

## Enkele praktische ideeën en adviezen met betrekking tot het huidige coronavirus,

door Chris Vree

Centraal in het hele coronavirus vraagstuk staat hoe wij omgaan met ziekte en gezondheid. Waarom word ik eigenlijk ziek? Wat is daarbij zo anders dan gezond zijn? Gezondheid blijkt een subtiel evenwicht te zijn. Ik moet mij continue zien te handhaven, mijn eigen individualiteit beschermen tegen schadelijke invloeden van buiten en van binnen.

Deze individualiteit wordt zichtbaar door bijvoorbeeld de gestalte, de gezichtsuitdrukking, kijk dat is Jan of Els. Hieraan is iemand zijn hele leven te herkennen. Onze huid is daarbij de grens en tegelijk wachter, deze beschermt ons tegen alles wat niet naar binnen mag. Tevens mag niets onveranderd naar binnen. Dit lukt alleen als de huid daartegen weerstand kan bieden. De huid heeft daartoe een vettige bovenlaag. Deze moet intact blijven. Bij veel handen wassen (met agressieve zepen of desinfecterende middelen) **neemt de weerstand van de huid af** en wordt zo gevoeliger voor schadelijke inwerkingen van buiten (heel **voorzichtig mee omgaan dus!!!**). **Tip: handen regelmatig inwrijven met citroensap!**

Wat ook ons hele leven instant blijft en een lichamelijke basis vormt voor ons bestaan is de handhaving van een speciale lichaamstemperatuur, zo rond de 37 °. Bij schadelijke invloeden volgt direct een lokale of algehele temperatuursverhoging tot koorts aan toe. Dit is een innerlijke activiteit van het lichaam om bijvoorbeeld ziektekiemen onschadelijk te maken. En nog belangrijker: door deze temperatuurverhoging kunnen virussen zich minder goed ontwikkelen! Een dubbel actief proces, wat je niet zou moeten onderdrukken (dit is bevestigd door wetenschappelijk onderzoek, 1). Dit proces verbetert onze weerstand, onze immuniteit en dus het handhaven van onze individualiteit.

Gekoppeld aan deze warmteprocessen hebben we ons eigen lichamelijke immuunsysteem, wat op het fysieke vlak alle schadelijke organismen zo snel mogelijk probeert aan te pakken. Haar opgave is van binnenuit het handhaven van ons fysieke instrument. Met dit "instrument" kunnen wij allemaal ervaringen opdoen en ons ontwikkelen. Dit doet zij juist door met alle schadelijke inwerkingen in contact te komen en daar weerstand tegen op te bouwen. Zo doen wij dat van jongs af aan. Het mooiste voorbeeld is het kleine kind, de zuigeling, die stopt vrijwel alles direct in de mond. Erna volgen allerlei ziektes, vooral kinderziektes, echter alleen wanneer het kind er aan toe is, wordt het ziek. Ook een inenting is zo'n mogelijkheid (een vraagteken is of dit het immuunsysteem alleen positief beïnvloed). Onze weerstand wordt zo steeds beter en biedt ons voortdurende ontwikkelingskansen.

Helaas wordt de samenhang van ons immuunsysteem met het warmte organisme en onze individualiteit weinig op de voorgrond geplaatst en dat is jammer omdat je daardoor veel nieuwe mogelijkheden mist. Zie mijn vraag aan Albrecht Warning (gepensioneerd internist en cardioloog) en zijn antwoord (zie 2). Vanuit het grote menskundige geheel heeft Rudolf Steiner aangegeven dat oliën en met name etherische oliën een sterke uitwerking hebben op het ik-organisme (onze individualiteit tezamen met het warmteorganisme). Daarom geeft Albrecht W. een eenvoudige **preventieve tip om weerstand op te bouwen** tegen de invloed van **het coronavirus: adem** (door je neus) **regelmatig etherische olie in van tijd!** Tijd werkt specifiek ondersteunend op het ademhalingsgebied. (ook andere etherische oliën met die blikrichting zijn prima te gebruiken, zoals eucalyptus of ook theeboom) In praktische zin zou het nog veel beter zijn om **oliedispersiebaden** te nemen daar dit een nog veel krachtiger manier is om het **ik- en warmteorganisme en immuunsysteem te ondersteunen**.

