



Het is 16 maart 2020. We hebben een bijeenkomst per telefoon met een aantal kernleden van De Vrije Mare over het Coronavirus en de vragen die vanuit hen leven ten opzichte van wat er nu gaande is in Nederland. Ikzelf ben Marieke de Vrij.

1. Er zijn veel spirituele leiders die inspiraties vrijgeven over de Coronacrisis.

Vraag: is er nog meer aanvullends te zeggen?

Ja, er is een toegevoegd inzicht. In plaats van zich angstig te willen verweren naar het Coronavirus toe, doet een mens er wijs aan om dagelijks de flexibiliteit van zijn lichaam te vergroten. Niet alleen door stretching en wandelen in de vrije natuur, maar ook door te dansen en flexibele bewegingen van het hele lichaam te maken.

De reden: hoe meer je de flexibiliteit van je fysieke lichaam activeert, hoe minder aanhechtingsgrond het virus in jou vindt. Dit komt doordat je fysiek doorstroomt door de stretching, door het wandelen en door het flexibel alle lichaamsdelen van aandacht te voorzien. Hiermee activeer je een goede doorstroming in je lichaam, die je immuunsysteem op 'aan' zet.

Dit is heel makkelijk te doen, zelfs voor mensen die bedleiderig zijn. Beweeg elk kwartier al je vingers, je handpalmen, polsen, onderarmen, bovenarmen en breng je schouders even in beweging op een manier die mogelijk is. Beweeg je halsspieren, je hoofd, en vervolgens alle delen van je romp voor zover als dat liggend kan. Bijvoorbeeld door afwisselend even op je ene zij en de andere zij te liggen. Beweeg vervolgens ook je bekken even omhoog als je ligt en daarna de onderbenen, voeten, tenen, enkels en knieën. Doe alles zoveel mogelijk vanuit rust en betrokkenheid.

Stretch, rek, strek en beweeg naar beste kunnen vanuit innerlijke rust. Dus woon in jezelf, ben echt 'thuis' in je eigen lichaam en doe overeenkomstig dat wat je kunt doen.

2. Over angst

Vraag: Veel mensen zijn angstig. Hoe om te gaan met de angst die door deze crisis opkomt?

Angst is een fenomeen dat indruk maakt, niet alleen op jezelf maar ook op anderen die zich menigmaal ook angstig tonen. Wat men nog niet kent, is moeilijk lief te hebben en wanneer men angstscenario's voor ogen heeft, dan verliest men zichzelf makkelijk daarin. De kunst is per dag te leven, in het hier en nu te staan binnen de mogelijkheden en onmogelijkheden die daarbinnen gaande zijn.

De kunst is in aanvaarding te leven van wat is, opdat overgave zich gaat tonen en men daardoor de energie vrij zet in zichzelf, om ten beste met deze situatie overweg te gaan.

Angst is besmettelijk.

Angst maakt dat er een grotere angst zich gaat tonen. Angst clustert zich in gedachtengangen die in de ether terug te vinden zijn en makkelijk nieuwe mensen aandoen. Zo, probeer naar beste kunnen je angsten te ondermijnen door zelfliefde centraal te stellen en niet de gedachten over anderen, wat hen mogelijkwijs kan overkomen. Wanneer zaken geschieden, is er tijd genoeg om zich daartoe te verhouden. In het vooruit leven van scenario's die men zelf nog niet ontmoet heeft, doet men zichzelf blijvend tekort.

Zo tracht in opgewektheid het alledaagse nieuwe, te omarmen en probeer angst buitenshuis te houden. Wie zich niet in angst inbedt, zal bemerken dat vernieuwingszin versterkt wordt en dat verkwikking intreedt, omdat men werkelijk vernieuwend opstaat in zichzelf.

Zo bezie deze tijd als verdiepend en ontmoet de natuur waar mogelijk. De natuur verlicht je zorgen. Wanneer je naar buiten gaat de vrije natuur in en de ontluikende lente tegemoet treedt, wordt verwondering je deelachtig. Verwondering steunt je in je processen om je immuunsysteem intact te laten.

