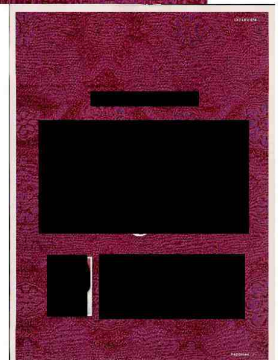


Sri Sri Ravi Shankar

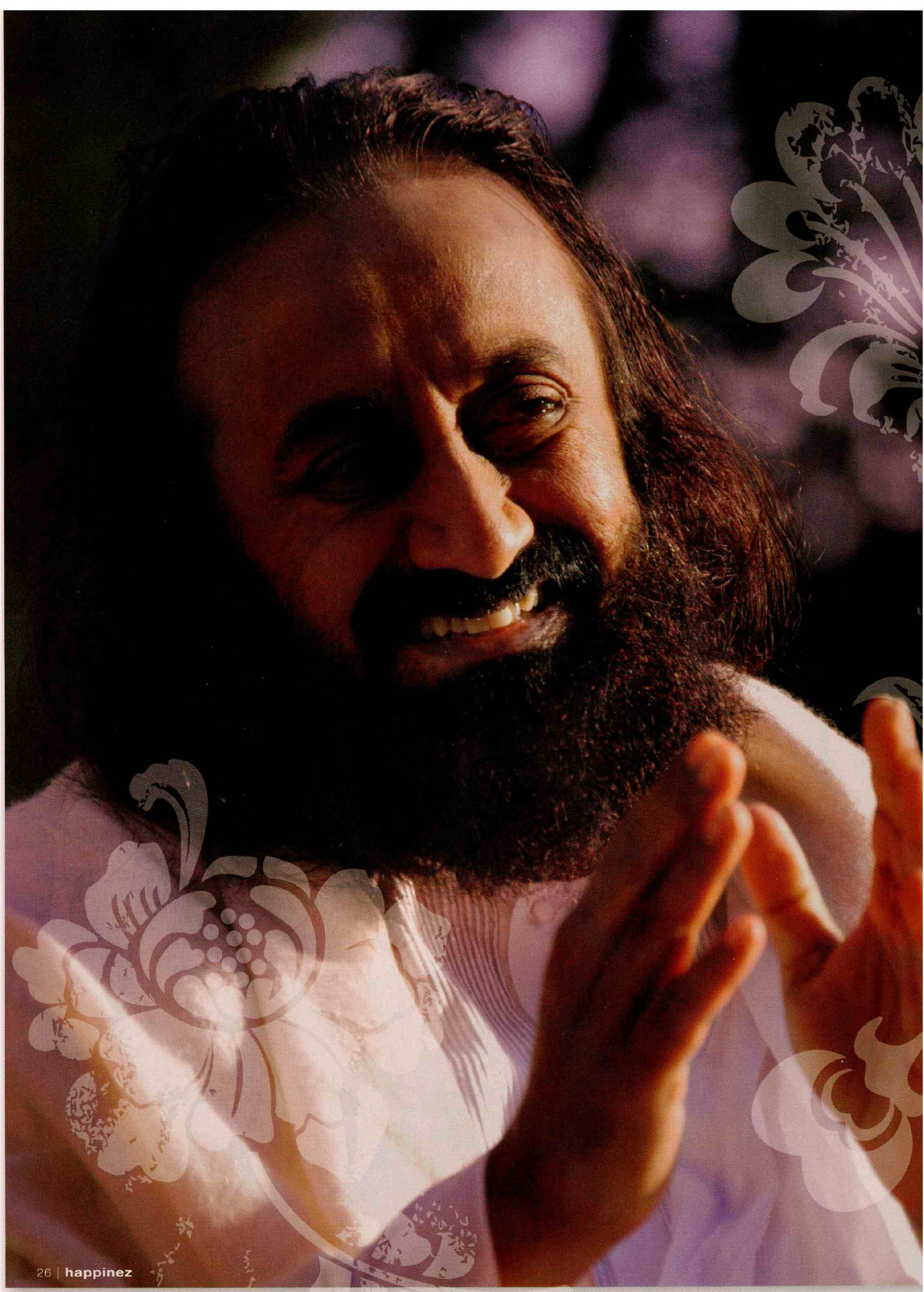
‘Stilte in je  
hoofd is een bron  
van geluk’



De Indiase goeroe Sri Sri Ravi Shankar heeft een duidelijke missie: een geweldloze en stressvrije samenleving. Zijn organisatie, The Art of Living, levert wereldwijd een ongekend grote bijdrage aan een beter bestaan voor tientallen miljoenen mensen. Zijn geheim? Hij weet eeuwenoude wijsheid te vertalen naar de 21ste eeuw.









