

ALBERTO PAGANINI

## Kom tot een bewustzijnssprong en red de planeet

Het is verrassend hoe we nu via bekende mediaboodschappen informatie krijgen die natuurliefhebbers en moderne 'yogi's' al lang - soms met weinig gehoor - verspreiden. Goed nieuws!

Het is inderdaad de hoogste tijd om zich bewust kritische vragen te stellen over onze 'moderne en geciviliseerde' manier van leven en denken. Vooral onze manier van handelen in relatie met de natuur vraagt dringend een fundamentele correctie. Bepaalde gewoonten en levensstijl moeten veranderen, willen we het leven op deze wondermooie planeet bewaren.

Alberto Paganini is yogaleraar en adembegeleider met meer dan dertig jaar ervaring. Hij bestudeerde onder andere Sivananda, Iyengar, Hatha en Ashtanga yoga. Onder zijn leraren zijn Shiva Rea, B.K.S. Iyengar, Manju Jois, David Svenson en Robert Boustany. Door het contact met diverse leraren, methoden en meesters ontwikkelde hij een eigen weg. Geboren in Italië, 'dottore' in filosofie, verhuisde hij in 1993 naar België, waar hij een yogaschool en -lerarenopleiding SOMA startte. Meer info: [www.yogasoma.be](http://www.yogasoma.be) of mail naar [info@yogasoma.be](mailto:info@yogasoma.be)

**H**et is niet langer een filosofische denkoefening of een confrontatiekwesitie tussen verschillende meningen. Langzaam maar zeker krijgen we de rekening gepresenteerd van een substantieel destructieve manier om met de natuur (ook met onze eigen, menselijke natuur) om te gaan: natuurrampen, klimaatveranderingen, nieuwe ziektes, uitputting van de reserves en de levenskracht van de planeet, toenemende vervuiling en vergiftiging van water, voedsel, aarde en lucht, het zijn slechts enkele sprekende voorbeelden.

Op individueel vlak merken we ook in onze streken bij een steeds stijgend aantal mensen energiegebrek, verzwakking van het immuunsysteem, hartproblemen, plotse onverwachte ziektes, vermindering van de levenslust enz. Het is opmerkelijk dat het voor meer en meer mensen moeilijk wordt om de natuurlijkste levensfuncties op een bevredigende en natuurlijke manier te laten verlopen. Eten, goed verteren, diep ademen, vredig slapen, geboren worden, vrij bewegen, bevallen, het aardse lichaam verlaten: alles schijnt problemen te veroorzaken. Is het echt de natuur (of God) die het ons zo moeilijk maakt of hebben we het zelf veroorzaakt? Hoe komt het dat bijna alles spanning, pijn en lijden veroorzaakt waarbij pillen, medicatie, dokters en heekundige ingrepen vereist zijn? Het is zeker nodig om nu op een fundamenteel andere manier met onszelf en de natuur om te gaan. Al Gore leverde met zijn boeken, DVD's en voordrach-

ten een positieve bijdrage. Het is nu een algemeen begrip aan het worden, dat positieve actie en verandering nodig zijn, willen wij (en onze kinderen) genieten van een gelukkig en harmonieus leven op deze boeiende en fantastische planeet. Langzaam maar zeker dringt het nu tot veel mensen door dat we de aarde (en ook ons lichaam) niet eeuwig kunnen uitbuiten. De inhalige exploitatiedrang om zo snel en zoveel mogelijk rijkdom en energie uit de aarde te halen leidt op lange termijn tot verwoesting, vergiftiging en uitputting. De aarde (en ook ons lichaam, als deel van de natuur) is een levend wezen dat met liefde en respect voor haar evenwicht, stromingen en levenskracht dient behandeld te worden. De oorzaak van de problemen, de mogelijke oplossingen en veranderingen zullen nog veel inkt en woorden doen vloeien. Effectieve oplossingen creëren zal gepaard 'moeten' gaan met een verandering en veruiming van ons bewustzijn. Veel tijd is er niet meer. 'Moeder aarde' slaakt een wanhoopskreet "AUB, zo kan het niet meer! Willen jullie, geliefde mensen (hoofdverantwoordelijken voor de verwoesting) nú in harmonie met mij samenwerken voor het geluk van het leven?" Hoe kan Yoga ons nu helpen? Hebben de oude yogadromen over stralende gezondheid, zalige gelukzaligheid, harmonie en hoog bewustzijn, nu een praktische waarde? De Himalaya is een groot en uniek natuurparadijs op aarde. Sinds millennia leven daar ontelbare gelukkige en gezonde yogi's met vervuilingsfactor 0 (nul). Kun-

## De yogafilosofie en levensstijl zijn gebaseerd op vrede en geweldloosheid (ahimsa)



nen we ons laten inspireren door de oude Yogawetenschap over het scheppen van harmonie tussen mens en natuur, materie en geest, lichaam en bewustzijn? Het is niet de bedoeling dat de moderne Westerse mens de extreem simpele levensstijl van de yogi's overneemt. Toch kan de moderne mens er baat bij hebben om de hulp van de oude wijsheid op een 'nieuwe' manier toe te passen en in de huidige tijd te integreren.

