INTERVIEW YOGADOCENT ALBERTO PAGANINI

“De krachten van je Zelf en van het Hart staan boven de materie”

IK BEN BLIJ WANNEER IK MIJN LEVENSENERGIE VOEL STROMEN

De in België woonachtige en van oorsprong Italiaanse yogadocent en -opleider Alberto Paganini (1957) kreeg in september 2022 de diagnose diabetes type 1. Na stabilisatie van zijn bloedsuikerspiegel met insuline wordt hem in het ziekenhuis verteld dat hij een ongeneeslijke auto-immuunziekte heeft. Door zijn andere kijk op gezondheid legt hij zich er niet bij neer. Hij leeft inmiddels al bijna zes maanden zonder insuline te spuiten. “Het is nu mijn Dharma (levensopdracht) mijn helingsproces te verdiepen, verdere ontdekkingen te doen over de helende krachten en dat proces te delen.”

Corine Lepoutre

Begin maart ontmoette ik Alberto op het congres van de Belgische Yogafederatie in Blankenberge. Hij vertelt me dat hij in september 2022 de diagnose diabetes type 1 kreeg. Als moeder van een dochter met deze auto-immuunziekte weet ik wat dat betekent. Tot mijn verbazing gebruikt hij al bijna zes maanden lang geen insuline en is hij weer volledig aan het werk.

Hij vertelt dat hij dit voor elkaar heeft gekregen door een combinatie van alternatieve therapieën, zoals Klinische Psycho Neuro Immunologie (KPNI), yoga-oefeningen, acupunctuur, Germaanse geneeskunde, de Wim Hof Methode en door aan zijn eigen bewustzijn te werken. Dit alles zonder ondersteuning van de verzekering. Hij legt een verband tussen zijn ziekte en de confrontatie beschreven in het klassieke Indiase yogageschrift Bhagavad Gita, waar op het slagveld van Kurukshetra, symbool voor het slagveld van het leven, de Kaurava’s en de Pandava’s tegenover elkaar staan. De Kaurava’s staan symbool voor de zelfzuchtige krachten in de wereld, bedreven in het uitoefenen van macht. De Pandava’s staan voor de zuivere, moedige en eerlijke krachten. Deze strijd gaat niet alleen over wat er in de uiterlijke wereld gebeurt, het is ook de strijd die gestreden wordt in onszelf.

Met welke strijd ben jij geconfronteerd?
Tijdens de coronaperiode heeft zich bij mij geleidelijk een onderliggend gevoel van onveiligheid, angst, machteloosheid en kwaadheid ontwikkeld. Oude onopgeloste gevoelens van radeloosheid, onredelijkheid en onrechtvaardigheid uit mijn kindertijd kwamen versterkt naar boven. Het was moeilijk om mijn werk uit te voeren vanwege het verbod lessen te geven in fysieke aanwezigheid, zelfs in de vrije natuur. En dat terwijl ik vind dat yoga juist iets is wat de mensen kan helpen gezond en in evenwicht te blijven, zeker in moeilijke periodes. In de holistische geneeskunde en de yoga worden virussen beschouwd als iets dat in een vervuilde en ziekelijke omgeving gemakkelijker kan gedijen. De zorg voor natuurlijke gezondheid vind ik dus belangrijk. Vrij bewegen in de natuur, diep en volledig ademen, informatie over de versterking van de natuurlijke weerstand, rust en vertrouwen verspreiden lijken mij belangrijke stappen in een crisissituatie. Dit alles werd onmogelijk gemaakt en zelfs daarover spreken was niet vanzelfsprekend. De vrijheid van meningsuiting en verantwoord handelen werden sterk beperkt.