# ‘Het goddelijke is iets heel gewoons. Het is overal, het is ruimte, bewustzijn’

**V**an tevoren was ik gewaarschuwd: Sri Sri Ravi Shankar (56) laat zich lastig interviewen. Als je je niet in zijn werk en gedachtegoed hebt verdiept, weigert hij sowieso met je te praten. Ben je ‘goedgekeurd’, dan mag je al blij zijn met een kwartier van zijn aandacht. En doe geen moeite om vragen te stellen over zijn privéleven, want dat heeft hij niet.

Het zal een van de wonderlijkste interviews worden die ik ooit heb afgenomen. Maar Sri Sri Ravi Shankar is dan ook een wonderlijke man. Hij is een volbloed Indiase goeroe, een charismatische verschijning, die met alle eegards wordt onthaald. Tijdens *satsang*-bijeenkomsten met zijn leerlingen wordt hij regelmatig ontvangen op een enorme wit met gouden fauteuil-troon, onder een baldakijn van zijde. In de ogen van zijn volgelingen is hij een heilige; hij wordt aanbeden als een popster.

Eens, hoor ik in de wandelgangen, was er een vrouw die zich niet kon bedwingen en luidkeels vanuit het publiek riep: ‘*Guruji, I want to sleep with you!*’ ‘*You fool!*’ antwoordde de goeroe. ‘*I came all this way to wake you up!*’ Het is geestig en ad rem, en het klopt ook nog. Want Sri Sri, zoals hij vaak wordt genoemd, leeft al vanaf zijn vroege jeugd als een monnik. Hij was een vroegrijp kind dat al op zijn vierde hele stukken uit de ‘Bhagavad Gita’ kon opzeggen en vaak was verzonken in meditatie. Het doet allemaal best exotisch aan. Het appelleert aan de behoefte om een goeroe te vereren als een heilige - en als je die behoefte toevallig niet hebt, voel je je als Alice in Wonderland.

Als voorbereiding op het interview volg ik een cursus bij The Art of Living, de internationale organisatie die Sri Sri Ravi Shankar ruim dertig jaar geleden oprichtte om zijn spirituele techniek te verspreiden. Meer dan dertig miljoen mensen wereldwijd hebben inmiddels zo’n cursus van yoga- en ademhalingsoefeningen gevolgd. De ademhalingsoefeningen vind ik heel bijzonder, precies wat ik nodig had, voor mijn gevoel. Het is best hard werken, die *sudarshan kriya* die Sri Sri Ravi Shankar in 1981 ‘doorkreeg’ en die voorafgegaan wordt door een aantal yogaoefeningen. Maar het resultaat van deze ademtechniek is een verrukkelijk gevoel van wakkere rust in je hoofd en ontspanning in je lichaam. En als ik er na de cursus thuis mee doorga - wat ook nadrukkelijk de bedoeling is - merk ik dat de oefeningen mijn gewone me-

ditatie ineens op een dieper niveau brengen. Voor het eerst van mijn leven ervaar ik dat er iets in me huist, iets dieps en essentieels, wat intens geniet van innerlijke stilte. Tot nog toe was het meer een opdracht, zo van ‘ik moet van binnen stil worden’. Maar nu voel ik ook echt aan den lijve de diepe vreugde van die stilte. Met dank aan Sri Sri Ravi Shankar.

