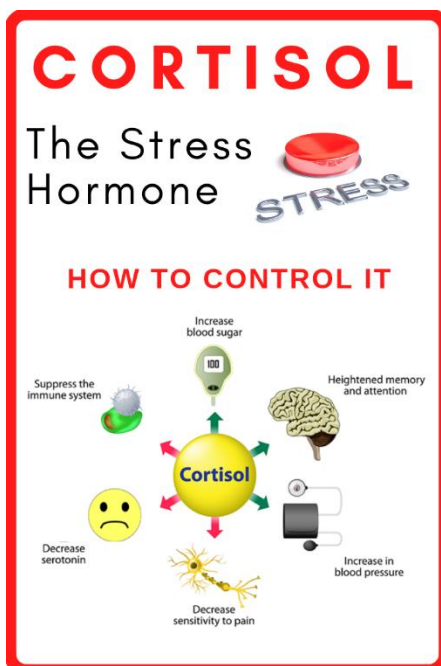


Jaap Hiddinga

## Coronavirus – Wat nu?

Een leven zonder coronavirus. Het lijkt alweer lang geleden dat het COVID-19 virus nog geen invloed had op ons leven, maar sinds januari van dit jaar heeft dit virus ons leven behoorlijk op zijn kop gezet. Van dagelijkse nieuwsberichten over infectiegevallen, mensen die op de intensive care lagen en het aantal sterfgevallen, tot een volledige stilzetting van alle normale menselijke activiteiten. Voor de mensen die zwaar ziek zijn geworden van dit virus is het leven ontzettend moeilijk. Lange periodes in intensive care met maar een kleine kans op overleven en vervolgens de lange periode van revalidatie die hen te wachten staat. Maar waar veel mensen aan voorbij gaan is het effect van het virus op het overige deel van de bevolking, want ook de mensen die niet direct ziek zijn geworden maken een periode van veel veranderingen door.

Het coronavirus zorgt namelijk voor heel veel onzekerheid bij mensen. In verschillende studies door overheden en zorginstellingen naar de effecten van de genomen COVID-19 maatregelen op de psychische toestand van burgers, rapporteerden de ondervraagden 60 tot 90 procent meer klachten over angst, irritaties, slecht kunnen slapen, angstige dromen, boosheid en somberheid dan normaal. De coronacrisis lijkt bij de meeste mensen vooral voor een verstoorde nachtrust te zorgen, zo blijkt uit een onderzoek. Sommige mensen zeggen lang te woelen en moeilijk in slaap te komen, anderen voelen zich overdag erg duf en moe, maar grofweg de meeste berichten gaan over heftige dromen die de volgende dag nog goed voor de geest te halen zijn. Ook boosheid, agressief en geïrriteerd zijn, een kort lontje hebben, vormen een onderdeel van wat men nu ervaart. Ik kan dit beamen door de enorme hoeveelheid e-mails en consultvragen die ik ontvang van mensen die hier last van hebben. Wat is er aan de hand en wat kunnen we eraan doen?



In mijn vorige artikel over het coronavirus heb ik iets uitgelegd over wat een virus eigenlijk is en hoe het zijn werk doet. Ik gebruikte daarbij de opmerking dat het huidige coronavirus in veel opzichten ook een virus is van de 'mind'. Dat wil zeggen dat dit het gedrag beïnvloedt van de mensen in de maatschappij. In het begin was dit het hamsteren van toiletpapier en eten en veel andere dingen, maar gaandeweg werd het duidelijk dat de mentale of geestelijke gezondheid van veel mensen negatief beïnvloed werd. De belangrijkste oorzaak hiervan is de onzekerheid over wat nu wel of niet waar is van wat de overheid en de gezondheidszorg meedeelt en de kwetsbaarheid die men voelt als men met andere mensen in contact komt. Men is dan bang om besmet te raken en ook ziek te worden of zelfs te sterven. Dit alles bij elkaar zorgt ervoor dat er een reactie in het lichaam plaatsvindt. Er wordt meer adrenaline aangemaakt en ook het stresshormoon cortisol. Onder bepaalde omstandigheden waarbij men zich bedreigd voelt

