

‘DE ENIGE
UITWEG IS
NAAR BINNEN’

Sadhguru

Tekst: Jacques Geluk

Sadhguru behoort tot de vijftig invloedrijkste mensen in India. Deze yogi, mysticus, visionair en bestseller auteur heeft krachtige yogaprogramma's geïnitieerd voor menselijke transformatie en welzijn. Bovendien heeft hij baanbrekende projecten gelanceerd om plattelandsgemeenschappen op een hoger plan te brengen. Dankzij zijn gepassioneerde, inzicht gevende, logische en altijd geestige lezingen is Sadhguru inmiddels een gerenommeerde opiniemaker. Door zijn scherpe, inzichtelijke kijk op actuele kwesties, wereldgebeurtenissen en het menselijk welzijn is hij als belangrijke spreker te gast geweest in de hoofdkwartieren van de Verenigde Naties en UNESCO. Hij spreekt geregeld tijdens het World Economic Forum en de Indiase Economische topconferentie en is speciale genodigde bij onder andere TED en Google. De afgelopen jaren heeft Sadhguru in India mega-ecologische initiatieven geïntroduceerd om uitdagingen als waterschaarste, agrarisch leed en bodemaantasting te kunnen aanpakken. Door het opstellen van een mondiale blauwdruk voor ecologisch duurzame economische ontwikkeling zijn deze initiatieven uitgegroeid tot 'game changers'.

Namaskaram Sadhguru, wat beschouwt u als uw belangrijkste en meest fundamentele boodschap aan ons?

Sadhguru: In het streven naar welzijn hebben mensen naar boven gekeken en de mensheid verdeeld op manieren die bijna onherstelbaar zijn. Daardoor zijn we gaan hallucineren, zijn veel oorlogen gevoerd en hebben mensen elkaar heel veel leed aangedaan. Dat gebeurt nog steeds. De afgelopen honderd jaar hebben we ons ingezet voor ons welzijn, maar daarmee hebben we wel de helft van de planeet verwoest. Alle ecologische rampen zijn slechts gevolgen van het streven naar menselijk welzijn. Door de situatie buiten te repareren kunnen we comfort en gemak creëren, maar geen welzijn. Daarvoor moeten we naar binnen gaan, want menselijke ervaringen komen van binnenuit.

Wanneer wetenschap en technologie voor extern welzijn kunnen zorgen, geldt dat ook voor innerlijk welzijn. Dus in plaats van te zoeken naar welzijn, moeten we ons naar binnen keren. Die fundamentele verschui-



ving willen we bewerkstelligen, want dat is wat yoga betekent: kijk niet omhoog en niet naar buiten, maar naar binnen. De enige uitweg is naar binnen.

Is het belangrijk of we boeddhist, hindoe, christen, moslim of zelfs atheïst zijn? Speelt religie een belangrijke rol, of kan iedereen baat hebben bij uw leringen?

Sadhguru: Laten we eerst het onderscheid begrijpen tussen zoeken en geloven, tussen een spiritueel proces en religie. Wie een bepaalde religie aanhangt, wordt een gelovige genoemd, wie zegt een spiritueel pad te volgen een zoeker. Je kunt alleen een echte zoeker zijn als je ziet dat je het niet weet. Als je denkt dat je het weet kun je niet zoeken.

‘Ik weet het niet’ geeft geweldige mogelijk-

heden. Alleen als je 'ik weet het niet' erkent, kun je weten tijdens je leven. Als je alles wat je niet weet invult met een geloofssysteem zul je het nooit weten. Het geeft wat troost, maar is geen oplossing.

Yoga is de wetenschap van het naar binnen keren. Een van de basisaspecten van mijn werk is het presenteren van Yoga als een absolute wetenschap en technologie. Ik sta erop dat het een technologie is, omdat het niet uitmaakt wie je bent – als je het leert gebruiken, werkt het voor jou.

Wanneer realiseerde u zich dat u mensen wilde inspireren en waarom?

