



## Een korte reflectie over de implicaties van het SARS coronavirus-2, ook wel "Covid-19" genoemd.

Beste lezer(es),

De nu volgende tekst belicht slechts enkele aspecten van de huidige pandemie en tracht u te informeren over hoe een aantal mensen uit de zorg het geheel bezien en vooral wat hun ervaringen zijn met de mensen die direct of indirect zijn getroffen door de gevolgen van een besmetting met het virus, met name ten aanzien van hun lichamelijke, geestelijke, emotionele en/of sociale problemen die hierdoor zijn ontstaan op korte en inmiddels ook op de wat langere termijn. Tevens wordt er stilgestaan bij de oorzaken waarom ons zorgstelsel steeds meer begint te ontregelen en hoe we vrijwel allemaal geconfronteerd worden met onze weerstand om bestaande patronen te doorbreken.

We blijven vooralsnog ver weg van het oordelen en het uiten van meningen ten aanzien van eventuele "fouten of tekortkomingen" van alle betrokkenen, omdat er inmiddels al genoeg spanningen zijn ontstaan rondom Covid-19. In de toekomst zullen er zeker nog vele analyses, conclusies en bijvoorbeeld parlementaire enquêtes komen, want dit is in Nederland een van de beste middelen voor de Eerste en Tweede Kamer om een diepgaand onderzoek in te stellen om zoveel mogelijk informatie boven tafel te krijgen, welke nu misschien verborgen blijft omdat we nog midden in de pandemie zitten. Hierbij zullen vele zaken aan de orde komen en moet onder andere de vraag beantwoord worden of de overheid en andere direct betrokken instanties of personen wel verstandig, juist en bijvoorbeeld integer hebben gehandeld.

Op basis van onder andere deze uitkomsten kunnen of beter gezegd *moeten* we als samenleving uiteraard de nodige lessen leren ten aanzien van hoe we in de toekomst moeten omgaan met een crisis in de vorm van een virus-pandemie, want dit zal zeker niet de laatste pandemie zijn, omdat we weten dat het bestaande SARS-2 virus zal blijven muteren, meestal in gebieden waar relatief weinig mensen gevaccineerd zijn (Omicron). Het is tevens te verwachten dat er ook in Nederland "nieuwe" virussen zullen komen door onder andere de klimaatverandering. Hierdoor zullen er ook steeds meer vector overgedragen ziektes komen via muggen en teken, zoals malaria, dengue, westnijlvirus, zika, enz. Een extra factor hierbij zijn de steeds toenemende intercontinentale contacten waardoor er (te)veel gereisd moet worden, ondanks de huidige digitale mogelijkheden die echte fysieke contacten toch niet langdurig kunnen vervangen.

Het is nu bijna 2 jaar geleden dat we voor het eerst kennisnamen van verontrustende berichten uit China rondom een nieuw SARS-2 virus en aangezien we vrijwel allemaal uit de zorg of hieraan gerelateerde werkvelden komen, heeft een dergelijke mededeling direct onze aandacht gekregen en gehouden.

Inmiddels zijn er duizenden artikelen geschreven, in kranten en allerlei vakbladen, op social media, het internet, enz., maar ook op de radio en televisie is er een bijna onophoudelijke stroom van (verbrokkelde, juiste en onjuiste) informatie en vele meningen over hoe te handelen, over ons heen gekomen. Zoals met de meeste nieuwe virussen was het ook voor de wetenschappers die geacht worden hier hun deskundige visie over te geven, inclusief adequate oplossingen, in het begin niet geheel duidelijk hoe het verloop van de ziekte zou zijn bij de mensen die geïnfecteerd raakten.

Tevens was er eerst ook nog enige onduidelijkheid en verschil van mening over de juiste behandeling, zeker ten aanzien van bepaalde klachten/symptomen en het verloop van de ziekte. Inmiddels heeft men door grootschalige en wereldwijde onderzoeken een veel beter zicht gekregen op de “juiste” behandeling en is er nu een betere kans tot overleven indien men besmet is met het virus en ernstig ziek is geworden. Uiteraard is het verloop van de ziekte mede afhankelijk van allerlei bijkomende factoren bijvoorbeeld de leeftijd, het gewicht en eventueel andere onderliggende ziektes.

### **Uit een publicatie van het UMC-Utrecht**

*Behandeling met hogere doses bloedverdunners is effectief bij patiënten met COVID-19 die in het ziekenhuis op de afdeling zijn opgenomen. De behandeling kan voorkomen dat deze patiënten ernstig ziek worden en kan het herstel van de patiënten verbeteren. Echter, een behandeling met een dergelijke dosis bloedverdunners is niet effectief voor patiënten op de Intensive Care. Dat blijkt uit onderzoek van drie klinische studies wereldwijd (REMAP-CAP, ACTIV-4 en ATTACC) waarvan de resultaten op 4 augustus 2021 zijn gepubliceerd in het prestigieuze New England Journal of Medicine.*

*UMC Utrecht intensivist en onderzoeker Lennie Derde: “Sinds het begin van de pandemie zagen artsen over de hele wereld meer bloedstolsels bij patiënten met COVID-19. Nu weten we beter welke behandeling we hiervoor kunnen toepassen voor zowel afdelings- als IC . Deze onderzoeksresultaten hebben directe gevolgen voor de zorg van COVID-19-patiënten over de hele wereld.”*

*De onderzoekers vonden in januari van dit jaar dat de behandeling met hoge dosis bloedverdunners kan voorkomen dat patiënten die zijn opgenomen op de afdeling ernstig ziek worden, en hun herstel kan verbeteren. Een maand eerder concludeerden de onderzoekers al dat de antistollingsmiddelen in deze hoge dosering geen verbetering lieten zien bij patiënten op de Intensive Care. Vanwege de klinische implicaties voor patiënten zijn de tussentijdse bevindingen toen al vrijgegeven. Nu zijn de volledige resultaten beschikbaar en gepubliceerd in de New England Journal of Medicine.*

### **Internationale samenwerking**

*De drie internationale consortia werken sinds mei 2020 samen, waarbij de REMAP-CAP studie loopt in meer dan 300 ziekenhuizen verspreid over vijf continenten. Lennie Derde coördineert het REMAP-CAP-onderzoek in Europa en is sinds kort de voorzitter van de overkoepelende internationale commissie die de studie wereldwijd overziet. De samenwerking met de twee andere consortia uit Canada en de Verenigde Staten is uniek. Derde: "De manier waarop deze verschillende studies hun krachten hebben gebundeld is fantastisch. Deze samenwerking kan als voorbeeld dienen voor andere samenwerkingsverbanden tussen grote internationale klinische trials."*

Hier zien we een belangrijk feit dat de afgelopen jaren steeds tastbaarder is geworden en dat is dat de SARS-2 problematiek in eerste instantie geen directe en voorhanden zijnde simpele oplossingen kent en we hebben helaas maar al te vaak gemerkt dat veel mensen hierdoor teleurgesteld, ongerust, soms zelfs angstig en vaak geïrriteerd zijn geworden, met name toen bleek dat ook de artsen en andere deskundigen niet onmiddellijk wisten hoe te handelen m.b.t. alle aspecten van deze ziekte.

Deze emotionele ontregelingen bij patiënten en hun omgeving ontstaan ook omdat de meeste mensen niet weten hoe de wetenschap in z'n algemeenheid feitelijk werkt, men had er tot voor kort ook weinig mee van doen. Echter bij de ontwikkeling van met name de exacte wetenschappen, die zich bijvoorbeeld bezighouden met de gezondheid van mens of dier is er altijd sprake van allerlei processen variërend van deductie, analyse, het testen van hypothesen, enz., en dan pas ontstaat er in de loop der tijd een voortschrijdend inzicht dat we meestal tijdelijk "de waarheid" (epistemologie) noemen, totdat de wetenschap zelf aangeeft dat hun inzichten toereikend zijn om met vertrouwen de betrokkenen te behandelen en/of te adviseren ten aanzien van het verloop van een ziekte.

