

De 7 kansen die het Corona virus jou biedt

Angst is voelbaar nu het Corona virus zich steeds verder in Nederland verspreid. Omdat niets voor niets gebeurt in het leven, is de vraag interessant waar gaat dit virus nu eigenlijk over? In dit artikel zoek ik naar de zingeving ervan, maar nodig je vooral ook uit om hier zelf jouw eigen waarheid in te onderzoeken.

Natuurlijk neem je bepaalde voorzorgsmaatregelen tegen het virus. De vraag is echter, doe je alles wat geadviseerd wordt? Of denk je eerst na wat goed en kloppend voelt voor jou? Hierin zit al gelijk de eerste kans die het Corona virus je biedt: in plaats van gedachteloos te doen wat een ander je zegt, ga je eerst bij jezelf te rade: klopt dit voor mij of gaat deze maatregel te ver? Met andere woorden, Corona nodigt je uit om je opnieuw te verbinden met jouw eigen innerlijke wijsheid en daar trouw aan te zijn, *ongeacht* wat de ander daarin doet, vindt of adviseert.

Dankzij het Corona virus kun je nu heel duidelijk zien dat je als mens voortdurend een keuze hebt: kies je voor angst of voor vertrouwen. Als je kiest voor angst, zul je je voortdurend zorgen maken. Je kijkt met een blik vol angst de wereld in; overal zie je besmettingsgevaar. Dit zorgt voor een druk en overvol hoofd vol angstgedachten. Mocht je in angst schieten is de uitnodiging eenvoudig: probeer de angst in je lichaam te voelen. Waar voel je deze fysiek? Neem deze gewaar. Blijf er net zolang vol aandacht en liefde bij totdat je opmerkt dat de fysieke gewaarwording verdwijnt of zachter wordt. Wees voor jezelf zoals je zou zijn voor een angstig kind: vol warme aandacht en liefdevolle erkenning naar jezelf: *'Ik zie dat je bang bent en dat is ok. Ik ben bij je. Ik zorg voor je. Ontspan maar en adem door.'* Door op deze manier liefdevol met jezelf om te gaan, maak je de overstap van angst naar liefde. Wanneer angst aangekeken en doorvoelt wordt, kan het transformeren naar liefde.

De derde kans die Corona je biedt is een oefening in overgave. Als jij immers die voorzorgsmaatregelen hebt genomen die goed voor je voelen, is het niet meer aan jou wat er gebeurt. Je hebt immers maar bar weinig controle over de gebeurtenissen die in je leven plaatsvinden. Kijk maar eens terug op je leven: ziet het eruit zoals je dacht dat het eruit zou zien? Is het gelopen zoals je wilde? Het leven bepaalt de choreografie van de dans. Wij zijn slechts de danser die de bewegingen uit mogen voeren. En daarin heb je steeds weer de keuze: baal je van de beweging die de dans je voorschrijft of geef je je eraan over? Laat je je dansen? Durf je erop te vertrouwen dat het leven je datgene biedt, waardoor jij als mens je kunt ontwikkelen? En nee, inderdaad is dat niet altijd door middel van gebeurtenissen waar je in eerste instantie op zat te wachten. Maar als je beter kijkt, kun je vaak de *blessing in disguise* ontdekken. Je groeit en leert ervan en wordt er een wijzer en rijper mens door. En laat dat nou precies zijn, waarvoor we hier op aarde kwamen..

De vierde kans die het virus je biedt, is wakker te worden waar je veelvuldig met je aandacht op gefocust bent. Is het werkelijk voedend voor je om jezelf voortdurend bloot te stellen aan alarmerende berichten die de media je voorschotelt? Wat doet dat met je? Uiteraard blijf je op de hoogte, maar wil je werkelijk steeds opnieuw alle berichten vol angst tot je nemen? Wees zorgvuldig en selectief in wat je leest, beluistert en ziet. Kies voor programma's die je voeden, waar je een blij en licht gevoel door krijgt. En soms betekent dat dat je even helemaal niets tot je wil nemen, maar in alle rust met een kopje thee op de bank wil zitten.

De vijfde kans die Corona je biedt, is dat het je helpt je opnieuw af te stemmen op jezelf. Doordat veel activiteiten in de buitenwereld aan het wegvallen zijn, ontstaat er ruimte voor de vraag: waar heb ik *op dit moment* eigenlijk behoefte aan? Wat voelt goed voor mij? Misschien voel je je moe en wil je even op de bank gaan liggen. Misschien eindelijk eens het huis opruimen. Niet vanuit een

'moeten' maar vanuit de energie van 'willen'. Deze energie is volledig verschillend: 'willen' put je in tegenstelling tot 'moeten' niet uit maar geeft je energie. Doordat de denderende trein vol buitenhuislijke activiteiten knarsend tot stilstand aan het komen is, kun je opnieuw naar je leven kijken: ben ik eigenlijk wel druk met die dingen waar ik mijn kostbare levensenergie aan wil besteden? Gebruik de ruimte die Corona je biedt en maak de balans op.

De zesde kans die het virus je biedt is dat je kunt oefenen in trouw zijn aan jezelf. Als heel de wereld met mondkapjes oploopt, maar voor jou voelt dat niet als zinvol, durf je dan trouw te blijven aan je eigen waarheid? Durf 'nee' te zeggen als er een verplichte vaccinatie komt en die niet goed voelt voor jou?

Corona laat haarfijn zien dat onze maatschappij doordrenkt is van angst. Door angst blijft het hart gesloten. De zevende kans die Corona je biedt, is om je hiervan bewust te worden. Verbind je opnieuw met het leven, maar dan met een open hart. Hierdoor ontdek je weer de sprankeling en intensiteit van het leven, die je in de buitenwereld niet kon vinden. Niet voor niets is de zegswijze: *'Our greatest experiences are our quietest moments.'*

Corona betekent letterlijk 'krans' of 'kroon'. Moge deze komende periode voor jou de bekroning zijn van de transformatie van een leven gebaseerd op angst naar een leven gebaseerd op overgave, vertrouwen en liefde.