



14 oktober 2020, **Coronacrisis, vragen en antwoorden** (3)

We verzamelen met enige regelmaat vragen van deelnemers aan de Vrije Mare over het Coronavirus en wat het teweegbrengt in de Nederlandse samenleving en bij eenieder persoonlijk. Deze vragen leggen we voor aan Marieke de Vrij. Zo ook vandaag.

De antwoorden kun je beluisteren op de website en hieronder lezen. Onze tip: lees een inspiratie een paar keer. Neem de tijd om erover te mijmeren. We hopen van harte dat we jou met deze inspiraties ondersteunen in deze hectische tijden.

Team Stichting De Vrije Mare

*Vragen en **titels** zijn cursief gedrukt.*

Antwoorden zijn standaardtekst.

Letterlijke 'inspiraties' zijn vet standaardtekst.

Inleiding Marieke

De groep ouderen is mij erg dierbaar. Het is vaak een vergeten groep in onze samenleving, die meer op de jongere leeftijdsgroepen is afgestemd. Ouder worden en uitstaan met de crisis van Covid 19 is veel vragend voor velen. Ik ben daarom ook heel blij met de uiting van de vragen die ouderen gesteld hebben om zichzelf te verdiepen in hoe zij zich verhouden tot de pandemie die zich momenteel voordoet. Niet alleen in Nederland maar ook buiten onze landsgrenzen.

Ouder worden is een zinvolle aangelegenheid. Dit betreft het uitrijpen van het leven, uiteindelijk ook tot in de laatste levensfase: terugziend, overwegend en nog doorgroeiend in bewustzijn omdat we lerend zijn tot aan onze laatste ademteug. De hier gestelde vragen vanuit de bezieling in het ouder worden, treffen ons allemaal. Als leerproces, als oefening, in het met elkaar ongezien en gezien opreizen om in deze fase van ons leven het bewustzijn te vergroten, niet alleen van onszelf maar van ons allemaal als ouder wordende mensen. Ook in overdracht naar hen met wie we verbonden zijn, als het geheel waartoe we behoren. Hoe zorgvuldiger we uitstaan met onze eigen levensopdracht hierin en met het maatschappelijk perspectief waartoe we ons

verhouden, hoe bewuster de ouder wordende mens weer zichtbaar wordt in onze samenleving, als onmisbare factor.

Ik hoop de vragen die tot ons gekomen zijn zo te kunnen beantwoorden dat daar geruststelling van uit kan gaan, en ondersteuning. En dat, waar het Covid 19 sterk aangrijpend is op het persoonlijke leven van jullie als oudere, je weet dat er een gemeenschappelijke gedragenheid is van allen die ons zo dierbaar zijn, om met elkander in het besef te zijn dat we opgeroepen worden voor een groter bewustzijnsveld.

Vraag 1 Wat is de diepere betekenis van deze pandemie voor ouderen?

In maart/april van dit jaar 2020 heb ik al vele inspiraties vrijgegeven ten aanzien van de coronacrisis. Deze zijn te lezen op de website van De Vrije Mare. Ook toen zijn er velerlei vragen gesteld. De beantwoording van een vraag over de betekenis van de toen aankomende pandemie is inspiratief als volgt verwoord.

'Het corona virus is slechts gegeven om enerzijds zelfbewustzijn te activeren en anderzijds dieper afgestemd op de toekomst voorbereid te zijn, en daar ook getuigenis van af te leggen door activiteiten op te schonen en ter verbetering aan te bieden. Dit houdt onder andere in dat door de coronacrisis op vele plaatsen in de wereld de luchtkwaliteit verbetert, de interactieprocessen dieper afgestemd plaatsvinden en politieke willekeur meer aan banden gelegd zal worden dan voorheen. Tegelijkertijd maakt men zich minder afhankelijk van het uiterlijke 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.'

Met andere woorden: hoe meer natuurlijk gezag getoond wordt, hoe meer innerlijk gezag in mensen op kan staan, omdat een voorbeeldfunctie doet volgen. Echter, daar waar uiterlijk gezagsbetoon niet samenvalt met innerlijk gezaghebbend zijn, is het moeizaam om anderen te overtuigen van regels en vernieuwende vormen van wetgeving wanneer de burger niet op een natuurlijke authenticiteit wordt aangesproken.

Er is dus veel bijscholing gaande omdat men uiterlijk gezag afvallig wenst te zijn en innerlijk gezag wenst te activeren. Echter, daar waar innerlijk gezag niet voorradig is, wenst men zichzelf kunstmatig en opheffend te profileren op een manier die het eigen

innerlijk vermogen, dat te kort schiet, doet verbloemen. Men activeert zaken die niet welgevallig zijn en dialoogvormen niet doet activeren.

Met andere woorden: wie rebelleert spreekt menigmaal niet vanuit innerlijk, rustgevend natuurlijk gezag. Men is eisend geworden, voelt zich verbeterd staan ten opzichte van wat verordend wordt. En dat maakt dat gezaghebbers steeds dieper aangesproken worden om in henzelf natuurlijk gezag te activeren in plaats van opleggend uiterlijk gezag. Men dient de weldenkende mens aan te spreken op horizontale basis, aansluitend bij de natuurlijke leerbehoefte, de mens eigen. En men dient anderen aan te spreken op de gemeenschappelijkheid van de ervaringen bij maatregelen waartoe men zich met zijn allen dient te leren verhouden, vanuit een gelijke betrokkenheid.

Wie onderscheid maakt binnen leeftijdsgroepen doet de bevolking als geheel geen goed. Mensen zijn tot elkander genegen; men kan elkander niet separeren. Men dient daarom het geheel te beïnvloeden vanuit een natuurlijk gezaghebbende overdracht van dat wat als noodzakelijk geacht mag worden. Wie zich hierin verlaagt door manskrachtig opleggend, vanuit uiterlijk betoon, anderen te bewegen tot gehoorzaamheid, roept steeds meer opruiend gedrag op. Wie de gemeenschappelijkheid eert krijgt een grotere bijval dan wanneer men opleggend functioneert. Wie innerlijk gezaghebbend sprekend is vanuit een natuurlijk besef van urgentie en anderen daar deelgenoot van maakt, krijgt een groter gehoor en activeert dialoogvormen die een groter verstaan kunnen ontmoeten van de huidige maatregelen waarmee men uitstaat. Zo: open de dialoog, veelvoudig, laat alle bevolkingsgroepen hierin toe en bezie elkander vanuit wezenlijke mildheid in de begaanheid met waar eenieder zich in geplaatst weet.

Rest de beantwoording van het verschil tussen de griep die doorsnee bekend is - ook in de variaties die in de loop der jaren ontstaan zijn - en de huidige Covid 19 pandemie.

Hoewel Covid 19 griepverschijnselen herbergt zoals in de eerder bekende griepvirussen die men hier in Nederland kent, dient gezegd te worden dat het corona virus dieper aangrijpend is, willekeuriger van aard en sterkere sporen achterlaat in de fysieke gesteldheid van de mens. Hoewel dit virus individueel verschillend aangrijpt, kan men in algemene zin benoemen dat de mens onvoldoende weerstandsgevoelig is door een gebrek aan immuniteit voor dit Covid 19 virus, om zich blijvend weerbaar op te stellen. Wie daarom nalatig is om dit virus serieus te benaderen kan mogelijk tot de doelgroep behoren waaraan het virus zich vastgrijpt en daarmee destructieve sporen achter laat op het gebied van het menselijke welzijn en het fysieke welzijn. Zo wees niet onachtzaam, maar bezie de oproep om in gemeenschappelijkheid dit virus

tegemoet te treden binnen de bewustzijnslagen in uzelf die aanspraak doen op herkenning hier naartoe. Wie geestelijk verder uitreikt door de indirecte oproep die dit virus activeert, wereldwijd, om bewustzijnsvelden te vergroten zoals eerder benoemd, zal tegelijkertijd ook ontmoeten, her en der, de fysieke bijverschijnselen die dit in individuele mensen nalaat, als na-herinnering van dit virus en wat dit teweeg diende te brengen.

Samenvattend, het virus is agressiever dan wat al bekend is ten aanzien van de griepvirussen die in uw contreien meer bekend zijn.

Vraag 2 Wat is de diepere betekenis van het feit dat we elkaar niet mogen aanraken?

Een heel begrijpelijke vraag.

Het bijzondere is dat dit haast een verordening is, wereldwijd, omdat vele regeringen, soms met andere maataanpassingen dan anderhalve meter, aan hun bevolking vragen dit te doen.

Ervan uitgaande dat deze pandemie ons iets te zeggen heeft is daarom de vraag: Wat is de diepere betekenis van het feit dat we elkaar niet mogen aanraken?

Velen van ons zijn afhankelijk geraakt van aanraking en aanrakingsgedrag ter bevestiging van wie wij persoonlijk zijn. Een mens is doorgaans knuffelgevoelig, wenst erkenning, wenst beleving van samenzijn in nabijheidservaring. Er zijn vele vormen van aanrakingen met de frequentie van vriendschap, kameraadschap, partnerschap, intimiteit, maar ook in het verwelkomen van mensen die je tegemoet treden. Eenieder heeft daarin al dan niet zijn eigen belevingsveld ontwikkeld en vormen van nabijheid en aanraking zijn kenmerkend geworden voor iemands persoonlijkheidsgedrag ten opzichte van derden. Echter, veel is ook gelegen in de hunkering zelfbevestiging te mogen ontvangen in de wijze waarop anderen jou benaderen. Aanraking is een van de bevestigende zaken die zelfherkenning doen bevorderen.

In deze periode waarin velen minder tot geen aanraking van derden ontvangen komt het erop aan of zelfbevestiging niet allereerst een persoonlijke aangelegenheid dient uit te beelden. En dat zelfaanraking steeds specifiek en welwillender plaats dient te vinden ten opzichte van de eigen lichamelijke gesteldheid. Is de mens doorsnee wel wakker op hoe hij zijn eigen fysieke lichaam nadert? Is dat zacht, bevestigend, warm en persoonlijk toegenegen, of

zijn het slechts de doe-handelingen waarmee men zichzelf fysiek kenmerkt, zoals versneld aankleden, jezelf niet persoonlijk, sensitief, huidgevoelig benaderen? Is men in gewoontegebaren, zoals haren kammen, verstrikt geraakt waarin men eigenlijk geen liefde meer neerlegt? Wast men de eigen handen niet zelftoegenegen? Doucht men efficiënt, maar niet vanuit een sensatie van wat waterdruppels doen met de aanraking van de huid? Kleedt men zichzelf onpersoonlijk aan, in plaats vanuit verfijnde gebaren om het lichamenlijk zijn te omkleden? Is men in staat alle lichaamsdelen persoonlijk gericht aan te raken, liefkozend, welbewust? Mijn sterke vermoeden is dat de doorsnee mens dit bewustzijn verloren heeft en dat de zintuiglijke aanrakingen doorgaans anderen toegedicht worden, maar niet van zichzelf tot zichzelf. Het is wezenlijk van belang dat de mens zichzelf hierin herontdekt en zelfbevestiging eigen wordt, onafhankelijk, door de fysieke aanraking van alle zones van het eigen lichaam.