Een "juiste" en zo waarheidsgetrouw mogelijke visie en mening die moet leiden tot een adequate behandeling is dus doorgaans het gevolg van een gecompliceerd proces waarbij men meestal ook nog een internationale toetsing organiseert, zodat er een extra verdieping en controle ontstaat ten aanzien van allerlei premissen, analyses en oplossingen van het onderhavige probleem. Een proces waarbij men over bestaande (internationale) politieke geschillen moet heenstappen en hetgeen gelukkig ook steeds meer gebeurt.

Zeker ten aanzien van de COVID-19 pandemie is dit maar al te waar en noodzakelijk gebleken. Daarom bestonden er in het begin van de pandemie een aantal gedeeltelijk "foute" aannames en verwachtingen ten aanzien van de ziekte, maar ook ten aanzien van artsen of andere deskundigen en hun mogelijkheden tot genezing en het indammen van het virus; er was dus meer tijd en vooral meer empirisch materiaal nodig alvorens men tot een juist en verantwoord inzicht en advies kon komen.

Dit gegeven heeft zeker bijgedragen aan de huidige onrust in de samenleving omdat men hierdoor geen duidelijk beleid kon herkennen in de adviezen van de overheid. Veel ondernemers, maar ook allerlei dienstverlenende instanties en bijvoorbeeld de kunst en cultuursector hebben dit vaak als een lakse of veel te trage houding ervaren, hetgeen niet ten onrechte is geconstateerd, zeker als we naar de landen om ons heen kijken.

Over de oorzaken van dit wispelturige beleid is slecht of niet gecommuniceerd met de bevolking, met als gevolg dat er wantrouwen en onzekerheid ontstond ten aanzien van ieders toekomst, samen met de soms actieve verspreiding van nepnieuws heeft het voor spanningen gezorgd, waar velen nu echt last van hebben. Een gebrek aan vertrouwen als gevolg van onvoldoende en soms onjuiste informatie, ligt vaak ten grondslag aan de vele negatieve emoties, die zeker rondom deze pandemie tastbaar zijn geworden.

Het komt ook door een cumulatie van de problemen rondom allerlei maatschappelijke problemen waar maar geen oplossing voor komt; de aardbevingsschade in Groningen, de toeslagenaffaire, de stikstofproblematiek, de verstoorde huizenmarkt, de klimaatproblematiek, enz. Hierbij speelt ook dat de intentie om tot vergoedingen te gaan komen waarschijnlijk wel oprecht is, maar men vervolgens geen goede regie hanteert ten aanzien van de werkelijke uitvoering/uitbetaling, mede door zaken als wantrouwen en een teveel aan bureaucratie, die oplossingen in de weg staan.

*En gezien de feitelijke "noodsituatie" nu, zowel in de zorg alsook in andere geleidingen van de samenleving, is dit een belangrijke constatering waaruit we **nu** consequenties kunnen en mijns inziens moeten trekken, willen we deze viruspandemie beter pareren. Hierbij mogen we ons eigen aandeel als burgers echter niet vergeten, hoe moeilijk dit soms ook is, want we vormen gezamenlijk (de kwaliteit van) de samenleving.*

De meeste mensen zijn relatieve buitenstaanders waar het de ontwikkeling van beleid betreft en komen daardoor vaak te gemakkelijk tot te simpele oordelen, bijvoorbeeld dat er een gebrek aan regie is geweest en helaas ook nu nog aanwezig is, ten aanzien van de hiervoor genoemde thema's. Misschien is dit waar, maar dat lost het probleem *nu* niet direct op, maar vergroot wel de onrust hetgeen niet bevorderlijk is voor het herstellen van de gemaakte "fouten". Immers het menselijk gedrag verander je niet zomaar, zoals iedereen uit eigen ervaring zal weten en hopelijk durft te onderkennen.

Binnen onze opleidingen en studiebijeenkomsten besteden we veel tijd en energie aan het inzichtelijk maken van de oorzaken waardoor het zo moeilijk is om reflexen, mechanismen, gewoontes en patronen definitief te doorbreken. Deze staan vaak de ontwikkeling van een natuurlijke vorm van flexibiliteit van de mens in de weg; acceptatie van noodzakelijke veranderingen is uiteindelijk een teken van wijsheid en spirituele groei. De essentie van het meebewegen betekent echter niet, dat je geen waarde meer hecht aan je (ethische) principes, maar je verspeelt het liefst zo min mogelijk tijd en energie aan beperktheden en spanningen die zeker ontstaan als je niet wilt blijven groeien als mens. Het onderkennen van oude patronen die je bijvoorbeeld ooit in je jeugd hebt ontwikkeld, kunnen je nu enorm beperken en je steeds meer gaan belasten indien je de wetmatigheden niet kent, waardoor ze zo moeilijk te doorbreken zijn.

*Vergeet ook niet dat Nederland de laatste jaren "bewust" voor een regering heeft gekozen, die volgens een groeiende groep kiezers het nu niet goed meer doet, en alleen de stemmers kunnen in eerste instantie hier een structurele verandering in aanbrengen bij de volgende verkiezingen.*

Zo was en is er ook het idee ontstaan dat de wetenschap spontaan en direct zou moeten beschikken over alle kennis rondom deze pandemie en dat is een onjuiste aanname en daarom zijn begrippen als "dit is de waarheid, het is bewezen en dus algemeen geldend", meestal nooit direct te verwachten bij het "begin" van een crisis in de vorm van een virus pandemie. Deze veronderstelling draagt vooral de behoefte in zich tot het verkrijgen van meer zekerheid en die was er zeker in het begin niet, en ook nu zijn er nog deelaspecten ten aanzien van de juiste behandeling die nog niet volledig zijn uitgekristalliseerd. Te denken valt bijvoorbeeld aan de klachten van mensen met long-COVID en hoe groot de mate van besmettelijkheid is als men al gevaccineerd is, of de ziekte heeft doorgemaakt, ten opzichte van mensen die niet gevaccineerd zijn en niet ziek zijn geweest.

Toch is dit alles een normaal gegeven binnen de wetenschap en maakt het alleen maar duidelijk dat er eerst grote inspanningen moeten worden gedaan alvorens men tot een verantwoorde visie kan komen, bijvoorbeeld ten aanzien van de behandeling van mensen met COVID-19 en het tegengaan van de verspreiding en mutatie van het virus. Dit blijkt echter maar moeilijk te accepteren voor veel mensen, het komt ook omdat er naast de onzekerheden op het gebied van de gezondheid tot op de dag van vandaag, er ook nog grote onduidelijkheid, dus onzekerheid bestaat, hoe een overheid zou moeten handelen.

Dit is echter de essentie van een pandemie en een crisis, we zijn namelijk als huidige samenleving in eerste instantie slecht opgewassen tegen dit soort zaken en moeten gaandeweg en bij voorkeur gezamenlijk een uitweg zoeken en vinden en elkaar hierbij blijven steunen en vooral goed met elkaar blijven communiceren over wat we werkelijk vinden en vooral ook wat we emotioneel ervaren als gevolg van de crisis.

We moeten elkaar laten weten wat we missen en wat we voor elkaar kunnen (moeten) betekenen opdat onze samenleving niet uit elkaar valt, want er is al zoveel fragmentatie ontstaan de laatste jaren, die de werkelijke en noodzakelijke cohesie hebben ondermijnd; mensen leven tegenwoordig vaak in een “bubbel”, zonder te beseffen hoe dit hun visie op het leven beperkt, misvormt en hun gedrag bepaalt.