kan dit een uitkomst zijn. Zo kan men betere prestaties leveren door de adrenaline wat helpt om bijvoorbeeld te vluchten van een nare situatie. Na verloop van tijd als alles weer rustiger wordt in het leven gaan deze stoffen het lichaam weer verlaten. Men wordt rustiger, moe, en na een dag van goed uitrusten is men weer vrij van de invloed van deze stoffen. Maar wat men ontdekt heeft is dat als een situatie van onzekerheid te lang aanhoudt deze stoffen ook continu worden aangemaakt. Er ontstaat dan een permanente vorm van stress die men niet makkelijk kwijt kan raken.

Stress heeft een enorme invloed op je manier van denken, je emoties (gevoelens), je lichaam en je gedrag. Het is belangrijk om er op te letten of je stress ervaart, zodat je er iets aan kunt doen. Enkele veel voorkomende signalen die erop kunnen wijzen dat je last hebt van stress:

- Denken: snel afgeleid zijn, moeite met concentreren, vergeetachtigheid.
- Emoties: moeilijk kunnen ontspannen, prikkelbaar zijn, somberheid, angst, een 'vol hoofd'.
- Lichaam: vermoeidheid of juist heel energiek zijn, gespannen gevoel, rusteloosheid, zweten, sneller schrikken, hoofdpijn, veranderde eetlust, slaapproblemen, andere (vaak onrustige) dromen.
- Gedrag: je afzonderen, moeite om taken af te maken, in ruzies of discussies betrokken raken, sneller geïrriteerd zijn, een kort lontje hebben, snel allerlei negatieve opinies en oordelen over anderen hebben.

In eerste instantie gaan mensen denken dat dit dingen zijn die vanuit hun eigen leven komen. Zij hebben nog niet in de gaten dat de ware oorzaak een teveel aan stress is en dat dit in feite door de veranderende toestand in het collectieve veld wordt veroorzaakt. Er ontstaan dan vragen op persoonlijk niveau die men voorheen niet zou hebben. Niet iedereen heeft last van deze stress in dezelfde mate als anderen. Sommige mensen zijn kwetsbaarder voor stress dan anderen. Het zwaarst is het voor mensen die ook al vóór de coronacrisis last hadden van psychische problemen zoals een angststoornis of depressie.

### **Hoe kunnen we er mee omgaan?**

Vanuit de gezondheidszorg zijn er hele goede richtlijnen om met stress en spanning om te gaan en de meeste aanbevelingen zijn logisch en duidelijk. Maar dit is erg beperkt want men gaat niet in op de diepere oorzaken van de spanning en de stress. Het allerbelangrijkste is namelijk om te beseffen dat deze stress geen onderdeel is van jezelf maar dat het een beïnvloeding is van buitenaf door het collectief. Dit wordt vervolgens in stand gehouden door de chemische reactie van adrenaline en cortisol die het lichaam, het denken, het gevoel en het gedrag dan blijvend beïnvloeden.

Maar waarom is er dan zoveel spanning in het collectieve veld van gedachten, angsten en verlangens? Als men dan eerlijk gaat kijken ziet men dat onzekerheid uiteindelijk de belangrijkste factor blijkt te zijn die het collectief voeden. Als mens willen we graag alles beheersen om daarmee zekerheid aan onszelf te geven. We kunnen er niet tegen als we niet meteen een oplossing voor een ziekte en een virus hebben. We kunnen er niet tegen dat we zomaar gevaar lopen ziek te worden als we een winkel, of een ander gebouw, of een voertuig binnengaan waar ook andere mensen zijn. We raken van streek als we de



schijnbare zekerheid verliezen. Ook het vermeende verlies van vrijheid hoort daarbij, eraan voorbijgaand dat het merendeel van de wereldbevolking nooit in echte vrijheid leeft.

