander, te herwinnen.

10. **Vrijgevigheid:** Zelfs wanneer ik bang ben of weinig middelen heb, streef ik ernaar uit te reiken en mezelf te blijven aanbieden aan anderen en te reageren op verzoeken om middelen te delen op basis van behoeften. Als ik bemerk dat ik samen trek in angst of niet bereid ben te geven, streef ik ernaar steun te zoeken om gedachten over schaarste los te laten en kansen te omarmen om deel te nemen aan de stroom van middelen, naar waar ze het meest nodig zijn.
11. **Ontvankelijkheid:** Zelfs wanneer ik niet verbonden ben met mijn behoeften, streef ik ernaar mezelf beschikbaar te maken om onvoorwaardelijk te ontvangen wat de ander en het leven mij biedt. Als ik bemerk dat ik geloof dat ik minder ben; of het niet verdient dat ik bronnen ontvang; of dat ik daar op een of andere manier weerstand aan biedt, wil ik ondersteuning zoeken om mijzelf te openen voor de stroom van bronnen die tegemoet komt aan mijn behoeften, zonder van mijzelf te verwachten iets terug te geven.
12. **Onderscheidingsvermogen en moed:** Zelfs wanneer ik me bewust ben van mogelijke gevolgen van mijn acties, streef ik ernaar ik mijn keuzes te baseren op de sterkst mogelijke afstemming op mijn bedoeling en waarden, binnen een duidelijke beoordeling van beschikbare gegevens, middelen en informatie over korte en langetermijneffecten, eerder dan op basis van angst. Als ik bemerk dat ik me verstop, “non-actie” rechtvaardig, mezelf bescherm op basis van gewoonte, of rebelleer zonder onderscheidingsvermogen, streef ik ernaar ondersteuning te zoeken om mijn vermogen om in integriteit te leven, te herstellen, en te volharden in het bewegen richting een doel en de volledige reeks gevolgen te accepteren die dan verschijnen.

Interactie met anderen

13. **Authenticiteit en kwetsbaarheid:** Zelfs wanneer ik bang en onzeker ben, streef ik ernaar ik de waarheid die in mij leeft met anderen te delen, terwijl ik zorg en mededogen voor iedereen waarborg. Als ik bemerk dat ik mezelf verberg of bescherm, streef ik ernaar ondersteuning te zoeken om de mogelijkheid, om mijn gevoel voor eigenwaarde te vergroten, en deel te nemen, zelfs als ik nog steeds schaamte of angst ervaar.
14. **Beschikbaarheid voor feedback:** Zelfs wanneer ik geaccepteerd wil worden en gezien in mijn intenties, streef ik ernaar mezelf beschikbaar te maken om feedback van anderen te ontvangen over de impact van mijn keuzes, om te leren en te groeien. Als ik mezelf als defensief ervaar of in zelfveroordelingen wegzak, streef ik ernaar steun te zoeken om de schoonheid en het geschenk te vinden in wat er met mij wordt gedeeld.
15. **Feedback aanbieden:** Zelfs wanneer ik bang ben voor mogelijk conflict, streef ik ernaar ik mogelijkheden te creëren om eerlijke, doelgerichte en zorgzame feedback aan anderen te geven als informatie over de impact van hun acties op mij, anderen en het leven. Als ik bemerk dat ik informatie achterhoud die mogelijk een relatie of een gedeeld doel ten goede kan komen, streef ik ernaar steun te vinden om mijzelf te gronden in de kracht van zorgzame feedback om de mogelijkheden en verbinding te vergroten.

16. **Openstaan voor dialoog:** Zelfs wanneer ik erg gehecht ben aan een bepaalde uitkomst, streef ik ernaar open te staan om te verschuiven naar dialoog. Als ik bemerk dat ik een standpunt verdedig of iemand anders probeer te overtuigen, streef ik ernaar om ondersteuning te zoeken om mijn gehechtheid los te laten, en in contact te komen met mijn behoeften en de behoeften van anderen, en te zoeken naar wederzijds voordelige strategieën die voortkomen uit de verbinding met behoeften.
17. **Omgaan met conflicten:** Zelfs wanneer ik innerlijke of uiterlijke obstakels heb om mezelf met een ander te verbinden, streef ik ernaar dat wanneer het nodig is, uitdagingen tussen ons uit te werken met hulp van anderen, op een manier die zorgt voor ieders fysieke en emotionele welzijn. Als ik bemerk dat ik me terugtrek uit betrokkenheid, streef ik ernaar steun te vinden om mijn bereidheid te herstellen om te zoeken naar heling, verzoening, of het leren door om te gaan met conflicten. Ik maak gebruik van het volledige scala van beschikbare strategieën, waaronder rouwen om de huidige grenzen van welke relatie dan ook.
18. **Gebruik van kracht met voorzichtigheid:** Zelfs wanneer de wegen naar dialoog gesloten zijn en ik ga geloven dat de enige optie om dreigende schade te voorkomen het gebruik van kracht is, streef ik ernaar standvastig te blijven met de keuze om zo min mogelijk kracht te gebruiken met de meest mogelijke hoeveelheid liefde en om te rouwen over de onmogelijkheid van een volledig geweldloze respons binnen een gewelddadige cultuur. Als ik bemerk dat ik pijn wil toebrengen of schade wil aanrichten of mijn hart wil sluiten tijdens het gebruik van kracht, probeer ik mijn intentie van de liefde en zorg voor de menselijkheid en waardigheid van iedereen te behouden en alleen geweld te gebruiken met het doel het leven te beschermen en oplossingen vinden die voor iedereen werken.

