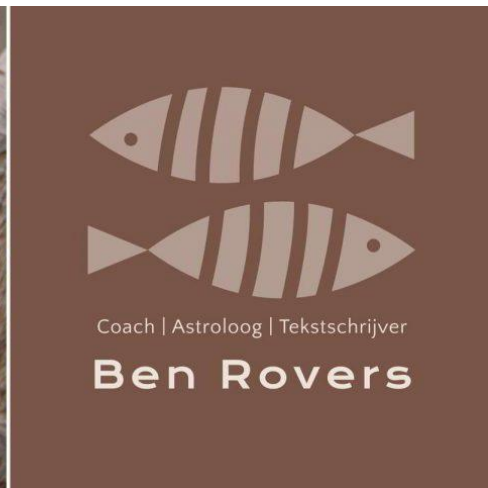




ZEVEN TIPS OM POSITIEF TE BLIJVEN TIJDENS COVID-19



Nu we aan de vooravond staan van wat wellicht een tweede golf van het Covid-19 virus wordt, wil ik mezelf herinneren aan manieren hoe ik in deze periode positief kan blijven en liefdevol naar mezelf en anderen. Als (hermetisch) astroloog laat ik me hierbij inspireren door de wetten van de kosmos. Ik kom tot zeven tips. Misschien heb jij er ook wat aan. Voel je vrij om deze boodschap te delen.

De wetten van liefde en strijd

Ik moet in deze tijd vaak denken aan het prachtige gedicht over de natuur van de wijsgeer Empedocles (5^e eeuw voor Christus). Hij wijst twee basiswetten aan in het universum: de wet van liefde, die alles wat gefragmenteerd is samenbindt, en de wet van strijd (soms ook de wet van haat genoemd), die alles scheidt dat een is. Hij stelt de wet van liefde voor als een middelpuntzoekende kracht en de wet van strijd als een middelpuntvliedende kracht. We kunnen deze wetten overal in de natuur en (dus) ook in onszelf waarnemen.

Empedocles maakt ons duidelijk dat de wet van strijd inherent is aan de materiële realiteit en om die reden onvermijdelijk ons bestaan op deze planeet kleurt. De wet van liefde is inherent aan een geestelijke, niet-materiële realiteit. Het leven van mensen op aarde bestaat, samengevat, uit het navigeren tussen deze twee wetmatigheden. In de Hermetische filosofie wordt gesteld dat de fragmentatie van het bestaan ons kansen biedt de eenheid te ontdekken die erachter schuilgaat. Die eenheid is liefde.

En dan nu: de tips!

Tip 1) Zorg goed voor je lichaam (Maan en Mars principe)

Op het meest basale niveau raakt Covid-19 het fysieke systeem: ons lichaam. Gezonde fysieke routines zijn de eerste stap in een liefdevolle benadering. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om gezonde en matige voeding, voldoende lichaamsbeweging, maar ook om vormen van lichamelijke verzorging die goed zijn voor lichaam en geest. Tijdens deze periode blijkt dit voor velen van ons een uitdaging. Goed zorgen voor je aardse voertuig is een eerste stap van liefde.

Voor sommigen van ons strekt deze lichamelijke zorg zich ook uit naar anderen, bijvoorbeeld voor hen die werkzaam zijn in de zorg of actief zijn als mantelzorger. Zij hebben op hun beurt onze zorg en liefde nodig, want hun helende werk reikt verder dan het fysiek gezond maken van mensen.

Tip 2) Stem af op informatie die je geestelijk verrijkt (Mercurius principe)

De massamedia, inclusief social media, strooien gigantische hoeveelheden meningen en feiten over ons uit aangaande het Covid-virus. Wat veel van deze communicatie kenmerkt, is 'strijd', bijvoorbeeld strijd om wat de feiten zijn of strijd om welke maatregelen al dan niet goed zijn voor de samenleving. Onze antennes vangen deze informatie op en vullen onze mentale realiteit met deze 'strijd'. We zijn echter geen willoze slachtoffers van deze informatie, we kunnen kiezen waarop we onze aandacht richten. Daarom de tip: sta eens stil bij de informatie waarop je vooral bent afgestemd en vraag je af welke uitwerking deze informatie op je heeft. Is dat ook wat je wenst? Is deze informatie geestelijk voedend? Zo nee, bedenk dan hoe je je informatiedieet kunt aanpassen.

Tip3 Denk, spreek of schrijf helende gedachten en woorden (Mercurius principe)

(Het Mercurius principe gaat over ontvangen EN zenden. Daarom een tweede tip vanuit dit principe.)

Al die strijdige informatie die wij ontvangen, komt ergens vandaan: van onszelf. Sta eens stil bij de gedachten die je op een dag hebt gehad, de woorden die je hebt gesproken of geschreven, en vraag je af: is dit wat ik werkelijk wil denken, zeggen of schrijven? Doe ik hiermee recht aan mezelf en de ander? Als het antwoord niet overal 'ja' is, herdenk dan je gedachte of kom terug op je woorden. Deze activiteit kan je alleen doen of samen met een ander, bijvoorbeeld aan het einde van een dag. Je zult merken dat het je mentale gezondheid -en die van anderen!- ten goede komt.

