

YOGA EN BHAGAVAD GÎTÂ ALS HOLISTISCHE INSPIRATIEBRONNEN

Mijn recent verhaal van wanhoop naar heling

Deel 2: Yoga en Helingsproces

In het eerste deel van dit artikel beschreef ik hoe Arjuna – in de *Bhagavad Gîtâ* – evolueert van wanhoop naar Zelf-bewustzijn. Arjuna (de zoekende mens) heeft Krishna (hogere leiding) in zijn voertuig (lichaam) als wagenmenner en raadgever. Na vertwijfeling en wanhoop geeft hij zich over aan Krishna en Zijn yogaleer. Geleidelijk aan wordt hij Zelf-bewust en krachtig. Hij ontvangt inzicht in zijn eigen unieke natuur en levenspad (Sva-Dharma).

In zijn proces herken ik parallellen met zowel de ontwikkelingen in de huidige tijd als met mijn eigen proces, na confrontaties met crisis en diabetes type 1. Ook in mijn positieve transformatie waren bewustzijnsverruiming, een holistische visie, inzicht in de ware aard van het leven en in de universele krachten waardevolle hulpmiddelen.

In mijn proces ben ik geleidelijk aan geëvolueerd:

- van een toestand van zwakte en wanhoop naar vertrouwen en bewustzijn in de helende transformatiekrachten
- van angst en onzekerheid naar een herwonnen dieper contact met mijn innerlijke leiding en met de wonderbaarlijk herstellende, diep genezende eigenschappen van de yogabeoefening en filosofie
- van het overgeleverd zijn aan de visie van de gezaghebbende geneeskunde, die mijn probleem als een ongeneeslijke genetisch-erfelijke auto-immuunziekte bestempelt, naar een holistische benadering die Zelf-bewustzijn en tastbare helingsprocessen verenigt
- van de voorgestelde levenslange afhankelijkheid van ziekenhuis en farmaceutische industrie naar een verruimd inzicht in het Zelfhelend vermogen, in holistische systemen, in yoga, de goddelijke kracht, natuurlijke preparaten en de natuurelementen.

Bij het schrijven van dit artikel ben ik al meer dan een jaar terug gezond zonder reguliere medicatie. Mijn levensenergie, levensvreugde, energetisch niveau, kracht en vertrouwen zijn enorm toegenomen.

Wat heeft me concreet geholpen?

Onmiddellijk na mijn ziekenhuisopname, nog verzwakt en verward, bezocht ik een spirituele bijeenkomst met Marcel Messing, waar onze kinderen de muzikale omlijsting verzorgden. Het deed me deugd om te kunnen vertoeven in een energetisch bad van Licht en Liefde. De ontmoetingen met oude vrienden op het

pad naar bewustzijn, de gesprekken, de verhalen, de hartverwarmende muziek, de mooie beelden en de inspirerende woorden van Marcel raakten mijn Hart. Het verschil met de 'normale' ziekenhuiswereld was enorm. Heimwee naar Zijn en Heling begon zich weer een weg te banen in mijn bewustzijn. Viermaal per dag moest ik mijn bloedsuikerspiegel meten en vervolgens insuline inspuiten, eerst in hoge dosissen. Het voelde als zelfvergiftiging. Ondanks de hopeloze voorspellingen van de 'wetenschap' begon ik mezelf geleidelijk aan te openen voor het wonder van heling vanuit de Bron. Wijsheiden uit de *yogafilosofie* vonden in mij een nieuwe vruchtbare bodem. Het fysieke lichaam is de uiterste laag van ons wezen en kan worden geheeld vanuit een eerlijk en zuiver contact met onze Bron, ons Hart en Zelf (*Îshvara, Hridaya, tma*). Ook vanuit de spirituele, mentale, emotionele en energetische laag stromen transformerende invloeden naar het fysieke: dat is het spel van de interacties tussen de *kosha's*. Hoe ellendig ik me ook voelde, ik kreeg weer hoop en vertrouwen. Geleidelijk aan begon ik het leven weer als een boeiend leerproces van verandering en transformatie te 'zien'.

Uit de innerlijke overgave aan deze levensprincipes en aan de energie van het Zelf ontstonden 'toevallige' *synchroniciteitsontmoetingen*. Meer en meer kwam ik mensen en systemen tegen die heling volkomen mogelijk achtten.