Met betrekking tot het leven

19. **Onderlinge afhankelijkheid:** Zelfs wanneer ik scheiding of diepe isolatie ervaar, streef ik ernaar mijn hart te openen voor de volheid van de onderlinge verbondenheid van al het leven en mijn plaats daarin. Als ik bemerk dat ik me terugtrek in zelfvoorziening, scheiding of wantrouwen in mijn eigen gaven of die van anderen, streef ik ernaar ondersteuning te zoeken om me de schoonheid en opluchting van het rusten in onderlinge afhankelijkheid te herinneren, inclusief de vele manieren waarop elk leven afhankelijk is van en wordt beïnvloed door, het hele web van het leven, inclusief de geschenken, acties en inspanningen van anderen.
20. **Natuurlijk Overvloed:** Zelfs wanneer ik in de greep ben van angst voor schaarste, streef ik ernaar uit te reiken naar het leven en te nemen wat ik nodig heb, niet minder en niet meer, dit ter ondersteuning van regeneratie en toereikendheid voor iedereen nu en in de toekomst. Als ik bemerk dat ik ga oppotten of mijzelf basale zaken ontzeg, streef ik naar ondersteuning om te vertrouwen op de oude wijsheid dat het leven stroomt als we de vruchten van de natuur en onze arbeid delen op basis van behoeften.

21. **Integratie:** Zelfs wanneer ik geconfronteerd word met aanzienlijke uitdagingen, streef ik ernaar schijnbare tegenstellingen zoals; proces en resultaten, autonomie en onderlinge afhankelijkheid, of kracht en liefde, in paradoxale spanning te integreren in plaats van ze in tegenstelling tot elkaar te ervaren. Als ik bemerk dat ik op binaire manieren denk of mij identificeer met een kant van een dergelijke schijnbare tegenstelling of compromissen sluit, dan streef ik ernaar om ondersteuning te zoeken om verder te gaan dan “of / of” denken, en om mezelf opnieuw in overeenstemming te brengen met de heelheid van het leven en meerdere kanten van elke schijnbare tegenstelling te belichamen.
22. **Aanvaarden wat is:** Zelfs wanneer de dingen tegenzitten, wanneer mensen niet doen wat ze zeggen te gaan doen, of wanneer calamiteiten in de wereld plaatsvinden, probeer ik open te blijven voor het leven zonder het idee het prettig te hoeven vinden. Als ik bemerk dat ik me terugtrek van het leven, aangetrokken wordt door ideeën over wat er zou moeten gebeuren, of het gedrag van andere mensen wil beheersen, streef ik ernaar steun te zoeken om de realiteit onder ogen te zien, te rouwen, zoeken naar het ervaren van vrede met het hebben van onvervulde behoeften, en antwoorden en acties te kiezen vanuit de helderheid over hoe ik wil omgaan met het leven.
23. **Het leven viëren:** Zelfs wanneer ik voor grote problemen (persoonlijk, interpersoonlijk of mondiaal) sta, streef ik naar een houding van waardering en dankbaarheid handhaven voor wat het leven mij brengt. Als ik bemerk dat ik cynisch word of alleen pijn en wanhoop ervaar, streef ik ernaar steun te zoeken om mijn hart te verbinden met de schoonheid en de verwondering die in het leven bestaat, zelfs in de meest erbarmelijke omstandigheden.
24. **Rouw:** Zelfs wanneer het misschien makkelijker is om afstand te nemen van de kloof tussen mijn visie en de realiteit om me heen, streef ik ernaar het beoefenen van rouwen te verduren, ook in de gemeenschap, om te leren en mijn vermogen om creatief en met integriteit te reageren, in moeilijke situaties, verder te ontwikkelen. Wanneer ik bemerk dat ik “tegen” iets handel in tegenstelling tot “naar een visie toe”, of helemaal stop, streef ik ernaar steun te zoeken om me het kostbare geschenk van tranen te herinneren, om de kloof met rouw te vullen, en de neiging te verzachten om mijn verlangen te onderdrukken óf de wereld te dwingen zich te conformeren en hiermee de kans dat ik mijn toevlucht zal nemen tot geweld, in gedachte, woord of actie, te verminderen.
25. **Nederigheid:** Zelfs wanneer ik over ruime ervaring en kennis beschik, streef ik ernaar aanwezig te blijven bij hoe weinig ik echt weet en hoeveel ik gewoon deel uitmaak van de ontwikkeling van het leven. Als ik bemerk dat ik een situatie probeer te beheersen, of uitga van mijn autoriteit om te voorkomen dat ik met verschillen omga, streef ik ernaar ondersteuning te zoeken om gehechtheid aan de uitkomst los te laten, om complexiteit en onzekerheid te omhelzen, te luisteren naar meerdere perspectieven en me over te geven aan het ontzag voor en het mysterie van het leven in haar vermogen om zich aan te passen, te transformeren en te regenereren.

