

Een zee van liefde

Mijn leven met Corona verloopt goed, levend in gezonde vitaliteit en in harmonie met mezelf. Want ik doe dagelijks aan actief en gevarieerd bewegen, wat mij veel plezier geeft en de mogelijkheid er in gewaarzijn mee om te gaan. Het maakt al eindelijk vele jaren deel uit van mijn leven, maar nu, met oog op corona, doe ik over de hele lijn wat extra's.

Mijn ouder worden is er aanzienlijk door vertraagd, want ik doe nog steeds aan schaatsen en skeeleren, hardlopen en snel-fietsen en kanoën. Bovendien waren specialisten reusachtig verbaasd over het snelle herstel van een tweetal breuken in de afgelopen jaren.

Begin 's morgens in bed, ademend via mijn voeten naar meridianen en doe enkele draaiende, kantelende heup- en voetbewegingen. Na het opstaan ga ik vanuit die activering enthousiast, en voor het ontbijt, een 10-tal bewegingsoefeningen doen – mijn 10 geboden – zoals o.a. schudden, heup en knie draaien, buigen, strekken, rug-kantelen en draaien, opdrukken en balanshoudingen.

Het maakt mijn vitaliteitsgevoel helemaal wakker en ga blij aan het ontbijt.

Daarna een wandeling, door de parken, me verbonden voelend met de natuur, in het bijzonder nu die stralende lente, en meditatief mee glijdend met mijn in- en uitademing. Dit doe ik nu bijna elke dag en 2 dagen doe ik 's morgens een hardloopje. Sta dan af en toe even stil om me aan de natuur over te geven, aan die blijde, wonderlijk gevarieerde uitstraling, zoals mijn haiku aangeeft:

Sta stil te kijken

In het immens groene land

Een zee van liefde.

Ik woon alleen en dat heeft mij ook een fijn gevoel gegeven van al-één-zijn met mezelf. Bovendien kan ik natuurlijk in mijn eentje wat gemakkelijker Mr. of Mrs. Corona buiten de deur houden. Ik lees nu wat vaker, ook Osho ligt klaar, en in al mijn huiselijke bezigheden kan ik mijn gewaarzijn vaak een goede aanwezigheid geven. Bovendien kan ik mij zomaar spontaan aan een dansje, een lachje, een liedje of een stukje gibberish overgeven, voortkomend uit het blij zijn met mezelf.

Ook correspondeer ik meer met mijn geliefden en vrienden en ben blij met mijn op zich weinige bezoeken/ontmoetingen, want die zijn beperkt tot mijn zonen en 2 vriendinnen. Vrijwel iedere middag is fietsen op mijn snelle fiets of sportfiets nu vaak het uitje – en dat met dit prachtige weer en mijn beleving van een schonere lucht. Waar ik ook ben, de bomen zijn voor mij heel bijzonder, mijn vrienden, ben aan ze gehecht, ze inspireren mij, maken mij sterk, dat geheel van wortel, stam en tak, blad, bloem en bloesem, een spirituele inspiratie:

It is the inner extasy

that radiates from the tree,

Look and see,

just like you and me.

Het vervangt deels ook 's middags mijn diverse wekelijkse café-restaurant bezoeken in mijn stadje. Neem af en toe op zo'n fietstochtje koffie en een flesje water mee en strijk onderweg neer op een leeg natuurlijk terrasje, waar soms al iemand zit.

En 's avonds bij tijds naar bed, en liggend 3 hele diepe in en uit ademhalingen en bewust voelend of in mijn longen qua druk of gevoeligheid/pijnlijkheid iets gaande is en val daarna in gewaarzijn gemakkelijk snel in slaap, minstens 8 uur slapend.

De kans corona te krijgen, lijkt me gering en zo ja dan lost mijn immuunsysteem de strijd vast op. En de lockdown raakt me gelukkig niet echt.

Premabhay Wieger Doeven.