Een acupuncturist bepaalde via polsdiagnose mijn energetisch niveau. Dit toonde een verschrikkelijk lage Yin energie met nier uitputting en verzwakte organen. Via acupunctuur en Chinese kruiden werkten we aan de versterking van mijn systeem in zijn geheel in plaats van enkel te focussen op de bloedsuikerspiegel en de vernietigde bètacellen in mijn pancreas. Ik woonde voordrachten bij over de *Germaanse geneeskunde*. Deze bestudeert grondig de impact van trauma's en patronen als oorzaken van ziekten. Een individuele sessie toonde een verband tussen de vatbaarheid voor diabetes en onprettige ervaringen uit mijn kindertijd, waaraan gevoelens van angst, onmacht, walging en ontevredenheid vastzaten. Deze gevoelens werden tijdens de coronaperiode extra getriggerd en kwamen daardoor versterkt naar boven. Een *kPNI* (klinische Psycho-Neuro-Immunologie) therapeut stelde diabetes type 1 in een heel ander 'wetenschappelijk' licht dan de reguliere geneeskunde. De impact van ontstekingshaarden, verantwoordelijk voor onder meer de overreactie van mijn immuunsysteem en de vernietiging van de bètacellen, werd onder de loep genomen en grondig aangepakt. De onderliggende destructieve emoties werden met *EFT* (Emotional Freedom Technique) succesvol behandeld. Stapsgewijs kon ik ze transformeren naar gevoelens van veiligheid (*sukha*), kracht (*virya*) en tevredenheid (*santosha*). Aan mijn dagelijkse aandacht voor *Sankalpa's* (positieve intenties), voegde mijn yogabewustzijn vrijheid (*Mukti*) en

onvoorwaardelijke Liefde (*Prema*) toe. Het werd een krachtige verzameling van helende dagelijkse gedachten.

Aanpassingen in het voedingspatroon

Geleidelijk drong het bij me door dat ook in mijn voedingspatroon aanpassingen noodzakelijk werden. Vrienden, publicaties en informatie benadrukten het gezondheidsnut van een koolhydraatarm dieet (in mijn situatie), biologisch, natuurlijk, zo min mogelijk bewerkt, vrij van kunstmatige of geraffineerde stoffen, met veel groenten, noten, zaden, gezonde eiwitten en vetten.

Intermittent fasting gunt de organen een rustpauze waardoor ze aan zelf-regeneratie kunnen werken, in plaats van voortdurend met de vertering bezig te zijn. Samen met Vitamine D, omega3, enkele *voedingssupplementen*, *kruiden* (Ceylon-kaneel, berberine, krokus-sativa, fenegriek, kurkuma, ...) en vooral mijn dagelijkse yogabeoefening werkte dit verrassend goed om mijn glycemiewaarden te stabiliseren. De diabeteskliniek overhandigde me een sensor. Ik maakte er een ‘sport’ van om voortdurend te meten welke yogatechnieken, oefeningen, handelingen en/of niet-handelen een positieve invloed op mijn bloedsuikerspiegel en welzijnsniveau hadden. Al na enkele weken was de insulinespuit overbodig: mijn bloedsuikerspiegel was - en is nog steeds - 100% van de tijd binnen de gezonde normen.

De grootste leidraad in mijn leven
Dagelijkse yogabeoefening werd de

grootste leidraad in mijn leven. De dagelijkse langdurige toepassing van verschillende yogatechnieken in dienst van mijn Heling en van het versterken en harmoniseren van mijn energie op alle niveaus (*kosha's*) werden mijn *Sâdhana* (dagelijkse spirituele beoefening) en *Tapas* (inzet met vurige vastberadenheid en discipline).



Een overzicht van mijn oefen-programma (niet in volgorde):
De nadelige gevolgen van chronische stress tijdens de coronagekte pakte ik aan door regelmatig lange *Yoga Nidrâ* sessies te beleven. Gewoonlijk oefen ik met opnames – van minstens 45 minuten -, meestal uit de *Satyânanda* yogatraditie. Naargelang de behoeften van het moment varieer ik intuïtief met verschillende niveaus, talen, stemmen en stemmingen. De sessies in mijn moedertaal werken bijzonder diep. Ik beoefen ze meestal in de ochtend, om bewust en alert te blijven en zo de diepgaande herstellende eigenschappen van de bewustzijnstoestand tussen waken en slaap optimaal te ervaren. De dagelijkse herhaling van de *Sankalpa's* (positieve

intenties en eigenschappen) in deze toestand werkt wonderbaarlijk.

Regelmatig neem ik *langdurig omgekeerde houdingen* aan. Ik oefen vooral kopstand met de *FeetUp en/of Viparita Karani met Nadi Shodana* (wisselademhaling), zodat ik met gemak (sukha) 10 tot 30 minuten per sessie comfortabel omgekeerd kan blijven. Dit creëert weldadige resultaten: o.a. evenwicht en rust in het zenuwstelsel, harmonisering in de werking van de epifyse, de hypofyse en het hele hormoonstelsel, een goede circulatie en het vergroten van kracht en ruimte in de buikstreek. Het is mooi dat het hart, letterlijk en figuurlijk, boven het hoofd staat, en dat men de wereld in een ander perspectieve ‘ziet’. Volgens oude yogageschriften treedt al vanaf 10 minuten een diepe regeneratie op in de hersenen en het zenuwstelsel. Tijdens de periode van het insuline-sputen was mijn zicht verschrikkelijk achteruitgegaan. De oogarts schreef me een bril met sterkte 3 voor. Maar mijn ogen zijn wonderlijk verbeterd. Nu zie ik goed en leef en lees ik weer zonder bril.