Betrokken zijn bij de wereld

26. **Leiderschap:** Zelfs wanneer ik geen formele autoriteit heb, als ik gehecht ben aan de uitkomst, wanneer anderen polariseren, of wanneer ik mijn eigen vermogen om de uitkomsten te beïnvloeden niet volledig vertrouw, streef ik ernaar de verantwoordelijkheid te nemen om eenzijdig te kiezen voor zorgdragen voor het geheel in onderling afhankelijke relaties met anderen. Als ik bemerk dat ik een smallere focus kies of handel zonder volledig eigenaarschap, streef ik ernaar ondersteuning te zoeken om me te herinneren dat, ongeacht de keuzes van anderen, ik vrij ben om volledig in lijn te handelen met mijn grootste visie en hoogste waarden.
27. **Visie:** Zelfs wanneer ik met afschuw vervuld ben over de manier waarop dingen zijn, streef ik ernaar de meest gedetailleerde visie die ik in mijn verbeelding kan oproepen over hoe dingen kunnen zijn, op alle niveaus, gebaseerd op principes van; zorg voor al het leven; op behoeften gebaseerde bronnen stroom; en bijdragen op basis van bereidheid. Als ik bemerk dat ik me bij anderen aansluit in het handelen vanuit woede over wat niet werkt, zonder een duidelijke visie van wat we zouden doen als we toevallig slagen, streef ik ernaar ik mezelf te ondersteunen in het gronden in de inspirerende kracht van visie om actie te mobiliseren op basis van liefde voor het mogelijke.
28. **Multilevel-perspectief:** Zelfs wanneer een individuele, interpersoonlijke of systemische lens op zichzelf al overtuigend lijkt, probeer ik mijn vermogen te behouden om de werkelijkheid vanuit alle drie de perspectieven te bekijken en ermee bezig te zijn voor een volledige keuze over het bijdragen aan verandering en het tegemoetkomen van meer behoeften. Als ik bemerk dat ik constant een van deze lagen over het hoofd zie, streef ik ernaar steun te zoeken om mijn aandacht opnieuw te richten op de onderlinge verbinding van alle aspecten van het leven om te onderscheiden op welke wijze te reageren op ieder moment.
29. **Sociale Zelf- Reflectie:** Zelfs wanneer ik niet zie hoe de grotere sociale omstandigheden waarin ik geboren ben, mijn gedrag, houding en overtuigingen vormgeven, streef ik ernaar om de verschillende patronen te begrijpen die ontstaan tussen degenen die gesocialiseerd zijn naar verschillende sociale locaties, en om ervoor te kiezen om met anderen te werken over machtsverschillen heen om het mogelijk te maken dat iedereen deelneemt aan het vormgeven van onze collectieve toekomst. Wanneer ik bemerk dat ik mezelf verdedig, beschuldig, wegzak in schaamte, mijn macht opgeef, of me op een andere manier terugtrekt van betrokkenheid, streef ik ernaar steun te zoeken om met zorg voor mezelf en anderen te handelen op basis van compassievol begrip van de sociale context van onze individuele keuzes.
30. **Transparantie:** Zelfs wanneer ik informatie wil beschermen of bezorgd ben over mogelijke verkeerde interpretaties, wil ik op transparante wijze besluiten onthullen aan anderen, waaronder degene die ik betreur, en de omstandigheden en redeneringen die hebben geleid tot die beslissingen, financiële gegevens en andere informatie die relevant is voor persoonlijk en organisatorisch functioneren.