Sadhguru: Dat overkwam me toen ik 25 was. Ik was klaar met mijn studie, ging ondernemen en alles wat ik deed was behoorlijk succesvol. Dan draait de wereld niet om de zon, maar de zon om jou. Althans dat denk je. Ik bevond me in een toestand, waarin ik alles zeker wist. Dus op een middag nam ik, tussen twee zakelijke bijeenkomsten door, een korte pauze. Ik kom uit Mysore. Net buiten die stad ligt een kleine heuvel die ik al vanaf mijn jeugd goed ken, genaamd Chamundi Hill. ik heb hier gewandeld, gekam-

peerd en er dagen en nachten doorgebracht. Daar ging ik dus zitten tijdens mijn pauze.

Tot dat moment in mijn leven was ik dit en was dat iemand anders. Ik zat daar gewoon, mijn ogen waren nog steeds open. Opeens wist ik niet meer wat ik was en wat ik niet was. Wat ik als mezelf beschouwde was simpelweg overal – de rots waarop ik zat, de lucht die ik inademde, de sfeer om me heen – alles was ik. Ik dacht dat dit vijf tot tien minuten duurde, maar toen ik weer bij zinnen kwam, waren vierenhalf uur voorbijgegaan. Ik zat daar en de tranen vloeiden zo hard dat mijn hemd nat werd. Ik ben altijd vredig en gelukkig geweest – dat was voor mij nooit een probleem. Maar hier ervoer ik een heel ander extaseniveau. Toen ik een verklaring probeerde te vinden, zei mijn geest: "Misschien word je een beetje gek.". Toen ik mijn ervaring met vrienden deelde, vroegen ze alleen maar: "Wat heb je gedronken? Wat heb je verknald?" Ik ben niet opgegroeid in een spirituele traditie, maar volgens de Europese filosofie – Dostojevski, Camus, Kafka. Dus snapte ik niet wat er met mij gebeurde. Het enige dat ik wist was dat ik een goudmijn had geraakt, die ik niet wilde verliezen. De dag dat deze ervaring mij overkwam, bedacht ik dat als de hele wereld deze tranen van gelukzaligheid zou kunnen laten vloeien, het een geweldige plek zou zijn om te leven! Dus dit hele proces dat wij 'Inner Engineering' noemen, is slechts een poging om deze ervaring op de één of andere manier over te brengen op mensen.

Een onbevreesd kind, revolutionaire tiener, oneerbiedige jongere. Hoe heeft dit alles samen u gemaakt tot de man die miljoenen levens heeft veranderd?

Sadhguru: Toen ik ongeveer vier jaar oud was, realiseerde ik me dat ik niets wist. Als ze me een glas water gaven, wist ik niet wat water was – ik staarde er onafgebroken drie of vier uur naar. Ik wist dat als ik dit water zou drinken, het mijn dorst zou lessen en kende verschillende manieren om het te gebruiken. Maar weten we, zelfs vandaag, echt wat water is? We weten hoe we alles moeten gebruiken, maar niet wat het is. Sinds ik me realiseerde dat ik niets wist keek ik urenlang naar elk blad dat ik vond.

In deze toestand stuurden ze me naar school, waar ik alleen maar naar de leraren keek. Ik gaf hen het soort aandacht dat niemand hen zou geven: onwrikbare aandacht. Aanvankelijk hoorde ik de woorden die zij spraken en begreep de betekenis ervan. Na enige tijd realiseerde ik me dat ze alleen maar geluiden maakten en ik de betekenis in mijn hoofd verzon. Toen ik dat besepte, stopte ik met het verzinnen van de betekenis en luisterde ik gewoon naar het geluid. Toen werd het erg grappig. Ik amuseerde mij enorm, met een grote glimlach op mijn gezicht, maar dat gold niet voor hen.

Toen ik een jaar of twaalf was, zat ik op een gewone schooldag weer naar de leraar te staren. Die deed er alles aan mij tot een antwoord te verleiden. 35-40 minuten lang probeerde hij alles uit, maar ik zei niets omdat ik niet eens hoorde wat hij zei. Toen werd hij zo woedend dat hij me bij de schouders vasthield, me door elkaar schudde en zei: "Jij moet ofwel God of de duivel zijn! Ik denk dat jij de laatste bent..." Ik

voelde me niet beledigd of misbruikt. Tot op dat moment wist ik niets anders in het bestaan, maar er was één constante en dat was ik. Plotseling verwarde deze man me: "Ben ik de duivel of de goddelijke?". Mijn hoofd zat daardoor vol vragen. "Wat ben ik in godsnaam?"