Voor de versterking van mijn derde chakra (*Manipûra*) en de verteringskracht beoefen ik bijna elke ochtend, nuchter, na het drinken van een paar koppen warm water, minstens 108 *kapâlabhâti* ademhalingen en drie rondes *Uddiyâna Bandha*, *Agni Sara* en *Nauli*. Dit doe ik het liefst in onze tuin, met de blote voeten op het gras, omringd door natuurelementen en

bomen. Ook de *Pavanmuktâsana* reeksen (vooral nr. 2) hebben flink bijgedragen aan de versterking van mijn verterings-systeem en de toename van levenslust en energie.

De Soma Vinyasaflow of ‘yogaflow van de helende nectar’, met zijn intuïtieve, spontane, cirkelvormige en trage bewegingen helpt de stroming van de al-helende zachte maan-vrouwelijke *Soma* energie in de *nadi's* en de *marma's*. Bij deze stijl voel ik me als een kanaal waardoor de *Soma* hemels helende nectar in de aardse materie kan stromen. Ik ben dan getuige van regenererende pulserende energiestromingen die de trilling van lichaam en geest verhogen. *Somnath* is de ‘spirituele naam’ die ik in de *Babaj Ashram* in *Haidiakhan* (Himalaya) in 1986 ontving. Recent werd me duidelijker wat dit concreet betekent.

Hart Yoga - met zijn stromende, pulserende en hart openende aspecten - verhoogt mijn verbinding met de helende krachten van het Hart (*Hridaya*), met de vrije circulatie van *Prâna* en met de positieve eigenschappen van hartelijkheid, vriendelijkheid (*Ahimsâ*) onvoorwaardelijke liefde (*Prema*), mededogen (*metta*) en vrijheid.

Met de *Prâna Yoga Flow* ontwikkel ik stabiliteit, beweeglijkheid, kracht en vitaliteit in benen, bekken en de onderste chakra's - openheid, verruiming en vrijheid in mijn borstgebied, schouders en armen (*Anâhata chakra*) - en rust, licht, focus en alertheid in mijn hoofd.

Regelmatig bewust contact met de natuur en de natuurelementen verdiept, verfrist en harmoniseert zowel mijn lichaam als mijn geest. Eenheid en Heling ervaar ik door yoga met bomen, door meditatie te wandelen, te vertragen, in stilte waar te nemen en te observeren, bewust mijn aandacht te richten naar de elementen (aarde-water-vuur-lucht-ether) en door alle zintuigen in te schakelen. Mijn geest is dan evenwichtig tevreden en nieuwe levensimpulsen komen in me op. Een veertiendaags verblijf in mijn eentje in de bergen van mijn geboortestreek (Dolomieten) deed enorm veel deugd.

Mantra's zingen, *Pûja's* (offerrituelen), *Havans* en *Yajña's* (vuurceremonieën), alleen en/of in groep, versterken mijn gevoel van helend verbondenzijn met het grote geheel, met de harmonische, spirituele, goddelijke, goede wereld en met het rijk van de Waarheid, achter de illusies van de materie (*maya*). Eenheid met Wat Is, in het hier en nu: Zijn.

Klankschalen, gongs en hemelse windharpjes, met hun boventonen, hoge trillingen en magische klanken helpen me rust, vertrouwen en verbondenheid te vinden.

Voor balans en heling in mijn leven helpen ook *Prânâyâma*, Wim Hof ademhalings- en immuunsysteemversterkende technieken, warm en koud douchen, *Neti* (neusspoelingen), mondspoelingen met sesam- of kokosolie, oogyoga, *Âyurvedische* gezondheidspraktijken, *Abhyanga*

zelfmassage met olieën, full-spectrum infrarood sauna (SaunaSpace), osteopathie, homeopathie, het werken met dromen, Nordic walking, bewuste terugblik, balans tussen rust en actie, vroeg gaan slapen, meditatie met zelf-observaties van de vijf *kosha's*, houtvuur, enzovoort...

De volgende factoren werken ook enorm grondend en helend: *liefdevolle relaties* met mijn vrouw en kinderen, wonen waar de natuurelementen ter beschikking zijn, dankbaarheid voor, vertrouwen in, liefde en steun van vrienden, leerlingen en de Yoga (*Soma*) gemeenschap.

Dit alles maakt me bewust van wat me nog het allermeeest helpt, namelijk het vernieuwde contact en de voeling met mijn *Sva-dharma*, mijn unieke weg, doel en bestemming: Yoga leven, delen en onderrichten, in de bredere zin van het woord. Kortom, de Somnath energie ont-dekken en meer en meer manifesteren (*Om Somaye namaha, Aham Soma*). ➤

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

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