**'Lokáh Samastáh Sukhino Bhavantu'**  
**Mogen alle levende wezens, overal, gelukkig zijn.**

Een oude mantra in het Sanskriet toont het doel: het gaat hier niet alleen om het overleven, maar om het ten volle leven, aan het potentiële maximum. Gelukkig, zonder anderen schade toe te brengen. In harmonie, broederschap en duurzame samenwerking met alle levende wezens: mensen (van om het even welke herkomst, ras of geloof), dieren, planten, stenen, planeten, sterren, zonnestelsels... Alles is met elkaar verbonden en geluk voor onszelf kan pas tot stand komen als we de wet van samenhang met het hele universum leren voelen, waarnemen, respecteren en waarderen. In deze tijden van noodzakelijke veranderingen kan yoga ons inspireren op veel praktische vlakken.

### VOEDSEL

Onderzoeken duiden in de westerse voedselproductie en -consumptie twee factoren aan die hoofdzakelijk voor enorme vervuiling en vernietiging zorgen:

1. Het stijgende verbruik van vlees en dierlijke producten.
2. De vergiftiging en verarming van de bodem veroorzaakt door klassieke landbouwmethodes.

Vlees eten maakt de mens en de aarde ziek, leest men onlangs zelfs in trendy tijdschriften, overal in de wereld. Uit een studie van de Gentse universiteit eind 2007 besluit men:

'Volgens klimaatwetenschappers is de veeteelt verantwoordelijk voor bijna een vijfde van de totale broeikasuitstoot: nl. 18%' (cijfers FAO Peter Tom Jones.)  
'De biefstuk op je bord zorgt op z'n eentje voor evenveel broeikasgassen als een ritje van 70 kilometer met een doorsnee auto.'

(Bron: Belga via <http://www.sle.be>)

De productie van dierlijke eiwitten betekent een enorme voedselverspilling.  
'Om tot één kilo vleeseiwit te komen is, afhankelijk van diersoort en omstandigheden, 3 tot 10 kilo plantaardig eiwit nodig. Door eerst de dieren te voeren wordt 85 procent van de plantaardige eiwitten verspild en tegelijk ook - steeds schaarser wordend - water en landbouwgrond.'

(Studie Aiking en De Boer. Bron: NU.nl via <http://www.biteback.be>)

'Dierlijke eiwitten verzwakken ons eigen lichaam.'  
De mens verschilt in veel aspecten van vleesetende roofdieren. De tanden staan te dicht tegen elkaar en zijn niet scherp genoeg om prooien te verscheuren. De lichaamstemperatuur is te laag, het maagzuur te zwak om vlees te verteren. Onze darmen zijn in verhouding bijna 4 keer zolang als van carnivoren. Daardoor blijven de - halfverteerde - dierlijke eiwitten lang onderweg waardoor verrotting en gisting ontstaat.' (zie ook Somaboekje herfst 2000, lente 2001)  
Klassieke - moderne- westerse landbouwmethodes kosten aan mens en aarde veel energie en dragen bij tot de degeneratie van beide. Monocultuur, verkeerde grondbewerking, gebruik van pesticiden, herbiciden, chemische meststoffen en overdosissen drijfmest dragen bij tot bodemerosie en uitputting van de grond. Scheikundige residu's en kunstmatig opgejaagde gewassen tasten de natuurlijke immuniteit aan van mens en dier. Yogi's zijn vegetariërs en trachten hun voeding zo natuurlijk mogelijk te eten. Uit respect voor alle levende wezens doden ze geen dieren, ook niet om zich te

voeden. Ze eten matig en houden rekening met het natuurlijk evenwicht van de omgeving. Ook daardoor zijn ze gezond en beschikken over een uitermate heldere geest, sterk immuunsysteem en verteringsapparaat. Zonder in extremen te vervallen kunnen we iets van hun voorbeeld leren en ook in het westen meer natuurlijk, bio, plantaardig, gezond en vers eten. Lange voedingstransporten schaden niet alleen de lucht maar ook de versheid - en gezondheidsgraad van de voeding. (zie Somaberichten winter en lente 08 – 'Is bio beter?')

