



## Yoga, corona, levensenergie en Bewustzijnsgroei

Alberto Paganini

We bevinden ons in een soort **Kurukshetra**: het slagveld uit de Mahabarata. We beleven een crisis waarin verschillende krachten binnen en buiten onszelf elkaar confronteren: onwetendheid en (massa)manipulatie tegenover waarheid, duisternis tegenover Licht, dood tegenover de onsterfelijkheid van wie we echt Zijn, angst tegenover vertrouwen, samen met de wil en de kracht een positieve wending aan ons leven te geven: individueel en collectief.

*Asato Ma Sadgamaya – Tamaso Ma Jotirgamaya  
Mrityor Ma Amritamgamaya*

### De Yoga en ons Zelf kunnen in deze tijd waardevolle vrienden zijn.

In het midden van het veld van Kurukshetra schenkt Krishna aan Arjuna de wijsheid van de Bhagavad Gita. Het hogere Zelf leidt Arjuna stap per stap naar ware kennis, bewustzijn, overgave, onvoorwaardelijke liefde en helderheid. Ook nu, in de huidige **crisis**, kunnen we yoga en zijn wijsheid beter begrijpen en goed gebruiken om in bewustzijn te groeien. In tijden van crisis kan de mens van goede wil zich voor diepgang openen ([zie ook A.Paganini, Zelf en zelf in het levensveld, NB119](#))

Deze crisis biedt ons kansen om **ons yogabewustzijn en onze yogabeoefening te verdiepen**, dichter in contact te komen met ons-Zelf, liefde en mededogen te ontwikkelen ten opzichte van alle levende wezens. Laat ons deze tijd goed gebruiken.

Hieronder vind je enkele tips. Consulteer ons cursusmateriaal voor meer. Lees ook de info en tips in het artikel van Bea [Corona en immuuniteit](#).

De verdieping van **ons yogabewustzijn en onze yogabeoefening kan** op veel verschillende en aanvullende gebieden gebeuren.

#### 1. Bewust bewegen: op onze yogamat en/of in de natuur:

- Het is nodig om **eerst dynamisch** onze stress en angsten een plaats te geven en ze te transformeren in vitaliteit en kracht. **We versterken zo ons immuunsysteem** door middel van o.a.:

de Hart-Yoga opwarming, zonnegroeten en intense Hart-Prana **Yoga Flows**, vitaliteitsoefeningen waarbij we o.a. onze gifstoffen (ama) uitzweten, ook wandelen, nordic-walking en lopen **in de natuur**, bewust van de deze unieke, mooie en ontluikende lente.

Voor ervaren beoefenaars is de beoefening van de first series Ashtanga yoga een ideale zuiverende en versterkende reeks.

- **Daarna** is het belangrijk om te **vertragen**: mindful vertragen, mediteren, rusten (Yin Yoga en Yoga Nidra) en ontspannen om ons zenuwstelsel en emoties te kalmeren en diep in ons-Zelf te duiken.

- **Asana's**: activeren en ontspannen.

Wat in deze situatie vooral helpt zijn alle **hartopeners** met een **diepe bewuste ademhaling, staande- en evenwichtshoudingen en oefeningen die ons verteringsapparaat versterken en stimuleren** zoals de brug, halve brug, vis, boom, driehoekshouding, armbalans, boog, sprinkhaan, cobra, hond omhoog, ..., dynamische vinyasa's, (zie ook het Prana Yoga Flow boek (index) over hart, longen, angst, vertering, moed, vertrouwen, innerlijke kracht en rust, ontgiften, vrede....).

Zeer waardevol zijn ook de **armbewegingen met visualisaties** van prana bewegingen en verbinding met de aarde, de omgeving, je-Zelf en de kosmos, zoals in de Hart Yoga Flow.

Om dan **tot rust** te komen beoefen je vooral **voorwaartse buigingen, torsies en omgekeerde houdingen**. Blijf daarbij **lang** in deze asana's en laat los, ontspan en laad je op.