De anderhalve meter afstand en het gemis van aanraking van derden tot onszelf maakt dat we opnieuw dieper verbonden dienen te worden met onze eigen lichamenlijke en psychische geaardheid. En dat het gemis uitbeeldt wat we ons zelf naar onszelf niet voldoende doen toekomen. Hoe prachtig is het wel niet als we uiteindelijk zelfvervuld zijn door zelfaanraking en natuurlijke zelfbevestiging en erkenning. En, als de crisis straks wijkt, wij elkander dieper liefhebbend weer zullen aanraken en er grotere aanwezigheid van onszelf ligt in de aanraking naar de ander.

De corona epidemie wijst ons erop dat velen van ons vervreemd zijn van onze eigen fysieke aard en dat we deze opnieuw in herinnering dienen te brengen en welwillend dienen te ontmoeten, zowel fysiek als geestelijk.

Natuurlijk is het zo dat we de ervaring van aanraken en aangeraakt worden missen, en voor ouderen ook de aanraking van eigen kinderen. Wellicht ook het gemis alleenstaand te zijn en geen partner te hebben. En het missen van de open, onschuldige en natuurlijke aanraking van kleinkinderen en de omhelzingen die daarmee uitstaan.

Echter, hoe prachtig is het om dieper in de eigen onschuld te treden die normaliter het kind ons aanbiedt. Hoeveel mooier zal het zijn als we in onszelf ook de natuurlijke speelsheid van aanraking ontmoeten ten opzichte van wie wij zijn geworden, ook al zijn we inmiddels getekend door het leven dat achter ons ligt.

Zo oefen welwillend met deze opgave en verdiep het eigen gemoed hier naartoe.

Deze vraag over de anderhalve meter afstand roept nog meer op.

Je hart wil in liefde uitstromen naar anderen waar je niet heel dichtbij kunt komen, die je soms zelfs geheel niet kunt zien. En dat voelt alsof een natuurlijke stroom van liefde blokkeert door de afwezigheid van die derden.

Echter, in de tijd waarin we nu leven dient de mens te oefenen die stroom niet te blokkeren, maar energetisch vrij te geven, opdat die stroom de geliefden bereikt. Sterker nog, we worden ons ook dieper bewust van de verbindingen die we onderhouden in het gewone dagelijkse leven. Maar ook de bijzonderheid van verbindingen krijgt een diepere plaats in onszelf als ons hart daarbij geroerd is.

Zelf heb ik periodes meegemaakt waarin ik zielsveel van iemand hield maar met wie de verbinding niet aanwezig kon zijn. Soms werd ik dan 's nachts wakker en schrok haast omdat ik voelde dat ik energetisch aanwezig was in zijn slaapkamer en hem in liefde aan het omhullen was. En dan dacht ik: oh God, wat gebeurt er, mag ik daar wel zijn? Want ik had dan energetisch een uittreding en omhulde die persoon met mijn liefde. Ik zag ook dat mijn energetisch zielelichaam heel erg prachtig de ander in liefde aan het baden was. En omdat ik schrok van 'mag dit wel?', hoorde ik van de begeleiders: de liefde is onvoorwaardelijk. U doet hier niets verkeerd. U ondersteunt deze persoon in een moeilijke fase van zijn leven.

Wanneer veel liefde in de uiterlijke wereld niet zichtbaar kan uitstromen, dien je er dus op te vertrouwen dat, wanneer je die liefde door laat stromen, deze die ander energetisch zal bereiken en zal ondersteunen in het proces waar die ander voor staat. En hoewel je je er als mens niet in kan mengen en je jezelf niet menselijk kan betonen, is, wanneer je echt onvoorwaardelijke liefde toont, die liefde altijd beschikbaar voor de ander, wanneer dan ook.

In anderhalve meter ontmoetingen is het belangwekkend dat we oefenen om in ons oogcontact de liefde voor de ander te herbergen. Vaak kijken we te vluchtig, niet gericht en bewust. Wanneer we leren dat mensen al een thuis gevonden hebben in ons hart en dat de ziel van ons hart dat weerspiegelt in onze ogen, dan kunnen we de ander liefdevol aankijken en een thuisgevoel geven in de ontmoeting, ook zonder aanraking. Daar dienen we vertrouwen in te hebben. Dus mijn verzoek is: leg de liefde in de oogopslag tot de ander en laat de ander weten dat hij thuis is in jouw hart.

Wanneer jij in je eigen liefde durft te gaan wonen vereenvoudigt de liefde zich in wezen, omdat die zonder gebaar en zonder overmatige overdracht om maar

te bewijzen dat je van de ander houdt, ik zou haast zeggen, ongegeneerd uit mag stromen. Dan is geen bewijszucht en soms ook niet het gewoontegebaar nodig. Velen knuffelen anderen terwijl ze het al lang niet meer menen. Velen geven een handdruk waarbij het gevoel totaal uit de handen is weggetrokken. Knuffelen, aanraking is soms ook een gebaar zonder taal, een gebaar dat inhoudsloos is geworden.

Wanneer mensen straks, terugkomend uit de coronacrisis, synchroon met hun innerlijk belevingsveld de ander ontmoeten, dan is een gebaar, een kus, een oogopslag vol van compassie, potentie en liefdesvolheid. En dat is wat anders dan de gewoonte die zich in herhaling manifesteert.

Wat ik inspiratief nog verneem en nu ga benoemen is:

Liefde heeft geen opmaak nodig. Liefde is. En wie twijfelt aan de liefde tussen zichzelf en de ander is bezig de liefde aan te kleden in plaats van gewaar te zijn. Het is de kunst om in alle naaktheid lief te hebben en de uitbeelding van de liefde te vertrouwen in ieder moment, zelfs bij niet aanraking en kunstmatig afstand dienen te houden, omdat men wetend is dat men gemeenschappelijk met een taak uitstaat: niet om elkander te beperken, maar om elkander een gezonde toekomst toe te wensen.

Vraag 3 Kan corona tot verbinding leiden?

Het is een mooie vraag of corona ook tot verbinding leidt, omdat in onze maatschappij ogenschijnlijk ook veel polarisatie gaande is. En er wordt ook steeds meer gesproken over afzonderlijke leeftijdsgroepen.

Dit is een mooie, positieve insteek van de vragenstelster. Ik ga op de vraag afstemmen.

Wie toegedaan is tot de ander of anderen vindt een gemeenschappelijkheid in het belevingsveld terug, omdat een ieders inzet om het welzijn van allen te bevorderen geëerbiedigd wordt. Zij die zich daarom inzetten voor het beantwoorden van de oproep tot gemeenschappelijkheid vinden er weer bevestiging in dat anderen met hen samen zich hier toegenegen naar gedragen. Tevens leidt dit tot een minder diep gevoel van alleen zijn en bekommernis alleen te dragen. De vraagstelster herkent zich hierin en vindt het dus minder moeilijk om in alleen zijn te verblijven, temidden van anderen die ook meer in de thuissituatie aanwezig zijn.

Binnen het grote geheel van deelnemers aan uw maatschappij kan men deze vraag echter niet eenduidig beantwoorden, omdat velen het zeer moeizaam vinden om in aanpassing van regels te leven. Men voelt zich als het ware aangewakkerd om weerwoord te geven aan de oproep. Men voelt zich regelmatig ongehoorzaam aan de regels. Men sputtert tegen of praat zichzelf depressiviteit aan omdat men met alleen thuis zijn niet om wenst te gaan. Men ziet het niet als een oefening tot zelfvermaak en tot zelfbegeestering, maar men ervaart het als een opgelegde wil van derden die de eigen innerlijke vrijheid te kort doet. Dit maakt dat er in de weerbarstigheid van het huidige moment een grote diversiteit is in mensen in relatie tot hoe ze maatregelen verstaan en persoonlijk beleven en al of niet beantwoorden. Vele mensen hangen vrijheid en zelfbeschikkingsrecht aan omdat het individu zichzelf ongelijk aan anderen wenst te presenteren. Dat houdt in dat innerlijke vrijheidsdrang geëerbiedigd dient te worden, maar wel binnen de proporties van gemeenschappelijkheidsbesef, daar eenieder de eigen vrijheid mag voorstaan ten bate van het geheel. Wie het geheel ontkent en slechts individuele vrijheid wenst te eerbiedigen doet daarmee anderen ongemerkt en soms zelfs bewust te kort, ter verheerlijking van het eigen leven. Daarom is deze vraag niet eenduidig te beantwoorden.

Het is zeker waar dat zij allen die gemeenschappelijkheid voorstaan en zich houden aan dat wat die gemeenschappelijkheid behoeft, zich in die gemeenschappelijkheid minder eenzaam zullen beleven. Sterker nog, zich gesteund weten door hen die zich evenals zijzelf inzetten voor de gemeenschappelijke welzijnsbehoefte. Echter, zij die oproerig zijn in hun psychische belevingsvelden en zich gekleineerd ervaren en zichzelf in vrijheid buitengewoon wensen te herzien, zij beoefenen de lering dat innerlijke vrijheidsbeleving immer uitstaat met dat men geheel in zichzelf, volmaakt thuis kan zijn en eerbiediging geeft aan de innerlijke roerselen aldaar, door ze persoonlijk in vrijheid te ontmoeten. Wie deze innerlijke roerselen deelachtig wordt kan zich meten met een mens als Mandela die binnen gevangenschap zichzelf in liefde heeft leren eerbiedigen en te allen tijde vrijheid in geest voorstond, ook in tijden van beperking. Er zijn u voorbeelden geschonken om eigen meesterschap daarin uiteindelijk te gaan betreden.

Zo zie deze tijd en weerleg het niet naar anderen. Aanvaard wat onvermijdelijk tijdelijk gangbaar is om een groter welzijn uit te oefenen en bemoeilijk elkander hierin niet. Doe naar beste kunnen, vergroot innerlijke

vrijheid door uzelf in alle beperkingen in een hogere diversiteit van eigenheid te ontmoeten in uzelf. Kom thuis bij de vuurplaats van uw eigen verlangens en beantwoord ze naar beste kunnen.

Ik ben net klaar met het uitspreken van deze inspiraties en we zien hier letterlijk een eekhoorn in de walnotenboom zijn wintervoorraadjie walnoten aanleggen. Hoe bijzonder is die synchroniciteit, omdat het belangrijk is ons te prepareren op verdere uitzetting van de herfsttijd en de wintertijd en dat we het ons zo goed mogelijk maken.

