

# In de ban van Sadhguru

Dankzij een hernia ontdekte Jelle Oortman Gerlings Sadhguru en het programma Inner Engineering. Het was de sleutel tot herstel en meer energie en de aanleiding om naar India te gaan. Naar de Isha Ashram van Sadhguru. 'Ik leerde mijn lichaam en energie beheersen, op een manier die ik altijd voor onmogelijk had gehouden.'

Door **Jelle Oortman Gerlings**





Op Bali reed ik met de auto een rivier in. Ik wilde verse vis bij zee halen, maar taxeerde in mijn haast een bocht verkeerd en de auto gleed de spekgladde oever af. Het donderde en bliksemde en Balinezen komen met onweer liever niet buiten. Er was dus helemaal niemand te bekennen. Met een enorme krachtsinspanning wist ik in mijn eentje de auto weer op de kant te krijgen. Toen ik thuis uit wilde stappen, zat mijn rug op slot. Rechttop staan ging niet meer en als ik probeerde te liggen, dan was de pijn niet te harden. Later bleek op een röntgenfoto dat ik vier hernia's in mijn wervelkolom had opgelopen.

#### Mobiliteit

Hernia operaties slagen niet altijd. Wat waren de alternatieven? Zo kwam ik als cynische 52-jarige

voor het eerst met yoga in aanraking. Op Bali vond ik een yogaleraar die met riemen aan het plafond werkte, gebaseerd op Iyengar yoga. Ondersteboven hangend kreeg ik langzamerhand weer mobiliteit in mijn ruggengraat en raakte ik van de pijn en hernia's af.

Ik bleef yoga beoefenen. Ik werd flexibeler, mijn gezondheid verbeterde en ik had minder massa mee te zeulen. Sommige klasjes deden me goed, maar van andere moest ik drie dagen bijkomen. Hoe zat dat? Ik probeerde allerlei soorten yoga.

#### Bloedserius

Terug in Amsterdam kreeg ik een vriendin die al jaren yoga beoefende. Samen schuimden we de yoga-scene af op zoek naar klasjes die bij ons beiden pasten. We hadden een gezamenlijke afkeer van de lifestyle-achtige varianten, waar je hippe yogapak belangrijker is dan de manier waarop je

## Sadhguru communiceert als een wereldburger en met humor

een asana uitvoert. Mijn vriendin vond repeterende heftige lichamelijke inspanning over het algemeen prettig, terwijl die bij mij soms zoveel pijn veroorzaakte dat ontspannen simpelweg onmogelijk werd. Beiden hadden we moeite met leraren die gratis spirituele praat bezigden, zonder dat er tijdens hun lessen verder sprake was van een concept of gedachte achter hun oefeningen. Ook troffen we lesgevende yogis, die volgens hun eigen zeggen bewust onthecht waren geraakt, maar ons leek die yogaschool eerder een sekte waar iedereen zichzelf bloedserius nam met ego's *to the max* - lachen was ten strengste verboden. Ik kreeg het woord *namasté* überhaupt niet uit mijn bek, om maar niet over de obligaat gevouwen handen te beginnen.

#### Intrigerende wereld

Op de site van een toonaangevende yogaschool in de stad las ik dat de oprichter had ondervonden dat er in India nog maar weinig informatie te vinden was over de aard en oorsprong van yoga zoals die ooit bedoeld was. Volgens mij lag dat iets genuanceerder; veel grote ashrams in India hebben een website en er zijn daar veel publicaties over yoga. Het probleem leek eerder de enorme hoeveelheid informatie.

Ik ging lezen en er doemde een intrigerende wereld van yogi's, guru's, reïncarnatie, chakra's, verlichting, spirituele rituelen en mystieke gebruiken voor me op. Mijn zoektocht leidde naar zes toonaangevende ashrams in Zuid-India, waaronder de Isha Ashram.

#### Niet-zwevers

We wilden nu zelf die kant op en bereidden ons verder voor met een online cursus van een

zekere Sadhguru, die veel over yoga uitlegde. Er ging een wereld voor ons open; vage spiritualiteit veranderde van modische verkooppraat in iets wat echt hout leek te snijden, ook voor niet-zwevers zoals wij.

Dat inspireerde ons om ook een fysieke variant van wat Isha aan yoga voorstond te proberen. Die cursus, met de intrigerende naam *Inner Engineering*, werd in Rotterdam door een meditator van de ashram gegeven. Bij de cursus leerden we de Shambhavi Mahamudra Kriya, die we thuis dagelijks oefenden.