**Breng in je lichaam en geest een zodanige stroom van Prana en Levensvreugde dat alles wat niet bij jou hoort getransformeerd wordt of uit je systeem geëlimineerd wordt. Laat de pranastroom toe: bevrijd je van spanningen en angst en vertrouw in de Levenskrachten.**

## 2. Diep ademen en mediteren

- **Pranayama**: waarnemen en meester worden over de stroom van de levensenergie.

Alle pranayama's kunnen helpen, geef aandacht aan de prana flow, vooral in de lichaamsdelen die gespannen aanvoelen en zeker in je longen, hart en bekken.

Ik zou **beginnen met intense** ademhalingen zoals **Bhastrika en Kapalabhati**, 1, 2 of 3 minuten, dan adem aanhouden zonder te forceren met lege longen (+Uddhiyana bandha) en met volle longen (expandeer je borst in alle richtingen). Bouw het op volgens je eigen capaciteit en ervaring.

**Daarna wisselademhaling** om de energiestroom langs de nadi's waar te nemen en te begeleiden en/of **bewuste aandacht op de Adem** en op de wonderen van het Leven dat vanzelf moeiteloos in ons stroomt. Laat deze stroom toe en observeer, neem ze waar, met dankbaarheid en aandacht voor de oneindige flow van levensenergie in je hele systeem.

- **Pratyahara:** je aandacht naar binnen brengen.

Sluit je poorten af en word bewust van de verschillende lagen en de rijkdom aanwezig in jezelf. Luister naar de Waarnemer binnenin jou. **Kom tot jezelf, in jezelf:** laat je niet overheersen en manipuleren door wat de buitenwereld van je wil maken. Zoek je-Zelf, binnenin.

- **Dharana – Dhyana – Samadhi: richt je aandacht en concentratie op een positieve intentie.**

Voel, concentreer en mediteer hoe deze **intentie** meer en meer **plaats inneemt** in je fysieke lichaam, energiestroom, emoties, gedachten en intelligentie. Laat toe dat deze intentie zich met je essentie en centrum verbindt. Dring dan stap per stap binnen **in de diepten van je Hart (Hridaya** zie ook [Verborgene krachten van het hart](#) en [Hartcentrum](#)) en in je Zelf.

Hier enkele tips voor waardevolle intenties van kwaliteiten die al aanwezig zijn in ons Hart en in alle lagen bewust geactiveerd dienen te worden: **dankbaarheid**, stralende gezondheid, vertrouwen, onvoorwaardelijke liefde, oneindige vitaliteit, onuitputtelijke levensenergie, verbondenheid met het Goede (en/of het Goddelijke), innerlijke rust, kracht en vrede, ...

**Mediteer verder tot je geleidelijk aan de belichaming van deze intentie wordt** en in staat bent deze meer en meer in alle lagen van je wezen te integreren.

Eigenlijk: we Zijn het al maar je persoonlijkheid is het vergeten en laat zich nog vangen in angsten, onzekerheden en verwarring.

Wat nog nodig is is: **geduld, volharding, onthechting** (abhyasa, vairagya, zie Yoga Sutra's Patanjali). **Aanvaard en heb alle kanten van je zelf lief**, ook deze die ziek en/of angstig zijn: omarm ze in je oneindige liefde en begrip. **Aanvaard en heb lief het Al.**

- **Aanbevolen** als hulpmiddelen zijn hier onze lessen op CD, vooral 3 en 4, het Opwarmingsboekje en -platen, PYF en Hart Yoga. Zie ook [onze webshop](#)

- **Bewustwording en het ankeren van nieuwe zielenwensen, positieve gewoonten, en een menswaardige levensstijl.**

Stel jezelf **de vraag:** 'Wat is er veranderd in je leven (op ecologisch, sociaal, bewuste en spiritueel vlak) sinds de Corona crisis en maatregelen, dat je essentieel vindt om te behouden na de corona crisis?'

en werk dan aan het scheppen van een leven en een manier van zijn die je helpt naar je wens. Stap per stap: begin met kleine ideeën en projecten.

**3. De kosmische wetten voor welzijn en harmonie in de binnen- en buitenwereld liggen aan de basis van deze yogabewustzijns- en beoefeningsvormen.** We vinden ze terug in de **Yama's** en de **Niyama's**.

