



## Yoga, corona crisis, levensenergie en bewustzijns groei

Alberto Paganini

We bevinden ons de laatste tijd in een soort **Kurukṣetra**: het slagveld uit de Mahābhārata. We beleven een crisis waarin verschillende krachten binnen en buiten onszelf elkaar confronteren. Onwetendheid en (massa)manipulatie staan tegenover waarheid, duisternis tegenover Licht, dood tegenover de onsterfelijkheid van wie we echt Zijn, angst tegenover vertrouwen, enz.<sup>1</sup> Dit alles is aanwezig op 'ons' slagveld, tezamen met de wil en de kracht om een positieve wending aan ons leven te geven, zowel individueel als collectief.

*Asato Mā Sadgamaya – Tamaso Mā Jyotir gamaya – Mṛtyor Mā Amṛtaṃ gamaya*  
*Van leugen naar waarheid – van donker naar Licht – van de dood naar de nectar van onsterfelijkheid.*

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

In het midden van het veld van *Kurukṣetra* schenkt Kṛṣṇa aan Arjuna de wijsheid van de Bhagavad Gītā. Het hogere Zelf, hier gerepresenteerd door Kṛṣṇa, leidt Arjuna, het symbool van de eerlijk zoekende mens, stap per stap, naar ware kennis, bewustzijn, overgave, onvoorwaardelijke liefde en helderheid. In de huidige **crisis** kunnen we de wijsheid van yoga goed gebruiken om in bewustzijn te groeien. In tijden van crisis kan de mens van goede wil zich intensiever en efficiënter voor diepgang en heling openen.<sup>2</sup>

**Ook deze crisis biedt ons kansen om ons Yogabewustzijn en onze yogabeoefening te verdiepen**, dichter in contact te komen met ons-Zelf, en om liefde, respect en mededogen te ontwikkelen voor alle levende wezens, voor de natuur en voor de natuurlijke processen op onze planeet en in onszelf. Laat ons deze tijd goed gebruiken.

**We kunnen in ons lichaam en in onze geest een zodanige stroom van Prāṇa en Levensvreugde activeren dat alles wat niet bij ons hoort getransformeerd of uit ons systeem geëlimineerd kan worden.**

**Laat ons de intense en helende Prāṇastroom toelaten, ons van blokkades, spanningen en angst bevrijden en vertrouwen in de Levenskrachten, in de helende kracht van de goddelijke energie en in het feit dat alles wat met ons of met anderen gebeurt een diepe betekenis heeft, een leerproces is en tot diepere inzichten en bewustzijnsprocessen kan leiden.**

Niet alleen de Bhagavad Gītā is een blijvende bron van inspiratie, ook het achtvoudig yogapad van Patañjali<sup>3</sup> kunnen we in deze tijd als actueel beleven en de verschillende stappen als helende treden toepassen. Op dit pad nemen we je hieronder mee.

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

**Āsana** (3<sup>e</sup> stap van het yogapad). Het is nu belangrijk om **eerst dynamisch te oefenen** met een diepe Ujjāyī ademhaling om via o.a. het zweet, toxines (ama, ballast) uit te scheiden (drink voldoende water!) **en ons immuunsysteem te versterken**.

Dynamische activiteit helpt ook onze emoties, stress en angsten los te laten waardoor we meer vitaliteit, kracht en moed kunnen ervaren.

Hart-Yoga- **opwarming, zonnegroeten en intense Hart en/of Prāṇa Yoga Flows** met dynamische vinyāsa's evenals andere vitaliteitsoefeningen, wandelen, nordic-walking en lopen **in de natuur** komen daarvoor in aanmerking. Oefen hierbij steeds op een meditatieve manier, bewust van de bijzondere regenererende en opbouwende energie aanwezig in elk moment en seizoen in de verschillende natuurelementen. Ervaren beoefenaars vinden in het boek: "Prāṇa Yoga Flow" 1<sup>ste</sup> editie, een ideale zuiverende en versterkende reeks.