Vraag 4 Hoe kunnen ouderen meer 'thuis zijn' in zichzelf in deze corona-tijd?

Hoe kunnen ouderen meer thuis zijn in zichzelf nu ze verstoken zijn van regelmatige contacten met anderen, en vaak alleen de dagen door moeten komen? Dat zou de samengevoegde vraag kunnen zijn van deze twee vragenstelsters.

Voordat ik met de beantwoording daarvan begin zal ik twee stukjes poëzie voordragen die al een uitbeelding geven van het antwoord. En daarna zal ik inspiratief het antwoord nog vergroten. De poëzie komt uit het boek: "Eenzaamheid als loutering". Het is het gedicht nummer 174.

ALLEEN GEWORDEN

Alleen geworden in dit huis
spreek ik mijzelf toe.

Bemoedigend
ondersteunend
troostend.

Ik ben geworden
mijn eigen heler
mijn eigen opvang
mijn eigen minnaar.

Niets is mij meer vreemd
in dit zijn alleen.

Daar waar de muren geen oren hebben
ben ik mijn eigen gehoor geworden.

Iedere ruimte
kent mijn eigen aanwezigheid.

De stilte kan ik verduren.

Het tweede stukje poëzie uit dezelfde bundel heet: "Ik kan niet eenzamer zijn".
Nummer 163.

IK KAN NIET EENZAMER ZIJN

Ik kan niet eenzamer zijn
dan de sterren in het heelal
die los van elkander
de kosmos doorkruisen.

Ik kan niet eenzamer zijn
dan het kleinste levende mechanisme
in mijn lichaam
die het heelal van mijn lichaam
waarmee het verbonden is
niet zelfstandig kan verkennen.

Niet eenzamer
dan de vogel
die het luchtruim verkiest
en die zijn vleugelslag
niet op kan laten lossen
in die van zijn soortgenoot
om samen één te zijn.

Wij allen zijn alleen
en vormen toch in verbondenheid
een wezenlijk geheel.

Nietig staand in de kosmos van de sterren
is het kleinste deeltje van mijn lichaam
even weinig bekend met mij
als ik met de aard van de sterren.

Alleen als ik wezenlijk afdaal
in mijn diepste Zijn
ben ik Al-één en Eén-zaam
gebonden aan een kosmisch verbond.

Ben ik die was en is en zijn zal.
Ben ik deel en geheel.
Verlatenheid en volheid in-één.
Is het wonder van de schepping mij deel-achtig.

Terugkomend bij de vraag: "Hoe kun je als oudere meer thuis zijn in jezelf nu je verstoken bent van regelmatig contacten met anderen en vaak alleen de dagen door moet komen. Wat zijn tips om daarmee uit te staan" kan ik het volgende toevoegen.

Zoals de spreekwys als een enkele vogel kan zwermen met anderen om te proberen het noodlot voor te zijn, zo kan je je dieper verbonden opstellen met de gemeenschap van mensen die net als jij oefenen om in gemeenschappelijkheid de huidige pandemie minder te laten aangrijpen op de mensensoort. En daarmee bedoel ik: je hebt dieren in allerlei vormen, en je hebt ook het ras mens.

Dus geestelijk je verbonden gedragen met hen die je niet kunt zien is een allereerste tip om, werkelijk in betrokkenheid tot anderen, je thuis te voelen in jezelf.

Als tweede: de dieper aangelegen zaken in jezelf niet ontkennen, noch trachten ze te separeren, maar ze liefdevol, compassievol ontmoeten en jezelf steeds weer bevragen: zijn er nieuwe mogelijkheden in mezelf in omgang met mezelf die ik wellicht al lang vergeten ben?

Velen herbergen creatieve uitdrukkingsvormen. Ieder mens is daar andersoortig in ontwikkeld. Maar eerdere talenten kunnen nu wellicht voorrang krijgen om weer aangewakkerd te worden. Je kan oefenen om te leren beschrijven de diepere gevoelens en gevoeligheden die in jou actief zijn. Ze

wellicht tot uitbeelding te brengen binnen een vorm van creatie, schilderen, boetseren, andere vormen van uitdrukking.

Je kan je bewuster gaan verbinden met schoonheid. Musea openen digitaal hun poorten om je bekender te doen maken met kunstwerken die je nu fysiek niet kan zien.

Wellicht staan er boeken in de boekenkast te wachten, misschien al decennia, om alsnog gelezen te worden. Of heb je behoefte aan verfraaiing van je huiselijke omgeving door die persoonlijker aan te kleden, of om die met meer aandacht, ook letterlijk, mooier te laten worden.

Wellicht heb je het in huis om per telefoon, of andersoortig, wat meer langdurige gesprekken te voeren waardoor verdieping van contact mogelijk is, ook met hen die je ogenschijnlijk bent kwijtgeraakt in de lengte van de levensduur die je al afgelegd hebt.

Ook kan je in bijzonderheid het contact met jezelf fijnzinniger aangaan dan voorheen. Neem eens onder de loep wat je doet uit een gewoonte(gebaar): woon je nog wel zelf in die gewoonte? Hoe kan je de gewoonte weer aankleden in bijzonderheid?

Ook kan je - als je naar buiten gaat en het huis verlaat als dat tot je mogelijkheden behoort - andersoortig kijken hoe je de natuur weldadiger kunt ontmoeten. Ben je nog wel gewoon om bewust te kijken naar de wisseling van de seizoenen, naar het dierlijk leven? Ben je in staat je voetzolen te voelen die de ondergrond aanraken terwijl je wandelt, en kun je dat wellicht bewuster doen en de wandeling als het ware in een staat van Zen, van verstillings, doen. Hoe bewust kijk je de luchten aan die boven je zijn? Bezie je de afzonderlijke wolken: of het heilig is, of dat er licht straalt in de hemel boven je? Bekijk wat het je doet door je er langer mee te verbinden en niet kortstondig. Maak de momenten bijzonder, proef het kopje thee weer dat je drinkt. Bevoel of het voedsel dat je nuttigt dienstbaar is aan jouw welzijn, en maak de smaak weer wakker op dat wat je niet als smaakvol ontmoet. Dus oefen je zintuigen om ze in een verfijndere zintuiglijkheid te brengen. Zie dit als een nauwkeurige aangelegenheid. Bezie de voorwerpen in huis of ze je nog begeisteren. Zo ja, behoud ze. En dat wat doelloos als een ding in je huis is, ontdoe je daarvan om de sfeer in huis begeistert te houden. Doe wellicht, indien nodig, enkele aankopen die de begeesting heractiveren, omdat het je hart streelt iets van schoonheid toe te laten in je persoonlijke leefomgeving. Spreek af met anderen op bepaalde momenten, met in achtneming van de anderhalve meter afstand, en doe dat ook op een wijze dat het een bijzonder moment wordt. En wat fysiek niet ontmoet kan worden spreek dat af andersoortig, digitaal of telefonisch of

middels briefuitwisseling. Besef dat het sturen van een kaartje naar een dierbaar mens de dag voor die mens kan oplichten. Vele zaken die niet meer gewoon geacht worden in de huidige tijd hebben hun kracht niet verloren. Wanneer je met speciale aandacht iemand iets toekent kan het ook ontvangen worden op een verdiept niveau.

Zo wees bewust van jouw uitreikende gebaren naar jezelf toe en naar de ander en ontmoet dan dat de verstilling begeesterd kan raken.

Inderdaad er is ook een oorverdovende stilte die gekoppeld is aan een fijnmazige begeestering die plaatsvindt ten opzichte van jou. Soms ben je in staat de verstilling aan te voelen op een wijze dat je weet dat er een positieve verdichting van geestelijke onstoffelijke begeleiding om je heen is, die weet heeft van waar jij in staat. Dus de verstilling die oorverdovend is, is menigmaal ook in een belevingsveld aanwezig waar het geestelijke jouw gevoel tracht te benaderen. Zo open je steeds fijnzinniger en voel je niet alleen. Het alleen zijn huist in het denken. Maar in je ervaringsgebied ben je verbonden met velen, met de kosmos, maar ook met het dierenrijk, de natuur, met de onstoffelijke wereld en met alle dierbaren waar de banden al mee gesmeed zijn, niet alleen in deze tijdsperiode, maar menigmaal ook door de levens heen. Dus laat het denken je niet verkrappen in de zin van dat je denkt naargeestig alleen te zijn. Je bent een deel binnen een groter geheel, onvermijdelijk en verbonden zoals de cel in jouw persoonlijk lichaam weet heeft, indirect, van het gehele lichaam wanneer jij je in verbondenheid tot je lichaam richt en lichaamsdelen niet uitsluit. Zo wees zelf de aanwakkeraar van de beleving van onderdeel te zijn van een groter geheel.

Als laatste: gun jezelf de eenvoud, want in eenvoud vallen de zaken je toe. Als je naargeestig op zoek gaat naar een uitkomst voor eenzaamheid kan die zich slecht aandienen. Het is juist het vallen in eenheid met het moment zelf wat maakt dat de begeestering toetreedt en inspiratie je toevalt in anders omgaan met jezelf binnen alleen zijn.

Een van de vragenstellers had het er ook over dat het alleen zijn je soms terugtrekt naar het verleden. Om daar ook nog een antwoord op te geven lees ik iets voor, opnieuw uit het boek "Eenzaamheid als loutering". Bij de aanvang van hoofdstuk 18 gaat het om niet nodeloos omzien.

Misschien ook goed om te delen over hoe dit boek tot stand gekomen is. Het is poëzie geschreven tot aan mijn veertigste levensjaar. Ik heb zelf veel eenzame momenten in mijn leven gekend. En toen ik dit boek vormde aan de hand van mijn geschreven poëzie ontdekte ik dat ik in 22 hoofdstukken 22 lagen van eenzaamheid beschreef; dus de differentiatie binnen eenzaamheid. En ik heb gekozen om ieder hoofdstuk aan te vangen met een inspiratie van mijn begeleiders die ik ontvangen heb zo na mijn 26-27^e levensjaar en die ook een duiding gaf ten aanzien van die laag van eenzaamheid.

Ik zal de openings-inspiratie voor dit hoofdstuk 18 vrijgeven. Dit is niet poëzie door mijzelf ooit geschreven, maar dit is letterlijke inspiratie vanuit de onstoffelijke wereld. En die luidt als volgt:

NIET NODELOOS OMZIEN

**Kijk niet om naar dat, wat geweest is.
Die sporen kunt u in de tijd achterlaten
opdat zij u niet kunnen belemmeren
in de weg die u nú te gaan heeft.**

**Uw visies en gedachten
dienen van dit moment te zijn.
Wanneer u omziet
houdt u zich vast aan wat geweest is.**

**Vernieuwing van bewustzijn
geschiedt door loslating
van oude denkprocessen.**

**De lessen die niet geleerd zijn
zullen in het dagelijks leven
de mens opnieuw toekomen.
Slechts dan zal verzwaring
van het aangereikte het gevolg zijn
wanneer de mens oogkleppen op heeft
voor wat met hem geschiedt.**

Als je dit vertaalt naar de grote pandemie waar we mee uitstaan, dan kun je zeggen dat de mensheid wereldwijd te weinig leerzaam omgaat met de thematieken van het heden.