Als we de situatie in Europa en in de wereld bekijken, dan zien we dat er ook hier nog *geen* eenduidige benadering bestaat t.a.v. de juiste omgang met de gevolgen van de pandemie en met name t.a.v. de materiële en immateriële schade die hierdoor ontstaat. Enerzijds is er wereldwijd een echte alarmsituatie ontstaan, denk aan de heftige reacties in China met een totale lock-down van een miljoenenstad, anderzijds waren en zijn er nog steeds grote verschillen tussen landen ten aanzien van het te voeren beleid. Deze verschillen zijn meestal het gevolg van de economische situatie, de staat van de gezondheidszorg en uiteindelijk de politieke opvattingen over hoe men hiermee wil omgaan.

Ten aanzien van de spanningen die hierbij ontstaan in de samenleving, is het van cruciaal belang hoe een regering omgaat met de juiste mate van voorlichting en het actief betrekken van de burgers bij het te ontwikkelen beleid. Gebeurt dit niet, dan zal er onvoldoende draagvlak ontstaan ten aanzien van de te nemen maatregelen, die de dagelijkse gang van zaken meestal ernstig ontregelen. Soms maakt het ook nog uit, door wie en op welke wijze de boodschap wordt gecommuniceerd met het volk, denk aan Angela Merkel in Duitsland in tegenstelling tot bijvoorbeeld Jair Bolsonaro in Brazilië.

Echter, met name rondom de “jongeren”, is het inmiddels wel duidelijk welke schade je kunt oplopen als er geen duidelijk beleid wordt ontwikkeld en je bijvoorbeeld te lang en te onregelmatig thuis moet zitten en je sportmogelijkheden te veel worden beperkt. Want een te “langdurig” gebrek aan noodzakelijke sociale interactie creëert een ernstige verstoring van een harmonieuze ontwikkeling, welke een belangrijke voorwaarde is om je tot een stabiele persoonlijkheid te kunnen ontwikkelen.

Ditzelfde beeld zie je bij mensen die de huidige maatregelen niet goed meer kunnen begrijpen, accepteren en/of verwerken in hun leven, zij ontregelen steeds vaker op een ernstige wijze. We zien dit bijvoorbeeld terug in de ziekteverzuimcijfers binnen de zorgsector, het onderwijs of de cultuursector. Maar ook binnen bijvoorbeeld het MKB hoor je deze signalen, ondanks de steunmaatregelen van de overheid en ondanks dat we het als Nederland nu economisch geweldig schijnen te doen, is er tevens een groeiende groep mensen die financieel niet meer uitkomt, ondanks het feit dat men soms twee banen heeft en ook noodgedwongen bij allerlei instanties moet aankloppen voor hulp. Deze situaties verwijzen naar een zich steeds verder ontwikkelende tweedeling in de samenleving, die mede de onrust en ontevredenheid in de maatschappij aanwakkert.

We worden door dit alles teruggeworpen op onszelf, omdat de regering nog steeds enigszins verlamd is, mede omdat men nu een nieuw kabinet wil/moet vormen om het land weer bestuurbaarder te maken. Het is tevens duidelijk dat door dit alles, de al langer bestaande problemen zich duidelijker hebben gemeld en soms zijn geëscaleerd.

Een gedeelte van de mensen leeft gevoelsmatig (oude sentimenten) nog in een tijd waarin vaderschap staat alle problemen van individuele burgers kon en wilde oplossen, we leven echter al enige tijd in een door het neoliberale gedachtegoed bepaalde samenleving, met als gevolg dat we als burgers veel meer zijn aangewezen op onze eigen oplossingen. Een zeer verwarrende periode waar we als werkers uit de zorg, helaas alles van weten.

Want mede door de te grote, ingrijpende en vaak ondoordachte bezuinigingen (die te politiek gemotiveerd waren en waarbij slecht is geluisterd naar de werkers in de zorg tijdens de afgelopen 20 jaar), moeten mensen nu bijvoorbeeld zo lang mogelijk thuis en vaak in eenzaamheid wachten op ....., met als gevolg een overbelasting van onder andere de thuiszorg, zoals wij regelmatig merken, omdat mensen een beroep op ons doen.

Er zijn toen ook helaas veel te veel essentiële basisvoorzieningen in het welzijnswerk geschrapt op basis van financiële overwegingen die slechts op korte termijn wat voordelen opleverden, maar op langere termijn ervaren we nu de negatieve gevolgen. Hierdoor kunnen we bijvoorbeeld niet goed meer de vinger aan de pols houden in de wijken, om op tijd te signaleren wanneer jongeren ontsporen. Ook heeft de overdreven bureaucratie een groot gedeelte van de handen aan het bed geforceerd achter de computer gebracht, waardoor we nu zoveel handen aan het bed missen. Al deze veranderingen hebben een negatieve invloed gehad op de kwaliteit van de zorg en de kwaliteit van onze samenleving en de onderlinge verhoudingen, met als gevolg dat er een grote uitstroom van mensen heeft plaatsgevonden. Tevens heeft er ook geen bijstelling plaatsgevonden ten aanzien van de verwachtingen die mensen redelijkerwijs mogen hebben van de mogelijkheden in de thuiszorg, zoals we nu dagelijks merken. Extra spanningen zijn inmiddels ontstaan door de afschaling van de normale zorg in de ziekenhuizen, met alle gevolgen van dien.

De huidige COVID-19 pandemie raakt ons daarom allen extra hard en creëert kennelijk bij veel mensen de behoefte om over alle aspecten een mening te hebben, begrijpelijk maar gevaarlijk als het onderwerpen betreft waar de meeste mensen te weinig kennis van hebben en die men hierdoor niet echt goed kan begrijpen. Het is helaas ook een teken van deze tijdgeest waarbij iedereen een mening heeft over alles en iedereen, met als gevolg dat er gemakkelijk onnodige spanningen ontstaan die tot polarisatie leiden, en verwijzen naar de onmacht van mensen om iets te kunnen veranderen aan de onrust in met name de zorgsector, die mensen regelmatig ervaren als men ziek wordt en hulp nodig heeft en bijvoorbeeld geopereerd moet worden.

Parallel aan deze maatschappelijke ontwikkelingen zijn we als samenleving ook niet meer gewend om goed om te gaan met mensen die een geheel andere mening hebben dan wijzelf, zonder dat dit tot emotionele spanningen met soms uitbarstingen van geweld leidt. Een fenomeen waar veel over te zeggen valt, maar dat niet past binnen dit episteltje. Intern bespreken we echter wel de oorzaken van deze vorm van polarisatie tijdens de studiebijeenkomsten en lezingen. Met name welke middelen wij tot onze beschikking hebben op basis van de klassieke Yoga en Vedanta filosofie en dat zijn er gelukkig vele, om hier goed mee te kunnen omgaan.

Vroeger, begin jaren 60, was er een periode dat het doorbreken van oude (maatschappelijke en individuele) patronen ook tot spanningen leidde en we spraken dan over een generatiekloof. Toch leidde dit maar zelden tot een “permanente” en heftige polarisatie in een gezin, familie of samenleving, zoals we dit nu met name in de westerse wereld waarnemen. Ook op de scholen en universiteiten raakten we uiteindelijk gewend om “verstandig” om te gaan met andersdenkenden en ervoeren we geleidelijk aan ook het belang om goed en ontvankelijk te luisteren naar mensen die de werkelijkheid anders beleefden en anders dachten over wat een juiste inrichting van de maatschappij zou moeten zijn, of hoe je met elkaar hoorde om te gaan. We trachtten hierdoor te begrijpen welke mechanismen en krachten de “anderen” dreven tot verandering, we bleven het soms oneens, maar de noodzaak tot emotionele ontregelingen werd hierdoor wel een stuk minder en leidde uiteindelijk dan ook niet tot polarisatie, zoals de geschiedenis inmiddels heeft laten zien.