**Vervolgens** is het belangrijk om met aandacht ('mindful') te **vertragen** om het zenuwstelsel en onze emoties te kalmeren, onze visie en waarheid te ont-moeten, ons *Dharma* en onze eigenste Taak in deze bijzondere fase van de mensheidsgeschiedenis- en ontwikkeling te ont-dekken. Dit kan door stil te worden, diep te ontspannen (in bv. Yin Yoga en Yoga Nidrā), bij je-Zelf te komen, de rust in je Centrum op te zoeken en daarbij afstand te nemen van angstwekkende invloeden van buitenaf (van o.a. een eenzijdige en puur materialistische visie op de huidige crisis).

**Āsana's** die in deze tijd goed helpen zijn alle **hartopeners** met een **diepe bewuste ademhaling, staande- en evenwichtshoudingen**. **Tevens ook oefeningen die ons verteringsapparaat versterken en stimuleren** zoals de brug, halve brug, vis, boom, driehoekshouding, armbalans, boog, sprinkhaan, cobra, hond met gezicht omhoog en omlaag, enz.<sup>4</sup>

Zeer waardevol zijn ook de **armbewegingen met visualisaties** van Prāṇa bewegingen (prāṇa, apāna, samāna, vyāna en udāna met verbinding met de aarde, de omgeving, je-Zelf en de kosmos, zoals in de Hart Yoga Flow. Om dan **tot rust** te komen en te ontgiften beoefen je vooral **voorwaartse buigingen, torsies en omgekeerde houdingen**. Blijf daarbij **lang** in deze Āsana's en laat los, ontspan en laad je op, op een diep niveau.<sup>5</sup>

## 2. Diep ademen, aandacht naar binnen richten en mediteren

**Prāṇāyāma** (4<sup>e</sup> stap van het yogapad): waarnemen en **meester worden over de stroom van de levensenergie**. Daar waar levensenergie vrij en harmonisch stroomt kan zich geen indringer, disharmonie of ziekte nestelen. Zorg ervoor dat levensenergie, vertrouwen en liefde vrij kunnen stromen in lichaam en geest. En vooral in je keelcentrum, longen, hartcentrum en buik.

Alle Prāṇāyāma's kunnen daarbij helpen, geef aandacht aan de stroming van Prāṇa, levensenergie, vooral in de lichaamsdelen die gespannen aanvoelen en zeker in je borst en bekken.

Het is goed om te **beginnen met intense** ademhalingen zoals **Bhastrīkā en Kapālabhāti**, 1, 2 of 3 minuten lang, dan je adem aan te houden zonder te forceren met lege longen (met lichte Uḍḍhiyāna bandha) en/of met volle longen (expandeer je borst in alle richtingen). Bouw de lengte en de intensiteit op volgens je eigen capaciteit en ervaring.

**Daarna komt de wisselademhaling** (Nadi Śodana Prāṇāyāma) om op een subtielere manier de energiestroom waar te nemen (langs het energielichaam), te begeleiden en bevrijden. Breng je **bewuste aandacht op de Adem**, dankbaar voor de wonderen van

het Leven dat vanzelf en moeiteloos in ons stroomt. Laat deze stroom toe en observeer verder, dankbaar voor de oneindige flow van levensenergie in je hele wezen.

**Pratyāhāra** (5<sup>e</sup> stap van het yogapad): je aandacht naar binnen richten.

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

**Dhāraṇā – Dhyāna – Samādhi** (6<sup>e</sup> – 8<sup>e</sup> stap van het yogapad): concentratie, meditatie en eenwording. Je kunt je **aandacht richten op een positieve intentie en stil worden**.

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. Breng je aandacht en je intentie dan stap per stap binnen **in de diepten van je Hart (Hṛdaya)**<sup>6</sup> en in je Zelf.

Hier enkele kwaliteiten voor waardevolle intenties voor deze tijd: **dankbaarheid**, stralende gezondheid, vertrouwen, onvoorwaardelijke liefde, oneindige vitaliteit, onuitputtelijke levensenergie, verbondenheid met het Goede (en/of het Goddelijke), innerlijke rust, levensvreugde, tevredenheid, acceptatie, moed, kracht en vrede, ... Deze kwaliteiten zijn al aanwezig in ons Hart en kunnen in alle lagen bewust geactiveerd, ontdekt en ont-wikkeld worden. **Mediteer verder tot je, geleidelijk aan, de belichaming van je intentie wordt** en in staat bent deze meer en meer in alle lagen van je wezen te integreren. Laat stilte en innerlijke rust toe. Neem de essentie waar.

