



## Corona crisis: yoga en Bhagavad Gita als bronnen van licht en heling

Alberto Paganini

### 1. Het slagveld

We bevinden ons in een **grote en globale crisis**, de zogenaamde corona crisis, die bovenop de vele andere crisissen van deze tijd de hele planeet met golven van (des)informatie, emoties, krachten en kansen overspoelt.

Sinds het begin doet het hele gebeuren me denken aan het slagveld van **Kurukshetra** uit de *Mahabharata*, waar destructieve, oneerlijke, manipulatieve, duistere en machtszuchtige krachten de hele wereld, met veel kabaal (BG-1.13) in hun angst-greep willen krijgen (de *Kaurava's*) en een confrontatie aangaan met liefdevolle, eerlijke, moedige, gezonde en waarheidsgetrouwe krachten (de *Pandava's*). *Krishna* begeleidt *Arjuna*, de beste krijger van de *Pandava's*, naar het midden van het slagveld, met de bedoeling om met een heldere blik de krachten aanwezig in het veld te observeren. *Arjuna* wordt overmand door angst, machteloosheid en verstarring en pas na een tijdje is hij in staat te aanvaarden en te verwoorden dat hij zich in een toestand van hevige verwarring bevindt en dat hij hulp nodig heeft vanuit een hoger bewustzijn (BG-2.7) om te weten wat nu zijn *Dharma* (taak, bestemming, doel) is en wat hij nu dient te doen, te laten en te beslissen.

**Vanuit het perspectief van zijn persoonlijkheid zit Arjuna vast, hij geeft zich over aan Krishna, een kracht die alles in een breder perspectief kan plaatsen en vanuit een hogere wijsheid inzicht in de situatie kan verschaffen.**

### 2. Hoger perspectief

*Krishna's* antwoorden op *Arjuna's* vragen zijn nu voor de hele mensheid beschikbaar in de vorm van de *Bhagavad Gita*, door *Gandhi* beschreven als de tekst die alle mogelijke antwoorden op alle mogelijke vragen van elke mens in elk tijdperk bevat.

*Arjuna* weet aan het einde van de *Gita* heel goed wat hem te wachten staat, wat hij dient te doen en in welke richting hij tot handelen geroepen wordt. Zijn verwarring en angst werden door innerlijke kracht, onvoorwaardelijke liefde, diep inzicht en licht vervangen. *Krishna*, de yoga-kracht van het hart, wees hem de weg en *Arjuna*, de eerlijke moedige mens op zoek naar de waarheid, is in staat deze te volgen en overeenkomstig te handelen.

Hoe kunnen we in de huidige crisis de wijsheid van yoga benutten om individueel en collectief te voorzien welke krachten in het veld aanwezig zijn en te weten wat ons *Dharma* en onze taak is? En hoe kunnen we de steun, de kracht en de moed verzamelen om ernaar te handelen?

**De huidige crisis en confrontatie vindt nu zowel in de buitenwereld als in de innerlijke wereld van elk van ons plaats en vraagt om hoger inzicht, helderheid, moed en**

**verantwoorde keuzes.** Onwetendheid, angst en machteloosheid treffen ons, net zoals Arjuna, en het verlangen naar een hogere leiding (de Krishna en/of de Christus in ons) is sterk aanwezig, evenals de kans en de wens om te leren, te groeien en Zelf-bewust te worden.

*Krishna* neemt ons onmiddellijk mee in de waarneming van het geheel vanuit een verruimd perspectief: *'...Dat waarvan het universum geheel doortrokken is, is onverwoestbaar, niemand kan vernietigen wat eeuwigdurend is...'* (BG-2.17).

De mens en het universum zijn niet alleen materie maar multidimensionaal levende wezens, doortrokken met een oorspronkelijke kracht en onderhevig aan universele eeuwige wetten. Of men het wil zien of niet de crisis heeft diepe oorzaken en is niet te begrijpen of op te lossen met een obsessief materialistische visie, zoals deze die we dagelijks mainstream gepresenteerd krijgen.

Het is dringend nodig om ons perspectief te verruimen en het gebeuren in een veel bredere context te plaatsen, willen we in staat zijn om door deze crisis als individu en als mensheid te groeien, bewuster te worden van de verschillende energievelden en onszelf en de wereld te helen.

*'Het Zelf kan niet worden doorboord of verwond door wapens, verbrandt, nat gemaakt of gedroogd. Het is eeuwig, eeuwigdurend en oneindig en staat op de onbeweeglijke fundamenten van de eeuwigheid.'* (BG-2.24)

Waar en hoe kunnen we dan in contact komen met het Zelf en deze onbeweeglijke fundamenten? Waar vinden we echte en diepe Rust, veiligheid, heling, inzicht?

Yoga, evenals alle andere holistische benaderingen, is geen luxeartikel, en werd in deze tijd een noodzaak, willen we stevig en heel bij ons-Zelf blijven te midden van de overspoelende stormen van de huidige crisissen. Elke gebeurtenis en elk probleem dat zich voordoet tijdens ons leven op planeet aarde is een kans tot bewustwording, groei en versterking van onze verbinding met wie we echt Zijn.

We kunnen deze tijd als leerproces gebruiken en diepe helende krachten bewust leren ontwikkelen. **Met yoga, zijn wetenschap over de verschillende lagen van de mens (*kosha's*) en zijn holistische aanpak, kunnen we in elk van deze dimensies heling brengen om uiteindelijk één te worden met wie we echt zijn, ons-Zelf.**

Een uiterlijke factor (zoals bv. een virus) is op zich geen vijand, maar iets dat ons kan helpen bewust te worden van onbalans om heling en versterking te brengen. Alleen in een verzwakt systeem kunnen destructieve krachten gedijen.