Kun jij uitleggen wat de metafoor is met het slagveld van Kurukshetra?
Voordat de strijd op Kurukshetra losbarst zijn de Pandava’s al twaalf jaar eerder door uitlokking met een vals dobbelspel door de Kaurava’s de wildernis ingestuurd. Terug van de verbanning zouden de Pandava’s hun rechtmatige plek op de troon innemen, maar ze worden weer misleid. Hun voorstel om het koninkrijk te delen wordt afgewezen, een provincie krijgen ze ook niet, geen paleis, geen deel van het paleis, zelfs geen enkele kamer wordt hen gegund. Ik zie een parallel met de wereldsituatie van nu, waar bepaalde machten door onder andere bedrog en manipulatie naar de totale controle over de planeet streven. Elk bewust en vrij mens wordt als een gevaar gezien. Ook in ons innerlijk leven, wanneer het ego regeert, is er voor de Ziel op den duur geen ruimte. Ons ware Zelf, de rechtvaardige innerlijke Koning, zit verbannen en onopgemerkt in een verre hoek van ons bewustzijn. Arjuna, een van de Pandava-broers, komt in deze strijd te staan tegenover Duryodhana, de oudste Kaurava-neef. Duryodhana ziet de wereld puur vanuit macht en materie. Hij krijgt de wapens en legers van Krishna, terwijl Arjuna kiest voor de vriendschap van Krishna. Krishna staat daarbij voor het hogere zelf. Bij het slagveld moet ik sterk denken aan deze tijd, waar een confrontatie plaatsvindt tussen verschillende krachten. Aan de ene kant de machtsstructuren, mensen en landen die naar overheersing en controle streven en aan de andere kant mensen die wakker en bewust worden en

> *“Waarom worden doeltreffende holistische helende systemen niet door overheden ondersteund?”*

een wereld willen creëren gebaseerd op vrijheid, liefde, vrede, rechtvaardigheid, harmonie en licht.

Hoe verloopt de strijd?
Arjuna ziet het op zeker moment niet meer zitten, hij stort in. Hij vertoont symptomen van alle mogelijke psychische ziekten die een mens kan hebben. Hij is heel erg in de war en Krishna glimlacht en wacht, want als iemand zodanig verward en emotioneel is, is er geen ruimte en innerlijke stilte om te luisteren. Het enige dat Krishna zegt is letterlijk: “Arjuna, aanschouw alle kuru’s (kaurava’s) die zich hier verzameld hebben”. Dat is Shloka 1 vers 25 van de Bhagavad Gita. Ik zie dat als advies om de situatie eerst neutraal waar te nemen en te observeren. Zo heb ik dat ook altijd uitgelegd aan mijn leerlingen. Nu, in mijn proces, snap ik nog beter wat Krishna bedoelt.

Wat is jouw proces?
Zoals gezegd had ik in die tijd stress. Ik kreeg een infectie in mijn mond en dat zie ik nu als een gematerialiseerd symbool van onbewuste, onverwerkte kwaadheid en onmacht. De angst om mijn waarheid niet te kunnen, te durven, te mogen uiten en zeggen. Het was april 2022 en ik voelde me steeds slechter. In augustus, tijdens onze jaarlijkse yogaweek in Frandeux voelde ik me angstig, onzeker en duizelig. Wat ik de laatste veertig jaar op een natuurlijke manier deed, kostte nu veraan. Ik dacht terug aan de Himalaya waar ik 1986 in de ashram van Babaji de naam Somnath kreeg. Kort vertaald betekent Somnath ‘de meester van Soma’, helend levenssap en -stroom. Daarom heet mijn yogacentrum ‘Yoga Soma’.

> *“Het is nu tijd om mijn familiekarma aan te pakken, te helen en transformeren”*

Hoe hielp die herinnering jou?
Ik gaf mij over en zei: ‘Krishna, Somnath, hogere Zelf, gidsen en engelen, help! Ik dacht aan het keerpunt van Arjuna in hoofdstuk 2 van de Bhagavad Gita: ‘Zwakte verlamt me en ik verkeer in hevige verwarring over wat mijn weg is… Ik ben uw leerling en geef me aan u over’. Overgave is de sleutel die geheime deuren opent. Krishna begint nu de yogaleer te onderrichten. De leerling is klaar en Krishna verruimt zijn bewustzijn: ‘Wapens kuntijd om mijn familiekarma aan te pakken, te helen en transformeren, ook voor mijn kinderen.

