

Omgaan met coronavirus, Blog 3, 23 maart 2020

Lieve familie,

Nu niemand zich n.a.v. mijn vorige blog heeft afgemeld merk ik dat ik wel iets verder durf in te gaan op het naar 'binnen gaan' en op het 'heruitvinden van de samenleving'.

In mijn 1^e blog probeerde ik jullie te inspireren om naar binnen te gaan en daar je kracht, inspiratie en leiding te zoeken en te vinden. Waarom ik het belangrijk vind die binnen in je te zoeken is omdat ik ervaren heb dat de wereld die je ziet een weerspiegeling is van wat je denkt en voelt. Denk en voel je vanuit begrip, acceptatie en vergevingsgezindheid dan ziet de wereld er anders uit dan wanneer je dat doet vanuit angst, oude patronen en wat de wereld je geleerd heeft en waaraan je je zekerheid ontleent. Je kunt dat principe goed om je heen waarnemen. Zo overheerst op dit moment de angst voor een wereldwijde pandemie die niet meer beheerst kan worden. We doen wat we kunnen maar zijn niet gerust op de uitkomst. Maar je ziet ook dat er een grote groep mensen is die er anders naar kijkt, zich nu durft te uiten zonder de vrees om weggezet te worden als gevaarlijke fantasten waar je niet naar moet luisteren. En hoewel die tweede groep er niet voor pleit om maar lichtzinnig met de situatie om te gaan overheerst bij hen het vertrouwen dat het Coronavirus een wake-up call is waar nu naar geluisterd wordt. Dat het een kantelpunt kan zijn en we een nieuwe vorm van samenleven gaan uitvinden en vormgeven. Of dat ook gaat gebeuren ligt m.i. niet vast maar is afhankelijk van de verhouding tussen de omvang van de groep die graag vasthoudt aan het oude en die van hen die sterven naar verandering, naar meer gelijkheid, solidariteit en duurzaamheid. Wat mijn betreft ligt de bal dus op onze helft van het speelveld. De toekomst is dan niet iets wat ons overkomt maar wat we samen zelf maken. Ieder moet voor zich nu bepalen voor welke toekomst hij wil gaan.

Op dit moment zie je veel acties die direct door ons hart zijn ingegeven. Boodschappen doen, puzzels rondbrengen, kantoor afstaan, bloggen, mondkapjes produceren enz., enz. . Maar als het gaat om de wat langere termijn is dat niet vanzelfsprekend. Dan kan er ook veel inspanning gericht worden op 'houden wat je hebt' en zo snel mogelijk 'het oude vertrouwde leven weer oppakken'. Daarom is het belangrijk welke intentie, welke gedachte als leidend kiest voor je handelen. Het is ook cruciaal hoe je naar de wereld, naar Corona kijkt en daarbij een liefdevolle zienswijze toelaat. Anders gezegd: als je problemen ervaart probeer dan eerst je denken over jezelf en de wereld te veranderen en dan wordt vanzelf duidelijk wat je te doen staat en hoe je dat vorm kunt geven. Zo maken we de wereld zoals we hem graag zien.

Mogelijk nog een praktische tip voor het innerlijke werk. Als je naar binnen gaat kun je daar een circus van 1000 den gedachten tegenkomen waaruit je kunt kiezen. Hoe moet je dan kiezen zonder keuzestress? Als je wat beter naar al die gedachten kijkt zie je dat er in werkelijkheid slechts een keuze is uit twee: ego gedreven gedachten en liefdevolle gedachten. In verhalen uit de Indianencultuur worden die ook wel de zwarte en de witte wolf genoemd. Beide wolven leven binnenin ons en de vraag is naar welke wolf luister jij en welke voedt jij? Als je twijfelt welke wolf je aan de lijn hebt kunnen de kenmerken in het figuurtje je helpen die van elkaar te onderscheiden. En als je merkt met de zwarte wolf verbonden te zijn kun je altijd de verbinding verbreken en voor het alternatief kiezen.

Hoe meer mensen ervoor kiezen de witte wolf als adviseur te kiezen hoe waarschijnlijker het wordt dat je /we een gelukkige toekomst tegemoet gaan.

Lieve groet,

Ad



Zwarte wolf

spreekt meestal eerst

spreekt vanuit angst

spreekt vanuit dwang

spreekt luid

Witte wolf

heeft de tijd

spreekt vanuit vertrouwen

laat je altijd vrij

spreekt kalm en rustig