Zo geniet van de vrije natuur, haal diep adem en zorg dat je niet lijdt aan zuurstoftekort. Bemoedig je telkens weer in de voortgang van alledag die meer bijzonder is wanneer je elke dag zijn eigen waarde toekent.

3. Wat kan ik betekenen voor een ander?

Vraag: wat kan ik persoonlijk betekenen voor een ander, zowel zij die direct nabij zijn, als zij die verder weg hun leven leiden?

Persoonlijk contact onderhoudt verbinding. Wie persoonlijk contact voorstaat, verbindt op velerlei wijze, zowel nabij als verder af. Men houdt contact door zich dieperliggend verbonden te weten én te gedragen. Terwijl, als men dit niet wezenlijk ervaart, veinst men contact.

Zij die nabij u leven in direct dagelijks contact, behoeven een rustige atmosfeer om in te verkeren. Wanneer onthaasting plaatsvindt en de dagelijkse regelmaat vanuit rust onderhouden wordt naar beste kunnen, dan zijn er diep aangelegen momenten waarin men het contact op basis van wezenlijke gronden kan verdiepen.

Vragen als: Hoe ervaar je deze tijd? Hoe ervaar je samen zijn? Hoe kunnen we in de dagelijkse regelmaat waarmee we nu uitstaan, zaken in contactlegging onderling verbeteren? Wie heeft meer rust en alleen zijn? Wie heeft ondersteuning in creativiteit die nu de kans krijgt om op te wellen? Wie heeft ondersteuning nodig in contactlegging met hen die buiten de eigen kring als nodig ervaren worden?

Met andere woorden: maak de verbinding niet vanzelfsprekend maar geef deze de ruimte voor verdieping. Gaandeweg zal bemerkt worden dat niet eenieder het thuiszijn als prettig ervaart omdat men bijvoorbeeld uitgaansgezind is. Men heeft behoefte aan verandering, niet aan het doodgewone van het dagelijkse zoals men dit voorheen tot zich nam. Daarom is het wezenlijk van belang om te investeren in dat wat de ander bijzonder positief zal raken. Wanneer met meer aandacht zaken in zorgvuldigheid aan elkaar geschonken worden, zal men bemerken dat het thuiszijn een nieuwe basis geeft voor de toekomst. Het beeld dat ik daar innerlijk bij waarneem: je kan met extra zorgzaamheid bijvoorbeeld een kopje thee of koffie aan iemand geven. De ander bemerkt de achtergrond van de handeling door de wijze waarop je het doet, ook al lijkt de handeling uiterlijk gezien hetzelfde.

Zo investeer in verdieping van wat men voorheen gewoon achtte, zodat ieder contact een wezenlijke uitdrukking is van verbondenheid.

Als mensen de beleving krijgen dat ze aan het lanterfanten zijn, dan is het van betekenis met hen te onderzoeken, wat zij zelf al zolang wezenlijk hebben uitgesteld. Veel algemene gedragingen kunnen té verhullend zijn geworden voor wat men dieperliggend wenst, zowel binnen de kring van de meest nabije mensen als wel met externe contacten. Wanneer dit dagelijks terugkerend benoemd wordt: 'Wat wens je op een dieper niveau te bereiken, waarom en wat heeft dit?', dan zullen mensen geholpen worden om stavaster na deze crisis hun pad te begaan.

Tegelijkertijd geeft deze fase ruimte voor opruimgedrag en vernieuwing van dat wat men

behoeft in het huislijk verkeren en de omliggende ruimte zoals een tuin of mogelijk een schuur. Men dient zich als het ware te bekommeren om verbetering van de interne leefsituatie. Dat kan zeer bevredigend doorwerken. De ruimte én de gelegenheid daarvoor worden nu aangeboden.

Ten aanzien van externe contacten: onderhoud contact per telefoon, e-mail of brief. Het geeft de ruimte om mensen in waarde te blijven ontmoeten, omdat men dieper in rust leert luisteren naar elkaar. Zo zie externe verbindingen niet als dat men dat dient op te geven. Men kan deze contacten anderszins en verdieperder aanhalen dan voorheen.

4. Afkick-verschijnselen

Vraag: We zijn verslaafd aan events, vakanties, shoppen, sport, uitgaan enzovoort. Wat als dat nu even niet kan? Hoe gaan we als individu hiermee om?