Wat heb je gedaan om je systeem weer goed werkend te krijgen?
Ik kwam een KPNI-therapeut tegen (Klinische Psycho Neuro Immunologie) die de ziekte in een ander kader plaatste. Hij zag de rol van ontstekingen en de overdreven reactie daarop van mijn immuunsysteem. Die ontstekingen werden aangepakt met kruiden en voedingssupplementen. Volgens hem hebben de stoffen in mijn bloed geen reden meer om die bètacellen aan te vallen. Als je voortdurend insuline spuit worden de bètacellen lui en kunnen op den duur inderdaad geen insuline meer produceren.

Wat doe je om gezond te blijven?
Eerst en vooral mij in het Bewustzijn verankeren zodat de Spirit, het Zelf-Atma leider en meester over de materie is. Ik pak het fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en spiritueel aan. Ik beoefen dagelijks yogatechnieken voor het versterken, ontspannen en helen van de derde chakra en het verterings-, immuun- en endocrien systeem. Lang omgekeerde houdingen oefenen zoals Feetup en veel yoga nidra helpen het zenuwstel te har-

Heb je nog therapieën gevolgd?
Ik heb acupunctuur gehad, niet alleen gefocust op de pancreas maar op versterking van mijn hele systeem, zodat de pancreas ondersteund werd. En ik kwam in contact met iemand die bekend is met de Germaanse geneeskunde, waar de oorzaak van ziekte wordt gezocht in mentale, emotionele en traumatische gegevens. Een trauma voor diabetes type 1 zou een gevoel van walging en onveiligheid zijn. Bij mij kwamen gevoelens van onveiligheid naar boven door een verblijf bij een oom in mijn prille kindertijd. Daarvoor heb ik heb EFT (emotional freedom technique – red.) gehad, kloppen op punten van meridianen en affirmaties om een ompoling teweeg te brengen in het onderbewustzijn, zodat negatieve onbewuste conditioneringen kunnen transformeren. Dit alles zonder ziekenkas-ondersteuning. Waarom worden doeltreffende holistische helende systemen niet door overheden ondersteund?

Hoe ziet je leven er nu uit?
Alles bij elkaar is het resultaat wonderbaarlijk, sinds een half jaar spuit ik geen insuline meer en is mijn bloedsuikerspiegel volledig normaal. Deze holistische aanpak bevestigt de macht van de zelfhelende kracht. De krachten van je

> ***“Sinds een half jaar spuit ik geen insuline meer en is mijn bloedsuikerspiegel volledig normaal”***

schrikkelijk veel moeite. Na thuiskomst vermagerde ik verder, ik moest dikwijls wateren en mijn huisarts vond de oorzaken niet. Ik voelde me wanhopig en verward, ongeveer de toestand van Arjuna midden in het slagveld.

Begin september kwam het resultaat van het bloedonderzoek en werd duidelijk dat ik veel te veel glucose in mijn bloed had. Ik belandde op ‘de spoed’. Met insulinemedicatie hebben ze mijn suikerspiegel laten dalen. De diagnose was diabetes type 1. Ik zou levenslang insuline nodig hebben. Toen begreep ik Arjuna.

Wat is de gelijkenis met Arjuna?
Ik begreep de wanhoop, haren die recht overeind stonden, zijn droge mond en het beven van zijn lichaam. Het liefst was ik verdwenen, net als Arjuna op het einde van hoofdstuk 1 in de Bhagavad Gita waar staat: “Hij gooide zijn boog en pijlen (ego en onderscheidingsvermogen) weg en zonk neer in zijn strijdwagen”. Van een verpleegster kreeg ik les hoe ik mijn bloed moest meten en de insulinedosissen in mijn buik spuiten. Ik ben met al die spullen en pakken insuline naar huis gegaan. Ook met instructies om het eten te wegen voor elke maaltijd, met tabellen hoeveel je moet spuiten voor je eet. Mijn dochter en vrouw hielpen mee en vroegen: ‘Wat wil je eten vanavond, vier wortels of vijf wortels’? Ik werd er gek van. Bloed meten en spuiten voor elke maaltijd en een uur na de maaltijd weer bloed meten. Af en toe dacht ik aan de woorden van Krishna op het slagveld, “Aanschouw alle kuru’s”, en ik begon mijn emoties en gedachten waar te nemen en bewust te observeren, me niet meer helemaal met mijn fysieke, emotionele en mentale toestand te identificeren. Het spuiten voelde als een viermaal dagelijkse zelfvergiftiging. De smaak van insuline en de geur, de handeling van het mezelf bloedprikken en in de buik spuiten, het voelde helemaal niet goed nen het Zelf niet deren… het is eeuwig en oneindig en steunt op de fundamenten van de eeuwigheid’.