Het voelde als een explosie in mijn hoofd en plotseling werd al mijn aandacht naar binnen getrokken. Al jaren staarde ik naar buiten en nu sloot ik opeens mijn ogen en ging ik zitten. Dit was een dimensionale verschuiving in mijn leven. Alles aan mij veranderde, simpelweg omdat ik in plaats van naar iets anders te staren, naar mezelf staarde. Plotseling begonnen er ongelooflijke dingen in mij te gebeuren, die ik nooit kon beschrijven. Zelfs sociaal gezien begon het om me heen te veranderen. Mensen die dachten dat ik een psychiatrische evaluatie nodig had zeiden: "O, hij is een Yogi". Zo begon mijn reis.

Wilt u uitleggen wat 'Inner Engineering' betekent?

Sadhguru: Geen enkele andere generatie heeft ooit het soort comfort en gemak gekend dat ons ter beschikking staat. In veel opzichten hebben we de beste deal ooit. De wetenschap en de technologie hebben ons de noodzakelijke macht en het vermogen gegeven om buitensituaties te repareren zoals wij dat willen. Met moderne techniek kunt u zelfs het klimaat van uw huis regelen. Tegelijk kunnen we niet beweren dat we de vreugdevolste, liefdevolste of vreedzaamste generatie zijn. Dus we hebben het buitenklimaat gefixeerd, maar hoe zit het met het binnenklimaat? Je hebt misschien airconditioning in huis, maar als je van binnen kookt, wat heeft het dan voor zin?

Zoals ik al zei, beschikken we over de wetenschap en technologie om de innerlijke situatie te creëren die wij willen. Dit was de steunpilaar van India als natie. Het belangrijkste waarop India zich richtte was de innerlijke technologie. Technologie betekent iets doen zoals het werkt. Tenzij je de juiste dingen in jezelf doet, zullen de juiste dingen niet gebeuren. Als je niet vredig, vreugdevol en extatisch bent, betekent het dat je met dit leven niet de juiste dingen hebt gedaan. 'Inner Engineering' is een verkenning van hoe je deze dingen goed kunt doen.

De aard en de basis van je ervaring zit in je. Geen enkele situatie of persoon zal ooit honderd procent gebeuren of doen zoals jij dat wilt. Maar jij moet in elk geval voortgaan op een manier die overeenkomt met wie je wilt dat je bent. Dan is er ook geen noodzaak geluk na te streven.

'Inner Engineering' betekent niet dat we vreugde moeten zien als

iets dat we in ons leven kunnen bereiken, maar juist als de basis van ons leven. Vreugde is niet het doel, maar het is waarmee alles in het leven mee begint.

Wat zijn de voordelen van de Shambhavi Mahamudra die u onderwijst als onderdeel van het 'Inner Engineering'-programma?

Sadhguru: Als onderdeel van het programma bieden we Shambhavi Mahamudra aan, een krachtige en zuiverende energietechniek die de manier waarop we ademen omvat. Deze praktijk zorgt voor een aanzienlijke verbetering van gezondheid en mentale focus, verlaagt de bloeddruk en polsslag en vermindert het slaapquotum. Er is voldoende medisch bewijs dat er nog een groot aantal andere chemische veranderingen in het lichaam plaatsvindt. Bovendien gebeurt er iets dat je alleen door ervaring kunt weten en niet meetbaar is: je hebt de hele dag een gevoel van gelukzaligheid.

Kunt u mij meer vertellen over de Isha Foundation?

Sadhguru: Het fundamentele doel van de Isha Foundation is en blijft het spirituele beschikbaar te maken. Tegelijkertijd hebben spirituele groepen hun relevantie verloren voor veel mensen, doordat ze zich simpelweg niet bezighielden met externe situaties om heen, zelfs als ze iets konden doen. Op vele verschillende manieren is aandacht voor deze sociale situaties te genereren, bijvoorbeeld door spirituele transformatie mogelijk te maken. Dat is een groot goed, maar bij bepaalde extreme situaties in de samenleving is het moeilijk onze ogen te sluiten en gewoon door te leven in onze eigen gelukzaligheid. Als we iets kunnen en willen doen en de middelen hebben zouden we elke innerlijke menselijke ervaring moeten kunnen omzetten in actie.