**Ons immuunsysteem is aanwezig in alle lagen, de verbinding met de Hartekracht van het Zelf is zijn hoogste potentieel.** Op fysiek niveau kunnen we het immuunsysteem versterken door ons gezond, biologisch, helend en natuurlijk te voeden, ervoor te zorgen dat we o.a. over voldoende vitamine A, C, en D, zink en selenium beschikken, te bewegen in de vrije natuur en onze asana's en flows te beoefenen. Pranayama kan ons helpen de beweging van *prana* (levensenergie) te meesteren. Daar waar *prana* vrij en rijkelijk stroomt kan zich geen ziekte of onbalans nestelen, zeggen de yogi's al sinds aloude tijden. Daarom is het goed om energetische blokkades door een helende pranaflow te laten wegsmelten. Zuivering van emoties en gedachten is ook een belangrijk werkpunt. Deze tijd brengt alle soorten emoties naar boven: angst, onzekerheid, ongemak, frustratie, woede, verwarring, ontevredenheid, ... Vanuit het perspectief van de bevrijding (*mukti*) is het eigenlijk goed dat deze naar de oppervlakte komen zodat we ze kunnen waarnemen, voelen, een plaats geven en

transformeren in levensenergie, wetende dat we in wezen puur Licht, Liefde en Bewustzijn zijn, deel van de goddelijke energie, *Atman*, het Zelf, eeuwig.

Wat *Arjuna* meemaakte aan het begin van de *Gita* maken we nu, in meer of mindere mate, collectief mee. *Krishna* slaagde erin om hem zo te onderwijzen dat hij heel, krachtig, vastberaden en vertrouwensvol werd. Kunnen we zijn leer nu toepassen? Werkt deze doeltreffend ook in de huidige situatie?

*‘Hij die de verlangens van de mind achter zich heeft gelaten, geheel en al tevreden in het Zelf, leeft in wijsheid...’ (BG-2.55)*

Een essentieel aspect van yoga is innerlijke onwankelbare vrede en rust verworven door meesterschap over de mind. Dit gebeurt zonder emoties en gedachten te onderdrukken, maar door ze vanuit het rustige Centrum te aanvaarden en waar te nemen. Vervolgens kunnen we ons denken in harmonie brengen met de hogere intelligentie, de eeuwige Waarheidsprincipes en universele wetten, samen met het bewustzijn dat onze ware essentie altijd aanwezig en onvernietigbaar is. Zelfwaarneming, neutrale observatie, concentratie en meditatie zijn daarvoor waardevolle tools.

### 3. Het juiste Handelen

*‘...de wijzen handelen zonder enige gehechtheid voor het welzijn van de wereld’ BG-3,25.*

Tijdens de eerste zes hoofdstukken maakt *Krishna* meteen duidelijk dat het op deze planeet noodzakelijk is om te handelen. Handelen is een essentieel onderdeel van het leven op aarde. De vraag is en blijft: hoe en waarom handelen we? Welke zijn de beweegredenen voor ons handelen? En welke zijn de resultaten ervan?

Door het hoger perspectief en het brede zicht op het geheel worden we onderwezen in het feit dat elke handeling een impact heeft diep in onze ziel en op onze mind, ons lot en de verdere leerprocessen in deze en de volgende incarnaties. *Karma* yoga, de yoga van het onzelfzuchtig handelen, wordt hier als middel tot bevrijding voorgesteld.

**Door het besef dat we één zijn met de oorspronkelijke kracht en dat alles en iedereen verbonden is en een facet is van hetzelfde harmonisch geheel, kunnen we voor het Goede van alles en iedereen handelen.**

Mensen zijn vrije wezens en kunnen ook destructief en vernietigend handelen, zoals we duidelijk zien. Echte vrijheid komt pas wanneer we bewust worden van wie we echt zijn, wat we op aarde aanvankelijk vergeten zijn, en ons uit vrije wil en onzelfzuchtig inzetten voor het Goede: van onszelf, onze omgeving, de anderen, de natuur.

Ons *Dharma* ont-dekken en volgen is hier een mooi concept: het betekent onze ware natuur volgen, onze gaven en talenten ontwikkelen en gebruiken voor het goede, het doel en de bestemming van onze incarnatie waarnemen en waarmaken, dienstbaar zijn voor het Al. Wie op deze manier handelt, bevrijdt zichzelf en de wereld van negativiteit.

*‘Zij die in hun handelen een niet handelen zien en in het niet handelen een handelen, leven in wijsheid...’ (BG-4.18) ‘Zij die hun werk doen zonder zich te hechten, vinden vrijheid...’ (BG-4.23)*

Daarvoor zijn overgave aan een hogere leiding, loslaten van angsten en begeerten en vertrouwen in de krachten van het Goede nodig.

Te midden van de huidige stormen kunnen we **onzelf volgende vragen stellen**.

Wat kan/wil ik doen om mezelf en anderen te helpen, steunen, begrijpen, aanvoelen, helen? Wat kan/wil ik doen om mezelf, anderen en de wereld te versterken, helen, bevrijden? Welke zijn mijn gaven en talenten die ik op dit moment ten dienste kan stellen? Is wat ik momenteel doe zinvol, bevorderend en bevrijdend? Kan/wil ik iets positief in het veld brengen? Hoe verkrijg ik in-zicht in de situatie en in mijn taken?

Als yogaleraars en -beoefenaars kunnen we iets betekenen. Laat ons deze tijd gebruiken om te groeien en te bloeien, ook als ons beperkingen worden opgelegd.

In een volgend artikel zal ik ingaan op hoe ook *Bhakti* en *Jnana Yoga*, volgens de verdere hoofdstukken van de *Gita*, ons op ons pad verder kunnen inspireren.