En dat de verzwarende die opgeroepen wordt door deze pandemie, maar ook door de milieu- en natuurscrisis, het dierenwelzijn dat te kort gedaan wordt, de intermenselijkheid die te weinig aandacht krijgt, de grote vluchtelingenproblematiek, de hongersnood die nog gaande zijn, oorlogszuchtigheid en ego strelingen van individuen maar ook leiders... in het huidige moment een leerzaamheid vragen om deze grote processen te keren. Zo in het groot, zo in het klein. We doen een Fingerspitzen-oefening, een verfijningsoefening in opgang met dat wat wereldwijd, maar ook individueel in onszelf speelt. En wanneer de lering toeneemt zullen de verschijnselen wijken die ons tot die lering aanzetten, en kan de pandemie achter gelaten worden omdat hij ons niet meer tot dit bewustzijnsveld oproept.

Dus bij iedere individuele verwerking van dat wat speelt, vindt er oprichting plaats.

Vraag 5 Wat kunnen we in deze Covid pandemie leren van processen uit de natuur?

Allereerst overgave, aanvaarding van wat is. Het is goed om daar ook even stil op te worden, ieder van ons die nu luistert.....

De natuur is een gegeven, onweerlegbaar. Met zijn eigen wetmatigheden, zijn eigen fijnzinnige vertolkingsvormen. En zo de natuur buiten is, zo verdient de natuur in onszelf ook erkenning om in alle natuurlijkheid van wie we zijn, in authenticiteit, uniek verschillend aan elkander, ons eigen leven vorm te geven. Zoals in de natuur geen enkel blad volstreekte gelijkenis heeft met een ander blad van dezelfde boom of van dezelfde boomsoort, zo is iedere mens verschillend. En in de nuance van het verschil staand hebben we allen iets anders tot uitdrukking te brengen. De natuur herinnert ons daaraan, doet fijnzinnig een beroep op ons anders zijn als alle anderen, om uniciteit te erkennen. En hoe meer wij in aandacht in focus zijn om de natuur vanuit ons hart te ontmoeten, ons te laten begeistere door de natuur, hoe meer we ook de wetmatigheden van natuurlijk leven in onszelf kunnen erkennen door daar herkenning naar toe te brengen.

Een mens is een begeesterd lichaam waarin de ziel is ingetreden. De ziel die geïncarneerd is in het fysieke lichaam heeft het lichaam gekozen om uitdrukingskracht te verlenen aan het zieleleven in de mens; zoals de begeestering van de natuur doorleeft in al wat geschapen is in het natuurlijke van de natuur. Wie de natuur ontkent in zichzelf heeft meestal ook geen oog voor de natuur om zich heen, heeft te weinig erkenning naar natuurlijk leven

dat ons gespiegeld wordt in allerlei vormen van uitbeelding die in de natuur gaande zijn. Niet alleen in de vegetatie (de bomen, struiken, planten, bloemen), maar ook in het natuurlijke van het dierlijke leven, en de bijzondere specifieke eigenschappen die daarin geborgen zijn.

In deze periode waar fijnzinnigheid dieper ontmoet dient te worden is de natuur een voorwaarde daartoe. Het is zelfs bekend, wetenschappelijk, dat, wanneer je in een ziekenkamer een schilderij hangt dat natuur uitbeeldt (bijvoorbeeld een zee, bomen of wat dan ook wat natuurlijk leven uitbeeldt), dit herstellend werkt op de vitaliteit van een mens op het geestelijk vlak. Het is vaak ook fysiek doorwerkend en werkt herstellend op het geestelijk vermogen, waardoor indirect ook ziekteprocessen minder verzwaard aankleven.

Dus wie zich opent voor de natuur oefent niet alleen met overgave en aanvaarding van wat is, maar ontmoet ook dieper het eigen natuurlijke leven en zijn eigen uniciteit.

De vraagstelster benoemde ook: vaak als ik in de natuur ben ontmoet ik mijn antwoorden. De open vraag zou kunnen zijn: hoe komt dat?

De natuur opent je om minder gedachtenvol te zijn, of om gedachten zuiverder uit te lijnen, en stil te vallen in het niet weten wanneer een gedachte zuiver geformuleerd is. En binnen niet weten en overgave en aanvaarding van wat is, en de focus op een zuivere gedachtenlijn, ontstaan er invallen vanuit het eigen geestelijke zijn en word je als het ware wakker geschud op een antwoord dat je niet vermoedde. Dat maakt - als je dan ook de leegte kunt handhaven in jezelf - dat dit antwoord diep in jezelf post kan vatten, zodat je daarna kunt oefenen om uitbeelding te gaan geven aan het antwoord dat je weet. Want weten alleen is niet de opmaat voor verbetering, maar één vallen met het weten en je weten lichamelijk en psychisch gaan begeisteren, dát geeft een uitkomst. Dus de natuur schept ontvankelijkheid voor diepere lagen van natuurlijkheid in jezelf, waardoor het hogere Zelf in jou, dat niet aan ego en mentale denkbeelden gekluisterd is, toe kan treden en jou kan begeisteren.

Ook kun je in verbinding met de natuur en de begeestering van de natuur, of de begeestering van het dierlijk leven en de specifieke kwaliteiten die daar gaande zijn, symbolische uitbeeldingen vinden van gevoelslagen die in jou huizen, waarin het plantenleven en het dierlijk leven ook een uitbeelding in je menselijke gestalte krijgen. Dat maakt dat je je minder alleen voelt en dat je in de uitbeelding van wat je buiten jezelf ontmoet diepere herkenninglagen in jezelf tegemoet kunt treden. Dat wat jou aantrekt is vaak ook dat wat je in jezelf wenst te ontmoeten. Dus bekijk met compassie waar je je toe aangetrokken voelt. Jouw persoonlijk levensverhaal is daarmee verbonden.

En eenieder heeft andere vormen van aantrekking tot iets in de natuur die hem bijzonder begeisteren. Je hoeft ook niet op een ander te letten.

De Covid pandemie steunt je om bewuster die ervaringen aan te gaan. Sterker nog, nu de tweede golf met het coronavirus geactiveerd is in ons land, zie je ook dat de herfst intreedt, dat winter het gevolg is van de herfst. Je kunt dus ook aan het natuurlijk leven buiten je zien, zowel binnen de vegetatie als het dierlijk leven dat nog dierlijk leeft (dus niet de consumptie dieren) hoe zij zich voorbereiden op aanvaarding van het lot dat hen brengt naar een situatie waar vermindering van mogelijkheden aanwezig zijn. Je kunt dan zien hoe consistent de natuur oefent met aanvaarding en omgang daarmee. Zij schept een voorbeeld voor het hedendaags leven. Zoals we weten dat de herfst veel regen mee kan nemen en wellicht stormen over het land kunnen razen, zo kan dat ook in de gevoelshuishouding in jou aangewakkerd worden. Maar ook de verstilling van de winter, de kou die intreedt, de verwarming die je zelf dient te veroorzaken, het voedsel dat je dient te nuttigen om je immuunsysteem intact te houden, etc., het heeft allemaal te maken met zorgvuldige omgang van jezelf met dat wat getoond wordt: wat je niet kunt weerleggen noch kunt veranderen, slechts dient te aanvaarden als onvermijdelijk aanwezig.

Passend hierbij en bekrachtigend is een inspiratie die Jules opgetekend heeft in zijn boek "Hemelse bewegwijzering" (blz. 51).

Weersgesteldheden

Lieve mens,
de natuur laat immer van zich spreken.
Zo ook úw gesteldheid.

Stormen komen en stormen gaan liggen.
De warmte treedt toe en verkillig laat zich zien.
Beroering komt met golven en vloeit weer weg
daar waar verwerking heeft plaatsgevonden.

Besef, lieve mens, dat u daar deel van uitmaakt.
Laat u daarom bewegen op wat tot u komt
en waartoe u zich in waarachtigheid
kunt en wenst te verhouden. Want zie,
niet alles kunt u veranderen of oplossen.

Wél wordt van u gevraagd, dat u zich ertoe verhoudt,
opdat u zo uzelf leert ervaren
en rechtschapen het andere kan erkennen.

Zo, gedij in de tijding die tot u komt
als bemiddelaar van uw ziel en dat wat u beroert.
Opdat u uzelf schoolt in het ontwaren
en onthechten van al wat u onnodig nog beheert.

Zó zult u uzelf verlossen
in vrede en ontvankelijkheid.
Zó zult u zich richten
naar dat waartoe u gerechtigd bent.
Zó zult u zich doen vergezellen van de warmte,
en met waartoe de warmte u gegeven, in staat is.

Deze prachtige omvattende tekst is steunend.

De herfstbladeren die in de gloed raken van de herfst en de schoonheid in ons hart doen aanraken, de bomen die straks takken hebben zoals longen er uit zien, en ons verwijzen naar onze ademhaling in onze borstkast, tonen ons dat we ons in onze naaktheid even niet hoeven aan te kleden, maar dat we onaangekleed ook al prachtig zijn. Hoe we zuurstofrijk adem kunnen halen in de natuur (wat makkelijker gaat dan binnenshuis) en hoe we beseffend zijn dat de natuur zich aan het ontwikkelen is om weer een nieuwe lente en zomer voor te bereiden. Het zijn de getijden in alle natuurlijkheid die ons gespiegeld worden en waartoe wij ons ook in ons innerlijk gevoelsleven dienen te verhouden.

Vraag 6 Wat zijn op den duur voor de oudere generatie de gevolgen van het gedwongen moeten beperken van allerlei persoonlijke contacten?

In de beantwoording van vraag 2 is het een en ander genoemd dat zal ik nu niet herhalen. Want de vraag betreft vooral: 'wat doet het met ons op den duur? 'Heeft de optelsom van het niet terugkerende contact dat je mist effect, niet alleen op onze psyche

maar wellicht ook op ons persoonlijk welbevinden? En zo ja, wat kunnen we daaraan doen?

