

Was die Menschen fürchten, kann man nicht ohne Acht lassen, aber nicht zu dem Punkt, dass man sich davon verwirren und vernichten lässt. (Tao te king, 20)

Ein Hurrikan hält keinen ganzen Morgen an, ein Platzregen keinen ganzen Tag. (Lao Tse, Tao te king, 23)

Die Kraft, die in jedem von uns steckt, ist unser größter Arzt. (Hippokrates)

Liebe Freunde im Geiste,

Das Sars-Cov-2-Virus greift unsere Lungen und unsere Zellen zu einer Zeit an, in der die Meere von einem Ozean aus Plastik erstickt werden und die Erde unter den Treibhausgasen erstickt. Ist es nur ein Zufall oder ist es eine Ermahnung von Mutter Natur?

Der Mensch ist ein Lehrling, der von Prüfung zu Prüfung geht. Wir lernen jeden Tag, jeder auf seinem Niveau. Dieser Weg geht oft über die Korrektur unserer Fehler. *Cuiusvis hominis est errare: nullius nisi insipientis perseverare in errore* (es ist die Eigenheit des Menschen zu irren; nur der Narr hält an seinem Irrtum fest; Cicero, *Philippicae* XII.5). Die gegenwärtige Pandemie erinnert uns an den Respekt, den wir für unseren Planeten und die unzähligen Arten haben sollten, die mit uns auf dieser Erde zusammenleben.

Es gibt in jedem Wesen eine Lebenskraft, die manche *Prana*, andere *Ki* oder *Chi* nennen. Die alten Ägypter nannten es *ânkh* (den Lebensatem), die Griechen *pneuma*, die Lateiner *spiritus*. Die hebräische Bibel nennt sie *rûah* (Atem, Wind). Der Atem der göttlichen Energie ist die Nabelschnur, die alle Arten verbindet und nährt, und alle sind mit allen verbunden.

Die derzeitige Pandemie ist eine schreckliche Prüfung für die gesamte Menschheit, sie ist auch eine Einladung, uns zusammenzureißen und zusammenzuschließen, um die Fehler der Vergangenheit auszulöschen und gemeinsam auf dem Weg zu einer umweltgerechteren Zukunft voranzukommen. Der Mensch kann das Schlimmste, aber auch das Beste tun. Die positiven und schöpferischen Kräfte, die in jedem von uns schlummern, sind mächtiger als die negativen Kräfte. Es ist nie zu spät, den Kurs zu ändern. Zweifeln wir nicht an uns selbst! Lassen Sie uns um uns herum Samen der Hoffnung, des Vertrauens und des Glaubens säen. Michelangelo sagte: „Unsere Zweifel sind Verräter und häufig die Ursache für den Verlust von Dingen, die wir gewinnen könnten, scheuten wir nicht den Versuch.“

Nach einem wolof Sprichwort ist das Heilmittel nie weit weg, es ist nur verborgen.

Lasst uns meditieren, beten und nach unserem Gewissen handeln. Lassen wir positive Gedanken und Aktionen in uns und um uns herum keimen. Für dich wurde eine Tür geöffnet, die niemand schließen kann. Sei glücklich, denn dein Name ist bereits im Himmel geschrieben.

Renpet neferet! Ânkh, oudja seneb! Frohes neues Jahr! Leben, Gesundheit, Kraft! Solidarität und Glaube an die Zukunft!

Yogi Babacar Khane

Einige Vorschläge, um dem Körper zu helfen, in diesen Zeiten der Pandemie zu widerstehen

Befolgen Sie die Anweisungen der Ärzteschaft und der Behörden, die Regeln der sozialen Distanzierung und alle Barrieremaßnahmen: Tragen einer ausreichenden Schutzmaske (wenn möglich vom Typ FFP2 oder FFP3), Desinfektion von Händen, potenziell kontaminierten Oberflächen und Gegenständen.

Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen Vitamin D und Zink zu verschreiben, um ein gutes Funktionieren Ihres Immunsystems zu fördern.

Üben Sie regelmäßig (und im Rahmen der erlaubten Möglichkeiten) eine körperliche oder psycho-physische Aktivität aus: Yoga, Kampfsportarten, Sport, Tanz, Gehen, Joggen usw.

Praktizieren Sie täglich die Drachen-Haltungen (siehe das Video auf meiner Facebook-Seite oder auf der Website des Instituts) sowie Übungen mit isometrischen Kontraktionen des ganzen Körpers, ohne das Gesicht und die Nase zu vergessen. Diese Kontraktionen müssen erfolgen, ohne den Atem zu blockieren.

Üben Sie einige Formen von Pranayama: extrem langsame Atmung – oder Winterschlafatmung –, Sonnenatmung, taoistische Atmung.

Achten Sie neben der Handhygiene auch auf die Nasenhygiene. Die Nase ist das Einfalltor für das Virus. Es könnte sein, dass einige (bereits auf dem Markt oder in der Entwicklung befindliche) Nasensprays dazu beitragen können, die Besiedlung der Nase durch das Virus zu verhindern oder sogar zu bekämpfen.