

Corona, een 'Wake Up Call'?

Vanuit de 'mindfulness' komt het begrip 'doe-modus'.

Daarmee wordt de zijnstoestand bedoeld die zo kenmerkend is voor de moderne mens. Onze mind is daarbij leidinggevend. Deze zet het lichaam aan tot handelen vanuit het idee dat het later beter, mooier, etc. zal zijn. Het gevolg is, dat dit moment wordt gebruikt als een instrument voor de toekomst. Zo houdt de geest je gevangen met alle gevolgen van dien. Het werk is immers nooit klaar. Van alle 60- tot 90.000 gedachten die de mens heeft op een dag, bevat er geen enkele het 'nu-moment'. We zijn eraan gewend geraakt voortdurend óf in het verleden, óf in de toekomst te verwijlen.

In dit corona-tijdperk is aan ons handelen beperkingen opgelegd.

Het lijkt wel, alsof het bestaan ons op deze manier poogt in te laten zien, dat er ook nog een andere modus is, nl. de 'zijnsmodus', een aanwezig zijn, waarin je niet constant bezig bent met de toekomst, waarin niets bereikt hoeft te worden. Met andere woorden een uitnodiging om er 'gewoon te zijn', zoals alles in de natuur. We kunnen erachter komen, dat we door te leven in de 'doe-modus' zijn afgedwaald van de essentie van ons bestaan, nl. er gewoon te zijn en het leven de kans te geven door ons heen te gaan, zoals ze dat het liefst wil, of het bestemd heeft voor ons. Dat we er gewoon zijn, zonder oordeel en zonder verwachting.

Op die manier hoeft er immers niet gestreden te worden of gepresteerd en kan het lichaam zich ontspannen. Als de levensenergie (prāṇa) volwaardig door ons heen kan stromen, zullen we gaan ervaren dat we meer verbonden zijn met het bestaan zelf.

Moeten we dan maar niet handelen? Als we ons richten op de zijns-modus, roept deze vraag direct de volgende op: 'Wie handelt er dan?'

Het leven vraagt van ons om te handelen. In de Bhagavad Gītā wordt beschreven, dat vanaf het moment dat het lichaam en haar 'ingenestelde bewustzijn' samen komen, er gehandeld móet worden. Concreet betekent dit, dat we vanuit de 'zijnsmodus' dus nog wel druk bezig kunnen blijven, maar dan niet voortdurend gericht zijn op het resultaat. Je bent immers de 'doener' niet meer, maar het 'instrument' in handen van het bestaan.

Baruch Spinoza, de bekende Nederlandse filosoof die leefde in de 17^e eeuw, heeft dit inzicht al verwoord met het voorbeeld van een steen die door God de ruimte in wordt geworpen, waarop de steen roept 'Kijk, ik vlieg!' Met dit voorbeeld maakte hij de vergissing duidelijk, dat we vanuit de 'doe-modus' voortdurend het idee hebben, dat wij de 'doener' zijn.

NU, anno 2020, houdt een virus de hele wereldbevolking in zijn greep.

Plotseling worden we gedwongen 'op adem' te komen. Is het bestaan in staat ons op een andere dan op deze pijnlijke manier duidelijk te maken, dat we (weer) terug moeten keren naar de 'zijns-modus'? Dat we de regie voor ons handelen terug moeten geven aan het bestaan zelf? Kan zij een nog krachtiger signaal afgeven dan de prāṇa, onze meest essentiële voeding die door navelstreng waarmee we met haar in verbinding zijn, vloeit, te blokkeren?

We moeten niet de fout maken, dat we de corona-crisis gaan beschouwen als een door ons handelen opgeroepen 'straf'. Nee, het is er het bewijs van, dat het bestaan zich juist op deze manier in liefde aan ons kenbaar maakt. Dat, zoals een ouder zijn kind, ons ertoe wil bewegen zijn vergissing in te zien en het de weg wil wijzen naar het alternatief, 'zijn', precies zoals je in essentie bent. Daar is stilte voor nodig. Stilte die als gevolg van het virus momenteel als een deken over de aarde ligt uitgespreid en waarin we vanuit de 'zijns-modus' alles kunnen ont-dekken wat nodig is om werkelijk gelukkig te zijn.