Op naar Bad Antogast in het Zwarte Woud in Duitsland, voor het interview. In een schilderachtige streek, de bergen bebost met hoge, donkere sparren, murmelende beekjes die hier en daar in watervallen naar beneden storten, dommelige Duitse dorpjes met vakwerkhuzen en weilanden met lome koeien, is een ashram gevestigd in een keurig verbouwd ouderwets kuuroord. Er wonen een stuk of twintig vaste krachten, en honderden aanhangers van The Art of Living logeren er om cursussen te volgen. De goeroe is nog in meditatie als we arriveren, maar even later zien we hem, omstuwd door zijn volgelingen, de trap op lopen naar de bovenverdieping. Iedereen wil zo dicht mogelijk bij de Meester zijn, lijkt het wel, en als het even kan, hem aanraken. Boven verdwijnt hij achter een deur en wij staan in de gang met een paar dozijn mensen te wachten. ‘Waarom zijn al die mensen hier?’ vraag ik aan een ingewijde. Ze lacht: ‘Misschien hebben ze een afspraak. Of ze hopen toch op een minuutje van zijn tijd.’ Dan gebaart de deurwachter: we mogen naar binnen. Sri Sri zit op een gewone stoel in een ruime, lichte kamer waar al heel wat mensen op de grond zitten. Ik krijg een brede glimlach van de goeroe en mag tegenover hem gaan zitten. Mijn recordertje wil hij wel op zijn armluning hebben. Hij is tenger in zijn witte zijden sari, en ziet er jonger uit dan de 56 jaar die zijn leeftijd telt. Zijn hoofd is indrukwekkend, met lang zwart haar en een dikke zwarte baard. Zijn ogen zijn groot en donker, zijn neus is scherp en hij heeft een hoge stem, bijna vrouwelijk. Ik ga op het puntje van mijn stoel zitten en vuur zo snel mogelijk mijn vragen op hem af. Wie weet hoe snel het interview al weer afgelopen is...

**Wat is de rol van de ademhaling om innerlijke stilte te bereiken?** “Adem is de link tussen lichaam en geest. Voor elke emotie is er een bijbehorend ademhalingsritme. Je kunt je geest niet direct beïnvloeden, maar met je ademhaling kun je je geest wél beïnvloeden, je >



## ‘Stilte in je geest vergroot het vermogen om te genieten’

kunt er stilte in brengen. De geest is als een vlieger, de adem is het touw.”

**Maar waarom is stilte zo belangrijk?** “Omdat stil zijn je capaciteiten vergroot. De capaciteit om te functioneren en om waar te nemen. Als je geest stil is, werken je ogen beter, je begrijpt dingen beter. Het is als een schone lei: alles wat je daarop schrijft, is veel beter leesbaar dan als er allerlei tekens op staan en rommel. Dus stilte vergroot je waarnemingsvermogen. Je luistert beter, en je kunt jezelf ook beter uitdrukken.”

**Ik las ergens dat u stelt dat stilte ook je intuïtie vergroot. Wat verstaat u eigenlijk onder intuïtie?** “Intuïtie vindt plaats als je gedachten helemaal op één lijn zijn met wat er gebeurt. Als je geen voorkeur hebt voor iets wat er niet is of afkeer hebt van iets wat er wel is, als je helemaal op dezelfde golflengte zit als de werkelijkheid.”

**Speelt het goddelijke hier een rol bij?** “Het goddelijke wordt zo gemystificeerd. Het goddelijke is iets heel gewoons, het is goedkoper dan lucht. Het is overal. Het is ruimte, bewustzijn. Als je helemaal wakker bent en alert, dan voel je dat het leven heilig is. Weet je, wij benoemen dingen als ‘heilig’, omdat ze ons wakker maken. Neem een boek. Als het een gewoon boek is, besteed je er niet zo veel aandacht aan. Maar als het een heilig boek is, ben je ineens één en al aandacht. Daarvoor dient het heilige. Maar in werkelijkheid is de hele wereld heilig. Vroeger zeiden mensen dat de rivier heilig was, de berg was heilig, de lucht en de bomen waren heilig. Dat betekende dat je ervoor zorgde dat je er met honderd procent aandacht bij was. Dat is het belangrijkste.”

**Hoe komt het dat we dat gevoel voor het heilige zijn kwijtgeraakt?** “Dat vraag ik me ook af, ha ha ha. *(De zaal lacht zachtjes mee.)* Waarschijnlijk omdat de mensen niet meer zo goed opletten. Het vermogen om te genieten - daar gaat het om. Ons verlangen om te genieten is eindeloos, maar onze zintuigen kunnen niet zoveel genot aan, die zijn beperkt. Het vermogen om te genieten is dus beperkt, maar het verlangen is onbeperkt. Dus daar zit een kloof tussen. Je wilt genieten, maar het

lukt niet. Dan word je ongelukkig en je geest wordt verduisterd. Dan is er geen heiligheid meer in het leven, het leven wordt droog, het droogt op, het sap verdwijnt eruit. Er is geen vreugde meer. Stilte in je geest verhoogt de capaciteit om te genieten met je zintuigen. Want het geeft de zintuigen meer energie en kracht, aan de ene kant. Aan de andere kant brengt het evenwicht in de geest: al te grote begeerte en afkeer worden afgelegd. De geest wordt vredig en tevreden. Dus aan de ene kant worden je zintuigen sterker, en aan de andere kant wordt je geest sereen en kalm. Dat is de combinatie voor geluk en vreugde.”