Tip 4) Besef wat je verbindt (Venus principe)

De pandemie werpt mensen terug op overlevingsinstincten. Dit schept vele vormen van strijd die mensen tegenover elkaar plaatst, zoals de strijd om schaarse middelen (geld), gelijk willen hebben ten koste van

een ander, de motieven van overheidsfunctionarissen wantrouwen, et cetera. Kenmerkend voor strijd is de duale realiteit van ik versus de ander, wij versus zij. We vergeten hierdoor gemakkelijk dat er ook een realiteit bestaat die ons juist verbindt. Stilstaan bij wat je verbindt met de ander, juist als die ander zo anders of ver weg lijkt, is een van de meest liefdevolle dingen die je voor jezelf EN die ander kan doen.

Tip 5) Oefen dankbaarheid (Zon principe)

De pandemie brengt veel donkere situaties op ons pad: onze geliefden worden ziek of overlijden, we worden zelf ziek, we zien onze collega's of onze kinderen niet meer, we mogen niemand meer aanraken, we raken onze baan kwijt, et cetera. Het is meer dan begrijpelijk dat we deze omstandigheden als moeilijk en verdrietig ervaren, of boos worden. Toch kent elke duisternis ook licht: er komt bijvoorbeeld hulp uit onverwachte hoek of het verlies van werk brengt nieuwe mogelijkheden op je pad. Liefdevol naar jezelf zijn tijdens een moeilijke periode betekent je aandacht af en toe richten op aspecten van je leven die WEL goed lopen of waar je WEL blij van wordt. Die aspecten zijn er namelijk altijd. Dankbaarheid voelen voor deze aspecten van je leven is het hoogste in jezelf eren (want op dat niveau schep je je eigen ervaringen). Als je dankbaar zijn een tijdje 'oefent', zul je merken dat er steeds meer is om dankbaar voor te zijn. En dat maakt je leven -en dat van je omgeving!- meteen ook een stuk leuker. Dat is mooi meegenomen.

Tip 6) Je hoeft niet alles te weten, vertrouw op een hoger weten (Jupiter principe)

De pandemie schept veel onzekerheid. Een deel van ons probeert hierop greep te krijgen door overtuigingen te ontwikkelen over hoe 'de zaken' in elkaar zitten en wat ons al dan niet te doen staat. Wanneer we dit proces beschouwen, zien we dat deze overtuigingen vaak uitsluitend werken: 'ik weet hoe het zit, jij niet', 'Ik doe het goede, jij niet', et cetera. Ruimte maken voor het niet-weten is ook een vorm van liefde. De hogere octaaf hiervan bestaat uit de realisatie dat alle kennis op een ander niveau in onze wereld aanwezig is. Deze realisatie verlost ons van de drang om onzekerheden te bezweren met overtuigingen, we kunnen ons overgeven aan dit hogere weten. Dit is liefdevol naar jezelf, naar de ander EN naar God.

Tip 7) Zie de groei die kan voortkomen uit de beperkingen (Saturnus principe)

De pandemie levert op allerlei manieren beperkingen op in het dagelijks bestaan. Deze beperkingen worden als zeer frustrerend beschouwd en sommige mensen negeren deze ook of gaan de straat op om zich hiertegen te verzetten. In de beperkingen van het bestaan vinden we echter ook de grootste groeikansen. Denk aan het simpele beeld van de sportschool: wie de meeste weerstand ervaart (bijv. in de vorm van zware halters), die ontwikkelt de meeste spierkracht. Dit principe geldt ook voor het leven in het algemeen: beperkingen in het materiële bestaan, die nu overal aan de orde zijn, bieden veel mogelijkheden tot geestelijke groei. Materie en geest zijn communicerende vaten: beperkingen op het ene vlak gaan samen met (mogelijkheden tot) expansie op het andere vlak, en omgekeerd. De onmogelijkheid om te reizen naar een ander land, schept ruimte om geestelijk nieuwe gebieden te ontdekken. Beperkingen op sociaal vlak scheppen mogelijkheden tot nieuwe innerlijke verbindingen. Niet meer kunnen doen wat je belangrijk vindt (bijvoorbeeld uitgaan), schept ruimte om wat je belangrijk vindt, opnieuw te ontdekken. Hoe dan ook verrijkt de materiële beperking je geestelijk repertoire. Dat is wellicht de hoogste potentie van deze tijd.

Tot slot: hoe gaan we dit praktisch aanpakken?

Plak de zeven tips onder elkaar op een briefje en lees ze bij voorkeur aan het begin en het einde van elke dag even door. Sta even stil bij de tip die die dag voor jou belangrijk is (geweest) en accepteer dan in liefde je eigen voelen, denken en handelen van die dag (liefdevol zijn begint bij jezelf). Als je na zeven dagen geen effect merkt, gooi dan het briefje weg. Merk je wel effect, ga dan nog even door en geef deze boodschap door aan anderen.

OVER DE AUTEUR

Ben Rovers werkt als professioneel astroloog en heeft een praktijk in Nijmegen. Hij is oprichter van De Hermetische Kosmos | School voor Astrologie. Hij schrijft en spreekt regelmatig over astrologische, kosmologische en esoterische onderwerpen. Zijn interesses gaan o.a. uit naar antieke kosmologie, filosofische grondslagen van astrologie en Hermetische Astrologie (een op de ziel gerichte vorm van astrologie die inzichten uit Hermetische teksten verbindt met astrologie). Neem contact op via www.benrovers.com.