De andere kant van het coronagebeuren is de bijkomende zorg en vooral angst om de gevolgen die dit zullen hebben. In een bijdrage over de "varkensgriep" in 2009 op de site van holger-niederhausen.de vond ik het volgende stukje uit GA 154, blz. 47, waar R. Steiner spreekt over epidemische ziekten:

"Als men zich niets anders voorstellen kan als angst voor de ziekten, die zich om ons heen afspelen in een epidemische infectiehaard en met deze angstgedachten inslaapt in de nacht, dan ontstaan/ontwikkelen zich in de ziel de onbewuste nabeelden, imaginaties, die doortrokken zijn van angst. En dat is een goed middel om bacillen te voeden/koesteren en verzorgen"

Ik heb in het Duits een iets groter stukje gekopieerd, zodat het verband iets beter tot zijn recht komt (zie geel in 3)

Want in de zin erna wordt aangegeven dat de angst en het gevaar om ook aangestoken te worden juist verminderd door bijvoorbeeld **een liefdevolle verzorging**.

Ralf Rössner heeft op mijn uitnodiging een aantal keren in Bergen en Schoorl gesproken over spirituele invloeden, en zal in 2021 onder andere over de bijen spreken. Hij geeft, daarop vooruitlopend, in een begeleidend schrijven het volgende aan: "De missie van de Varroamijt (hierdoor zijn wereldwijd heel veel bijenvolken dood gegaan, CV): door haar ontwikkelde zich een nieuwe liefde voor de bijen, een nieuw bewustzijn voor de samenhangen in de natuur, zoals ook in ons leven een ziekte ons vaak pas tot bezinning brengt. Men ziet: **"Ook het boze streeft tot God". Dat is een fundamenteel inzicht voor alle samenhang van het leven.**" (4)

Met boze worden hier alle negatieve ervaringen en ook ziekten bedoeld. Wat wil ons dit zeggen. Alleen wij mensen kunnen op aarde tot spirituele ervaringen komen. Want ons "ik" is zo'n spiritueel wezen. Alleen wij kunnen het "boze", het negatieve her- en erkennen en het ook de mogelijkheid geven de Christus te leren kennen. Hoe bezinnen wij ons en wat stellen wij hier tegenover? **Misschien kunnen we dat met het gebed van overgave:**

#### HET GEBED VAN OVERGAVE

"Wat ook komen mag, wat mij ook het volgende uur, de volgende dag brengen mag: Ik kan het, als het mij volledig onbekend is, door geen angst veranderen.

Ik wacht het af, met volledige innerlijke rust, in volmaakte zielenrust. Door angst en vrees wordt onze ontwikkeling tegengehouden; wij stoten door vlagen van angst terug, wat uit de toekomst in onze ziel opgenomen wil worden.

De overgave aan wat men goddelijke wijsheid in de gebeurtenissen noemt, de zekerheid, dat datgene wat komt, komen moet en dat het op de een of andere wijze zijn goede werking zal hebben, het oproepen van deze stemming in woorden, in gevoelens, in ideeën dat is de stemming van het overgavegebed.

Dat is één van de dingen die we in deze tijd moeten leren: uit louter vertrouwen te leven zonder bestaanszekerheid, uit het vertrouwen op de immer aanwezig zijnde hulp van de geestelijke wereld. Waarlijk, anders gaat het in deze tijd niet, als we niet de moed willen laten zakken.

Laten we onze wil voortdurend sterken en proberen haar te wekken iedere morgen en iedere avond".

Rudolf Steiner (5)

1 <https://royalsocietypublishing.org/doi/pdf/10.1098/rspb.2013.2570>

2 Lieber Chris,

in der regulären oder auch genannt konventionellen Medizin ist Wärme ein "Fremdwort". Fieber wird unterdrückt, weil es als schwächend angesehen wird und mitunter zu Krämpfen oder Bewusstseinsminderung führt. Es wird eine pflegerische oder/und medikamentöse Begleitung, die den Fieberprozess "gestaltet", nicht gelehrt. Ausser eben die sog. Antipyreika der konventionellen Medizin. Da man dann im Zweifelsfall "Antibiotika" zur Verfügung hat, ist eine Wärmeintensivierung zur Verwandlung eines Fremdimpulses nicht notwendig.

Gerade zur Zeit mit der Hysterie der Ausgrenzung, Abschottung, Vereinzelung (im Gegensatz zur grenzenlosen Offenbarung in den socialmedia) wegen der Infektionsgefahr mit einem Virus, wäre die Propagierung eines gesteigerten Wärmehaushaltes die beste Prophylaxe. **Zum Beispiel: ein Thymian ätherisches Öl in der Tasche und mehrfach am Tag dies einatmen** (den Weg nehmen, den wahrscheinlich auch das Coronavirus nimmt).