Steeds meer yoga-elementen vielen op hun plek. Niet alleen fysiek, ook in het hoofd, dat steeds helderder werd. Ik ervoer dat elke beperking in het lichaam een gerelateerde component in het hoofd heeft qua belemmerende gedachte, en zo heeft elke negatieve gedachte een corresponderende fysieke component. En ik leerde dat elk mens een unieke eigen combinatie van vier soorten yoga nodig heeft om te kunnen transformeren. Karma yoga voor actie, Kriya yoga voor de beheersing van je energie, Jnana yoga die je met je hersenen beoefent, en de Bhakti-variant waarbij een zekere devotie ten opzichte van het universum van de beoefenaar gevraagd wordt.

Sadhguru beschrijft yoga bijna als een technologie, als een wetenschappelijke methode om jezelf te transformeren. Volgens hem is de oorsprong van yoga vijftienduizend jaar oud, toen de eerste yogi, Adiyogi genoemd, zijn kennis over het leven en de dood deelde met zijn zeven volgelingen, die vervolgens op hun beurt deze kennis verder over de wereld verspreidden.

#### Energieorgaan

En dan zijn we er, in Zuid-India in de ashram. Het Isha Yoga Centre ziet er architectonisch fantastisch uit, alles voelt ruimtelijk en vooral de *dome* springt in het oog. Het is een ronde tempel, met in het midden de Dhyanalina, een energieorgaan dat door Sadhguru is ingewijd. Driehonderd bouwvallers en duizend vrijwilligers bouwden het pronkstuk in acht weken tijd. Dat klinkt al veel, maar vandaag de dag zijn er voor de Isha Foundation wereldwijd zo'n tien miljoen vrijwilligers in de weer.

Het is opvallend levendig in deze ashram, met vaste bewoners, cursisten en *seekers* van over de hele wereld. Er gebeurt van alles, er wordt veel ►





# Een yogasessie met duizend man is niet intimiderend



56

yoga international

georganiseerd. Als vrijwilliger voor een aantal uur per dag krijg je gratis kost en inwoning. De sfeer in de ashram blijkt in lijn met wat Sadhguru uitdraagt. In filmpjes op YouTube met satsangs en spreekbeurten door Sadhguru voelden we ons aangetrokken door de manier waarop deze guru, yogi en *mystic* zoals hij zichzelf noemt, zijn opvattingen over de Indiase spirituele traditie, yoga en alles wat ermee samenhangt zo begrijpelijk maakt voor westerlingen. En eigentijdse onderwerpen schuwt hij niet, of het nu homoseksualiteit, ontrouw, godsdienst of gezond eten of telefoonverslaving betreft. Sadhguru communiceert als een wereldburger en met humor.

## Totaal opgeladen

Nu, anderhalf jaar later, zijn we alweer een paar keer in de ashram in India geweest. Vooral de 21-daagse Hatha yoga-cursus maakte indruk. Die cursus bevat naast de fysieke component een behoorlijke dosis theorie en meditatie, en zit zo goed in elkaar dat ik de cursus twee keer deed. En dat met mijn nu 56-jarige lijf, dat vroeger slechts zeer spaarzaam sport beoefende. De cursus wordt door duizend mensen tegelijkertijd gevolgd in de grote meditatiehhal op het terrein van de ashram. Dat klinkt intimiderend, een yogasessie met duizend man, maar de sfeer is zo goed en de energie zo voelbaar,

dat die opzet het juist extra bijzonder maakt. De mix van deelnemers is ook interessant, met vrijwel alle nationaliteiten en van professoren tot studie-dropouts, van jong tot heel oud, van huisvrouwen tot carriëretijgers. Ondanks de grootschaligheid zijn de lessen methodisch en gelaagd. Elke beweging, elke positie en volgorde, alles is doordacht en er wordt niets aan het toeval overgelaten. In die drie weken leerde ik mijn lichaam en energie beheersen, op een manier die ik voor onmogelijk had gehouden. Qua energieniveau is de Isha Ashram sowieso nogal bijzonder. De energie van de Dhyanalinga is zo krachtig, dat iedereen, zelfs een cynische of ongeofende yogi, weer helemaal opgeladen uit de ashram weggaat. 🙏

**MEER INFORMATIE?** Kijk op [ishafoundation.org](http://ishafoundation.org) of [isha.sadhguru.org](http://isha.sadhguru.org)  
Geïnteresseerd in een cursus *Inner Engineering*? Kijk op Facebook: IshaEurope.  
Meer lezen? *A Yogi's Guide to Joy* door Sadhguru was een New York Times best seller en is binnenkort ook verkrijgbaar onder de titel *Yoga als pad naar geluk, praktische wijsheid voor de weg naar binnen* (Uitgeverij Samsara).