

Mijn eigen recent verhaal van wanhoop naar heling

YOGA EN BHAGAVAD GÎTÂ ALS HOLISTISCHE INSPIRATIEBRONNEN

DEEL 1: UITDAGENDE TIJDEN

We bevinden ons in een heel bijzondere tijd met snelle diepgaande transformaties, crisissen en ingrijpende processen, en dit zowel collectief als individueel.



We worden krachtig uitgenodigd en opgeroepen ons grondig te ont-wikkelen, te bevrijden, wakker te worden, onszelf en het geheel te helen, het Zelf te ont-dekken, te Zijn wie we echt zijn. Dit proces vraagt moed, bewuste handelingen, verbinding, een sterke connectie met onze en universele zielenkrachten, met de al-helende krachten

van ons Hart en met de 'goddelijke' eigenschap van onvoorwaardelijke Liefde. De yogafilosofie en -beoefening kunnen waardevolle bondgenoten en dierbare vrienden in dit proces zijn.

In mijn recente confrontatie met onverwachte moeilijkheden en ingrijpende uitdagingen, op onder andere gezond-

heidsvlak, heb ik de kracht van Yoga in alle facetten dankbaar mogen ervaren. In deze tekst wens ik iets van mijn recente ervaring te delen om ook anderen te inspireren op weg naar bewustzijn en heling. Yoga helpt om verantwoordelijkheid te nemen voor onze aardse manifestatie, ons lichaam en leven, onze gedachten, emoties en gezondheid. Yoga helpt om ons bewust te bevrijden van conditioneringen, verwachtingen en valse identificaties. Yoga helpt om ons leven in handen van ons-Zelf en onze *Dharma* (ware natuur en levensdoel) te leggen. Niets is dan onmogelijk, zoals talloze yogi's en yogini's ons reeds duizenden jaren tonen en zoals ik zelf kon ervaren.

In eerdere artikelen (TvY1-2/2021) vertelde ik hoe *Arjuna* (de eerlijk zoekende mens), in het eerste hoofdstuk van de *Bhagavad Gîtâ* zich op het strijdveld van *Kurukshetra* (het veld van het leven) bevond en overmand werd door gevoelens van vertwijfeling, wanhoop, angst en machteloosheid. Machtzuchtige,

MACHTZUCHTIGE, ONEERLIJKE EN GEWELDDADIGE KRACHTEN STONDEN SCHREEUWEND TEGENOVER ARJUNA, KLAAR VOOR EEN OORLOG DIE ZE MET LIST EN BEDROG UITGELOKT HADDEN

oneerlijke en gewelddadige krachten stonden schreeuwend tegenover hem, klaar voor een oorlog die ze met list en bedrog uitgelokt hadden. Onder hen bevonden zich ook goed menende en hartelijke kennissen, helden en leraren, die door manipulatie nu klaar stonden om tegen hem, zijn gezin en de waarachtige en rechtvaardige leiders van het land te vechten. *Arjuna's boog (ego-mind) viel neer en hij zag geen uitweg.*

Dit hoofdstuk doet me denken aan de huidige tijd, waar oude rottende machtsstructuren en krachten (ook binnenin ons) met alle middelen hun controlerende, onderdrukkende en verstikkende greep op onze planeet en de natuurlijke levensstroom proberen vast te houden.

Ik denk ook aan gevoelens van onveiligheid, kwaadheid, angst en machteloosheid die bij me opkwamen toen in de coronatijd 'maatregelen' gedurende een lange periode de vrijheid, de meningsuiting en de zelfverantwoordelijkheid beperkten. Ik voelde me geblokkeerd om mijn ware natuur en innerlijke flow (*Dharma*) te volgen, mijn inzichten over

gezondheid vrijuit te delen en echte helende energieën te (helpen) cultiveren tijdens fysieke yogalessen en ontmoetingen. Er kwam ook een absurd verbod op het geven van yogalessen buiten, op de yoga-lenteretraite in de Dolomieten (op een heilzame berg zonder coronazieken), op het bijwonen van de begrafenis van mijn vader, enzovoort. Er werd een angstsfeer gecreëerd. Ik observeerde de systematische vervorming en manipulatie van informatie door de media en het opgezette klimaat van 'vervolg' van andersdenkenden. Dit alles wekte in mij een gevoel van stress. Ondanks mijn vlijtige volharding en toewijding om mijn yogacursussen en -opleidingen succesvol door te zetten, toen grotendeels online, kwam ik in die periode gaandeweg in een neerwaartse spiraal terecht.