Maar het ergste van alles is dat wij deze collectieve onzekerheid blijven voeden door de meest onzinnige verhalen, theorieën en ideeën. Er zijn zelden zoveel complottheorieën over dit virus, de oorzaak ervan en de aanverwante zaken geweest dan nu. Het internet, de vele websites, YouTube en de sociale media staan er vol van. Theorieën over een complot tegen de mensheid, het tot slaaf maken van mensen door een elite via een vaccin, 5G en de invloed op het virus, het feit dat het geen echt virus is maar alleen maar de straling van 5G en ga zo maar door. Wat denken de mensen die deze dingen verzinnen wat dit doet met mensen? Het voedt een paranoia die op zich weer meer angsten en stress veroorzaakt bij een bevolking die niet eens duidelijke informatie van een reguliere overheid kan krijgen. Wat moet men met deze overdaad aan onzinnige disinformatie, samengevoegd bij de al chaotische benadering van de gezondheidszorg en de regering?



Deze chaos is een gevolg van het eigenlijk niet weten wat er echt aan de hand is en wat men kan of moet verwachten. Wel of geen mondkapjes. Wel of niet met vakantie. Is alles nog steeds te koop zoals voorheen of komen er tekorten. Hoe kan de economie dit aan en kunnen we nog wel leven zoals we dat gewend waren. Als we hier lang mee bezig zijn in de mind, ons denken, wordt op deze manier de oorzaak van de stress niet afgenomen maar juist versterkt. Wij zijn het zelf die onze eigen stress steeds voeden alsof we er verslaafd aan zijn. Het wordt dan tijd dat we alles in ons leven, en welke verwachtingen we hebben, moeten gaan herzien.

Het virus is wat het is. Het is een deel van de evolutie. Het is een onderdeel van wat de ziel mee moeten maken om verder te komen op die eeuwige zielsweg naar een werkelijke

bevrijding van de illusie die wij zelf gecreëerd hebben. Op het menselijke niveau kunnen we daar in een aantal gevallen last van hebben. Maar de last wordt groter als wij in een verzet gaan zitten dat niet echt nodig is. Veel mensen denken dat hun vrijheid is bekort, maar is dat echt zo? Je kunt nog steeds vrij rondlopen op straat en naar de winkel gaan om de nodige dingen te kopen zonder dat een soldaat van een vreemde mogendheid je naar een 'Ausweis' vraagt zoals de oudere generaties vijf jaar lang moesten ondergaan tijdens de laatste bezetting. Het gevoel van niet vrij zijn komt voort uit de mind, het denken. Er zijn een aantal zaken die je nu niet zo gemakkelijk kunt doen maar met een beetje overleg, zorg en bewust omgaan met alles en je omgeving kun je al snel alles oplossen. Werkelijke vrijheid is de vrijheid van de ziel uit de illusie. Als je voelt dat je nu in je 'vrijheid' bekort bent komt dat voort uit een gevoel van gevangenschap met betrekking tot alles waar je nog gehecht aan bent op aarde, in de maya, de illusie.

Acceptatie van alles is een belangrijke stap in het oplossen van mogelijke stress in jezelf. Dit betekent niet slaafs bij de pakken neerzitten maar gewoon accepteren dat dit virus er voorlopig nog wel even is en dat je een heel goed, vrij leven kunt leiden als je gewoon oplet en bewust met de omgeving en de andere mensen om je heen omgaat. In die zin is het een uitstekende oefening om bewuster te zijn van je leefomgeving en hoe je met anderen in die omgeving omgaat.