Allereerst: met vermindering of stopzetten van fysiek contact, is het gesprek niet beëindigd. Dat dienen mensen zich gedegen te herinneren: dan juist kan het gesprek beginnen over hoe men elkander andersoortig kunt vinden. Dat kan doordat de kleinkinderen gaan bellen of tekeningen opsturen of andersoortige gestes aan de grootouders toekennen. Het kan zijn dat kinderen een regelmatig terugkerende gesprekstijd inlassen in hun tijdsbesteding om op gezette tijden ruime aandacht te nemen voor elkander. Daarin dient ook de schoondochter of schoonzoon niet buitenspel gehouden te worden. Het gaat om de onderlinge dialoog rondom elkanders welbevinden en wat men in deze periode doormaakt. Wie de kans krijgt om veelvuldig te delen daarover blijft zich innig verbonden voelen, zonder al te veel moeite te hoeven doen (zoals in vraag 2 vanuit nog meer verdiepte lagen van alleen zijn beschreven is. Wie zelf aanzet geeft tot vermindering van contact kan ook een oproep doen dat de ander behulpzaam is in het meedenken hoe contact wel kan ontstaan. Op een afstand waarbij degene die het contact tijdelijk of langduriger wilde stopzetten, zich toch fysiek veilig voelt, met name bij aanleg voor bepaalde klachten en consequenties als die klachten zich zouden versterken. Het is dus de kunst een dialoog aan te gaan die positief prikkelend is om het meest haalbare uit te lokken.

Over het schrijnende gevoel over het gemis aan directe aanraakbaarheid zijn de antwoorden gegeven bij vraag 2. Specifiek daarover kan ik het volgende toevoegen. Vaak zijn er ingewortelde vormen van aanrakingen: een hand op de schouders leggen, dikke knuffels en zoenen op de wangen geven. In de uitwisseling kun je ook benoemen: 'ik kan het nu niet feitelijk doen, maar in gedachten leg ik mijn hand op je schouders', of 'ik kan je nu niet zoenen maar je krijgt een paar hele dikke pakkerds op je wangen'. Of je zegt tegen je kleinkinderen 'o, ik houd zo ontzettend veel van jullie en jullie wonen helemaal in mijn hart, maar ik kan jullie nu niet zien en aanraken. Zullen we even stil zijn, want dan ga ik mijn liefde even helemaal naar jullie toesturen. En kijk maar of jullie het ook kunnen voelen, want ik houd zo ontzettend veel van jullie'. Ga dus speels om met die interactie. Geestelijk verruim je daardoor je eigen vermogen om de aanraakbaarheid naar die ander onstoffelijk te vergroten. Niet vanuit claimgedrag, niet vanuit opleggendheid, maar alleen maar vanuit de schoonheid van het hart. Kinderen die alsmat horen dat ze in het hart van hun oma en opa wonen kunnen dat ook zien, ook al zit je voor het beeldscherm van een computer. En ze kunnen je liefde voor hen aan je stem aan de telefoon beluisteren.

Dus het is zoeken hoe je de fase van dat het gaat schrijven een andere vorm geeft en niet te snel denkt dat er maar één bepaalde vorm is: niet zien of wel zien. Er zijn allerlei variaties mogelijk. Bijvoorbeeld gaan de kleinkinderen in de tuin spelen en kijken jullie heerlijk zittend in stoelen voor de ramen hoe mooi ze daar aan het spelen zijn. Of slapen de volwassen kinderen wel in huis, maar de afspraken zijn bijvoorbeeld dat ze niet aan de eettafel zitten omdat het te dicht op elkaar zitten is. Kijk waar de marges liggen. Vele huizen hebben 2 toiletten en dan kan een eigen toilet toebedeeld worden aan kinderen en kleinkinderen omdat ze wel een gezin vormen. Wees creatief, zoek naar oplossingen die ogenschijnlijk niet voorradig lijken te zijn, maar als je elkaar prikkelt komt er doorgaans meer uit dan het erbij te laten.

Vaak spelen verwachtingspatronen tussen ouders, kinderen, en mogelijk ook ten opzichte van de kleinkinderen, ongemerkt een rol. Oefen om verwachtingsloos te zijn en open vragen neer te leggen en creativiteit op te roepen. Of die al of niet een uitkomst krijgt: het is belangrijk dat je er verwachtingsloos instapt, in de uitdaging van de dialoog staand, want wie wil ontvangt altijd minder dan wie vanuit een open gemoed in staat is om te ontvangen. Iets wat je wilt en dan krijgt geeft minder belevenis in nawerking dan iets wat je ontvangt terwijl je verwachtingsloos was. Dus kijk ook naar het dynamisch spel in jezelf: is dit een verwachting of zit ik in een open houding? En ben ik uitnodigend tot een creatieve dialoog of nodig ik zogenaamd de dialoog uit om mijn wil ingewilligd te krijgen?

Die zelfreflectie is altijd belangrijk. Kijk waar je eigen bijscholing ligt.

Vraag 7 Wat kunnen we als ouderen doen om mensen te helpen die het nu moeilijk hebben of gaan krijgen?

Een prachtige vraag. En ik zie daar ook de vraag in van 'wat kunnen we als ouderen doen om mensen te helpen die het nu moeilijk hebben of gaan krijgen? Ouderen zijn al ervaringsrijker op bepaalde gebieden dan de huidige jongeren.

Ik heb vanmiddag al eerder benoemd dat de samenleving een geheel is en dat we de neiging hebben het op te splitsen: Jongeren, ouderen, werkenden, niet-werkenden, kwetsbaar fysieke mensen, niet-kwetsbaar fysieke mensen. We splitsen mensen op in groeperingen, terwijl het geheel een uitbeelding geeft van diversiteit waar alle hulpmiddelen in aanwezig zijn om met elkander een periode door te komen. Zoals de spreeuwen die met elkaar een zwerm vormen om, wanneer ze aangevallen zouden worden door roofvogels, zo min mogelijk beschadiging te ondergaan. Deze ouderen

voelen haarfijn aan dat zij in zich iets dragen wat het geheel nodig heeft om beter met een pandemieperiode als deze om te kunnen gaan. Met name ouderen hebben te maken gehad met ervaringen van beperking. Niet alleen financieel waardoor sober leven vereist was. Maar er leven ook nog steeds ouderen onder ons die de oorlogstijd heel bewust meegemaakt hebben. Die zelf zware ervaringen meegemaakt hebben, bijvoorbeeld als jong kind in een concentratiekamp of in een Jappenkamp gezeten hebben. Er zijn veel ouderen met een verhaal dat relateert aan beperkingen op meerdere vlakken, zowel inhouding van hun persoonlijkheidsdrang en een tekort aan materie waarvan de meest ernstige de honger was. Een tijd waarin de sociale rangorde sterk gestructureerd was en veel macht van bovenaf gedicteerd werd, zonder inspraak en zonder de intentie om algemeen maatschappelijk welzijn te activeren. Dat is in de naoorlogse tijd langzaam sterk verbeterd. Maar veel ouderen hebben dus een verhaal dat verstaan dient te worden door anderen die dit niet eerder meegemaakt hebben in hun leven. Sterker nog, veel jongeren leven in vrijheid, maar in hun belevingswereld hebben ze eigenlijk geen idee wat wezenlijke vrijheid inhoudt. Ik sprak afgelopen week iemand die veel met jongeren van doen heeft. Die verhaalde erover dat veel jongeren zich in het weekend 'goedkoop' indrinken tot een uur of 11 op een van de locaties van de jongeren en dan bijna dronken naar een café gaan om vervolgens met drinken door te gaan. Doorgaans zijn daar ook jongeren bij die alle maatregelen aan de laars lappen. Die onder het mom van vrijheid willen genieten. En wat is genietingsvol? Is dat wezenlijk? Is dat een bijdrage aan hun ware aard? Of is het verleidingsvol om de bezwaren van deze tijd en wellicht de overmaat aan studie of werkdruk te verlichten? Dienen we ook niet met elkander te kijken hoe het leven van jongeren in wezen is? Of het past bij hun natuurlijke aard? Of hun talenten en kwaliteiten ook aangewakkerd en bevestigd worden? Wat dienen we als samenleving als geheel dieper te ontmoeten? Ikzelf ben er persoonlijk van overtuigd dat als we ons leerzaam opstellen in het onderzoek naar alle gelaagdheden binnen het geheel van het menszijnsperspectief hier in Nederland, dat er veel leerzams is weggelegd.

Ook kun je in algemene zin zeggen dat een deel van de Nederlandse bevolking op materieel gebied en op het gebied van mogelijkheden die onze maatschappij biedt, oververwend is. Maar dat er in onze maatschappij ook groeperingen zijn waar de buikriem zwaar aangetrokken is, waar jongeren weinig kansen en perspectief aangeboden worden en waar de gemeenschappelijkheid van de bevolking bij voortduring ondermijnd wordt omdat het gaat over 'wij' en 'zij', in plaats van over 'ons'.

Ouderen hebben dus een voorsprong op bepaalde deelgebieden door ervaring met beperking, met onvrijheden en het bewustzijn hoe je vanuit schaarste het meest goede omhooghaalt. Sommige ouderen kunnen zelfs verlangen naar situaties van toen, omdat

de kameraadschap en het wij-gevoel zo sterk ontwikkeld waren doordat men zich gemeenschappelijk inzette om vernieuwing te activeren.

Ons realiseren dat wij het hier beter hebben dan in vele landen die onder de welvaartsgrens leven en als mensen in vluchtelingenkampen die dicht opeen leven waar het coronavirus zich ook vertolkt met hoge besmettingsrisico's, maakt dat je je nederig dient op te stellen of te oefenen om je nederig op te stellen naar beperkingen toe. Omdat we gewend geraakt zijn aan de weldaad van mogelijkheden, kan het tijdelijke een oefening zijn dat we met minder genoeg dienen te nemen binnen vele aspecten in ons leven.

De ouderen die deze vragen stelden willen zich eigenlijk niet als groepering geïsoleerd benaderd voelen, niet onnodig vanuit verzorging of op grond van de aanname dat de ziektekosten door het toenemend aantal ouderen te snel zouden stijgen. Uit onderzoek bleek dat dat onjuist was. Maar dan ben je wel gestigmatiseerd. En dat willen deze ouderen niet.

Ik ga me nu inspiratief afstemmen. En daarin ben ik ook open voor wat ikzelf net benoemd heb, gewoon vanuit mijn menselijkheid. Of de onstoffelijke wereld dat ondersteunt of niet, want dan word ik gewoon gecorrigeerd. En of er aanvullende inspiraties zijn.

Allereerst, de mens is veel uitgevend maar weinig aannemend in het bijzondere. Dat houdt in dat de doorsnee Nederlander meer uitstaat met geven dan met persoonlijk ontvangen. Dat maakt het heel moeizaam om boodschappen met impact te ontvangen als men gevend meer gehoor wenst te krijgen voor eigen behoeftesferen en om wat men anderen daarin wellicht tekortdoet.