Diepgaande ontspanning in de mens vindt plaats wanneer hij wezenlijk betrokken raakt op zaken die zijn hart doet kennen. In contact staand hiermee, zoekt hij aangelegenheden om dat wat innerlijk in hem leeft, in de uiterlijke wereld te vergaren als spiegeling van dat wat in hemzelf actief is.

Veel van deze aangelegenheden staan in contact met lustbeleving, bijvoorbeeld zoals de smaakpapillen aangeraakt worden wanneer men uit eten gaat. Echter, wanneer de mens dieper vanuit ontspanning stil staat bij wat hij wezenlijk proeft binnen de dagelijkse maaltijden die hij tot zich neemt, dan zal hij bemerken dat die ook een soortgelijk gevoel kunnen oproepen.

Wanneer mensen met een kunstzinnig talent uitwaarts gaan om schoonheid en kunstzinnige zaken elders te ontmoeten ter verfraaiing van hun persoonlijk leven, dan doen zij er goed aan zich te herinneren dat er ook creativiteit in henzelf schuilt en dat wanneer zij zich hiertoe richten, zij zullen bemerken dat zij zelf ook in staat zijn zaken te creëren die weldadig doorwerken op hun hartsgesteldheid.

Zo ook de vele uitgaansgelegenheden waar men elkander ontmoet en spreekt, waarin men interactief een samenzijn ervaart. Echter, wanneer dit tijdelijk vervalst, is dit tevens een oproep om de innerlijke dialoog met het eigen zelf niet te mijden. Sterker nog: door het stilvallen van contacten met anderen, wordt het zelfcontact per direct vergroot. Wie zich daar wezenlijk toe durft te richten, zal bemerken dat er een diepere, innerlijke

onafhankelijkheid ontstaat én dat men ook in staat is met zaken omgang te hebben in zichzelf, die men als begroetelijk ervaart. Men kan niet langer weglomen van zaken die men als het ware verdoezelt door uitgaand contact. Men dient het oor te luisteren te leggen naar die zaken die langdurig aandacht gemist hebben.

Daarom zijn afkick-verschijnselen zoals de vraagsteller het hier benoemd heeft, ten dienste van zelfonderzoek gericht. Wie zich wezenlijk bekommert om zichzelf en zaken ter innerlijke creatie aanbiedt aan zichzelf, kan een zeer vervullende tijd doorgaan. Wat zich in hemzelf opricht, toont zich op een wijze van vervolmaking.

Zo wees niet angstig maar wees bereidwillig uw patroon van leven momenteel te veranderen en doe dit naar beste kunnen. Want wie met zichzelf kan verkeren, lustgevoelig, creatief en innerlijk afgestemd, zal bemerken dat het innerlijk licht in hemzelf meer gaat gloren en dat daarvanuit genezende aspecten voor de samenleving als geheel te verwachten zijn.

5. De regering ziet Nederland als patient.

Vraag: zijn de maatregelen op maat?

Gezondheid is een rekbaar begrip, omdat de psyche zwaar overbelast wordt bij veel deelnemers van het land Nederland. Door de huidige maatregelen wenst men enerzijds fysieke gezondheid voor te staan en anderszins nodigt men indirect veel spanningen uit door de oplopende onzekerheden bij vele deelnemers van deze maatschappij.

Met andere woorden: gezondheid is een rekbaar begrip. Gezondheid wordt uit meer aspecten opgebouwd dan uit fysieke gezondheid alleen. Ingaand op de veronderstelling dat de Nederlander zich ziek mag achten omdat het land ziek is, dien ik het volgende te benoemen.

Vele Nederlanders zijn in principe opgewekt van aard en hebben het in zich om zaken ten goede te ondernemen. Zij zijn afgestemd op processen waarin zij trachten verbeteringen aan te brengen op velerlei zaken, niet alleen ten opzichte van de behoeften van hun eigen land maar ook grensoverschrijdend. Dat maakt dat de doorsnee Nederlander zich niet kleinzielig acht. Hij tracht opgewekt te moede anderen van aandacht te voorzien in wat hij wezenlijk uitreikend anderen toe wenst te kennen.