Deze bewustzijnsoefening zal je ook kunnen helpen met het omgaan van andere stresspunten, want de collectieve spanning blijft groeien. Wat is er eigenlijk aan de hand in de wereld om ons heen en waarom voelen wij ons zo onzeker? Het lijkt alsof alle oude waarden en gedachten wegvallen, terwijl we nog geen houvast hebben aan iets nieuws. Men voelt zich niet alleen onzeker door het virus, maar wordt ook geplaagd door een beklemmend gevoel van spanning, paniek en nervositeit, die men vaak niet kan verklaren. De opkomende nationalistische bewegingen, de chaotische retoriek van machthebbers, presidenten en overheden helpen niet om een sfeer van kalmte te creëren. Ook ik heb dit gevoeld en heb het uiteindelijk kunnen koppelen aan de onzekerheid en een gevoel van kwetsbaarheid in mijzelf die versterkt wordt door de kracht van deze energie die als de Schaduw wordt aangeduid. Een Schaduw die uiteindelijk uit het onderbewustzijn van de mens zelf komt. We kennen allemaal ons bewuste deel, ons denken en ons verlangen en hoe wij willen leven, maar het onderbewuste deel is er ook. Heel veel angst komt uiteindelijk voort uit een diepere weerstand in jezelf. Een weerstand tegen de transitionele veranderingen en de mogelijkheid om iets mee te moeten maken dat misschien niet gemakkelijk is, maar toch nodig om ons verder te laten komen. De ervaringen laten heel veel dingen ook in een ander licht zien, en uit dit nieuwe licht kan men de hoop putten dat we op weg zijn naar een werkelijk nieuw niveau van bestaan en dat we toegroeien naar een mensheid die alles in dat licht kan beleven. Alle ervaringen in dit proces leiden naar een conclusie. Namelijk dat er geen afgescheiden wereld bestaat, maar dat ons denken in de stoffelijke wereld en ons waarnemen daarin ons de illusie geven dat wij individueel bestaan, handelen en denken en dat dit niet van ons mag worden afgenomen. We worden boos als er iets op onze weg komt dat alles verandert. Als we blijven volharden in het denken in de dualiteit en de gehechtheid in de illusie, dan blijven wij ook in die stress zitten met alle lichamelijke, psychologische en mentale gevolgen ervan. Maar als we alles los zien en ons niet identificeren met het lichaam, het jasje dat de ziel uiteindelijk maar tijdelijk heeft gekozen, kunnen we ook de ware vrijheid voelen. Een vrijheid die er altijd was maar die we



verloren hebben door ons gevangen te zetten op een aarde met gehechtheid. Deze periode met het virus is slechts een van de vele dingen die we gaan meemaken (en die we al hebben meegemaakt) in een proces naar ware onthechting, en als we ons daaraan overgeven, kan er een werkelijk nieuwe wereld voor ons opengaan, een wereld waarin alles weer teruggaat in de levensbron van het Goddelijke.



**Jaap Hiddinga** studeerde kwantumnatuurkunde en chemie. Hij kreeg in 1993 een openbaring die zijn leven en denken totaal veranderde. Hij houdt zich al geruime tijd bezig met het schrijven van boeken en het geven van consulten. Daarnaast geeft hij adviezen over duurzame energiebronnen zoals wind en zon. Hij heeft vele boeken geschreven. In het BRES-fonds verschenen:

***Transformatie naar nieuw leven*** – De reis naar een toekomstige wereld;  
***Voorbij de illusie*** – De weg naar volledige vrijheid; ***Visioenen vanuit de bron***  
– Openbaringen van goddelijke wijsheid; ***Boeddha en de uil***; ***De verwarde mens*** – Zin en betekenis van psychische stoornissen, ***De levensbron*** – De energiestroom tussen de goddelijke wereld en het aardse bestaan, ***De laatste stap naar bewustzijn*** – Inzichten in de oorzaak en betekenis van

***creatie, Bronnen van inspiratie*** -omgaan met mediameke gaven en hoog gevoeligheid, ***Verzamelde wijsheid, Historisch Schotland, Schotland een avontuur in de natuur, Man, vrouw en zielenbewustzijn*** – liefde in relaties.

E-mail: [jaap.hiddinga@btopenworld.com](mailto:jaap.hiddinga@btopenworld.com)