**Dan worden we dus bescheidener?** “Dan word je gelukkig. Als je iets enorm begeert of ergens een grote hekel aan hebt, dan kun je niet gelukkig zijn. Als het vermogen van je zintuigen om te genieten te klein is, dan kun je niet gelukkig zijn. Daar heb je dat evenwicht voor nodig. En meditatie en ademhalingsoefeningen brengen evenwicht.”

**Maar is het niet saai voor mensen om alleen nog maar gelukkig te zijn?** “Gelukkig zorgt de natuur zelf er wel voor dat we niet altijd alleen maar gelukkig zijn, ha ha ha.”

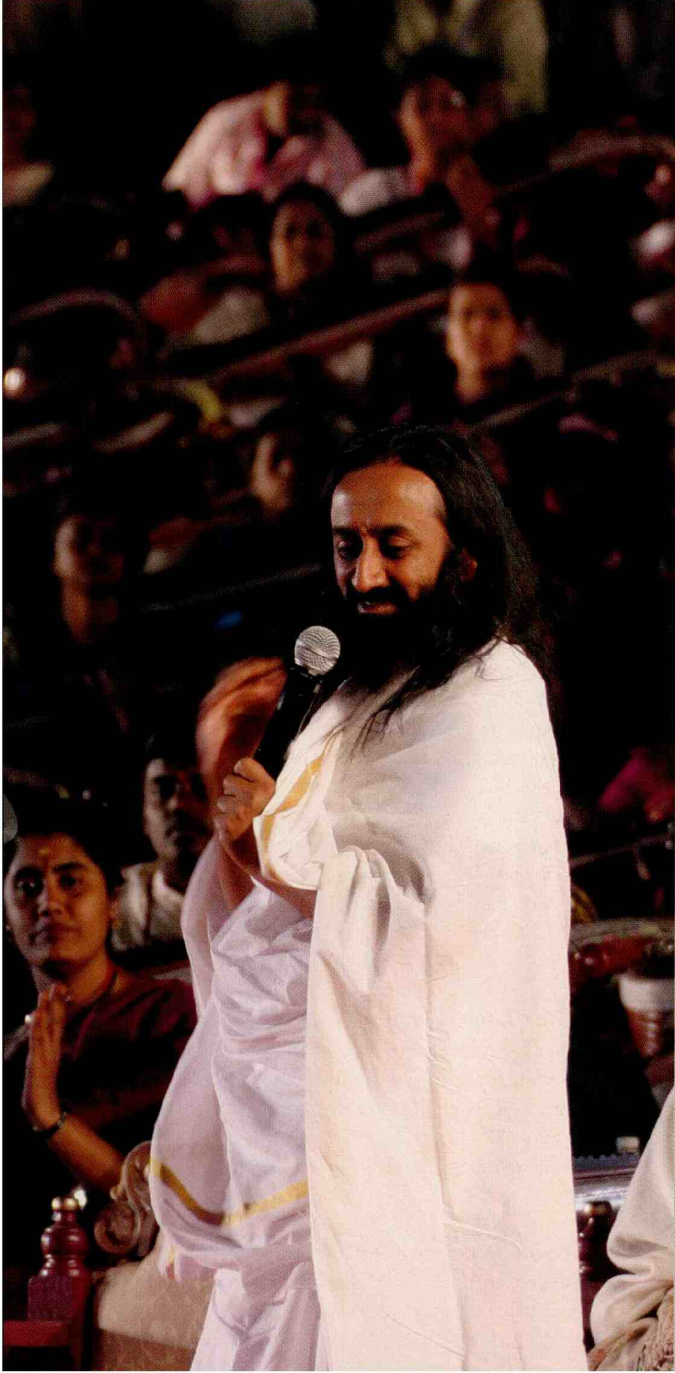
*Er klinkt hartelijk gelach van de aanwezigen.*

**Alleen nog maar gelukkig zijn is niet mogelijk?** “Nee. Want je bent onderdeel van de hele wereld. Als je geen persoonlijke ongelukkigheid meer in je hebt, dan ga je je bekommeren om anderen. En dan heb je voorlopig nog wel genoeg te doen.”