Thymian wird in den Bronchialdrüsen angereichert und wärmt unmittelbar die Atemwege. Das bedeutet: Das Ich aktiviert den Astralleib (Immunsystem) als Wächter aktiv zu werden. Die wesentliche Funktion der Entzündungsaktivität geht vom Astralleib aus. Sei es in der Verdauung, sei es im Blut, sei es im Nervensystem. Viren sind im Prinzip physisch-biologische Kristalle, die sich als Schmarotzer in der Zelle einnisten und damit die Zelle zugrunde richten. Wie der Kuckuck in den Nestern der Grasmücken. Der Astralleib kann nur in der Wärme mit dem Ich zusammen die Viren davon abhalten.

Man könnte auch das lymphatische System - als wesentlicher Wirkfaktor gegen die Viren- mit Archangelika stützen und mit Thuja erkräften.

Die konventionelle Medizin weiss davon nichts.

Herzlich, Albrecht Warning

Am Di., 10. März 2020 um 09:48 Uhr schrieb Chris Vree

<[chrisvree41@gmail.com](mailto:chrisvree41@gmail.com)>:

Lieber Albrecht, ja die Ölen sind angekommen. Eine Frage, ich kann eigentlich nicht gut finden in der reguläre Heilkunst das die Wärme eine gute Unterstützung ist von Immunsystem (vielleicht nur bei Fieber), wird die Rolle der Wärme gesehen als ein Stütze des Immunsystems? Wenn ich suche nach: wie stärken ich das Immunsystem, kommt niemals der Wärme in Bild. Kannst du noch einiges empfehlen wo es klar steht der direkte Beziehung von Wärme (Wärmeorganismus) mit dem Immunsystem in reguliere Medizin (und vielleicht auch anthroposophische Medizin)? Vielen Dank, herzlichen Gruss, Chris

3 154-046 Nun handelt es sich darum, und das ist das Wesentliche, was heute hervorgehoben werden soll, daß Bazillen nur dann gefährlich werden können, wenn sie gepflegt werden. Pflegen soll man die Bazillen nicht. Gewiß, da werden uns auch die Materialisten recht geben, wenn wir die Forderung aufstellen, Bazillen soll man nicht pflegen. Aber wenn wir weitergehen und vom Standpunkt einer richtigen Geisteswissenschaft davon sprechen, wodurch sie am meisten gepflegt werden, dann werden

154-047

sie nicht mehr mitgehen, die Materialisten. Bazillen werden am intensivsten gepflegt, wenn der Mensch in den Schlafzustand hinein- nimmt nichts anderes als materialistische Gesinnung. Es gibt kein besseres Mittel für diese Pflege, als mit nur materialistischen Vorstellungen in den Schlaf hineinzugehen und von da, von der geistigen Welt, von seinem Ich und Astralleib aus zurückzuwirken auf die Organe des physischen Leibes, die nicht Blut und Nervensystem sind. Es gibt kein besseres Mittel, Bazillen zu hegen, als mit nur materialistischer Gesinnung zu schlafen. Das heißt, es gibt noch wenigstens ein Mittel, das ebensogut ist wie dieses. Das ist, in einem Herd von epidemischen oder endemischen Krankheiten zu leben und nichts anderes aufzunehmen als die Krankheitsbilder um sich herum, indem man einzig und allein angefüllt ist mit der Empfindung der Furcht vor dieser Krankheit. Das ist allerdings ebensogut. **Wenn man nichts anderes vorbringen kann vor sich selber als Furcht vor den Krankheiten, die sich rundherum abspielen in einem epidemischen Krankheitsherd und mit dem Gedanken der Furcht hineinschläft in die Nacht, so erzeugen sich in der Seele die unbewußten Nachbilder, Imaginationen, die durchsetzt sind von Furcht. Und das ist ein gutes Mittel, um Bazillen zu hegen und zu pflegen.** Kann man nur ein wenig mildern diese Furcht durch werktätige Liebe zum Beispiel, wo man unter den Verrichtungen der Pflege für die Kranken etwas vergessen kann, daß man auch angesteckt werden könnte, so mildert man auch durchaus die Pflegekräfte für die Bazillen.

4 Ralf Rössner:

Die Mission der Varroamilbe. Durch sie entwickelte sich jetzt eine neue Liebe für die Bienen, ein neues Bewusstsein für die Zusammenhänge in der Natur, wie ja im Leben oft erst eine Krankheit uns zur Besinnung bringt. Man sieht: **"Auch das Böse strebt zu Gott"**. Das ist eine grundlegende Einsicht für alle Zusammenhänge des Lebens.

5 Das Wesen des Gebetes GA 58/59, Spreuk of tekst samengesteld uit een van de voordrachten.