In de ondernemersgeest van de Nederlander, in algemene zin uitgesproken, ziet men daarom regelmatig zeer inventief gedrag om zaken die belemmeringen oproepen, te voorkomen of alsnog te bestrijden. Dit maakt dat de Nederlander die zich hierin herkent,

bewust ingezet kan worden om zaken ter vernieuwing op te roepen.

Het Coronavirus is slechts gegeven om enerzijds zelfbewustzijn te activeren en anderzijds dieper afgestemd op de toekomst voorbereid te zijn, én daar ook getuigenis van af te leggen door activiteiten op te schonen en ter verbetering aan te bieden.

Dit houdt o.a. in dat door de Corona-crisis op vele plaatsen in de wereld de luchtkwaliteit verbetert, de interactie-processen dieper afgestemd plaatsvinden en politieke willekeur meer aan banden gelegd zal worden dan voorheen. Tegelijkertijd maakt men zich minder afhankelijk van het uiterlijk gezag dat regeringsleiders trachten te tonen.

De crisis is een oproep voor innerlijke verzelfstandiging en wezenlijke contactlegging met het eigen zelf. Dit maakt tevens mogelijk dat iedere regering, waaronder de Nederlandse, een groter beroep kan doen op burgers. Zij die zich hierin niet schikken omdat zij zich lui en niet verdiepend wensen op te stellen ten aanzien van wat er nu speelt, krijgen niet langer gehoor bij hen die werkelijk blijvend zich willen inzetten voor het juiste. Zij die zich weerloos achten, zich opruiend gedragen en alleen anderen ter verantwoording oproepen om het goed voor hén te regelen, vinden zichzelf té ongezien. Echter, wie zichzelf wezenlijk niet ziet binnen wat hij zelfstandig kan bemiddelen, doet niet alleen zichzelf tekort, maar ook blijvend de samenleving waartoe hij behoort. Dit houdt in dat mensen, hoewel zij hopen op positieve berichtgevingen van buitenaf, dieper bevoegd in zichzelf dienen te treden om te bevoelen wat 'juist' handelen momenteel behoeft.

Tegelijkertijd dienen zij zich angstvrijer te bewegen tot dat wat nu getoond wordt. Dat wat zich toont is een wakkermakend proces, met als gevolg dat er veel goede zaken uit kunnen voortkomen wanneer mensen na deze crisis de innerlijke berichtgevingen die zij hiervan gekend hebben, uit henzelf ontstaan, niet verslonzen.

6. Corona is een longvirus,

Vraag: wat zegt ons dat?

In de longen en in het hart ligt de meeste zielsopslag van wie jij waarachtig bent wanneer je weer teruggaat uiteindelijk naar de onstoffelijke wereld. Jij bent geïncarneerd in je stoffelijk lichaam en met name de organen in je lichaam zijn dragers van zielsinformatie. Hart en longen hebben daarvan de meeste opslag en de longen zijn

daarin dus zeer betekenisvol.

Het vrijer durven ademhalen in wie je waarachtig bent vanuit de zielsbetekenissen die in jou liggen, zowel jouw talenten als wel de zaken die jij in jezelf tot bewustzijn wenst te brengen, die ademhaling behoeft een ruimer leven. Dit longvirus tast ogenschijnlijk deze ruimte aan. Echter, dieper aangelegen leven vele mensen ingehouden en te weinig hun waarachtige potentie. Een virus als dit, nodigt je uit te bezien wat inhouding van je waarachtige aard werkelijk is, waardoor er dieper van binnen een behoefte in jou tot bevrijding gebracht wordt om jezelf in waarachtigheid tot leven te brengen.

De innerlijke impuls om wezensecht te leven is dan niet te vermijden. Zelfs zij die letterlijk het aardse leven zullen verlaten door benauwdheidsklachten, zullen in hun verlangen om zichzelf geheel vrij te kunnen ontmoeten, het voorwerk doen om later, in de onstoffelijke wereld en nadien als zij opnieuw incarneren, de vrijheid van betoon te verkiezen. Beperkende inzichten worden achtergelaten. En inhoudingen en aanpassingen aan velerlei zaken, worden daarmee opgeheven.