Als tweede: wie niet naluistert maar zelf volop aan het woord is, vindt altijd aandragingen in denken en soms ook verzinsels die de eigen bijdrage doen versterken. Dit houdt in dat men uit de macht der gewoonte interactievormen in stand houdt die gepasseerd dienen te zijn om het nieuwe een toekomst te geven. Wie zich niet herijkt op gedragspatronen van zelfbevestiging is niet in staat de corona epidemie het hoofd te bieden.

Met andere woorden: ouderen hebben veelal het vermogen verloren om bovenal luisterend te zijn en wensen medezeggenschap. Medezeggenschap is de basis om te luisteren en te beantwoorden. Te beantwoorden en te beluisteren. Daar dit fenomeen niet alleen de ouderen kenmerkt, maar ook hen die jonger zijn, betreft het een algemeen goed dat verbetering behoeft. Tegelijkertijd ziet men dat veel ouderen zichzelf aansporen tot meer zeggenschap, maar zich voortijdig

weer inhouden waardoor hun gewenste spreken niet gehoord wordt. Andersom geldt ook: zij spreken te langdurig, te bevoogdend van aard, zijn te weinig in aandacht bij oude niet gestilde pijnen in zichzelf, waardoor de verwijtsfeer openstaat naar hen die ze aanspreken.

Dat ouderen in het publieke domein vaak als last gezien worden is een onterechte stelling wanneer men beseffende is dat vele groeperingen in de samenleving eveneens als last ervaren worden. Wanneer men deze groeperingen even serieus zou nemen als zichzelf, dan ziet men dat de samenleving er niet op uit is om zich als een geheel te tonen, maar dat het 'wij' en 'zij' denken alom nog hoogtij viert. Daardoor kan het natuurlijke wij en de natuurlijke zelfsturing die vanuit het wij kan ontstaan, te weinig - zoals de zwerm spreeuwen die eerder benoemd is - gevaren en risico's weerstaan. Belangwekkend is daarom dat iedere groepering, waaronder de groep ouderen, zich zelfbewust 'natuurlijk' beweegt en uitdrukt opdat het natuurlijk bewegen en uitdrukken ook van andere groeperingen in de samenleving daarvan het gevolg is. Zo, houdt de boodschap voor aan het eigen zelf. Bezie hoe men denkmatig de samenleving opdeelt in groeperingen en bevoel hoe onrechtmatig dit is als men wezenlijke verandering voorstaat. De optelsom van de delen schept het geheel. En wanneer delen in de samenlevingen, individuen en groeperingen, te weinig in medezeggenschap staan dan kan men een virus als dit in onvoldoende mate bestrijden.

Dus het concrete antwoord op de vraag 'wat kunnen we als ouderen doen om mensen te helpen die het nu moeilijk hebben of gaan krijgen?' luidt: wees een voorbeeld. Oefen in luisteren en spreken, spreken en luisteren. Doe dit vanuit dialoog, empathie. Zowel naar de ander als naar jezelf toe. Het gaat niet om bewijszucht, het gaat er niet om anderen de mindere te maken van jouw opgedane kennis en dieper weten. Het is het onderzoeken van waar men met elkander staat in het wachten op antwoorden die vanuit het diepere zijn zullen gaan ontstaan, te midden van dat wat dialogisch uitgedrukt wordt in relatie tot elkaar.

Vraag 8 Hoe angst productief maken?

Allereerst: angst verwijst naar je onzekerheid of je jezelf van besmetting kunt vrijwaren. Je kunt zelf veel activeren om niet besmet te raken. Wil je angstvrijer worden, dan dien je zelf serieus om te gaan met de raadgevingen die aanbevolen zijn om jezelf van besmetting te vrijwaren. Dat houdt in dat je niet onnodig eigenwijs moet zijn,

bijvoorbeeld geen hulp durven vragen voor zaken die jou benauwd maken over het risico het virus op te kunnen lopen in bepaalde gelegenheden. Stel dat er in jouw buurt geen supermarkt is met brede gangen, waardoor je mensen van te nabij moet passeren. Als je thuis bent in de digitale wereld, dan weet je dat er veel supermarktketens zijn die voor enige betaling boodschappen aan huis afleveren, iets dat het risico op besmetting direct verkleint.

Als je zelf de boodschappen wilt doen kunt je een bewuste keuze maken. Je kunt de supermarkt bellen en vragen wanneer je het makkelijkst kunt winkelen. Soms worden er, als de crisis zich verdicht, bepaalde tijden in het leven geroepen waarin ouderen eenvoudiger hun boodschappen kunnen doen. Vraag om advies wat het juiste moment is als je het écht zelf wilt blijven doen, maar wees niet onnodig flink. Wellicht is ook je buurvrouw of buurman, of een kind of een kleinkind van je in staat voor jou de boodschappen te doen, omdat ze ook zelf boodschappen dienen te halen.

Dus: wees creatief in je denken, ga jezelf niet onnodig met angst belasten. Angst is doorgaans een slechte raadgever. Dus overbezorgd zijn doet je psyche en je hart geen goed.

Het is de kunst jezelf bovengemiddeld de kans te geven om in de vrije natuur te zijn, als dat mogelijk is voor jou. En zo niet, kies dan de parken op in het stadse leven en kijk of je soms zelfs van de gebaande paden af kan lopen, zodat je je vrij voelt in de omgeving waar je bent omdat mensen daar niet te nabij kunnen zijn.

Communiceer ook als mensen wel te dichtbij komen. Vertrouw jezelf dat je op een heel redelijke manier kunt zeggen: meneer/mevrouw ik ben angstig voor besmetting, ik voel me kwetsbaar. Wilt u mij respecteren door de afstand die ik nodig heb serieus te nemen? Als je zuiver spiegelt en je doet dat, indien mogelijk, op een natuurlijke manier en vriendelijk, dan zul je zien dat de mensen daar doorgaans rekening mee wensen te houden. Niet iedereen doet het opzettelijk verkeerd om even te dichtbij te komen. Wees dus ook zelf oplettend. Buig niet over mensen heen die de schappen vullen in de supermarkt. Ook jij hebt daarin je eigen verantwoordelijkheid ten opzichte van anderen te dragen.

Dan zal ik nog even specifiek verder afstemmen.

Angst tast doorgaans je immuunsysteem op de lange duur indirect aan. Dus te investeren in aandacht in jezelf om niet onnodig angstig te zijn, is wezenlijk van belang om je immuunsysteem zo goed mogelijk te laten functioneren.

Daarnaast kun je ook allerlei versterkende zaken doen om je immuunsysteem een boost te geven.

Je kunt advies inwinnen bij een apotheek of een drogist. Er zijn prachtige middelen die het immuunsysteem versterken, zoals Echinacea (je hebt ook een Echinacea Forte voor

een extra versterking van je immuunsysteem en ook Echinacea Forte met Ginseng erin dat nog sterker versterkt). Natuurlijk, het zijn kruidengeneesmiddelen, maar veel mensen hebben er baat bij. Zoek voor jezelf uit wat bij jou past. Je kunt heel regelmatig om ondersteuning vragen en je kunt het complementair doen. Maar houd rekening met je fysieke constitutie en doe naar beste kunnen. Eet zo gezond mogelijk vers. Zorg dat je voldoende vitamine C in je lichaam hebt. Eventueel verhoog je dat door een extra inname van vitamine C tabletten. Denk ook aan vitamine D die het zonlicht vervangt dat in de herfst en de wintertijd minder voorradig is. Dus kijk serieus naar je voedingspatroon, kijk naar mogelijke aanvullingen om het immuunsysteem te versterken, waardoor je angstvrijer wordt voor de besmetting. Maar dat wil niet zeggen dat je je dan laconiek moet gaan gedragen. Het gaat niet alleen om jezelf.

Dus angstvrijer worden heeft te maken met duidelijkheid scheppen naar jezelf toe over wat je nodig hebt om de angst te verkleinen, duidelijk te zijn en vriendelijk naar anderen om een beroep te doen op hun medemenselijkheid en te werken aan een heel gezond immuunsysteem.

Zo kun je je angst productief maken ten bate van je eigen welzijn.

Vraag 9 Hoe omgaan met verschil van inzicht over bescherming?

Hoe om te gaan met verschil van inzicht over te nemen maatregelen ter bescherming van jezelf en anderen, zoals het gebruik van mondkapjes? Hoe kun je daarmee omgaan in relaties, maar zeker ook in partnerrelaties, of familie of vriendschapsrelaties?

Allereerst, ieder mens is autonoom in het nemen van beslissingen die zichzelf aangaan. Wie opleggend daarin is naar anderen zonder gegronde redenen doet niet alleen de ander te kort, maar daarmee ook zichzelf, omdat je overmachtig gaat functioneren en in gaat grijpen in het persoonlijke leven van deze derde. De kunst is een ander niet te beleren, maar om iemand wegwijs te maken in een natuurlijk verantwoordelijkheidsbesef, passend bij de eigen aard der dingen. Wie dat doet kan in alle redelijkheid verstaan waar iemand al dan niet bereid is zich te verhouden tot wat hem aangedragen is.

Bijvoorbeeld mensen met een buitengewoon fysiek benauwdheidsgevoel in algemene zin, kunnen een mondkapje niet of slechts zeer kortstondig verdragen. Dit houdt in dat deze mensen hun leven zwaar bemoeilijkt weten doordat ze steeds kortademiger worden en zuurstoftekort ervaren omdat ze in bepaalde aangelegenheden met een mondkapje op dienen te leven. Wie dit

serieus neemt, neemt die ander waar en be vraagt de ander hoe hij deze persoon kan steunen om mondkapjes dragen te vermijden en hoe hem bij bepaalde activiteiten te ondersteunen. Bijvoorbeeld door boodschappen te doen, of samen met hem wachten in een wachtkamer van een arts, zodat men deze persoon het leven niet bemoeilijkt. Door, in overleg met de assistente van de arts, een afspraak op tijd te maken bij een arts, opdat de wachtkamer zo leeg mogelijk is en deze persoon tijdelijk even zonder mondkapje plaats kan nemen.

Het is dus met de maat wegen waar het wèrkelijk over gaat. Dat is wat anders dan mensen die vanuit frictie overgevoelig, overprikkeld, reageren omdat ze dènken dat hen hun vrijheid ontnomen wordt. Innerlijke vrijheid handhaven is van een andere orde en dat kan ook plaats vinden terwijl je een mondkapje draagt.

De kwaliteit van een mondkapje, daar valt veel over te discussiëren. Het is natuurlijk zeker aan de orde dat een medisch mondmasker een betere bescherming biedt dan een niet medisch mondmasker. Maar ook hier speelt weer de vraag a) zijn ze voorradig in voldoende mate, b) wenst iemand een medisch mondmasker te gaan dragen op basis van vrije wil ter bescherming van de naasten of wenst men dit mondmasker te dragen ter bescherming van zichzelf?