Eigenlijk Zijn we het al, maar onze persoonlijkheid is zijn ware natuur vergeten en laat zich dikwijls in angsten, onzekerheden en verwarring vangen. Wat nog nodig is:

**geduld, volharding, onthechting** (abhyāsa en vairāgya<sup>7</sup>): **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 het Al lief**.

**Bewustwording en het ankeren van nieuwe zielen wensen, positieve gewoonten, en een menswaardige levensstijl.**

Stel jezelf **de vraag**: 'Wat is er veranderd in je leven (op ecologisch, sociaal, persoonlijk en spiritueel vlak) sinds de Corona crisis? En welke maatregelen die je essentieel vindt om te behouden ook na de corona crisis?' en werk dan aan het scheppen van een leven en een manier van zijn die je helpt je wens te verwezenlijken. Doe dit stap per stap, begin met kleine ideeën en projecten.

### **3. De kosmische wetten voor welzijn en harmonie liggen aan de basis van alle yogabewustzijns- en beoefeningsvormen.**

De **Yama's** en de **Niyama's** (1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> stap van het yogapad) geven ons in de yogafilosofie een **samenvatting van de kosmische wetten voor welzijn en harmonie in onze binnen- en buitenwereld**.

Hieronder geven we een overzicht van de yama's en niyama's en voor elk enkele tips voor deze tijd. Wees creatief in de toepassing ervan en weet dat we ze **in een crisissituatie nog doeltreffender kunnen beoefenen en observeren: 'Where the danger is, the saving power also grows.'** *Otto Scharmer, MIT.*<sup>8</sup>

**De Yama's:**

**Y1. Ahimsā - Geweldloosheid.** Kunnen we met Corona (de Kroon) vriendschap sluiten zodat ze ons helpt in ons bewustzijn en in onze volledige kracht, moed, aandacht,

vitaliteit en levensvreugde te komen staan? Kan ze getransformeerd worden tot iets wat ons sterker maakt en 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?

**Y2. 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 aanbrengen? Kunnen we discriminatievermogen (viveka) ontwikkelen, zelfstandig denken en ons bevrijden van onwetendheid en van (massa)manipulaties, ook in het corona mediaverhaal en gedragingen die niet bij ons passen transformeren in een harmonische houding?

Luister je ook naar wat yogi's en holistische artsen te vertellen hebben over virussen? Hun invloed, de voedingsbodem waarop ze zich hechten en de middelen om het immuunsysteem en organisme te helen en te versterken? De visies van ayurvedische-, homeopatische-, orthomoleculaire-, antroposofische- en natuurartsen bevat meer analogie met de yogavisie van de mens en de Kosmos dan deze van eenzijdige en materialistisch georiënteerde medicijnen.

**Y3. 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 over Asteya (YS 2,37), komen alle verborgen schatten vanzelf naar ons toe wanneer we leren leven zonder te grijpen of stelen, uitbuiten of manipuleren, ook niet op een subtiel en/of onbewust niveau. Kunnen we ervoor zorgen dat we onze innerlijke rust (shanti), hartelijkheid (maitri) en ons vertrouwen (shradda) niet 'laten stelen' door wat in de wereld gebeurt?

**Y4. Brahmacharya - Meesterschap over de wereldse verleidingen.** Kunnen we in contact komen met onze ontembare energie in lichaam en geest (vīrya)? Kunnen we meester worden over gewoonten en gedragingen die onze gezondheid schaden? Kunnen we gezond eten en ook met alle andere zintuigen en zintuiglijke prikkels op een gezonde manier omgaan? Kunnen we de zintuigen gebruiken om ons te versterken en helen en niet om ons te verzwakken of 'verdoven'? We hebben in deze tijd onze kracht (vīrya) en gezondheid (svastha) hard nodig.