Ik besloot mij te openen voor holistische heling en ik kreeg informatie en ontmoette mensen en die mij hielpen deze ziekte op een andere manier te benaderen. Diabetes type 1 werd een haalbare uitdaging. Ik ontving alternatieve geneeskundige kennis die ik daarvoor niet kende. Mij was verteld dat ik ziek was door erfelijke genetische redenen. Diabetes komt inderdaad voor in mijn familie, bij mijn vader, mijn broer, mijn oom, mijn opa. Het is nu moniseren en de langdurige stress weg te laten stromen. Pranayama en meditatie helpen de wervelingen in mijn geest te kalmeren. Ik beoefen ademhalingstechnieken en koud douchen van Wim Hof om mijn natuurlijke weerstand te versterken. Mijn voeding heb ik aangepast aan wat mijn lichaam kan verteren, zoals weinig koolhydraten, meer eiwitten en veel groenten en kruiden, alles bio en zelf gekookt en het intermittent fasting dieet. Van het ziekenhuis had ik een sensor gekregen om mijn bloedsuikerspiegel te meten, dus ik kon steeds het effect zien van wat ik deed.

Zelf en die van het Hart zijn de grootste krachten die wij bezitten, ze staan boven de materie. Ik hoef geen suikertaarten om mij gelukkig te voelen. Ik ben blij wanneer ik mijn levensenergie voel stromen. Net als in de coronatijd, wil ik geen prik om verder te mogen. Ik voel me nu meer mezelf, meer Somnath, de meester van het helende levenssap. ■

▸ **Alberto Paganini leidt yoga-docenten op en deelt zijn inzichten ook via boeken, retraites en cursussen: yogasoma.be**

“De Staat voorbij

Volgens Karel Beckman, hoofdredacteur van De Andere Krant, hebben we ons als samenleving veel te afhankelijk gemaakt van de Staat. Op alle gebieden van ons leven wenden we ons tegenwoordig tot de Staat. Het gevolg is een steeds verder uitdijende bureaucratische dictatuur en steeds minder vrijheid. Volgens Beckman is de Staat niet de oplossing, maar het probleem. Het is de Staat die het financiële stelsel aanstuurt en samen met de banken recessies veroorzaakt. Het is de Staat die zorgt voor permanente inflatie en daarmee de pensioenen en koopkracht uitholt. Het is de Staat die door bureaucratie het onderwijs en de zorg verstikt. Het is de Staat die oorlogen voert en het is de Staat die een virusuitbraak gebruikt om dwangmaatregelen op te leggen die ingaan tegen ons recht op lichamelijke integriteit.

De oplossing die Beckman aandraagt is het libertarische ideaal van zelfbeschikkingrecht. Een systeem waarin mensen hun eigen politieke stelsel kiezen, waarin recht van onderaf tot stand komt, de aarde en haar schatten eerlijk verdeeld worden. Een wereld waarin mensen niet ten koste van elkaar leven, maar bijdragen aan elkaars welvaart en welzijn. Waarbij aangetekend: Karels visie is niet per sé de visie van De Andere Krant – dat vindt hij zelf ook niet! ■

▸ **Bekijk het interview van Elze van Hamelen met Karel Beckman over deze onderwerpen op dakl.nl/interview-karel-beckman**