Het doorsnee mondmasker beschermt de ander voor jouw uitademing en geeft een lichte bescherming tegen infectie van het virus als een ander te nabij is.

Zuivere omgang vindt alleen dan plaats wanneer men naar beste kunnen zichzelf voorziet van mogelijkheden, hem of haar zelf eigen, en de omstandigheden die men naar beste kunnen aanpast voor dat waar men de eigen keuze op gebaseerd heeft.

Dus iemand met een medisch mondmasker kan dicht bij mensen staan. Als je iemand dient te verzorgen of te verplegen, dan heb je meer bescherming nodig dan het gewone mondmasker. Maar als je op ruime afstand van anderen blijft, kan het gewone masker voldoen. En iemand die de keuze maakt weet waar hij zelf mee uitstaat. Dat kan een ander niet zomaar bepalen.

Ik ga kijken of ik nog een onderdeel in deze vraag vergeten ben.

Of je ook een redelijke oproep kunt doen aan andere ouderen dat ze geen risico willen vormen voor derden, waaronder ouderen?

Ik grijp voor het antwoord terug op de vorige vraag: je mag vanuit liefde gewoon duidelijk communiceren dat je graag wenst dat er rekening mee gehouden wordt dat jij jezelf wenst te beschermen.

Honderd procent risico vermijdend zijn is haast niet mogelijk. Dus het is leven met de aanvaarding van iedere dag dat je naar beste kunnen je handelen vormgeeft binnen de mogelijkheden die jou ter beschikking staan, dat je hulp durft te vragen waar nodig en je beschermt in verhouding met wat je doet.

Als laatste de partnerrelatie, de vriendschaps-, familierelatie en werkrelatie.

In wezen is het antwoord voor de verschillende vormen van relaties gelijk: spreek elkaar respectvol toe, overtuig elkaar niet, maar spreek in redelijkheid over wat het jou doet. Haal de ander niet over tegen de eigen wil in, want dat gaat zich op den duur wreken doordat er onenigheid uitgelokt wordt. Je kunt er persoonlijk verdrietig over zijn, erdoor van slag raken, maar je kunt een ander zichzelf niet laten ontvreemden. De ander heeft behoefte aan zijn of haar eigenheid, jij evenzo, en tracht in het midden daarvan vrede te bewerkstelligen. Want onmin leidt vaak tot steeds grotere gevolgen. Verwerk in jezelf het verschil. Heb ook piëteit naar de verschillen toe. Jij kunt je niet honderd procent inleven in wat de ander beweegt, en wellicht ook welke oude pijnen daaronder liggen, om te kiezen voor het één of het ander.

Vraag 10 Mag je burgerlijk ongehoorzaam zijn als middel om veranderingen/vernieuwingen te versnellen?

Een belangwekkende vraag.

Allereerst, het beleid rond verpleegtehuizen is andersoortig dan voorheen. Men tracht bekwaamer op te treden naar directe familieleden en de mensen die daar verpleegd worden. Het is zoeken en wederzijdse feedback is daar behulpzaam aan. Burgerlijke ongehoorzaamheid is soms en alleen dan noodzakelijk wanneer men zich sterk ontkend weet in de persoonlijke behoeftesfeer en men zich vanuit dialoog ongehoord blijft voelen. Het past niet om wilsbekrachtigend zaken tegen alle regels in te ondernemen, wanneer men ook vanuit redelijkheid en vanuit zuiver spreken in het verpleeghuis ruimte kan creëren voor waarachtige behoeften waarmee men rekening dient te houden. Dit zowel voor degene die verpleegd wordt als de mensen die verplegen en de familie van degene die daar aan de zorg toevertrouwd is. Met andere woorden: het is een samengaan van factoren die afweging verdienen. Wanneer de geluiden over en

weer zuiver beluisterd zijn is de afstemming over de mogelijkheden aldaar vaak het best.

Gedacht kan worden aan interactiemomenten tussen familie en degene die verpleegd wordt op die momenten dat het interactieve verkeer tussen de zorgverleners en degene die zorg behoeft minimaal is, omdat alle zorgtaken al verricht zijn. Dus: wanneer is er meer rust in het huis waardoor er minder bewegingen zijn in de gangen en op de kamers, zodat een familielid in rust aanwezig kan zijn?

Hoe kan gewerkt worden aan beschermende kleding? Wat kan de bezoeker zelf doen? En kan men vanuit het verpleeghuis bijvoorbeeld medische mondkapjes of beschermende kleding aanbieden? Ervan afhankelijk of de te bezoeken persoon al dan niet ziek is of verblijft in een verpleeghuis omdat hij dementerende is, dient men vanuit maatwerk te bekijken wat noodzakelijk is. Zo stem af, telkens weer, en beroep u op menselijkheid en menselijke gedragingen. Zelfs wanneer iemand in de laatste fase van zijn leven verkeert kan het buitengewoon belangwekkend zijn dat de meest dierbare mensen bij tijd en wijle aanwezig kunnen zijn. Ook kan men inventief omgaan met de mogelijkheid om met beeld en geluid de meest dierbare(n) zichtbaar te maken in de mate dat daar wederzijds behoefte aan is. Er kan een beeldscherm opgehangen worden dat de dierbaren thuis in beeld brengt en interactie mogelijk kan maken. Hoe zelfstandiger dit geactiveerd kan worden door degene die verzorgd wordt of door de verzorgenden daaromheen, hoe eenvoudiger dit gerealiseerd kan worden. Ook telefonisch contact kan uitgebreid worden in overleg met de verzorgenden naar die momenten binnen de zorg dat er geen zorgactiviteit is waardoor interactie zonder onderbrekingen, vanuit rust, kan ontstaan. Maak ook schematisch wie wanneer belt. En hoe lang ongeveer. En laat dit aansluiten op de behoefte van de verzorgenden, zodat zij ook rustig kunnen bewegen wanneer de verzorgde gewassen moet worden, medicatie dient te krijgen of infuusaanpassingen moeten plaatsvinden. Of op de wens om 's-nachts de stilte te eerbiedigen omdat medebewoners wensen te gaan slapen. Het is uitzoekwerk. Maar wanneer dat zorgvuldig geschied is kan de rust terugkeren, omdat interventies dan vanuit aanpassing plaats kunnen vinden.

Vraag 11 Hoe kom ik tot een goede beslissing: me laten vaccineren tegen COVID of het immuunsysteem versterken?

Ik ga me afstemmen of ik een antwoord op deze vraag mag geven.

Covid 19 is een uitzonderlijke ziekte die nog onvoldoende beschrijving en weerslag heeft in het denken en functioneren van mensen. Dit is risico gevoelig. Echter, op een ander niveau, daar waar het risico vermeden wordt en men zich onzinnig en onvoldoende afgestemd beweegt ten opzichte van wat dit virus teweegbrengt of kan brengen, doet met zichzelf ook tekort. De afwegingen wereldwijd zijn daarom talloos. Samenwerkingen worden gestart en weer losgelaten. Zaken worden uitgeprobeerd en verbeterd. Men tracht naar beste kunnen een virus als dit te bestrijden, maar tast soms ook in het duister en vindt soms spontaan nieuwe invalshoeken. Ingevingen zijn alom gaande zonder dat men de kracht van deze ingevingen nu al serieus en bespreekbaar met elkander overlegt. Veel zaken zijn voor verbetering vatbaar.

Er wordt echter nog te weinig afgestemd op de gehele mens en zijn zelfverantwoordelijkheid daarin voor de verbetering van zijn eigen constitutie. Te weinig verschaft men raadgevingen om mensen te steunen het eigen welbevinden te vergroten. Het vaccin wordt allereerst in het leven geroepen om de eerste nood te lenigen en te voorkomen dat het virus zich wereldwijd nog ruimschaliger verspreidt.

Daarom terugkomend op de vraag: het vaccin dat als eerste de wereld zal veroveren en de vaccins die tegelijkertijd of vlak nadien beschikbaar zullen komen en al of niet aan de mensheid worden aangeboden, dragen risico's in zich. Hoewel velen zich zuiver inspannen om naar beste kunnen een vaccin te ontwikkelen dat virus remmend zal blijken te zijn, is niet gewaarborgd dat ieder vaccin gefabriceerd wordt in een zuivere context waarin in alle redelijkheid de thans aanwezige mogelijkheden worden meegenomen.

Dat is wat ik innerlijk hoor.

De onzekerheid die bij velen rondwaart rond de beslissing om het vaccin dat in een vroeg stadium aangeboden wordt al dan niet toe te laten in het eigen fysieke lichaam is daarom zeer begrijpelijk. Rest de vraag hoe men zich daartoe wel kan openstellen en hoe terecht dat al of niet is.

Het is een grote verantwoordelijkheid die bij de onderzoekers is neergelegd om een vaccin op korte termijn te realiseren en dit grootschalig uit te zetten in bevolkingsgroepen die een verscheidenheid aan reacties te zien kunnen geven. Niet ieder mens heeft dezelfde constitutie. Mensen met een robuustere constitutie en lichaamseigenheid verdragen doorgaans meer dan mensen die hun lichaamsconstitutie fijnzinnig en als fijnmazig ervaren. Dat houdt in dat ieder mens een persoonlijke afweging dient te maken. Men dient bij zichzelf te

rade te gaan in welk stadium van ontwikkeling van een vaccin men zichzelf bereid verklaart dit vaccin toe te laten. En wanneer men het toelaat dient men zich geestelijk daarop voor te bereiden en mee te werken met de stoffen die het vaccin toewerpt aan het lichaam om daar zelfwerkzaam te worden. Men dient het vaccin niet als een 'ding' te accepteren. Men dient het aan te nemen als een stof met de intentie fysieke versterking op te roepen als het virus zich wenst te nestelen in de fysieke eigenheid. Dan heeft men het minste risico op bijverschijnselen. Echter, wanneer men zich het vaccin klakkeloos toe-eigent als virus remmend en ziekte voorkomend, dan plaatst men zichzelf buiten het proces dat nodig is om het virus te keren. Samenwerking, innerlijk, met het vaccin is noodzakelijk omdat men anders te weinig weerwoord heeft op wat plaatsvindt in het fysieke lichaam. De toegenegenheid van derden om dit vaccin te realiseren - (hoe ego-loos het tot stand gekomen is ten dienste van de mensheid), de zorgvuldigheid waarmee het gefabriceerd en onderzocht is, dit zijn allemaal factoren die inwerken op dat wat door de injectie met het vaccin fysiek in het lichaam ingebracht wordt. Het is daarom niet mogelijk om eenduidig een antwoord te schenken. Het zal in de tijd die voor u ligt duidelijk worden wat de beperkingen en de mogelijkheden zijn van een vaccin, of de vaccins, die in deze tijd gerealiseerd worden.