Als ik begin te praten over mijn plannen worden mensen meestal bang, dus geef ik ze altijd stukje bij beetje vrij. Mensen zijn altijd bang voor plannen en dromen, omdat ze zich afvragen wat er gebeurt als het niet gebeurt. Als het niet gebeurt, is er geen probleem, maar als het wel gebeurt, zal het geweldig zijn. (Zie voor vervolg van dit antwoord het originele interview op de website, zie hieronder).

Uw organisatie wordt ondersteund door meer dan een miljoen toegewijde vrijwilligers. Dat is verbazingwekkend. Maar is er niet ook een keerzijde?

Sadhguru: We hebben wereldwijd meer dan negen miljoen vrijwilligers en zijn betrokken bij verschillende activiteiten. In elke organisatievorm betekent niet presteren dat je wordt ontslagen. Vrijwilligers kún je niet ontslaan! Het enige wat ze hebben is enthousiasme - geen training. Als er iemand gek moet worden, ben ik het wel. (Zie voor vervolg van dit antwoord het originele interview op de website, zie hieronder).

Kunt u iets zeggen over het belang van voeding voor lichaam en geest?

Sadhguru: Je denkt misschien dat je actiever wordt als je de hele dag door iets eet. Wanneer je kijkt naar hoe het lichaam zich voelt met en zonder voedsel in de maag, zul je zien dat lichaam en hersenen het

beste werken bij een lege maag. Als het spijsverteringsstelsel voortdurend voedsel moet verwerken kost dat van nature een bepaalde hoeveelheid energie, waardoor hersenen én lichaam niet optimaal zullen functioneren.

Tenzij je een extreem lichamelijk actief persoon bent of een medisch probleem hebt, zijn twee maaltijden per dag, als je ouder bent dan 35 jaar, zeker gezonder voor je. Door meer te eten belast je het systeem onnodig. Als u dit kunt volhouden, zult u heel goed leven.

Als het gaat over de kwaliteit van het voedsel dat je binnenkrijgt, is vegetarisch voedsel zeker veel beter voor het systeem dan niet-vegetarisch. Dat heeft niets met een moreel standpunt te maken. We kijken alleen naar wat het systeem het beste aankan en proberen het soort voedsel te eten dat het lichaam kalmeert. Dat is heel belangrijk wanneer je activiteiten wilt ondernemen. Het soort voedsel dat het lichaam zonder strijd voedt en waardoor het zich op zijn gemak voelt, is wat je zou moeten eten. Experimenteer en ervaar wat voor verschil vegetarisch voedsel in zijn onbewerkte, ongekookte vorm maakt. Voedsel koken betekent dat je het dood maakt. Het eten van voedsel na dit vernietigingsproces geeft veel minder levensenergie aan het systeem. Natuurlijke voeding daarentegen zorgt ervoor dat je een heel ander niveau van levendigheid binnenkrijgt. Zorg ervoor dat uw voedingspatroon voor ten minste 30 à 40 procent bestaat uit onbewerkt plantaardig voedsel. Wanneer u meer kiemen, fruit en andere groenten die u ongekookt kunt eten, consumeert ondersteunt dat het leven in uw lichaam heel goed.

Wat heeft de toekomst voor u, de Isha Foundation en ons allemaal in petto?

Sadhguru: Wereldwijd zie ik meer deuren opengaan voor het spirituele proces dan ooit tevoren. Zelfs universiteiten, die in veel opzichten het laatste bastion van verzet waren, gaan nu open. Vroeger zouden academici nooit mystiek of spiritualiteit als onderdeel van hun leven accepteren, nu willen ze elk jaar een week lang sessies voor hun studenten.

Een Internationale Yogadag, zoals aangenomen door de Verenigde Naties, betekent dat we welzijn als wetenschap bekijken, niet als geloof of iets dat je per ongeluk overkomt. We kijken niet naar de sterren om ons welzijn te herstellen. We kijken naar een wetenschappelijk proces om bewust welzijn te creëren. Zodra dit gebeurt, wordt Yoga zeer relevant. Je zult in de komende 25-50 jaar zien dat Yoga de norm zal worden op de planeet, geen uitzondering.



World of Consciousness

In Pursuit of Global Awareness

Voor het originele, Engelstalige interview, waarin Sadhguru antwoord geeft op 16 fundamentele vragen, bezoek www.worldofconsciousness.nl