#### ENERGIE

In de moderne tijd beschikken we over een grote hoeveelheid energie waarmee we van alles kunnen ondernemen dat vroeger buiten onze mogelijkheden lag. Het is boeiend hoe verwarming, mobiliteit, productie, vrije tijd... er de laatste decennia anders gingen uitzien. Maar, overdrijven we toch niet een beetje? Yogi's in de Himalaya verplaatsen zich te voet, zonder stress, ook over grote afstanden. Ze verwarmen zichzelf in de vrieskou door ademhalingsoefeningen en het ontwikkelen van kracht in de bandha's. Ze voelen zich gelukkig als ze eenheid met zichzelf en de natuur ervaren. Ik zag op een keer een yogi in India in januari op 2000 meter hoogte mediteren en lachen zonder kleren aan, terwijl wij met wollen truien en jassen bibberden van de kou... Extreem maar leerrijk. In openluchtscholen in België lijden kinderen en leerkrachten veel minder aan verkoudheden, griep en winterkwalen dan in andere scholen. Waarom zou het dan niet lukken - in scholen, thuis en op werkplaatsen - om een paar graden minder te verwarmen? Regelmatig een yogaoefening of ademhaling doen en meer tijd doorbrengen in de open lucht, iedereen kan er baat bij hebben. Energiebewust leven kan op veel manieren. Het zijn haalbare inspanningen waar iedereen beter van wordt zoals:

- Meer verplaatsingen met de trein, de fiets en te voet, minder met de wagen en het vliegtuig.

- Bewuster reizen: niet voortdurend van de ene bestemming naar de andere hollen zonder noodzaak of doel.
- Milieuvriendelijke energieproductie (zon – wind – water - nulpunt...)
- Bewust minder consumeren van allerhande artikelen die ons aangepraat worden, maar die we best kunnen missen.
- Vervuilende materialen en verpakkingen zoveel als mogelijk vermijden.

Yoga kan je helpen om innerlijke vrede en rust te vinden waar dan ook, beginnend van op je (natuurvriendelijke) yogamat. Meer tijd doorbrengen in de natuur is een waardevolle – goedkope – stap in de goede richting. Het schijnt dat het wandelen, nordic walken, fietsen, zeilen, klimmen, langlaufen, roeien, yoga beoefenen... in een mooi en stil natuurlandschap, de beste regeneratoren zijn voor onze fysieke, emotionele, mentale en spirituele krachten. En ze zijn ook goed voor de aarde. We hebben ontelbare gewrichten, spieren, bloedvaten, botten, organen, cellen. Ons organisme is voor beweging geschapen: het voelt zich best als we alles 'goed' kunnen bewegen (zoals bvb. in yoga). Waarom gebruiken we dan zoveel energie en vervuilen zo erg onze planeet om een bewegingsarme levensstijl te scheppen waar we zo veel mogelijk zitten: in auto's, kantoren, scholen, voor computers, TV's, bioscoopschermen...? Zitten op stoelen schijnt de gezondheid van onze ruggengraat en verteringsorganen ernstig te beschadigen. Goed voor de farma-industrie? Vrede. Oorlogsindustrie is één van de meest vervuilende – vernietigende factoren op aarde. Het klinkt soms raar in de oren dat regeringen spaarlampen promoten en tegelijk miljarden in wapens investeren, produceren en verkopen. De yogafilosofie en levensstijl zijn gebaseerd op vrede en geweldloosheid (ahimsâ). Gandhi zei ooit dat je de vooruitgang van een cultuur kan meten aan de manier hoe men met de aarde, de medemens en de

dieren omgaat. Hierin wordt hij bijgetreden door alle yoga- en ware spirituele meesters van alle tijden en culturen, Jezus Christus inbegrepen. Een samenleving kan volgens hen niet gelukkig zijn als ze de aarde verwoest, conflicten en verschillen tussen mensen en meningen met geweld 'oplost', en massaal dieren doodt. Hun invloed heeft miljoenen mensen geïnspireerd en velen zijn eerlijk op zoek naar positieve oplossingen en vrede, innerlijk en uiterlijk.

Er kan ook geen vrede in de wereld komen als mensen onvrede, conflicten en spanningen in zichzelf meedragen. Harmonie in het innerlijk van elke mens kan tot een vreedzame en gelukkige samenleving bijdragen. Yoga kan een praktische en toepasbare hulp bieden, ook aan de getraumatiseerde mens van deze tijden, om innerlijke rust en vrede te vinden.

#### vredebewustzijn heelt mens en aarde

Kortom: de kwaliteit van lucht, licht, water en aarde, en ook die van ons eigen lichaam en geest kunnen fors verbeteren als we ons door yoga laten inspireren en een aantal positieve veranderingen invoeren in onze levensstijl. De bewustzijnsverhoging die de crisis van onze planeet teweeg brengt, kan ons helpen veranderen. Liefde voor onszelf en de aarde kan beide helen. De zoektocht naar de 'juiste' voeding, de 'juiste' beweging, de 'juiste' attitude, gedachten en gevoelens, de 'juiste' relatie tot mens en natuur, innerlijke vrede en stilte, dat alles kan wel degelijk hier en nu, in onze tijd en in de Westerse cultuur. De positieve impulsen die ons bereiken vanuit de wijsheid en wetenschap van Yoga kunnen ons daarbij daadwerkelijk helpen. ❏