**In een crisissituatie kunnen we ze nog doeltreffender beoefenen en observeren: 'Where the danger is, the saving power also grows.'**  
**Otto Scharmer.**

Hier enkele tips. Wees creatief in de toepassing daarvan.

**Ahimsa: Geweldloosheid.** Kunnen we met Corona (de Kroon) vriendschap sluiten zodat hij ons helpt in onze volledige kracht, moed, bewustzijn, aandacht, vitaliteit en levensvreugde te komen staan? Kan het getransformeerd worden tot iets dat ons bewust maakt van ons dwalen, van het geweld dat we dagelijks de natuur, de kosmische- en natuurwetten aandoen, binnen en buiten onszelf? Kunnen we liefdevol tot ons gezonde Centrum komen (individueel en collectief)? Kunnen we veranderen en vijandschap staken?

**Satya - Liefde voor Waarheid.** Kunnen we de Waarheid zien? Wie we Zijn? Ons ongelimiteerde hoogste potentieel, ons ware Zelf? In welke handelingen en gewoonten verraden we ons ware Zelf? Kunnen we, individueel en collectief, aanpassingen aan onze levensstijl en gewoonten brengen? Kunnen we discriminatievermogen (viveka) ontwikkelen, zelfstandig denken en ons bevrijden van onwetendheid en van (massa)manipulaties, ook in het coronaverhaal, en gedragingen die niet bij ons passen?

**Asteya – Niet stelen.** Respect voor grenzen en voor wat van anderen is. Kunnen we ons gedrag tegenover de natuurelementen en de anderen corrigeren? Kunnen we respect en samenwerking met de natuur, met de ander en met ons Hart beoefenen? Volgens de sutra, zonder grijpen of stelen, uitbuiten of manipuleren, komen dan alle verborgen schatten vanzelf naar ons toe.

**Bramacharia - Meesterschap over de wereldse verleidingen.** Kunnen we in contact komen met onze ontembare energie in lichaam en geest (virya)? Kunnen we meester worden over gewoonten en gedragingen die onze gezondheid schaden? Kunnen we gezond eten en ook met alle andere zintuigen en prikkels gezond omgaan? Kunnen we de zintuigen gebruiken om ons te versterken en niet om ons te verzwakken? We hebben in deze tijd onze kracht (virya) hard nodig.

**Aparigraha – Vrijgevigheid.** Kunnen we onze bezitterigheid, hebzucht, egoïsme en angst voor tekorten overwinnen? Kunnen we onze rijke gaven en talenten ontplooiën en de dingen doen waarvoor we geboren zijn? Kunnen we eerlijk delen en voor elkaar liefdevol zorgen? Kunnen we vertrouwen dat de toekomst verbondenheid en bevrijding zal brengen?

**Saucha - Zuiverheid en reinheid.** Kunnen we onszelf zuiveren? Ons lichaam, energie, emoties, denken en handelen? Kunnen we de gehechtheid aan onze materiele en fysieke existentie loslaten? Kunnen we zien dat we veel meer zijn dan dat?

**Santosha - Tevredenheid.** Kunnen we dankbaar en tevreden zijn met wat er Is? Met wat we Zijn? In het hier en nu? Kunnen we onze omgeving met liefdevolle ogen bekijken? Kunnen we tevredenheid in onze omgeving scheppen? Kunnen we daardoor vredig, gelukkig en voldaan door het leven gaan?

**Tapas – Spirituele oefeningen.** Kunnen we voor de volgende 21 dagen, elke dag, iets concreet doen (of laten) wat ons helpt de verbinding met ons-Zelf te versterken? Een handeling en/of beoefening kiezen en die met discipline, volharding en overtuiging elke dag doen? We mogen zelf kiezen wat en hoe. Dit zal onze wil zuiveren en ons versterken en kracht geven om te doen wat we hier op aarde zijn komen doen.

**Svadyaya – Studie van het Zelf.** Kunnen we aandacht en studie besteden aan het Zelf? Kunnen we ons verenigen met de oneindige oorspronkelijke energie? Kunnen we ons-Zelf dagelijks zoeken, ook in onze meditaties?