Als ik vind dat ik informatie bescherm, wil ik ondersteuning zoeken om de buitengewone kracht van open communicatie te herkennen om het vertrouwen te herstellen en de wijsheid binnen een systeem te vergroten.

31. **Samenwerking:** Zelfs onder tijdsdruk of wanneer het vertrouwen laag is, probeer ik anderen te betrekken bij wederzijdse beïnvloeding om oplossingen te vinden die voor iedereen werken. Als ik bemerk dat ik de macht over anderen uit oefen of mijn eigen macht om deel te nemen opgeef, streef ik ernaar ondersteuning te vinden om mijn vermogen te herstellen om te openen voor de wijsheid, creativiteit en hernieuwde energie die worden losgemaakt wanneer macht effectief samen met anderen wordt gebruikt met de intentie om aan behoeften, relaties en een gedeeld doel tegemoet te komen.
32. **Collectieve capaciteit:** Zelfs wanneer groepen waar ik deel van uitmaak, worden geconfronteerd met uitdagingen en verdeeldheid, probeer ik met anderen samen te werken om systemen te co-creëren die onze capaciteit vergroten om te werken aan ons gedeelde doel, in overeenstemming met onze waarden, en in dienst van ons collectieve welzijn, inclusief bewust gebruik van hulpbronnen en bewuste grenzen aan betrokkenheid. Als ik bemerk dat ik systemen opleg of aarzel om ze op te zetten, dan probeer ik steun te zoeken om opnieuw bewuste afspraken te maken. Afspraken die gefundeerd zijn op de visie en waarden van wat we willen creëren, over wie welke beslissingen neemt, hoe hulpbronnen worden gegenereerd en gedeeld, hoe de informatiestromen onderling lopen, hoe we feedback zullen geven en ontvangen, en op welke wijze we er aan tegemoet komen, hoe we omgaan met conflicten en hoe we elkaar steunen om onze commitments na te komen.
33. **Een beroep doen op de mensheid van anderen:** Zelfs wanneer ik probeer hoog in te zetten op verandering voor het overbruggen van grote verschillen tussen voorkeursstrategieën, streef ik ernaar anderen te helpen hun creativiteit, vrijgevigheid en integriteit te vinden in plaats van te proberen een oplossing te bereiken die tegemoet komt aan wat belangrijk is voor mij. Als ik merk dat ik hoop of geduld verlies, streef ik naar het zoeken van ondersteuning om mijn vermogen om integer te handelen te herstellen en liefdevolle actie aan te bieden als een manier om verschuivingen in strategieën en perspectieven te genereren.
34. **Collectieve actie en strategie:** Zelfs wanneer er mogelijke nadelen voor mij zijn, streef ik ernaar deel te nemen aan geweldloze collectieve inspanningen die ofwel, het functioneren van de dominante cultuur blootleggen, verstoren of alternatieven creëren, om hiermee sociale structuren te transformeren naar structuren die ten dienste staan van een wereld die de behoeften van alle leven omarmt. Als ik bemerk dat ik me terugtrek in het comfort van mijn persoonlijke leven, bezwijk onder hopeloosheid, of haat ontwikkel naar diegenen wiens gedrag ik wil beïnvloeden, streef ik ernaar om steun te zoeken en mijn intentie terug te brengen naar de transformerende kracht van een geconcentreerde minderheid die werkt voor verandering terwijl ze gevestigd is in liefde en zorg voor de menselijkheid en waardigheid van iedereen.

III. Beoefenen van de Commitments

Deze sectie biedt verschillende opties voor hoe je je kunt bezighouden met de commitments, ongeacht of je jouw toewijding en vermogen om het pad van geweldloosheid te omarmen, en/of om deze specifieke toezeggingen te integreren als een gids voor je eigen leven, wilt omarmen .

A. Het omarmen van het pad van de Geweldloosheid

1. Omgaan met de tegenstelling tussen de ernst van toewijding, zonder de interne eis, en dit te doen met de openheid voor humor en lichtheid.
2. Werken aan het identificeren van en steunen op innerlijke kracht en het benoemen van, rouwen om, compenseren, en overstijgen van innerlijke obstakels.
3. Manieren vinden om ondersteuning te zoeken bij elke stap van het pad.

B. Verscheidenheid van manieren om met de Commitments te werken

1. Gebruiken van specifieke commitments als inspiratie.
2. Gebruiken van een commitment als focus op een voortdurend pad.
3. Een of meerdere commitments gebruiken als een kompas om vanuit te reageren op een situatie.
4. Per dag door een van de commitments heen lopen als een vorm van dagelijkse reflectie.
5. Gezamenlijk bezighouden met de commitments in een oefen gemeenschap.

Vertaling Eva Maria Schneijderberg, co-vertaler Elkie Deadman, 2019