Het longvirus staat ten dienste van vrij-maken.

7. Hoe gaat verpleegkunde en de zorg om met aanraking van hun vaste patienten?

Vraag: hoe dient de zorg, de omgang, de aanrakingen, plaats te vinden met hen die echt verplegingsbehoefdig zijn én daarmee ook van aanraking afhankelijk. Wat heeft dit veld nog meer nodig?

Eerst wil ik spreken over groepsverzorging, omdat daar de uitdaging het grootst is. Meerderen verblijven dicht bij elkander - ook vaak dicht bij elkander dan wat nu maatschappelijk is afgesproken met een afstand van anderhalve meter - én behoeven verzorging van enkelingen die toedrachtswaardig hen verzorgen, maar daarmee zelf ook bij de risicogroep horen voor mogelijk besmettingsgevaar.

Handenwassen

Het vele handenwassen doet handen niet altijd goed. Omdat men ongemerkt de huidvetlaag verwijdert, waardoor in de poriën van de huid infectiehaarden gemakkelijker dieper aankleven. Het advies dat hieruit voortkomt is: direct na het handenwassen de handen te verzorgen met glycerine-achtige emulsies die de vetlaag weer doen activeren. De glycerine heeft een afstootreactie naar de indringende werking van bacteriën. Als ik het zo uitspreek, ervaar ik ook hoe logisch het is: als er een vetlaagje óver de huid

heen ligt dat niet zomaar intrekt, doet dit laagje de indringing van bacterien verminderen. Je kan op deze manier dus nog zorgvuldiger met jezelf overweg gaan.

Beschermende kleding, steriele handschoenen

Wanneer aanraking té risicovol is, dient men beschermende kleding niet te mijden, waaronder steriele handschoenen. En hoewel die al veel gebruikt worden, voel ik dat er een advies is dat mensen die níet te overhaast moeten uittrekken. Die handschoenen dienen op een rustige en betrokken wijze binnenstebuiten uitgetrokken te worden. Dus je hecht aan net boven de pols en je trekt de handschoen zó uit dat de buitenkant de binnenkant wordt. Wat er nu gebeurt is dat handschoenen vaak te rommelig uitgetrokken worden, waardoor een deel van de buitenkant nog zichtbaar is en mogelijke virussen daar nog tijdelijk op verblijven.

Zuurstofrijke ruimten

Hoe zuurstofrijker een omgeving is, hoe minder besmettingshaard. Het is in deze tijd volstrekt belangrijk, dat ruimtes gelucht worden met lucht die van buiten komt, in plaats van via ventilatie circuits door meerdere kamers heen. Ruim de ramen open, meerdere keren per dag, veel ventilatie toelaten. Mensen iets dikker aankleden indien nodig. Zorg ervoor dat buitenlucht, die verkwikkend is en ondersteunend aan niet besmet raken, in ruime mate aanwezig is.

Het reinigen van wasgoed

Veel van het wasgoed blijft té lang liggen, voordat reiniging plaatsvindt. Er is extra ondersteuning nodig bij wasserij aangelegenheden, opdat het virus niet als een besmettinghaard voor anderen actief blijft.

Het is ook goed om wasmachines tussentijds te desinfecteren omdat dit virus een langer bestendig virus is, dat uit het directe wasgoed zo goed mogelijk geweerd dient te blijven. Doorsnee vinden - zoals ik het waarneem - overdag de meeste schoonmaakrituelen plaats van het wassen. Echter, dat zou een 24 uren dienst dienen te worden, waar dat nog niet gangbaar is. Er dienen extra mensen voor opgeroepen te worden om dat te ondersteunen. Als het wasgoed eenmaal goed gewassen is, lopen mensen geen risico op besmetting. Echter, mensen die het wasgoed aannemen en geen mondkapje voor hebben en te weinig kleding die hen vrijwaardt van infectie, kunnen door het ongewassen wasgoed mogelijk geïnfecteerd worden. Dat is een aandachtspunt.

Veel meer is hier niet over te zeggen. Vooral veel buitenlucht, dat is wat buitengewoon van belang is.

8. Stel ik ben besmet met het Coronavirus.

Vraag: wat doe ik dan?

