

Blog 9, Omgaan met Oekraïne, 1 maart 2022

Lieve familie en vrienden,

Mogelijk is het jullie ook opgevallen dat op het moment dat we bevrijd werden van de beperkende maatregelen van de coronapandemie er zich weer een nieuwe bedreiging aankondigde. De oorlog van Rusland tegen de Oekraïne. Toeval of niet voor mij was het een herkenning van een patroon van opeenvolgende crisissen die ons angst inboezemen. In 2007 begon het met de kredietcrisis en daarna volgden Griekenland, het klimaat, de democratie, tot recent corona en de woningbouw.

Telkens opnieuw focussen de media op het nieuwe fenomeen waardoor onze angst extra gevoed wordt. Natuurlijk is het verschrikkelijk wat er met de bevolking van de Oekraïne gebeurt en moet je niet wegstaren of de kop in het zand steken. Hetzelfde geldt voor het nieuwste rapport van de IPCC van gisteren waarin duidelijk wordt dat het met de klimaatcrisis veel ernstiger gesteld is dan we tot voor kort dachten. Nog een onderwerp erbij om je angstig over te voelen. En wellicht zal het hier niet bij blijven en doen zich in de toekomst telkens nieuwe aanleidingen voor. Belangrijk dus om een oplossing te vinden voor die voortdurend aangewakkerde angstgevoelens.

Voor mij begon dat proces van je angstig voelen over wat er in de wereld gebeurt tijdens mijn studie in Wageningen eind 60 'er jaren toen het rapport 'Grenzen aan de groei' van de Club van Rome verscheen. Een wake-up call over de eindigheid van de voorraad grondstoffen en fossiele energie. Het raakte mij destijds zo diep dat ik b.v. besloot geen auto te kopen. Een paar jaar later verhuisde ik zelfs van Den Bosch naar het platteland om er een biologisch dynamische tuinbouwbedrijfje te beginnen. Net als nu speelde in die tijd ook de dreiging van het gebruik van kernwapens. Massaal deed de Nederlandse bevolking en ook ik mee aan de antikernwapendemonstratie in 1981. Mijn angstgevoelens waren destijds zelfs zo groot dat ik, kort na mijn scheiding, een reis naar Nieuw Zeeland ondernam om daar anderhalve maand rond te reizen en te zien of ik daar niet een nieuw kon beginnen. Maar ondanks dat ik er een baan bij de overheid kon krijgen kwam het er niet van. Het werd me steeds duidelijker dat mijn angstgevoel er niet door zou verdwijnen. In diezelfde tijd (begin jaren 80) was ik na een persoonlijke crisis een spirituele zoektocht begonnen. Dit vanuit het besef dat ik de oplossing van mijn problemen niet aan de andere kant van de wereld moest zoeken maar dicht bij huis, t.w. vanbinnen. Gaandeweg voelde ik me vertrouwd met het naar binnen gaan. Ik merkte dat angst, vaak zonder oorzaak, daar ontstaat en vervolgens op zoek gaat naar een passende oorzaak in de buitenwereld. Je hebt behoefte aan een verklaring maar in feite is het projectie.

Wat mij betreft gaat het erom dat je je angsten onder ogen ziet en de oplossing daarvoor in jezelf zoekt, wat er ook om je heen gebeurt. Begrijp me goed, het wil niet zeggen dat je vluchtelingen uit de Oekraïne niet zou moeten helpen. Natuurlijk is het liefdevol om geld of hulpgoederen te sturen of een vrijstaande kamer voor opvang ter beschikking te stellen. Maar gelijktijdig is goed om je gevoelens van angst aan te pakken. Bijvoorbeeld door ze onder ogen te zien, er een poosje bij te blijven om ze vervolgens weer los te laten en verbinding te zoeken met je Bron. In mijn vorige blog heb ik beschreven hoe je dat zou kunnen doen en daar heb ik weinig aan toe te voegen. Zo heb ik in blog 3 beschreven hoe je onderscheid kunt maken tussen de innerlijke stem van de zwarte en die van de witte wolf, ofwel die van het ego en die van de Liefde (<https://adderegt.nl/index.php?id=coronablogs>).

Dus ja de oorlog in de Oekraïne is een andere trigger van je angstgevoelens maar de oplossing is telkens dezelfde en die ligt vanbinnen. En natuurlijk doet iedereen dat op zijn eigen manier.

Veel sterkte met de toepassing en lieve groet,

Ad