

# Oorlog en vrede

Door Ingrid Groenen

Verschenen in **OLIJF; Rubriek Lichaam en Geest**  
**Tijdschrift voor vrouwen met gynaecologische kanker**  
**Jaargang 2003, nummer 1**

De oorlog in Irak heeft ons maandenlang beziggehouden. De kranten stonden vol met berichten over de dreiging van een oorlog. Ofschoon Irak niet direct naast de deur is, vulde de spierballentaal van wereldleiders dagelijks ook mijn eigen huiskamer. Er ging geen dag voorbij of ik werd geïnformeerd over de scenario's en aanvalstactieken. Op een uitgekende manier werden we stapsgewijs klaargestoomd en ontvankelijk gemaakt voor gruwelijke gebeurtenissen. De dreiging die uitging van zulke toekomst scenario's creëerde ongemerkt een gevoel van onrust en we gingen ons onbehaaglijk en angstig voelen.

En dat was ook precies de bedoeling van de dreigende taal. Als we angstig zijn staan we namelijk meer open voor het 'vernietigen' van de vijanden die ons angstig maken. En dat creëert op zijn beurt draagvlak voor de oorlogshandelingen. Ook oorlogvoeren is een product geworden wat verkocht moet worden. In mijn eigen omgeving zag ik hoe dat werkt. Mensen die anders graag en veel op stap gingen, besloten om hun vakantie naar het buitenland te annuleren. Ze voelden zich onveilig, want je weet maar nooit of je vast komt te zitten op een vliegveld vanwege de dreigende oorlog of een terroristische aanval.

Deze dreigingen zijn niet alleen beangstigend, maar ook nog eens slecht voor onze gezondheid. Negatieve emoties, zoals angst, tasten het immuunsysteem van ons lichaam aan. Mensen die genezen van een operatie of ernstige ziekte zoals kanker kunnen er schade van ondervinden. Hoe dat werkt wordt onder andere beschreven door de Amerikaanse arts /gynaecologe Dr. Christiane Northrup. Zij is auteur van vele boeken over vrouwen-gezondheidszorg. Het boek 'Womens' Bodies, Women's Wisdom is ook in het Nederlands vertaald (Vrouwen Lichaam, Vrouwen Wijsheid). Haar grote verdienste is dat ze op een zeer toegankelijke manier laat zien hoe lichaam en geest samenwerken bij ziekte en gezondheid in vrouwenlevens. In een gepubliceerde brief op internet van maart 2003, nog voor dat de oorlog in Irak was begonnen, schrijft Dr Northrup dat zij op dat moment als arts bezorgd is over de angst voor de oorlogsdreiging in de wereld. Ze noemt die angst een bedreiging van onze gezondheid. Ze schrijft dat ze er in haar werk als arts sterk van doordrongen is geraakt dat emoties als angst en kwaadheid het genezingsproces belemmeren. Dat is een boodschap die ons als OLIJF vrouwen allemaal aangaat. Want, schrijft Northrup, als die emoties maar lang genoeg aanhouden, kunnen wij in een vicieuze cirkel terecht komen die alleen maar meer angst, meer pijn en meer onrust veroorzaakt. Dit proces is een aanslag op onze minds, bodies and spirits schrijft ze. Maar dit hoeft met de oorlogsdreiging (die op dat moment volop gaande was) niet te gebeuren, zegt Northrup, want we kunnen er zelf iets aan doen. Ieder van ons heeft de kracht om met gedachten en gevoelens de energie in de wereld zodanig te beïnvloeden dat meer conflicten worden voorkomen en vrede kan ontstaan. Dr. Northrup geeft aan wat we zelf kunnen doen. En ofschoon de oorlog in Irak gestreden is, blijven er nog genoeg brandhaarden over in de wereld waar nog geen vrede heerst.

1. Ken de kracht van je gedachten. Gedachten creëren de werkelijkheid Gebruik je gedachten met wijsheid. Het is onmogelijk om vrede en harmonie te krijgen als je gedachten vol haat, veroordeling of negativiteit zitten, tegenover wie dan ook. Je hoeft het niet eens te zijn met de hoofdrolspelers in de dreigende oorlog, maar realiseer dat als je geen vrede creëert door te vechten voor vrede.
2. Als je vrede wilt ben dan zelf in vrede. De enige manier om oorlog te voorkomen is om te beginnen bij jezelf. Leer om jezelf te ontwapenen. Concentreer je op wat je vrede brengt en probeer uit de neerwaartse spiraal te blijven van negatieve emoties en beschuldigingen aan diegenen die je geen vrede brengen. Verander je gedachten en emoties van kwaadheid en angst in compassie en vrede.
3. Vermijd televisie programma's en berichtgeving over de (oorlogs) dreiging en geweld. Veel van die programma's zorgen voor innerlijke onrust en angst. De enige veiligheid die je kan krijgen komt voort uit innerlijke vrede.
4. Hou je hart open en volg je eigen innerlijke wijsheid. Ontdek de kracht en wijsheid die schuilt in zacht-moedigheid.

**Kortom:** verbeter de wereld, begin bij jezelf!