Deze huidige “tekortkoming” die tot polarisatie leidt, kent vele oorzaken en heeft onder andere te maken met de grote veranderingen in ons onderwijsstelsel. Deze laten inmiddels dan ook hun sporen na, ook binnen gezins- en familieverbanden, evenals binnen allerlei andere geledingen in de maatschappij, zonder dat de meeste mensen dit beseffen.

Een ander aspect dat niet ongenoemd kan blijven, is het gebrek aan ethiek, aan duidelijke waarden en normen, aan moraliteit, begrippen die sommige mensen doen opstijgen omdat men hierbij bijvoorbeeld direct denkt aan de ethiek binnen de kerken en/of de politiek, waar inmiddels veel op aan te merken is, gezien alle schandalen wereldwijd. Toch zijn ook deze mensen ontzet als men hoort en ziet hoe bijvoorbeeld medewerkers in de zorg beveiligd moeten worden omdat ze belaagd worden, dit geldt helaas ook voor vele mensen die dagelijks voor onze veiligheid zorgen. Waar is dit een teken van, wat is de werkelijke oorzaak en willen we hier wel echt bij stilstaan? Ethiek is een onderwerp dat vooral tijdens de opvoeding ontwikkeld moet worden, zowel thuis, op school, alsook tijdens het verenigingsleven en natuurlijk binnen het normale dagelijkse sociale verkeer. Het zorgt er uiteindelijk voor dat we een middel hebben om onze lagere natuur, het onderbuikgevoel, te kunnen beheersen tijdens onze gang door het leven en zorgt voor de cohesie in een samenleving.

Want de meeste gepolariseerde mensen vergeten gemakkelijk of willen niet beseffen dat het slechts “een andere mening” betreft en waarom zou je daardoor zoveel negatieve emoties laten ontstaan. Is het omdat men zich te veel identificeert met de eigen opvatting en men door het leven in een bubbel, te veel overtuigd is van z’n eigen visie en het eigen gelijk. Het zijn onder andere deze vragen die we gezamenlijk moeten beantwoorden, om terug te kunnen keren naar meer harmonie in de samenleving en aldus ook in onszelf, zeker als men niet over voldoende kennis en ervaring beschikt om innerlijk in balans te blijven ongeacht binnen welke tijdgeest men leeft.

We merken dit als we mensen trachten te helpen om innerlijk weer tot rust te komen als de spanningen in de samenleving hen zijn gaan ontregelen, het is een proces dat nu veel meer tijd, energie, aandacht en verdieping vraagt dan dit nog maar vijf jaar geleden het geval was. Het biedt echter wel nieuwe kansen om onszelf beter te leren kennen en de regie over het leven te hervinden. Authentieke vormen van spiritualiteit kunnen ons hierbij helpen, omdat deze zich richten op de kern van ons wezen, welke in principe niet hoeft te ontregelen door veranderende omstandigheden.

Daarom blijven we voorlopig liever weg van discussies die tot polarisatie kunnen leiden, omdat we onze energie willen besteden aan processen in mensen die te lijden hebben onder de gevolgen van de huidige pandemie en polarisatie. We zijn allemaal al ouder en hopelijk wel wat wijzer en meer in balans, maar ook fysiek kwetsbaarder en toch willen we nog een daadwerkelijke bijdrage leveren aan de samenleving, want we zijn nog steeds meer dan een onkostenpost, ondanks een wat langzamer functionerend lichaam met enkele gebreken en beperkingen. We zijn vooral bewust levende mensen op weg naar Huis, en ontmoeten regelmatig mensen waar we werkelijk naar willen luisteren omdat dit hun problemen meestal al enigszins verlicht. Want er werkelijk zijn als een empathisch medemens kan ook nu nog ondanks de pandemie; luisteren zonder oordeel, met compassie en begrip en soms met een kritische reflectie als we zien dat de ander dwalende is. Hierdoor kunnen we als bewust levende en handelende medemensen elkaar helpen om op de juiste manier om te gaan met de beproevingen des levens en dat is onze bescheiden bijdrage aan het leven, waar we tevens veel zingeving aan ontlennen.

## **Ervaringen met de gevolgen van een COVID-19 infectie**

De verhalen die nu volgen zijn een beschrijving van verstoorde processen in allerlei organisaties die het afgelopen jaar getracht hebben adequaat te reageren op een nieuwe situatie. Wij zijn vooral betrokken geraakt bij de individuele nood van mensen, gezinnen, families en met name bij het bijna onmogelijke van het in eenzaamheid sterven van mensen die hun meest dierbaren niet meer konden zien of vasthouden en hierdoor alleen afscheid moesten nemen van het leven. *(Deze informatie is aangepast zodat deze niet is te herleiden naar de betrokken mensen of situaties, zonder echter de feitelijkheden die de essentie vormen van het verhaal, aan te tasten. Uiteraard heeft men ook toestemming gegeven omdat men het belangrijk vindt dat deze verhalen worden verteld.)*

### **Voorbeeld 1**

Het gaat hierbij niet om het feit dat steeds minder mensen zijn voorbereid op de dood of een langdurig ziekteproces, maar vooral om het gebrek van de omstanders om te weten hoe te handelen als men hiermee geconfronteerd wordt. Maar uit al deze ellende en situaties ontstaan soms ook wonderbaarlijke, nieuwe initiatieven en inzichten, die mensen dichter bij elkaar hebben gebracht. Zo hebben we bijvoorbeeld al enige jaren ergens in Nederland contact met een relatief ouderwets bejaardenhuis/zorghuis waarin zich de volgende situatie voordeed.

Het gaat om een setting waar ongeveer veertig bewoners verblijven en waar acht mensen wonen die twee tot drie keer in de week samen spreken, reflecteren en mediteren op een klassieke wijze over hun oude dag en hun stip op de horizon en natuurlijk over de fysieke dood. Een onderwerp dat vaak centraal staat, is het delen van gedachtes en ervaringen van de resultaten van hun “bezinning”. Deze mensen kennen wij al vele jaren en ze beoefenden deze gezamenlijke momenten ook al toen ze nog zelfstandig thuis woonden.

Als je in het tehuis rondliep dan merkte je dit niet direct, het enige was dat er weleens grapjes werden gemaakt door mensen die zeiden: “wat doen jullie daar toch, stilzitten en aan niets denken.” De meest gemaakte opmerking was “straks kan ik zo lang stil zijn als ik wil, maar nu kan en wil ik nog een beetje van het leven genieten, dus voor mij hoeft dit alles niet.” Het was dus bekend en een geaccepteerd gegeven; het groepje had een ruimte waar ze samen konden komen om te spreken met elkaar en Stil te zijn.

Gaandeweg de corona ontwikkeling, kwamen er ook in deze instelling meer restricties ten aanzien van de omgang met elkaar en vrijwel iedereen had daar erg veel moeite mee. Het gemis aan contact met de kinderen, kleinkinderen, ouders, broers, zusters, vrienden, enz. zorgde voor een bedrukte en soms angstige sfeer om ook besmet te worden. Het werd nog angstiger naarmate bekend werd dat vele mensen in den lande overleden zonder dat men fatsoenlijk afscheid had kunnen nemen van z'n dierbaren.

Opvallend was echter, dat in de loop der tijd de acht mensen deze sociale interactie ook misten, maar men veel minder ontregelde. Ze waren al vele jaren bezig met de zin van het leven te ontdekken en of het woord “God” nog iets anders kon betekenen dan de God van een religie. Vragen als bijvoorbeeld bestaat er zoets als een ziel, heeft het leven (mijn leven) werkelijk zin, hielden hen bezig. Deze mensen kwamen uit allerlei geledingen van de samenleving: een dierenarts, een constructeur, een bakker, een onderwijzeres, enz. kortom een gemêleerd gezelschap. Maar ze hadden ook iets gemeenschappelijks en dat was dat ze zich in de loop der tijd serieus hadden verdiept in opvattingen over het leven, de dood en de essentie van het lijden in andere culturen en men hierdoor ontdekte wat de diepere bedoeling en betekenis van hun eigen reis door het leven was.