In de tijd dat het pokkenvirus rondwaarde en kinderverlamming daarvan het effect was, is men evenzo zoekende geweest naar wat passend was. En dat heeft tijd nodig gehad. Men kan vanuit wilskracht en ook vanuit medemenselijkheid nu versneld de procedure activeren. Echter de kunst is zichzelf in ogenschouw te nemen in relatie tot de zelfbehoefte en de zelf-mogelijkheid om zich al of niet te beschermen en aan de hand daarvan een keuze toe te laten.

Er is ook een vervolgvraag.

Is grootschalige vaccinatie tegen Covid niet ook een rem op vernieuwing en grotere bewustwording waartoe we door de Covid pandemie worden uitgenodigd? Zou veel meer aandacht geven aan versterking van het immuunsysteem niet een betere investering zijn?

Versterking van het immuunsysteem is altijd aan de orde wanneer er ziekte aanwezig is, maar ook preventief om ziektes te voorkomen in de mate dat je die kunt voorkomen. Belangwekkend is ook ons te realiseren dat we gedurende het aardse leven vaker fysiek ongemak tegenkomen, klachten ontwikkelen. En dat door medisch ingrijpen of vanuit de complementaire zorg, (aanvullende) zaken aangereikt kunnen worden om

ziekteprocessen goed te doorstaan. Veel van die zaken zijn geïnspireerd en ten bate van de mensen en hun ontwikkeling geschonken.

Zo kunnen bepaalde vaccins ondersteunend zijn. Maar wanneer de mens zijn eigen bewustzijnsontwikkeling ondergraaft en niets doet in onderzoek naar zijn persoonlijke ziekteverschijnselen en gebreken die in het fysieke lichaam ontstaan, dan ontdoet hij zich ook van bewustzijnsontwikkeling en bewustzijnsverrijking. Wanneer je dus deze COVID-pandemie als een ver-van-mijn-bed verhaal beschouwt en niet meewerkt aan de bewustzijnsopshaling, zowel in jezelf als voor het grotere collectieve veld, dan kun je het vaccin straks als een ding aannemen en verrijkt het je niet in je bewustzijn. Dus deze vraag heeft allereerst betrekking op bewustzijnsvergroting. Die bewustzijnsvergroting maakt je zelf verantwoordelijk voor de mogelijkheid van ziektepreventie. De wijze waarop je die weg voorbereidt is maatwerk, een persoonlijke afstemming van jouw fysieke lichaam op alle mogelijkheden en onmogelijkheden die het lichaam kent. Maak dus een afstemming ten aanzien van het vaccin in relatie tot alles wat je meegemaakt hebt in het leven zelf en jouw fysieke mogelijkheden en onmogelijkheden. Dat is het maatwerk. Hoe nauwkeuriger je dat doet en hoe bewuster je daarnaast uitstaat met grotere processen van bewustzijnsontwikkeling die dit virus activeert, hoe beter jij in persoonlijke afstemming tot je keuze komt.

Als laatste: je staat er niet alleen in. Een nieuw virus activeert onzekerheid. Die onzekerheid kent vele lagen. Ontmoet ze gedegen. Je kunt niet alle onzekerheden oplossen en zeker niet mentaal wegschrijven, want ze leven ook in je gevoelshuishouding. Dus doe het onderzoek vanuit compassie en aanvaard dan het niet-weten.

En misschien is dit ook wel een juist moment om een gedicht voor te lezen dat ik ooit geschreven heb over niet-weten en leren daarmee toch om te gaan. In de tekst die ik voor zal lezen noem ik het woord God. Je hoeft je helemaal niet te verbinden met het woord God. Het kan ook de alom vertegenwoordigende vernieuwer zijn, de kosmos, dat wat steeds een uitbeelding geeft aan dat wat tenietgedaan wordt en de nieuwe schepping die alweer voorbereid wordt, opdat dat wat is uitgebreid wordt. Ik geef het aan jezelf om daar een vertaling van te maken

Het betreft nummer 162 uit het boek: Eenzaamheid als loutering

Te gaan zonder vragen

God, laat mij drijven
op een stroom van verwachtingen

die mijn vermoeide hart optilt
naar waar U bent.

Laat dat mij genoeg zijn;
te gaan zonder vragen.

Ik ben immers in Uw hand.

Met andere woorden, sommige onderwerpen, sommige situaties, sommige vragen zijn te groot om een beantwoording te krijgen in het menselijk weten. We dienen ons over te geven aan de kosmos, aan het onherroepelijke, aan dat wat immer vernieuwt en herschept. Het is de kunst de overgave, de aanvaarding van wat is, in ons voor te bereiden, terwijl de uitkomst in het onzekere ligt, want dat dienen we nog te gaan ontmoeten. De weg daarnaartoe, dat is overgave. Daaraan kunnen we vanuit verstillings in onszelf werken. Meditatie ondersteunt ons daarin, ons dieper verbinden met wie we waarachtig zijn, zodat we niet uithuizig worden voor onszelf. En als we dat telkens weer doen, dan is het aan de toekomst, de nabije of de verder gelegen toekomst, wat de uitkomst zal zijn. Vandaag kunnen we die, in de menselijke maat van onszelf, niet kennen.

Vraag 12 Waarop kan ik vertrouwen bij de tegenstrijdige berichtgeving en complottheorieën?

De kern van de vraag is: hoe kan ik op een zinvolle manier met berichtgevingen omgaan?

We staan uit met een zwaarwegend onderwerp en iedereen worstelt daarmee op zijn of haar eigen wijze en tracht de waarheid te vinden. Dat maakt dat mensen zich er ook wispelturig onder voelen: Moet ik nog meer luisteren? Wat is dan waar? Hoe dien ik me ertoe te verhouden en kan ik de media vertrouwen of dien ik me aan te sluiten bij bewegingen die de media eigenlijk in diskrediet aan het brengen zijn? En niet alleen de media maar ook de gezaghebbers en de fabrikanten van mogelijke vaccins of de vaccins zelf die nu ontwikkeld worden. Wat is betrouwbaar en wat doe ik met mezelf om niet tureluurs te worden van al die diverse berichtgevingen.

Ik ga me dus afstemmen om bij een zuiver antwoord te komen.

Het zijn niet zozeer alle berichtgevingen die een mens van de wijs doen raken maar het tekort aan zelfafstemming te midden van alle berichtgevingen die plaatsvinden. Wat stelt een mens zelf gerust? Hoe serieus neemt hij het aangedragene? Neemt hij klakkeloos berichtgevingen over van bronnen die hijzelf onvoldoende kan toetsen? In hoeverre is hijzelf een doemdenker? In hoeverre is hij zelf iemand die naargeestig anderen beticht van onzuivere omgang met van alles en nog wat? In hoeverre acht hij zichzelf hoogstaander op thema's die hijzelf ternauwernood kent dan diegenen die daar langdurig omgang mee hebben? Veel van de onrust komt daaruit voort. Wanneer men medezeggenschap wenst te hebben over uitkomsten ten aanzien van dat wat men niet wezenlijk kent of maar deels onderzocht heeft, tast dit de publieke opinie aan.

Dit is de informatie die ik beluister na afstemming.

Dat houdt in dat te veel mensen bezig zijn een uitkomst te veroorzaken gebaseerd op zelf onkundige gedragingen ten aanzien van het onderwerp. Het is heel goed in te voelen dat het moeilijk is om je weg te vinden, als je alleen maar beluisteraar bent van derden.

Dus: hoe kan ik op een zinvolle manier met berichtgevingen omgaan?

Door dieper, werkelijk op jezelf afgestemd te zijn en te bevoelen wat voor jou waarheidskrachtig is of niet. En te bevoelen of er resonanties in meeklinken van verdachtmakingen die bij jou even goed al snel op de loer liggen.

Heb je een gezagsprobleem? Lijd je aan een tekort aan innerlijke vrijheid omdat je op uiterlijke vrijheid hebt ingezet? Ben je doorgaans een betweter zonder dat je kundig kunt spreken over een thema, of omdat je zo graag gehoord en gezien wenst te worden? Ben je werkelijk betrokken bij het onderwerp en heb je van nature piëteit naar mensen die andersoortig denken en functioneren dan jij? Vind je het moeilijk om de pas in te houden omdat je een voortvarend type bent?

Beantwoord zelf deze vragen. En wanneer je die vragen beantwoordt aan jezelf, kun je wellicht ook je eigen ruis ontdekken op de lijn van het verstaan van wat er gaande is. Want, zoals de eerdere inspiraties al aangaven, dit virus met gelijkenissen aan de griep, is onbekender dan de griep, heeft meer langdurige bijwerkingen dan de gewone griep. Het plaatst de mensheid voor een dieper aanspreken van het eigen bewustzijnsveld en het collectieve bewustzijnsveld, omdat er grootschalige vernieuwing nodig is op meerdere wereldthema's. De doorsnee griep roept dat niet collectief op. Dus, werk je mee aan vernieuwing van bewustzijn en mag je daardoor natuurlijk ook een kritische verstaander daarvan zijn? Maar kun je daarmee gaan zitten op de stoel van wetenschappers die

professioneel virusverkenner zijn die uitstaan en uitgestaan hebben met eerdere pandemieën met meer doden als gevolg?

En is deze pandemie ook niet een boodschap voor de Westerse wereld, omdat we te weinig zorg hebben voor leefomstandigheden elders, waardoor ziektes uit kunnen reizen over de wereld als geheel?

Afsluiting door Marieke

Ik wil de vragenstellers danken voor hun vragen. Ik wil de luisteraar die straks dit naluistert of naleest danken voor de aandacht. En ik hoop dat we met elkander het bewustzijnsveld mogen verleggen, waardoor de pandemie ons bewustzijn vergroot. En dat we daaraan ook dienstbaar zijn.

Ik dank jullie wel en ik ben blij met de aandacht die jullie hieraan geven.

Ik zal als laatste nu Jules het woord geven zodat hij zijn inspiratie kan vrijgeven. En dan is deze bijeenkomst afgesloten.

Inspiratie Jules

Ik zal tot slot uit mijn boek "Hemelse bewegwijzering", de tekst op pagina 290 voorlezen.

Loutering

Door alles heen wordt U gelouterd.
Ja zelfs door alle onrust en rampspoed heen,
licht het goede op.
Want wat de mens niet kent,
is in de Geest reeds geweten.

Weet dat U een deel van het Al bent
waarin zich de liefde zich gelouterd weet.
Wees daarom getroost,
opdat de Troost u helpt uw draaglast te dragen.

Gelouterd door al uw ervaringen

hecht u aan uw geestelijk leven.
Bekrachtig dan ook uw bereidheid
om het leven van alledag te leven.

Weet dat al wat tot u komt
loutering van Zijn inhoudt.

Wees daarom uzelf nabij en volhard
in uw bestaansverantwoordelijkheid.
Want u bent gelijk in Mij en Ik in u.