**Y5. Aparigrahāḥ - Vrijgevigheid.** Kunnen we onze bezitterigheid en hebzucht, ons egoïsme en onze angst voor tekorten overwinnen? Kunnen we onze rijke gaven en talenten ontplooiën en de dingen doen waarvoor we geboren zijn (ons dharma vervullen)? Kunnen we eerlijk delen en voor elkaar liefdevol zorgen? Kunnen we vertrouwen dat de toekomst verbondenheid en bevrijding zal brengen?

### **De Niyama's:**

**N1. Śauca - Zuiverheid en reinheid.** Kunnen we onszelf zuiveren? Ons lichaam, onze energie en emoties, ons denken en handelen? Kunnen we de gehechtheid aan onze materiële en fysieke existentie loslaten? Kunnen we zien dat we veel meer zijn dan dat en dat ons Zelf eeuwig, onsterfelijk en onaangetast blijft?

**N2. Saṁtoṣa - 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?

**N3. Tapas - Spirituele oefeningen.** Kunnen we voor de volgende 21 dagen, elke dag, iets concreets doen (of laten) wat ons helpt de verbinding met ons-Zelf en onze gezondheid (Sva-stha) 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.

**N4. Svādhyāya - 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, in onze meditaties, yogabeoefening en dagelijkse handelingen?

**N5. Īśvara Praṇidhāna - 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

**Waar onze aandacht gaat, daar gaat ook onze energie.**<sup>9</sup> Deze wet geldt tijdens, voor en na de Corona crisis. Ons bewustzijn versterkt datgene waar het zich op focust. Ons wezen, ons lichaam en onze geest volgen ons bewustzijn en creëren zo gewenste of ongewenste resultaten.

We hebben NU 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 te scheppen.

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, stralende gezondheid en vitaliteit? Ook als anderen dit niet doen?**

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

- **respect en liefde voor mens en natuur, leven in harmonie** met natuurlijke 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**, 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 mens 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 het in de Gītā beschreven.

*'De wijzen die het geluk in zichzelf ervaren, zetten zich onophoudelijk in voor het welzijn van al wat leeft en ze bereiken de gelukzaligheid.'*<sup>10</sup>

**Elk van ons kan elk ogenblik zijn bijdrage leveren, in bewustzijn en handelen:**

zowel in meditatie, yoga en zelfheling als 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. Het** blijven onze **trouwe en eeuwige vrienden** en bondgenoten.

**Laat deze waardevolle vrienden meer en meer in je leven aanwezig zijn en ook deze crisis gebruiken om te groeien in Bewustzijn en handelen voor het welzijn van jezelf, iedereen en het geheel.**

*"Om lokaḥ samastāḥ sukhino bhavantu"* Mogen alle levende wezens, overal, gelukkig zijn.

Namasté, OM  
Alberto Paganini

1. zie o.a. [www.artsenvoorvrijheid.be](http://www.artsenvoorvrijheid.be)
2. Zie ook artikel Alberto Paganini, 'Zelf en zelf in het levensveld', Nieuwsbrief YFN nr.119.
3. Patanjali Yoga Sutra's, boek 2.30 tot en met boek 3.7.
4. Gedetailleerde informatie en inspiratie i.v.m. yogatechnieken voor hart, longen, vertering, ontgifting, moed, vertrouwen, innerlijke kracht en rust, vrede, enz. vind je in het boek: Alberto Paganini, 'Prāṇa Yoga Flow' via de handige index.
5. Volgend materiaal in de webshop van [www.yogasoma.be](http://www.yogasoma.be) kan je helpen hierin je eigen weg te vinden: video opnames van yogalessen, lessen op CD (vooral 3 en 4), het opwarmingsboekje en diverse posters van yogareeksen, Prana Yoga Flow en Hart Yoga Flow.
6. Zie ook het artikel Alberto Paganini 'De centrale rol van het Hartcentrum', Tijdschrift voor Yoga nr. 3/2018 en andere artikels over de rol van het Hart op <https://www.yogasoma.be/media-fotos/artikelen/>.
7. Zie o.a. Patanjali Yoga Sutra's en Bhagavad Gita.
8. Otto Scharmer, professor MIT en creator van 'Theorie U'.
9. Zie ook Bhagavad Gita Hoofdstuk 9,25.
10. Zie Bhagavad Gita Hoofdstuk 5,25.