*Bijna driekwart van de mensheid gelooft of ervaart dat we ten diepste een ziel zijn, die hier verblijft in een menselijk lichaam, om zo te leren, en het wonder van het leven en het gelukkig zijn, (tijdelijk) te ervaren. Zoals dit ook vroeger in het Christendom het geval was, en waarbij men ook geloofde in reïncarnatie, net zoals dat nu nog het geval is in vele culturen en inmiddels ook weer herkend wordt in verschillende gebieden binnen de westerse wetenschap.*

*Daarom hebben vrijwel al deze mensen ook het besef dat we elkaar niet zomaar ontmoeten, omdat we soms een zieleverbintenis ervaren. Anderen ervaren dit door gezamenlijke activiteiten, die te maken kunnen hebben met het verloren gaan van het welzijn van een medemens en dat het er zijn voor een ander, het leven werkelijk zin geeft. Ook zijn er mensen die op basis van de authentieke vormen van Yoga en Vedanta filosofie, verstillig en meditatie een andere staat van bewustzijn bereiken, waardoor de ogenschijnlijke verschillen tussen mensen verdwijnen, omdat we ten diepste één familie vormen, die we terecht “de mensheid” noemen.*

*De vorm waarin deze ervaringen bestaan is dus uiterlijk soms heel verschillend, maar gelijktijdig moeten we beseffen dat hieronder een gemeenschappelijkheid bestaat die ons verbindt en die we moeten koesteren, ook al zijn onze opvattingen over uiteenlopende aspecten van het dagelijks leven heel verschillend. We zien dat deze basishouding een direct effect heeft op mensen die zich eenzaam voelen, het geaccepteerd worden zonder voorwaarden geeft mensen hun zelfrespect weer terug. Je mag er zijn zoals je bent ondanks de eventuele verschillen, deze zijn alleen maar een kans tot verwondering en wederzijdse verrijking.*

*We zijn in ons land enigszins beperkt ten aanzien van authentieke spirituele tradities die hun oorsprong niet vinden in een religie. We hebben weliswaar nog steeds enkele religieuze tradities, en de ouderen onder ons herinneren zich zeker ook nog de inmiddels grotendeels verdwenen verzuiling van de samenleving en ook zien we nog duidelijk de sporen van de strijd tussen Protestanten en Katholieken. In de landen om ons heen en zeker elders in de wereld, bestaan nog wel andere, soms duizenden jaren oude en nog steeds actieve tradities, die de mens helpen om in harmonie te kunnen leven en die antwoord geven op de existentiële levensvragen.*

Maar goed, deze mensen hadden dat dus als een gemeenschappelijk onderwerp en toen de dood dichterbij kwam, bleek dat zij er al zo vaak mee bezig waren geweest dat ze veel minder ontregelden. Er kwamen vragen van de andere bewoners als, “mis je je kinderen en vrienden niet en ben je niet bang om dood te gaan”. Natuurlijk waren er ook antwoorden die iedereen al eerder had uitgesproken, maar er was iets meer. Vanzelfsprekend misten ze ook hun kinderen of hun familieleden en natuurlijk zagen ze niet allemaal met blijdschap uit naar de dood, maar ze hadden gelijktijdig toch een besef dat het onvermijdelijke zou komen en dat men daar werkelijk vrede mee zou hebben.

Dit is vooral gebaseerd op de gedachte, het idee en soms zelfs de ervaring, dat slechts het fysieke lichaam kan sterven en dat de ziel hierdoor niet wordt vernietigd, maar verder zal reizen en zal blijven leren en groeien totdat deze zichZelf realiseert. Het zijn misschien woorden die u nu nog niets zeggen, maar de gevolgen van deze levensinstelling zien we dagelijks om ons heen en zeker ook tijdens de beproevingen van deze pandemie en in ons eigen leven, ze verwijzen naar het mysterie dat we leven en dood noemen.

Het bijzondere is dat in de loop der tijd er veel meer wezenlijke contacten zijn ontstaan tussen de bewoners die er vroeger niet of veel minder waren en mensen raakten echt geïnteresseerd in elkaar en hoe men stond tegenover verschillende opvattingen rondom de dood en het resultaat is geweest dat aan het einde van het vorige jaar, steeds meer mensen naar dat groepje zijn gegaan, gewoon om elkaar te ontmoeten en om echte zielenrust te vinden en te leren van elkaars levenservaringen en kennis, want de dood kan ook een heel goed startpunt zijn om echte gesprekken met elkaar te voeren. Hierdoor ontstaan er gemakkelijk momenten van reflectie en bezinning en verkrijgt men zicht op het Morgenland, dat op ons allen wacht en waar ons fysieke lijden ten einde komt.

Deze ontmoetingen en gesprekken hoeven niet altijd “zwaar” te zijn, want dat is meestal de eerste associatie die mensen hebben als er over deze onderwerpen wordt gesproken. Het gaat er vooral om dat je elkaar echt ontmoet, door oprecht en vooral geduldig te luisteren en ontvankelijk te zijn. Binnen onze eigen groep ontstaan er als vanzelf vele momenten waarin humor al onze diepgaande filosofische overwegingen “relativeren”.

Maar niet alleen op het niveau van het ego, de buitenkant van ons wezen, ik ben dit en ik heb dat gedaan en ik heb een auto en een huis gehad, enz., zijn er soms onverwacht momenten van ontmoeten die overgaan in een Stilte waarin zoveel meer wordt gezegd, dan met woorden mogelijk is. Elkaar echt ontmoeten betekent elkaar van Hart tot Hart ontmoeten, dus op een ander niveau dan het ego, en brengt je minimaal vermoedens over de essentie van het Morgenland en wat daarachter verborgen ligt.

We willen dit graag met derden delen omdat we zien, dat na bijna 2 jaar pandemie je kunt zeggen dat, hoe afschuwelijk het in veel situaties ook is geweest, er ook iets positiefs uit deze crisis kan voortkomen. Het vraagt wel de juiste innerlijke houding, niet alleen maar zeggen wat er niet deugt, dat het nooit zo had mogen gaan, omdat we toch op vakantie willen en dat we denken het echt nodig te hebben. Natuurlijk mag je verlangens hebben, maar als dit verlangen (tijdelijk) niet door kan gaan, waarom zou dit dan vervolgens tot veel persoonlijke frustraties en agressie moeten leiden, is het dan niet beter om te kijken wat het leven ondanks dit alles nog steeds te bieden heeft en welk verhaal het ons blijft vertellen, in het kleine alsook in het grote geheel.

Het sterven van mensen door het corona virus in een “geïsoleerde” situatie; thuis, in een verzorgingstehuis, een verpleegsetting of op een IC-afdeling, maakte ons duidelijk dat de meeste mensen geen weet hebben van de grote verschillen die hierdoor zijn ontstaan ten opzichte van een situatie waarbij deze restricties nog niet bestonden.

De meeste professionele verzorgers en ook de meeste mantelzorgers weten nog wel hoe wezenlijk de sociale interacties zijn, om ons gekend te weten en hierdoor daadwerkelijk te kunnen wapenen tegen de ervaring van eenzaamheid, chronische ziektes, enz. welke regelmatig tot depressiviteit leidt. De kwaliteit van het intermenselijk contact, ook van een tijdelijke gemeenschap in een verzorgingshuis, bepaalt mede hoe men het begrip “lijden” ervaart en er vervolgens mee omgaat.