Veel uitgestelde zaken worden zichtbaar wanneer een mens ziek wordt, waaronder ziek van het Coronavirus. Dat maakt dat er een belemmering optreedt omdat men wat men nog niet heeft kunnen realiseren, allereerst zou willen realiseren voordat men zich aan de ziekte over durft te geven. Wanneer men tevens behept is met angstige gedachtegangen, dan belet men zichzelf, tijdig, rust te gunnen om herstel aan te wakkeren. Dit, om dat wat nog niet geschied is in achterstalligheid, eerst verricht wenst te worden onder andere omdat men anderen niet onnodig wenst te belasten.

Met andere woorden: wie signalen ontvangt van ziekte, waaronder het Coronavirus, doet er verstandig aan om zich direct tot stilte te manen en zaken uit handen te geven, om te bekomen vanuit rust.

Meer als dit kan er nu niet over gezegd worden.

9. Vergelijking met andere griepvirussen

Vraag: Hoe anders is deze griep dan de eveneens dodelijke influenza die elke jaar plaatsvindt?

Er zijn vele griepvarianten. Velen zijn bestreden of opnieuw opgestaan en nieuw te komen griepsoorten zullen plaats gaan vinden in de loop der tijden. Echter, allen hebben ze iets gemeenschappelijks en daar wensen wij over te verhalen.

Het griepvirus bestendigt zich het gemakkelijkst in hen die zich teveel verliezen in zaken die niet werkelijk hun eigen leven aangaan, waarmee zij als het ware symbolisch teveel 'buitenshuis' vertoeven in hun belevingsveld. Met andere woorden: zij die te weinig thuis zijn in zichzelf terwijl zij doende zijn of in aandacht tót staan. Wie werkelijk zichzelf zuiver uitlijnt in betrekking tot wie hij waarachtig is, is doorsnee minder gevoelig voor een virus als dit.

Oefening

Bij De Vrije Mare werken we al heel lang met een bepaalde handoplegging en die gaat als volgt: je kruist je handpalmen op de hoogte van je borstkas, je slaat je duimen ineen en

je legt je handpalmen op je borstkas. Als je het Coronavirus hebt, zou ik je willen aanraden om op de website van De Vrije Mare deze oefening op te zoeken. Deze oefening helpt om met aandacht en compassie, contact te maken met je hele borstgebied en steeds weer te bevoelen hoe het met je gaat. Je kan op deze manier liefde naar je borstgebied brengen, waardoor je fysieke klachten en een mogelijke psychische verkramping aandacht krijgen. Hierdoor wordt er door jezelf ontspanning naar je borstgebied gebracht.

10.Hoe lang kun je een land op slot houden?

Vraag: Wat is de juiste balans. De economische belangen hebben de neiging om voorrang te vragen.

Op het moment dat ik deze inspiraties vrijgeef, zijn daar drie weken voor geactiveerd door de Nederlandse regering, niet wetende wat na deze weken nog zal geschieden. Ik stem mij af of er ook aanwijzingen zijn waarlangs men keuzes hier al of niet voor kan maken.

Allereerst: er zullen mensen zijn die deze drie weken al tergend langzaam vinden gaan, bijvoorbeeld mensen die wachten op een operatie die al eerder aangekondigd was dan dat het Coronavirus zich zo zichtbaar meldde. Ook zijn er mensen die zoveel behoeftebevrediging halen uit een moment van stilvallen, dat zij een vroegtijdig opheffen van de blokkade niet toejuichen. Daartussenin is een mengelmoes van belevingsvelden zichtbaar die heel lukraak zich verhouden tot wat er nu geschiedt. Met name de economische belangen hebben de neiging om bij voortduring voorrang te vragen in besluitvorming hierop.

De creativiteit hoe men zowel de economie niet kan verlammen als mensen niet kan besmetten, vraagt de hoogste prioriteit. Omdat wanneer de samenleving stil komt te vallen op basis van basale behoeftesferen, men verder afraakt van wat men nu voorheeft. Te denken valt bijvoorbeeld aan voedselbevoorrading van winkels, maar ook alles wat met zorg en onderwijs te maken heeft, kan indirect doorwerken op een wijze die gepaard gaat met belevingen van 'dit is het best haalbare'. Tegelijkertijd maken mensen zich ook zorgen over allerlei zaken die te divers zijn om hier feitelijk op te noemen.