**Ik las dat het volgens u ons geboorterecht is om vrij te zijn van ziekte in ons lichaam, van stress in onze geest en van geweld in onze maatschappij. Wanneer hebben we dat gerealiseerd, denkt u?** “Nou, jij doet nu je best - er komt een mooi artikel in *Happinez*, en zo gaat het verder en worden meer en meer mensen zich ervan bewust. Je moet dat geboorterecht wel eerst opeisen, zeggen: het is mijn recht om vrij van stress te zijn. Als je dat niet doet...”







*Plotseling horen we schapengemekker: bèèè... Het blijkt de ringtone te zijn van iemand die zijn telefoon niet heeft uitgezet. Sri Sri Ravi Shankar lacht erom en de mensen in de kamer slaan zich op de dijen van het lachen.*

**Ziet u het nog eens gebeuren, dat mensen massaal vrij van stress en geweld zijn?** “Jazeker, het gebeurt al in grote groepen, hier en daar. Ik zie dat mensen hun verantwoordelijkheid nemen, voor zichzelf en voor de planeet. Dertig jaar maakte iedereen onbekommerd misbruik van de aarde en had nog maar een handjevol mensen het over groene energie, over zorg voor het milieu. Nu scheiden mensen tenminste hun afval, ze hebben zonnepanelen op het dak... Al die dingen ontspruiten als kleine plantjes, en de zaden worden overal geplant.”

**Maar als het eenmaal zover is, wat moeten we dan nog doen?** “Tegen die tijd zien we wel weer - dat duurt nog even. Ik heb nog geen plannen gemaakt voor die periode, ha ha. *(De hele kamer ligt nu in een deuk.)* Voorlopig hebben we genoeg te doen.”

**Maar wat is het doel van de mensheid, waarvoor zijn we hier?** “Die vraag moet iedereen voor zichzelf beantwoorden. Eerst kun je afstrepen wat níét je doel is, dat maakt het een beetje makkelijker. Ongelukkig zijn is niet je doel. Je tijd verspillen is ook niet je doel. Je hebt een doel nodig, maar dat moet je helemaal zelf bedenken. Dat kun je nooit uit een boek halen.”

**En de mensheid als geheel?** “Misschien heeft die wel een doel, maar ook dat moet je zelf bepalen en zelf vinden.”

**U gaat het niet verklappen?** “Nee, absoluut niet! Iemand die het weet, zal het nooit verklappen.”

**U bent populair in het Westen, omdat u begrijpt dat wij geen tijd hebben om drie uur per dag te mediteren.** “Ik ben een wereldburger, ik reis overal naartoe en praat met mensen uit de hele wereld. Het is heel makkelijk voor me om de westerling te begrijpen. En inderdaad, voor mijn oefeningen hoef je niet uren te zitten. Dat bevel ik helemaal niet aan. Maar ademhalingsoefeningen, die kan iedereen doen. Niemand zegt: ik heb geen tijd om adem te halen. Met ademhaling kun je de geest rustig maken.”

**Hebt u deze dingen altijd geweten?** “Ergens diep in mezelf, ja. Maar in 1981 werd het duidelijk. Toen ben ik The Art of Living begonnen.”

**Was er al stilte in u toen u jong was?** “Ja, er was altijd stilte. Ik ben niet door allerlei turbulente perioden gegaan met ontslag en liefdesverdriet. Dat soort conflicten heb ik allemaal niet nodig gehad.”

**Betekent dit dat u een heel oude ziel bent?** “Iedereen is een oude ziel hier, niemand is een nieuwe ziel. Ha ha ha!”



# ‘Ademhalingsoefeningen kan iedereen doen, want niemand zegt: ik heb geen tijd om adem te halen’

*Het publiek brult van het lachen.*

**Maar zijn sommige zielen niet ouder dan andere?** “Mmm... dat weet ik zo net niet. We zijn hier allemaal al heel vaak geweest. Dat weet ik zeker.”

**En voor sommigen is het de laatste keer?** “Ja, en dan heb je een keuze of je nog terugkomt of niet. Ik heb ervoor gekozen om terug te komen, omdat ik nog veel te doen heb hier.”