## Voorbeeld 2

Een mevrouw benaderde ons, omdat ze haar man had verloren aan corona en helaas geen “goed” afscheid had kunnen nemen; het verdriet en de herinneringen bleven haar in hoge mate belasten en ontregelen, en ze wilde hierdoor liever niet verder leven. Na enkele gesprekken was haar vraag uiteindelijk, “bestaat er geen mogelijkheid om alsnog opnieuw en heel bewust afscheid te nemen van m’n man en het liefst met een dienst”.

Ons antwoord was, ja dat kan zeker, vroeger was dit overigens heel normaal, mensen overleden in een oorlog, op reis of verdronken op zee en ook dan werd er “later” een dienst gehouden om toe te kunnen komen aan het noodzakelijke rouwproces. We hebben als mens rituelen nodig om ernstige situaties die ons emotioneel heftig beroeren te kunnen verwerken, althans er op z’n minst een begin mee te maken.

Een bijkomend probleem dat we ook steeds vaker tegenkomen, ook bij deze mevrouw, is dat ze al geruime tijd niet meer in de kerk kwam en toch een religieuze of spirituele dienst wilde, omdat zij ervan overtuigd was ten diepste een ziel te zijn, dit was ook de basis geweest van haar huwelijk (zieleverbintenis). De hele situatie gaf haar een ongemakkelijk gevoel en het lukte haar ook niet zomaar om dit zelf op te lossen. Mensen die om welke reden dan ook de kerk hebben verlaten, missen vaak toch bepaalde elementen die we als mensheid, gelovig of ongelovig, nodig hebben willen we goed kunnen omgaan met de zwaarste beproevingen des levens.

Hierbij is een tastbare en dus bij voorkeur fysieke troost en een besef er niet alleen voor te staan, samen met een ervaring van verbondenheid met een groter geheel, als een deel van rouwverwerking, van essentieel belang. Het gezamenlijk uitvoeren van rituelen, van welke aard dan ook, kunnen hieraan dienstbaar zijn. Natuurlijk kun je als nabestaande zo vaak als je wilt je eigen rituelen uitvoeren, om een moment van bezinning te creëren rondom het verlies van een dierbare.

We hebben haar gelukkig kunnen helpen om dit toch te realiseren en hebben ook nog een aantal gesprekken gevoerd over hoe ze nu verder zou kunnen gaan met haar leven. Tevens ontdekte ze gaandeweg wat voor haar zinvolle “rituelen” zijn, die haar moed en kracht geven waardoor ze het leven zonder haar man beter aan kan.

Binnen vrijwel elke spirituele of religieuze traditie bestaan rituelen om een diep gevoelde intentie naar buiten te brengen, zodat we deze zichtbaar en meestal ook tastbaar maken. Hierdoor ontstaat er een nieuw soort beleving van onze innerlijke beroering die meestal ten grondslag ligt aan intenties en leren we “gemakkelijker” de hele gebeurtenis van het verlies een betere plaats te geven, maar vooral leren we bewuster om te gaan met de pijn, zonder deze te ontkennen of te verdringen.

De praktijk laat zien dat voor een echte verwerking we tijd en energie moeten steken in allerlei processen die de essentie vormen van een rouwproces/periode. In de huidige tijdgeest is daar echter te weinig tijd en aandacht voor en de meeste mensen praten niet graag over dit soort onderwerpen, met alle negatieve gevolgen van dien. Naarmate we ouder worden zullen we steeds vaker met een verlies te maken krijgen als gevolg van de dood. Het is noodzakelijk dat we als “wijze mensen” hiermee leren om te gaan, zodat we de dood niet als een vijand bezien, maar als een onderdeel van het leven.

### Voorbeeld 3

Het gaat hierbij om iemand die inmiddels is gediagnosticeerd als een long-COVID patiënt, een man met een heel sterke wil en die voor zijn besmetting beschikte over een sterk en gezond lichaam, hij bewoog voldoende en was keurig op gewicht, enz., kortom een voorbeeldig iemand zou je kunnen zeggen in het licht van de meeste patiënten die momenteel op een IC liggen.

Toch heeft hij door de hele gang van zaken, de IC-opname en een langdurige revalidatie, die nog niet ten einde is, het vertrouwen in z'n lichaam verloren en nog niet volledig teruggevonden. Maar nog belangrijker zijn de nieuwe twijfels over de zin van het bestaan en de realisatie van een kwetsbaar wezen te zijn. Hij was vrijwel nooit ziek geweest en kende deze kwetsbaarheid niet en er was onbewust een vooroordeel gegroeid ten opzichte van mensen die relatief zwak en/of beschadigd waren door ziektes, een ongeluk of door een erfelijke aanleg.

Door de sterke afhankelijkheid van de verschillende hulpverleners die hem tijdens de afgelopen maanden hebben geholpen om weer op de been te komen, is de waardering voor deze mensen zeker toegenomen. Tevens zijn er momenten van natuurlijke reflectie en bezinning ontstaan omdat hij veel heeft moeten rusten en zo ontdekte hij dat er ook nog een leven bestaat waarin het haast noodzakelijk is om over de zin van het bestaan na te denken, iets dat hij voor z'n besmetting eigenlijk nooit deed.

Toen bleek dat z'n uiteindelijke en volledige herstel nog geruime tijd ging duren, zijn de gesprekken steeds meer gegaan over de existentiële levensvragen, waarom overkomt mij dit nu, wat heb ik verkeerd gedaan, hoe moet alles nu verder. Begrijpelijke vragen die een grote invloed hebben gekregen op z'n karakter en levensinstelling en die ook z'n omgeving hebben veranderd. Nieuwe vrienden en kennissen zijn in zijn leven gekomen waarmee hij nu regelmatig spreekt over zijn innerlijke belevingswereld, iets dat hij nooit deed voordat hij besmet werd.

De gesprekken die wij met hem voerden gingen in eerste instantie over de verbetering van z'n ademhaling, die door de corona achteruit was gegaan. Binnen de klassieke Hatha-Yoga bestaan veel technieken die hier direct en specifiek over gaan. De Hatha-Yoga is een van de vormen van Yoga die in het Westen veel bekendheid heeft gekregen, omdat de effecten ervan vrij direct merkbaar zijn en ze voor een groot gedeelte als doel hebben om meer harmonie te brengen in de gehele mens. De negatieve gevolgen van onze westerse leefwijze kunnen hiermee tijdelijk en gedeeltelijk worden ondervangen, je moet dan denken aan zaken als stress, gehaastheid en het verloren gaan van innerlijke rust en tevredenheid en een beter kunnen omgaan met beperkingen.

Zijn vooroordelen over begrippen als reflectie en meditatie beleefde hij eerst als "stomme" dingen, die niet voor hem bestemd waren, deze opvatting is inmiddels verdwenen, omdat hij ontdekt heeft hoe bevrijdend deze technieken kunnen zijn en hoe ze je helpen om ook de tegenslagen in het leven te verwerken en te accepteren en het de kwaliteit van je innerlijke rust en geluk niet fundamenteel hoeft aan te tasten als je fysiek beperkt bent.

Inmiddels is hij weer voor enkele uren aan het werk en merkt hij, dat ondanks de nog steeds bestaande fysieke beperkingen, een normale vorm van levensvreugde mogelijk is en is de verbittering en moedeloosheid aan het verdwijnen. Hij communiceert nu veel wezenlijker met z'n omgeving over hoe het met hem gaat. Dit nodigt mensen ook uit om meer wezenlijke dingen met hem te delen.

