

## Geweld in de wereld

Niets vermoedend sloeg ik in de trein de krant open. Onmiddellijk valt mijn oog op een grote foto waarop 6 jongetjes van een jaar of 9 een machinegeweer in de aanslag hebben. Voor hen, geknield, 6 volwassen mannen, handen voor hun buik vastgebonden. Hun laatste ogenblikken in dit leven zijn aangebroken.

Mijn maag draait zich om. Ik kan het artikel dat eronder staat bijna niet lezen.

De zes jongetjes staan vol bravoure klaar om te schieten. Hebben ze dit in films gezien? Denken ze dat ze stoer zijn? Hoe moeten ze later op hun daden terugkijken, mochten ze daar ooit toe in staat zijn? Ik moet denken aan wat Jezus zei in die laatste ogenblikken, 'Vader vergeef hen, ze weten niet wat ze doen.'

In het artikel staat dat een miljoen kinderen op dit moment getraind worden om te doden. Een miljoen. Een gevoel van angst, machteloosheid en wanhoop overspoelt me. Een miljoen levende tijdbommen. Een miljoen verknipte kinderen die getraind worden in onthoofden (ze krijgen daadwerkelijk een pop mee naar huis om mee te oefenen), te moorden en zichzelf als zelfmoord terrorist op te blazen. Weer is daar die kwellende vraag, wat kan ik hieraan doen?

Angst of liefde?

Ineens realiseer ik me, dat ik ook deze situatie weer een keuze heb tussen angst of liefde. De jongetjes die daar staan zijn gehersenspoeld: ze zijn in haat opgevoed, ongetwijfeld met veel geweld. Als zij liefde hadden gekend en gekoesterd waren als kind, hadden ze daar niet gestaan. In gedachten stuur ik ze licht en liefde. Meteen voel ik me rustiger worden.

Liefde als antwoord.

Natuurlijk moeten we gebeurtenissen als hierboven beschreven veroordelen. Uiteraard moeten we kijken wat we kunnen doen, wat binnen onze macht ligt om deze verschrikkelijke misstanden aan te pakken. Tegelijkertijd moeten we beseffen dat er een verbinding met onze eigen energie ontstaat, wanneer we ergens in afschuw over oordelen. Wanneer we het willen loslaten, achtervolgt het ons vanwege die verbinding. Zo creëren onze eigen gedachten en gevoelens vol angst.

Laten we vooral niet nog meer angst, woede en pijn in de wereld zetten. Naast alle concrete acties die mogelijkerwijs ondernomen kunnen worden, is het heel belangrijk om vooral ook licht en liefde te sturen. Mogen dit soort kinderen (en natuurlijk vooral ook de slachtoffers!) gezegend worden met licht en liefde, zodat dit soort praktijken mogen stoppen.

Let op waar je aandacht naar uit gaat!

Het is belangrijk te beseffen hoe veelvuldig we heftige nieuwsitems per dag tot ons nemen.

Recentelijk onderzoek wijst uit dat we zeker 200 x per dag onze telefoons raadplegen, waaronder vaak het nieuws. Al deze negatieve berichtgeving doet wat met ons; vaak creëert het gevoelens van angst, machteloosheid soms zelfs wanhoop. Hoe belangrijk het ook is om op de hoogte te zijn wat er in de wereld gebeurt, we moeten er ook voor zorgen dat we onszelf niet voortdurend blootstellen aan alle negatieve nieuwberichten. Er gebeuren namelijk ook genoeg mooie dingen in de wereld, maar op de een of andere manier horen we daar zelden over.

Vaak zijn we onzorgvuldig waar we onze aandacht op richten; op een passieve manier laten we de buitenwereld bepalen wat we lezen en zien. Daar waar onze aandacht op gericht wordt, wordt groter. Wees dus selectief!

Innerlijk geweld

Een andere uitnodiging die de gewelddadige gebeurtenis als hierboven beschreven neerlegt, is te

onderzoeken in hoeverre we zelf *innerlijk* geweld plegen: wanneer eisen we teveel van onszelf, oordelen we meedogenloos over onze prestaties en juttten we onszelf op met een oneindige *to-do*-lijst? Wanneer zijn we niet liefdevol en waarderen we onszelf niet genoeg? Als we liefdevoller met onszelf omgaan creëren we een liefdevollere wereld om ons heen..

Voordat we over anderen oordelen, laten we dan vooral ook naar onszelf kijken. Los van onze eigen houding ten aanzien van onszelf, gedragen we ons vaak ook niet liefdevol naar onze naaste omgeving.

We reageren onze stress af op onze geliefden, op onze kinderen of op een onbekende in het verkeer die een onhandige verkeersfout maakt. Voordat we anderen veroordelen op hun wreedheid, mogen we ook zelf in de spiegel van ons eigen leven kijken.

Als we later terugkeren naar Huis wordt er vooral gekeken naar al die keren dat we liefdevol waren. Dat zijn de belangrijkste prestaties in ons leven, niet welke carrière we neergezet hebben of hoeveel leuke ervaringen je hebt opgedaan.

Heb je jezelf met respect behandeld? Heb je de mensen om je heen liefgehad en liefdevol behandeld? Heb je dat kleine huilende meisje dat je tegenkwam op straat en de weg kwijt was, onder je hoede genomen en gezorgd dat ze weer thuiskwam? Dit is waar het in het leven over gaat.

#### Vorige levens

Daarnaast is het ook wellicht nuttig te beseffen dat we in vorige levens ongetwijfeld ook aan de dader en slachtoffer kant hebben gestaan. Ons ethisch besef en onze verontwaardiging over dit soort misstanden is in ons aanwezig omdat we hier in vorige levens al mee gedeald hebben. Wij zijn daardoor niet beter of verhevener dan de ander, maar werken alleen aan een andere levensles.

#### Oproep

Ik zou graag een oproep willen doen: moge iedere gruwelijke gebeurtenis gevolgd worden door talloze mensen die licht en liefde sturen naar de slachtoffers en naar de daders. Mediteer, bid, zegen, visualiseer of zing; doe wat goed voelt voor jou. Met z'n allen zorgen we er dan voor dat het licht uiteindelijk het donker zal overwinnen. Doe je mee?

Irene Verweij

[www.lightworker-academy.nl](http://www.lightworker-academy.nl)