Nu, denk ik, nu snel vragen, voor het te laat is, hoe het is om helemaal geen privéleven te hebben, om zo totaal te leven voor het werk. Maar het is al te laat. “Oké?” vraagt hij met een grijns. “Dank je wel...” En hij drukt met een beslist gebaar op het uitknopje van mijn recorder.

Even later is er satsang in de grote zaal. Een stuk of vijfhonderd mensen zitten op kussentjes en matjes en iedereen zingt mee met de eindeloze mantra's, begeleid door gitaren en drums. Als na een half uur de goeroe binnenkomt met zijn gevolg, gaan we allemaal eerbiedig staan. Minutenlang zit hij met gesloten ogen naar het luide en eentonige gezang te luisteren, voor hij begint te praten. In een mand aan zijn voeten zitten papiertjes met vragen. Af en toe pakt hij er een uit en beantwoordt hij de vraag. Sommige vragen legt hij zwijgend terzijde.

Als om het interview aan te vullen en tegelijkertijd te relativiseren, begint hij te praten over woorden, en hoe gebrekkig ze eigenlijk zijn. “Als je iemand in het ziekenhuis opzoekt, vraag je: hoe gaat het? En die ander zegt: goed. Terwijl iedereen weet dat het niet goed gaat. Alleen maar om te communiceren. Maar wijze communicatie verloopt niet via woorden, die gaat van hart tot hart. Zoals een moeder en haar baby: het kind kan nog niet praten, maar er is enorm veel communicatie. Of zoals je praat met je huisdier. Dat is communicatie op een subtieler niveau. Alles in de schepping communiceert op dat niveau met je - de bomen, de vogels, de bergen, de beek... Alles. Woorden verdraaien de werkelijkheid. Je moet ze natuurlijk gebruiken, maar dat andere niveau, dat subtielere niveau, moet er ook zijn. Onwijze communicatie vertrouwt op woorden alleen. Dan komen er misverstanden. Wijze communicatie stijgt daar bovenuit.” Iedereen luistert aandachtig. Her en der zitten kleine

kinderen. Een vrouw naast me zegt: “Als ik hem gehoord heb, als ik hier geweest ben, voel ik altijd zo'n geruststelling. Het is goed, het komt goed. Guruji zegt: ‘De trein rijdt al. Zet je koffers maar neer en ontspan.’”

**Informatie:** [www.artofliving.org/nl-nl](http://www.artofliving.org/nl-nl)

TEKST LISETTE THOOFT

FOTOGRAFIE ART OF LIVING

## Bruggenbouwer

Ambassadeur van de vrede. Spiritueel leider. Bruggenbouwer. Sri Sri Ravi Shankar (1956, Papanasam, India) is het allemaal. Hij heeft oude Indiase filosofie gestudeerd maar ook moderne fysica, en reist voortdurend de wereld over. In de afgelopen drie decennia heeft Sri Sri via zijn Art of Living-organisatie een internationale schare volgelingen vergaard, onder wie veel westerlingen. Hij beantwoordt moeiteloos hun levensvragen en inspireert ze tot staaltjes van belangeloosheid. Twaalfduizend volgelingen zijn getraind als docent en geven - veelal om niet - The Art of Living-cursussen om zijn spirituele technieken te verspreiden. Wereldwijd hebben miljoenen mensen zo'n cursus met yoga- en ademhalingsoefeningen gevolgd. Meer dan driehonderd miljoen mensen profiteren van zijn welzijnswerk.

## Projecten

Het geld van de cursisten gaat rechtstreeks naar de organisatie voor de financiering van duizenden projecten zoals het bevorderen van vrouwenrechten, onderwijs aan kinderen in achterstandsgebieden, klinieken bouwen, bomen planten, biologische landbouw stimuleren, werken met drugsverslaafden en gevangenen, putten slaan, *human values* verspreiden en religieuze verdraagzaamheid promoten. The Art of Living Stichting heeft niet alleen 36.000 Indiase dorpen uit het slop getrokken, maar ook meer dan vijfhonderd conferenties georganiseerd voor politici, zakenmensen, wetenschappers en kunstenaars. Na het Rode Kruis is dit de grootste vrijwilligersorganisatie ter wereld, met meer projecten op het programma dan de Wereldbank, en dat met een fractie van de hoeveelheid geld. Sri Sri Ravi Shankar zit glimlachend aan het hoofd. ‘Ik doe niets,’ zegt hij als je vraagt hoe hij het allemaal voor elkaar krijgt. ‘Mijn vrijwilligers doen al het werk.’