## Overweging

Ondanks dat we al jaren mensen begeleiden met chronische ziekten, bijvoorbeeld met kanker, hebben we het afgelopen jaar gemerkt dat velen die zijn gestorven in eenzaamheid, het vele malen moeilijker hebben gehad dan mensen waarbij men in een bewuste verbondenheid rustig afscheid kon nemen van het leven. Door het gemis aan sociale contacten, en bijvoorbeeld door het ontbreken van troost via aanraking en dus een echte fysieke nabijheid van dierbaren, waren er veel te weinig momenten waarbij het delen van alle emoties rondom het eventueel op weg zijn naar de dood werden ondervangen. Dit veroorzaakte meestal een ernstige verstoring van het proces van bezinning rondom het afscheid nemen en een bewuste voorbereiding voor de zieke en vooral ook voor de nabestaanden, op de langzaam naderende of soms plotselinge dood van hun dierbare.

De ervaringen met kankerpatiënten, dit zijn mensen die meestal nog wel enige tijd leven alvorens men sterft (of men herstelt), hebben ons de afgelopen 45 jaar geleerd, dat het terugkijken op het leven, zaken eventueel nog rechtzetten, het toetsen waar men nu werkelijk staat ten opzichte van de existentiële vragen, wie ben ik ten diepste, wat was de zin van mijn leven en welke lessen en inzichten heb ik geleerd, enz. essentieel is en zeer wenselijk zo niet noodzakelijk om in vertrouwen en vanuit overgave te kunnen sterven en aldus een bewuste stap te zetten naar een dimensie van Zijn, waar veel mensen tijdens hun leven helaas geen tijd voor hebben gehad, om deze te ontdekken.

Binnen de huidige tijdgeest is een ernstige ziekte, welke oproept om (gezamenlijk) stil te staan bij het eventueel toekomstige stervensproces en de dood, nog steeds een taboe waarbij men liever niet wil stilstaan. We leven te gehaast en worden te veel bepaald door de waan van de dag en vinden steeds minder mensen op onze levensweg waarmee we onze twijfels en angsten op een vrije en ongedwongen manier kunnen bespreken.

De secularisatie heeft mensen weliswaar een stuk vrijheid teruggegeven, maar velen blijven vervolgens ook achter met een gemis aan nieuwe antwoorden op hun innerlijke nood. Nederland wijkt hierin enigszins af ten opzichte van de landen om ons heen, waar hetzelfde proces heeft plaatsgevonden, maar men is daar niet in een dergelijke leegte terecht gekomen, hier kunnen (moeten) we dus van elkaar leren. Gelukkig evolueert de mensheid en het is daarom ook noodzakelijk dat we de te oude dogma's en dwalingen onder ogen durven zien, zeker rondom het sterven en de dood.

De aarde is niet plat maar een bol en het begrip God verwijst niet naar een oude man op een wolk die alles bepaalt, het woord God verwijst naar een subtiel proces dat nog het beste is te omschrijven als bewustzijn en dat tevens elke vorm kan aannemen. Gelukkig zijn er nog vele culturen en miljarden mensen die hier weet van hebben. Ook binnen de oorspronkelijke religies was dit besef aanwezig en nu nog te herkennen indien je de oude teksten juist weet te verstaan en je ervoor kunt openstellen, hetgeen niet meevalt gezien de vele dwalingen die je ook terugvindt binnen dezelfde religies.

Op weg naar het levenseinde merken we steeds vaker, dat indien we de ander voldoende ruimte bieden, mensen wel degelijk innerlijke ervaringen en kennis met zich meedragen die hen de weg wijzen in dit proces. Hierdoor wordt aanvaarding en overgave tastbaar en zichtbaar voor de omgeving, waardoor bewust sterven met vertrouwen deze mensen en alle betrokkenen tot steun kan zijn. Dit helaas in tegenspraak met de huidige algemene omgang met een naderende dood, en het soms pijnlijke stervensproces waar veel mensen tegen opzien en hen veel te angstig maakt, gezien de huidige medische mogelijkheden.

Een actieve en liefdevolle omgeving (fysieke nabijheid en contact) is voor mensen die in een geïsoleerde setting moeten sterven vaak niet goed mogelijk, met alle gevolgen van dien, met name bij de nabestaanden is er hierdoor regelmatig een verstoring ontstaan van het rouwproces dat een essentieel onderdeel is van een juiste omgang met de dood.

De noodzaak aan fysieke afstand als gevolg van de huidige pandemie, zorgt ervoor dat het omzetten van onze intentie van bezorgdheid, en liefde in handelen en het zo bieden van troost, is verdwenen of te veel gefragmenteerd. Laten we daarom niet vergeten wat we zelf kunnen doen aan het indammen van de pandemie en laten we blijven zoeken naar mogelijkheden om een stervende werkelijk nabij te zijn, want zelfs een aanraking met handschoenen kan nog veel troost brengen, als we maar fysiek waarneembaar zijn en we onze diepste intentie durven te laten zien. Ontmoeten en afscheid nemen van Hart tot Hart bestaat werkelijk, zoals wij dat zelf regelmatig hebben ervaren.

We hebben de luxe gehad om mensen te mogen en kunnen helpen met het ontdekken van de antwoorden op existentiële vragen en we verkeren in de gelukkige omstandigheid dat we er al meer dan 45 jaar mee bezig zijn, een zesjarige opleiding hebben gevolgd en dat we van daaruit mensen helpen om zichzelf te ontdekken. Pas dan kun je een ander echt ontmoeten en vooral tijdens de oude dag, als de dood wacht en als ziektes tot iets ernstigs kunnen leiden, dan zijn dit de vragen die mensen bezighouden en waarop men antwoord wil, en liever geen antwoord uit een boekje of een bepaalde theorie, maar een antwoord dat het Hart herkent.

Dan vallen heel veel verschillen in het wereldse leven weg, en dan zie je dat mensen ook op hun oude dag, wel degelijk het vermogen hebben om zich te heroriënteren en op een andere manier het laatste stuk van hun leven vorm en inhoud kunnen geven.

Dit zijn maar enkele voorbeelden die u iets vertellen over hoe wij in het leven staan en waarvan we hopen dat u ze ergens herkent in uw Hart en misschien een beetje troost bieden indien u dit nodig heeft, en ook om u te laten weten, u bent *niet alleen* in de strijd om innerlijke harmonie te hervinden of te behouden in deze roerige tijden en er bestaan wel degelijk antwoorden op de belangrijke levensvragen.

## Vooroordelen en misverstanden

Sommige ziektes hebben een versturende werking op bijvoorbeeld het auto-immuunsysteem, de bloedstolling of de hormonale huishouding en zijn ingewikkeld en moeten met simpele oneliners worden uitgelegd aan medisch ongeschoolde mensen. Ze bieden echter helaas geen echt inzicht in bijvoorbeeld de hierbij betrokken chemische processen, hiervoor is een veel grotere mate van kennis, inzicht en scholing nodig. Ingewikkelde problemen vragen soms om ingewikkelde verklaringen en in dit geval ook nog om gecompliceerde behandelingen. Gelukkig is er wel altijd een vorm denkbaar waarin een behandelaar u duidelijk kan maken wat er gaande is in uw lichaam. Maar met name rondom de huidige pandemie, zijn er toch te veel mensen, niet gehinderd door enige kennis of wijsheid, die de meest voorbarige en bijzondere uitspraken doen.

Als u geen medische achtergrond heeft en u bent toch echt geïnteresseerd in de huidige pandemie en u heeft tijd en energie over, dan kunt u zich misschien verdiepen in de wonderbaarlijke werking van het menselijk lichaam, zodat u ook kunt begrijpen dat er veel kennis en praktijkervaring nodig is om adequate oplossingen te bedenken voor alle ingewikkelde ontregelingen in het menselijke lichaam door het COVID-19 virus.