Van overheidswege is het daarom belangwekkend om zich steeds weer op de grote lijnen te beraden. De details kunnen het beste overgedragen worden aan die instanties die het

diepst invoelend vermogen ontwikkeld hebben wat er basaal nodig is om de leefbaarheid daarbinnen te vergroten.

Het 'op slot gaan' van een samenleving, nu voor drie weken, is meer een symbolisch aantal weken dan een feitelijke waarneming dat men de crisis hiermee kan afsluiten. Allen dienen hier rekening mee te houden, echter het per moment te bezien.

11. Wat als het 'op slot' toch langer duurt?

Wanneer onverhoopt de tijdsduur van het 'op slot moeten' verlengd wordt om besmettingen te voorkomen met het Coronavirus bij mensen die daarvoor besmettelijk zijn, dan dient men voor ogen te houden dat de basale structuren werkzaam blijven. Het is belangrijk bijvoorbeeld dat men geen gevoelscontact mist, waar men zich waarachtig toe betrokken weet. Men dient communicatielijnen als eerste te verbeteren en daar fysieke uitdrukking aan te gaan geven. Het meervoudig kunnen skypen bijvoorbeeld en het op afstand anderszins met elkander communiceren met apparatuur die daarvoor geldt.

Men dient zich niet onnodig in te mengen in groepen mensen. Men dient echt gepaste afstand te bewaren en clustervorming dient verboden te gaan worden. Wanneer men vanuit gerede afstand aanwezig is, waarin men elkaar wel feitelijk waarneemt en toe kan spreken maar niet nabij het fysieke lichaam te dichtbij, dan is er veel emotionele winst te behalen tussen hen die nauwgelegen banden onderhouden.

Verder kan benoemd worden dat hoewel de samenleving ontwricht lijkt, de samenleving niet ontwricht is. De samenhang vindt plaats op het niveau waarin men zich verbonden blijft weten met al aangelegene processen. Wanneer men dát niet ondermijnd, dan kan een samenleving snel herstellen na de crisis. Echter wanneer mensen in hun gedachtenwereld, in hun belevingswereld rondom contactlegging met anderen zich terughouden, voor kortere of langere duur, dan ontwricht een samenleving pas echt. Men dient verbinding centraal te blijven stellen, op welke wijze dan ook.

Even als vertaling: je kunt zeggen dat het energetische veld van verbinding het draagvlak voor de wederopstanding vanuit deze crisis is. Wie dat voor ogen heeft, werkt aan verbindingstructuren op welk niveau dan ook, in de geest maar ook in de fysieke wereld. Het kan dus ook via de ether, via telecommunicatie.

Tot slot een ontwikkelingspoort met als titel: Ogenschijnlijke teruggang

Ogenschijnlijke teruggang

**Teruggang ervaren in situaties
is tijdelijk van aard
wanneer men vooruitgang nastreeft.**

**Ogenschijnlijke zaken van terugval
dienen vrijpostig geanalyseerd te worden
als zijnde momenten waarop verbeteringen
nog dieper uitgedaagd
én bewuster gemaakt worden dan voorheen.**

**Wees daarom in staat
om dat wat u terneergeslagen maakte,
niet nadelig te benadrukken
door dit vanuit bewustzijnsverdieping
te voorzien van vernieuwingskansen.**

Beweeg uw spreken hiernaartoe.

Met andere woorden: de Coronacrisis lijkt een periode van ogenschijnlijke teruggang, maar deze periode kan de kiem geven voor vernieuwing. Als je leert om steeds weer de kiem van vernieuwing centraal te stellen, ben je bezig vooruitgang uit te lokken, waardoor die gemakkelijker kan ontstaan na de realiteit van de crisis.

Echter, wanneer je je teveel kluistert in je terneergeslagen blijven voelen, dan werk je te weinig met de bewustzijnsverdieping. Het is de grondslag van dit virus, dat verdieping uitgelokt wordt.

Spreek over deze vernieuwingskansen, zodat je deelnemer bent, nú al, van dat wat straks mogelijk is.