De 'boog' valt neer: de mind vindt geen uitweg, wanhoop

In april 2022 kreeg ik een hevige ontsteking: het bot onder een tand werd sterk aangetast: een gematerialiseerd beeld van mijn onderdrukte emoties van onmacht en kwaadheid. De tand werd 'onverwacht'

gered maar de onderliggende emoties waren niet geheeld. De volgende maanden groeiden ondergrondse gevoelens van onzekerheid, onveiligheid, machteloosheid, spanning en onrust. Ik werd dikwijls duizelig en kon moeilijk slapen. Mijn vertrouwen werd krachtig getest. Na het geven van een 'Hart Yoga' dag-workshop (mei 2022, yogacongres Elspeet) was mijn wagenbatterij volledig leeg. Was dit een waarschuwing voor wat later met mijn fysieke lichaam zou gebeuren? Mijn toestand bleef bergafwaarts gaan: tegen augustus, voor onze jaarlijkse zomer-yogaweek in Frandeux, was ik verzwakt. Innerlijk nam mijn verwarring toe. Wat ik tijdens de voorbije veertig jaar op een vreugdevolle en natuurlijke manier kon brengen, kostte verschrikkelijk veel moeite. Ik was mijn centrum kwijt: een soort *Arjuna* zonder *Krishna* op het slagveld. Mijn huisarts kon de oorzaak niet vinden en mijn toestand verergerde snel. Een bloedonderzoek bracht op 6 september meer duidelijkheid. Ik belandde op de spoed, hangend aan infusen en draden, zwak, verward en doodmoe. Tegen mijn zin diende ik enkele dagen opgenomen te worden.

IK BEGIN LANGZAAMAAN BEWUSTER TE 'AANSCHOUWEN EN OBSERVEREN', ME NIET MEER HELEMAAL MET MIJN FYSIEKE, EMOTIONELE EN MENTALE TOESTAND TE IDENTIFICEREN

De dokter gaf me volgend verdict (samen-gevat): *'Meneer, uw bloedsuikerspiegel is extreem hoog, hoogst gevaarlijk. We zijn bezig hoge concentraties insuline in uw bloed te spuiten om de normale waarden te herstellen. We zullen u leren uw bloedsuikerspiegel, bij elke maaltijd, te meten en te regelen. U heeft diabetes type 1, een ongeneeslijke, erfelijke, genetische ziekte. De bètacellen van uw pancreas (in de eilandjes van Langerhans) worden aangevallen door uw eigen immuunsysteem (auto-immuun ziekte), een onomkeerbaar proces. U zal levenslang insuline moeten spuiten.'*

Een verpleegster probeerde me aan te leren hoe ik mijn bloedsuikerspiegel kon regelen: hoe te meten, hoe de hoeveelheid koolhydraten en insuline te berekenen en hoe insuline te injecteren. Ik was zo duizelig en verward dat de eenvoudigste handelingen verschrikkelijk moeizaam verliepen. Liefst wou ik niks begrijpen, wegzinken, verdwijnen. *'Het kan niet. Ik ben yogaleraar, ik leef en eet gezond, ik ... Wie ben ik? Waar ben ik? Hoe ben ik?'* Verwarring, afwezigheid, geen sprake van Ik, Zelf, Atma... *'Voelde Arjuna zich misschien ook zo, op het slagveld van*

Kurukshetra? Tja, hij had wel Krishna als wagenmenner en vriend. En ik zit hier, omringd door rusteloos ziekenhuispersoneel ... 'Nee, ik wil het niet... worden zoals mijn vader, mijn broer, mijn oom, zoals... ik kan en wil het niet aanvaarden... Alberto, breng je denken tot stilstand' zei ik tegen mezelf.

Aanschouwen, de neutrale waarnemer

In een hoekje van mijn bewustzijn besef ik dat dit alles toch een Zin moet hebben. Arjuna's wagen (lichaam), met zijn vijf paarden (zintuigen), wordt in het midden van het strijdveld (het leven) geleid. Krishna (het Zelf), zijn beste vriend, koning, Wijs en alwetend is de wagenmenner. Tijdens het hele eerste hoofdstuk, wanneer Arjuna gevangen zit in emoties, verdigingsmechanismen, rationalisering en een gevoel van opgeven, blijft Krishna glimlachen, luisteren met een open hart en wachten. Hij zei alleen: *'Aanschouw de Kuru's die zich hier verzameld hebben, Arjuna'* (BG:1,25). Observeer alert en bewust de krachten die hier en nu voor je staan.

Met hulp van mijn vrouw leer ik moeizaam om te gaan met het 'meet en spuit'

gebeuren, ik kom een beetje bij. Aanschouwen? Mijn zicht gaat verschrikkelijk achteruit, mijn evenwichtszin vermindert, mijn levenszin is op een laag pitje en het insulinespuiten voelt als een langzaam proces van dagelijkse innerlijke zelfvergiftiging. Ik krijg aversie van de geur en smaak van de medicatie en van het hele gedoe van bloedprikken en naalden. Mijn broers en het diabeteskliniekt team herhalen dat ik het gewoon zal worden en dat ik tevreden dien te zijn dat er nu medicatie bestaat. Gratis zelfs. *'Vroeger gingen de mensen daarvan dood'*, zoals mijn opa van moederskant. Nauw-keuriger bloedonderzoek bevestigt de diagnose: diabetes type 1. *'Onmogelijk te genezen volgens de huidige stand van de geneeskunde'* deelt de diabeteskliniekspecialist mee.