**Ishvara Pranidhana – Zich openen voor de goddelijke dimensie.** Kunnen we ons met vertrouwen en een open hart overgeven aan de waarheid, de onvoorwaardelijke liefde en de oneindige levensenergie? Kunnen we ons openen voor de spirituele en goddelijke dimensie? Voor het goede en het ware?

#### **4. Aan ons de keuze**

Deze wet telt tijdens, voor en na de Corona crisis. **Waar onze aandacht naartoe gaat, daar gaat ook onze energie** (zie ook BG9,25). Ons bewustzijn versterkt al waar ze zich op focust. Ons wezen, ons lichaam en onze geest volgen ons bewustzijn en creëren zo gewenste of ongewenste resultaten.

We hebben de **vrijheid en de mogelijkheid om ons bewustzijn te richten** op dat wat echt belangrijk en essentieel is in ons leven: een **allesdoordringend welzijn** voor ons, voor alles en voor iedereen.

Gaan we onder in **angst**, zorgen, **manipulaties**, ziektebeelden en pessimisme **of** scheppen we ogenblik na ogenblik een realiteit van **verbondenheid, dankbaarheid, heling, samenwerking met anderen en met de krachten van de natuur en van de hogere spirituele dimensies? Kunnen we ons nu helen en evolueren naar waarheid, licht en stralende gezondheid en vitaliteit?**

**Samen kunnen we een wereld scheppen waar:**

- **respect en liefde voor mens en natuur, harmonie** met hun ritmes, een eerlijk **contact** met ons hoogste latente potentieel, ons **Zijn** en ons ware Doel (Dharma) in dit leven, centraal staan.

- het doel van de samenleving de **gezondheid en het geluk van ieder** is, samen met de groei in **bewustzijn en welzijn op alle vlakken**: materieel, energetisch, emotioneel, mentaal en spiritueel.
- mensen samenleven vanuit hun **Hart, met liefde en levensvreugde, verbonden** in hun zoektocht.
- de energie natuurlijk en vernieuwbaar is, **duurzaam, eerlijk**.
- de **landbouw** en **voeding** bijdraagt aan het **welzijn** en de gezondheid van mens, dier, plant en planeet.
- wat de mens doet helend en harmonisch is.
- de **geneeskunde** op de versterking en heling van het hele systeem gericht is, **holistisch en natuurlijk**.
- de **opvoeding** gericht is op de **ontplooiing** van de gaven en talenten van elk individu
- elk mens (dier, plant, steen...) als een rijkdom op zich beschouwd wordt en met liefde en respect behandeld wordt.
- **eerlijke** verdeling van taken en verdiensten heerst.
- de **ontplooiing van het Zelf** meer telt dan de vermenigvuldiging van geld.

Er is momenteel in de wereld meer dan voldoende voor iedereen.

Laat ons samen bouwen, binnen en buiten onszelf, aan een realiteit met als doel **'het welzijn van het al'** zoals de wijzen beschreven in de Gita (*'De wijzen die het geluk in zichzelf ervaren ... zetten zich onophoudelijk in voor het welzijn van al wat leeft en ze bereiken de gelukzaligheid, BG5, 25*)

**Elk van ons kan elk ogenblik zijn bijdrage leveren, in bewustzijn en handelen:** in meditatie, yoga en zelfheling alsook in handelingen die overeenkomen met de principes van yoga zoals bewust worden van waar en wat we (wel en niet) kopen, eten, delen, gebruiken, wie en wat we steunen met ons consumeren of consuminderen, wat met ons geld gedaan wordt, wat en hoe we loslaten, uitspreken, geven, nemen, ....

Aan ons de keuze, ogenblik na ogenblik. **Yoga**, ons ware **Zelf en onze capaciteit tot denken en handelen overeenkomstig de principes van een harmonieus en gelukkig leven**, blijven onze **trouwe en eeuwige vrienden** en bondgenoten.

**Laat deze waardevolle vrienden meer en meer in je leven aanwezig zijn.**

**Love to all**

**Namastè**

**OM**

**Alberto Paganini**