Artsen, specialisten, therapeuten, enz. kunnen tegenwoordig heel veel doen om mensen te helpen bij het herstel van een ongeluk, operatie, ziekte, aandoening, enz., maar als we bijvoorbeeld denken aan de vele vormen van kanker of sommige ernstige spierziektes of psychogeriatrische aandoeningen dan moeten we helaas ook constateren dat we nog regelmatig onmachtig en onwetend zijn om deze problemen werkelijk op te lossen.

Dit komt mede omdat we de oorzaak van een aantal ziektebeelden nog niet voldoende kunnen doorgronden en tevens het proces dat tot genezing zou moeten leiden, nog niet voldoende beheersen. Daarom past ons nog steeds enige bescheidenheid alvorens we te snel en te gemakkelijk tot een negatief oordeel komen over de kwaliteit van de gezondheidszorg in Nederland, of de werkers hierbinnen, hetgeen we de laatste maanden helaas steeds vaker zien en horen.

Inmiddels zijn er wel een aantal “tekortkomingen/knelpunten” in de zorg tastbaarder geworden, zeker onder invloed van de COVID-19 pandemie, maar die bestonden in wezen al een aantal jaren, dus nog voordat het coronavirus het gezondheidssysteem begon te ontregelen. Deze problemen zijn echter eerder het gevolg van bijvoorbeeld de vele extra management lagen die de laatste jaren in de zorg zijn verschenen en de onevenwichtige bezuinigingen en herstructureringen, waarbij de mensen die het uitvoerende werk moeten doen, veel te weinig zijn betrokken. De bureaucratische last is ook ontstaan doordat de overheid steeds minder mensen is gaan vertrouwen, die echter wel allemaal met hart en ziel zich dagelijks inzetten voor het welzijn van zieke, kwetsbare en afhankelijke mensen.

Mede naar aanleiding van de vele vragen die ons gesteld worden over het virus en met name of de werking van het vaccin effectief is en of de bijwerkingen niet te gevaarlijk zijn, en of het beleid van de regering wel of niet deugt, hebben we na ampel beraad “heel even” overwogen hierop een zo genuanceerd en wetenschappelijk onderbouwd mogelijk antwoord te geven in dit schrijven. We hebben echter geconcludeerd dit *niet* te doen want wij hebben deze expertise en pretentie niet. Tevens zijn er meer dan voldoende websites, vakbladen, enz. door middel waarvan u zich nader kunt informeren, we voelen ons wel zeker genoeg om u bij dit proces en een eventuele heroriëntatie te helpen.

Feitelijke en objectieve wetenschappelijke informatie kan u misschien helpen bij het overwinnen van eventuele twijfels of onzekerheden rondom de COVID-19 pandemie, zonder dat er voor 100 % duidelijkheid en dus absolute zekerheid ontstaat op alle vragen die er te stellen zijn rondom dit virus, maar dit geldt voor veel onderwerpen in het leven.

Maar ook als u twijfelt betekent dit niet, dat u geen verantwoorde beslissing kunt nemen of dat u niet uit deze vertwijfeling weg kunt komen. Wij als werkers in en uit de zorg hebben gemerkt dat een goede en open communicatie van belang is, wil je mensen helpen die in psychische of emotionele nood verkeren. We hebben geen belangen in of betrokkenheid bij bedrijven die verbonden zijn met de pandemie, we zijn ook niet gebonden aan een bepaalde politieke stroming, we zijn oudere mensen uit de zorg die hebben gezien en ervaren hoe noodzakelijk het is dat we elkaar blijven helpen of dat nu met fysieke ongemakken is of met geestelijke of emotionele nood.

Wij gebruiken zelf onder andere de hierna volgende websites om ons te oriënteren, kopieer de link en plak die in uw browser.

<http://needtoknow.nas.edu/id/infection/>

<https://www.rivm.nl/>

<https://covid19.who.int/>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/covid-19-vaccines>

<https://www.cbsnews.com/news/omicron-variant-covid-in-europe-netherlands-before-alert-raised/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/covid-19-why-the-omicron-variant-has-scientists-worried>

<https://www.nytimes.com/2021/11/28/health/covid-omicron-vaccines-immunity.html>

<https://medlineplus.gov/genetics/understanding/therapy/mrnavaccines/>

<https://www.sciencenews.org/editors-picks/2019-novel-coronavirus-outbreak>

<https://www.thelancet.com/coronavirus>

<https://scitechdaily.com/tag/covid-19/>

<https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/5234730/mrna-vaccin-veilig-pfizer-moderna-janssen-astrazeneca>

<https://www.laatjevaccineren.be/soorten-coronavaccins>

<https://decorrespondent.nl/12063/de-uitvinder-van-het-coronavaccin-is-niet-big-pharma-maar-die-krijgt-wel-de-eer-en-de-poen/750923487072-1218c60a>



## **Tot slot**

Het is een bijzondere tijd en op vele terreinen zijn er bewegingen, ontregelingen en spanningen waarvan nu nog niet precies vaststaat hoe deze zullen eindigen. Voor ons is het zeker ook een uitdaging om meer te doen dan alleen maar praten en over alles een mening te hebben, we zien het vooral als een kans om te ontdekken hoe we kunnen *veranderen*, want dit is een centraal thema voor de toekomst, zowel als samenleving, maar vooral ook als individu.

De enige constante factor in het leven is “verandering”, alles is in beweging, een piramide verandert ook, al gaat dit langzaam, zo is ook de natuur voortdurend in beweging en zijn de seizoenen hiervan een teken. We worden grijzer, rimpeliger en kleiner, maar hopelijk ook wijzer, sommige veranderingsprocessen gaan langzaam en sommige gaan snel.

Daarom is het zo belangrijk om je bewust te zijn van deze wetmatigheid van het leven en zo kun je eventuele weerstand tegen verandering beter herkennen. Iets wat mensen moeilijk vinden is meebewegen met de (noodzakelijke) veranderingen tijdens het ouder worden; je sociale relaties en interacties veranderen, evenals je behoeftes, enz. Hoe ouder je wordt, des te moeilijker lijkt het om nog wezenlijk te veranderen, de noodzaak hiertoe is echter vaak wel aanwezig, want indien je niet flexibel genoeg bent dan creëert dit spanningen in je omgeving maar vooral in jezelf. Het doorschouwen van het leven door reflectie, meditatie en door er met elkaar regelmatig en intensief over te spreken helpt ieder mens om niet innerlijk te ontregelen en om de juiste beslissingen te nemen ten aanzien van noodzakelijke maatschappelijke ontwikkelingen.

**Slangen die niet van huid kunnen verwisselen, gaan ten gronde. Evenzo de geesten die men verhindert van mening te veranderen: zij houden op geest te zijn.**

Friedrich Nietzsche

Gelukkig bestaan er vele mogelijkheden om bijvoorbeeld de weerstand tegen verandering of het dragen van de pijn van de eenzaamheid of van het verdriet door het verlies en gemis van iemand, dragelijk te maken. Je kunt het soms rouwverwerking of Yoga-therapie noemen en het mag gebaseerd zijn op duizenden jaren oude inzichten en technieken of op het inmiddels ook in het Westen groeiende inzicht, dat het belangrijk is en dat we niet zomaar gehaast moeten doorleven als we zielenpijn hebben en/of geestelijk of emotioneel uit balans of overbelast zijn.

De neiging tot verdringing of het negeren van problemen die op onze weg komen, lost ze zeker niet op, ook niet bij de zogenaamde nuchtere Hollanders, zoals wij al vele jaren ervaren.

We danken u voor het lezen van dit schrijven en wensen u een toekomst waarin harmonie, tevredenheid en innerlijke rust, kracht en moed u mogen begeleiden op uw levensweg.

De initiatiefnemer van

OntmoetingsHuis de Kern en de stichting Om-Shanti

Gerard van Wijk