Ik begin langzaamaan bewuster te 'aanschouwen en observeren', me niet meer helemaal met mijn fysieke, emotionele en mentale toestand te identificeren. Het lukt niet zo best maar helderheidsflitsen komen langzaam op. Het is oktober, ik kan geen yogalessen en -opleiding geven. Ik neem een 'pauze'. Dankzij de inzet van enkele van mijn leerlingen-

MIJN HART EN INTUÏTIE WILLEN, IN ALLE OPZICHTEN, MET ZACHTHEID EN KRACHT,
VAN SYMPTOMATISCH NAAR HOLISTISCH,
VAN SLACHTOFFER NAAR SCHEPPER,
VAN WANHOOP NAAR HELING.
IK GEEF ME OVER

yogaleraars gaan de wekelijkse lessen verder, waarvoor ik blij en dankbaar ben.

Overgave: Een innerlijk besluit opent mysterieuze deuren

In het begin van het tweede hoofdstuk van de *Gîtâ*, ziet *Arjuna* geen uitweg. Hij geeft zich volledig over aan *Krishna* (hogere Wijsheid) en vraagt Hem naar leiding en raad (BG:2,7). De leerling is nu klaar de yogaleer te ontvangen en ze op een diep-helende manier op te nemen. Nu kan *Krishna* beginnen. Hij plaatst eerst de situatie in een breder, spiritueel-holistisch perspectief en helpt *Arjuna* om zijn bewustzijn te openen. *'Het Zelf kan niet worden doorboort of verwond...'* (BG:2,24). *Arjuna's* wanhoop begint te minderen en hij evolueert geleidelijk aan naar bewustzijn van zijn Ware aard en heling. Iets gelijkaardigs gebeurde met mij. Chiara, onze toen 21-jarige dochter, zegt, passerend, tegen mijn vrouw: *'Papa kennende, zal hij niet lang insuline spuiten. Maar tijdelijk.'* Blijkbaar kennen zij Mij goed, ook al toen ik zelf twijfelde, of dit echt mogelijk was.

Iets in mezelf schreeuwt, sterker en sterker: *'Dit is niet Mijn leven, Mijn manier om met gezondheid om te gaan.'* Mijn Hart en Intuïtie willen, in alle opzichten, met zachtheid en kracht, van symptomatisch naar holistisch, van slachtoffer naar schepper, van wanhoop naar heling. Ik geef me over.

Ik beslis me 100% voor mijn 'natuurlijke' yogische heling in te zetten, volgens de *spirit van Soma* (helend levenssap), het centrum voor yoga en natuurlijke gezondheid dat ik in 1993 in het leven riep. *'Ik heb verschillende 'wonderen' gezien, waarom zou het voor mij nu niet kunnen?'* In 1986, in de Babaji-Ashram in de Himalaya, kreeg ik de naam *Somnath* (meester van de helende levenssappen). *'Het is nu de hoogste tijd om me met deze essentiële kracht te verbinden'* raad ik mezelf aan.

Langzaamaan verschijnen helpers (*Krishna's*) en waardevolle geschenken op mijn pad, in de vorm van ontmoetingen, ontdekkingen, inzichten, informaties. Mijn openheid en zoektocht naar holistische heling geeft vruchten. Het is nu ik dit schrijf april 2023. De laatste

zes maanden spoot ik geen insuline of nam ik geen klassieke medicatie meer. Mijn bloedsuikerspiegel blijft de hele tijd op wonderbaarlijke wijze binnen de 'gezonde' norm. Ik voel me goed, geef weer met liefde yogalessen, -workshops en -opleidingen. Ik ben dankbaar en gemotiveerd mijn kennis en ervaringen te delen. ➤

Over het proces van Alberto Paganini, zijn ontmoetingen en over hoe hij het aanpakt meer in Deel 2. Hierin komt onder andere Yoga, voeding, acupunctuur, KPNI-EFT therapie, Germaanse geneeskunde, osteopathie, de Wim Hof methode, bewust vertoeven in de natuur en de al-helende krachten van het Hart aan de orde.

Disclaimer: Bovenstaande tekst is een persoonlijk verhaal en geen substituuat voor een advies, diagnose en of behandeling door een gekwalificeerde zorgprofessional.

Alberto Paganini (1957), filosoof en yogaleraar geeft yogalessen, -workshops, -bijscholing en -opleidingen in binnen- en buitenland. Auteur van 'Prana Yoga Flow' en verschillende yogawerkboekjes en artikelen. www.yogasoma.be