



Portrait by Deanne VISAGIE Karen Schreuder

Spiritualiteit is niet iets voor 'na het werk'

Business en spiritualiteit zijn met elkaar verbonden, vindt Sharda Nandram (53), hoogleraar hindoe-spiritualiteit én yogi. 'Ik wil de hele mens meenemen en niet een stukje van een mens.'

Tegenwoordig is het normaal dat bedrijven trainingen en lezingen krijgen op het gebied van spiritualiteit. En dat werknemers cursussen yoga of mindfulness kunnen volgen. Maar voor Sharda Nandram, hoogleraar hindoe-spiritualiteit en samenleving aan de Vrije Universiteit Amsterdam én hoofddocent op Nyenrode Business Universiteit, was het nog pionieren toen ze in 2006 samen met twee professoren, de eerste leerstoel Business Spiritualiteit op Nyenrode oprichtte. In die tijd was dat geen vanzelfsprekende combinatie. 'Als ik kijk naar een bedrijf, is het voor mij logisch om ook te onderzoeken wat mensen drijft en verbindt,' vertelt Sharda. 'Ik wil de hele mens meenemen en niet een stukje van een mens.' Spiritualiteit is dus niet iets voor erbij of voor 'na het werk', vindt ze. Ze is een voorloper met haar standpunt. 'Voor mij zijn sommige verbindingen vanzelfsprekend,' zegt de hoogleraar, 'maar niet iedereen

snapt dat. Spiritualiteit is niet zweverig, zoals veel mensen denken. Het draait om de vraag hoe je dicht bij je eigen natuur komt en hoe je je talenten benut. Waarschijnlijk had ik sneller carrière gemaakt als ik de term uit mijn beroepsprofiel had gehaald, want net als iedereen wilde ik graag bij een groep horen. Maar die diepere laag hoort er voor mij bij. Spiritualiteit is juist het stukje dat we missen, ook in business, eigenlijk overal waar je met menselijk gedrag te maken hebt. Uiteindelijk vond ik het belangrijker om trouw te blijven aan mezelf.'

Sharda groeide op in Suriname en woont sinds haar negentiende in Nederland. Haar studies psychologie en economie, haar missie om spiritualiteit daarin te integreren en de hindoeïstische roots van haar voorouders brachten haar waar ze nu is. Bij het werk dat Sharda doet, put ze uit de Indiase filosofieën, 'zoals de *Yoga Sutra's* van Patanjali of de *Bhagavad Gita*, die beschikken over een taal om spiritualiteit te duiden. Ik probeer dat zo te vertalen dat het ook toegankelijk is voor het Westen. In het eerste hoofdstuk van de *Yoga Sutra's* staat bijvoorbeeld dat je pas meesterschap bereikt over een bepaalde oefening als je hem lang genoeg doet (zie kader, MK). Dat is een universele wijsheid die je kunt toepassen op alle gebieden van het leven.'

'Het belang van eerlijk zijn komt in alle religies terug'

Dat verbindingsdenken is misschien ook gevoed door haar jeugd in Suriname waar verschillende religies en bevolkingsgroepen naast elkaar leven. Sharda: 'Ook al worden dingen anders genoemd, vaak gaan er dezelfde waarden achter schuil, zoals het belang van eerlijk zijn. Dat komt terug in de creoolse cultuur, in de Javaanse cultuur, in het hindoeïsme en in de moslimcultuur.'

Yogapad

Daarnaast werd haar manier van denken versterkt door haar beoefening van yoga, waarmee ze begon toen ze net in Nederland was. Sharda: 'In ons gezin met negen kinderen – van wie ik de zevende ben – was ik het eerste meisje dat wilde studeren aan de universiteit. Op mijn negentiende begon ik in Amsterdam met psychologie. Ik woonde in Diemen. De studie ging goed, maar ik miste iets.'

Ik had heimwee naar Suriname, naar het gevoel van samenzijn met mijn familie, de natuur, de cultuur. Mijn lichaam was hier, maar mijn geest was in Suriname. Mijn yogareis begon vanuit heimwee. In een buurtkrantje las ik over een yogacursus die werd gegeven door een Indiase vrouw. Ik heb een proefles gedaan en dat was het begin van mijn yogapad. Er ontstond meer verbinding tussen mijn lichaam en geest, meer eenheid in mezelf. In het begin deed ik vooral de houdingen, maar al snel begon ik me te verdiepen in de yogafilosofie. Wij hebben allemaal een natuurlijke aard en yoga brengt je daarnaar terug. Wanneer je dicht bij jezelf komt, ben je overal thuis. Yoga is leven in de natuur, met de natuur en voor de natuur, zowel buiten als vanbinnen. Na ruim dertig jaar yogabeoefening heb ik nog steeds het gevoel dat ik midden in een reis zit, er zijn nog zo veel lagen van verdieping te ontdekken.'

Reiniging van de geest

De vraag is hoe ze de tijd vindt voor yoga in haar drukke leven. Niet alleen maakte ze de afgelopen dertig jaar carrière, ook gaf ze lezingen over het belang van spiritualiteit in organisaties waar men dat niet was gewend: van ministeries tot en met de brandweer en ziekenhuizen.

'Wanneer je dicht bij jezelf komt, ben je overal thuis'



Daarnaast bracht ze samen met haar man twee kinderen groot, die nu beiden studeren in Londen. 'De beoefening van yoga is steeds meer geïntegreerd in mijn dagelijks leven. Ik doe niet aan yoga, ik probeer het te zijn. Voor het slapengaan besteed ik aandacht aan de reiniging van mijn geest. Een van de belangrijkste inzichten uit de yogafilosofie is het stopzetten van mentale vervormingen: dingen niet meer helder zien, omdat het ego het te veel overneemt. Voordat ik naar bed ga neem ik mijn dag door. Wanneer ik bijvoorbeeld met iemand een conflict had, visualiseer ik mezelf op een andere planeet en kijk vanaf daar naar mezelf. Waarom was ik op dat moment zo geïrriteerd? Was dat eigenlijk wel zo erg of sprak daar het ego van Sharda? Zoals een opgeblazen maag niet prettig voelt, is een opgeblazen ego voor een yogi ook niet fijn. Controle is een belangrijk aspect in mijn werk, maar het is niet altijd nodig. Door deze reflectieve reiniging kan het ik gemakkelijker loslaten.'

Wat heb je echt nodig?

Terwijl de hoogleraar streeft naar eenheid in zichzelf en daarbuiten, lijkt de buitenwereld er soms juist behoefte aan te hebben haar in een hokje te stoppen. Sharda: 'Mensen willen vaak weten of ik nu Surinaams, Indiaas of Hollands ben.'

Of ik een wetenschapper ben of een yoga-beoefenaar. Nou, ik ben gewoon een mens.' Wel is het voor haar belangrijk om zich te verbinden met haar wortels, want ook dat zorgt voor eenheid. Ze schreef er twee jaar geleden een boek over, *Voel je thuis waar je ook bent*.

Om die wortels beter te leren kennen, verdiepte ze zich in de levensverhalen van haar Indiase grootouders en haar ouders, die emigreerden naar Suriname. Eerder maakte ze verschillende reizen naar India, ook met de kinderen, waar het gezin uiterst sober leefde, zoals ook haar grootouders leefden. Sharda: 'Ik merk aan de verhalen van mijn kinderen dat ze alle details hebben onthouden en zich door deze reizen realiseerden hoe verwend we zijn. Ik weet zeker dat deze ervaringen ons blijven vormen en voeden. Het zijn ingrediënten voor een bewustzijn waarin je je realiseert wat je echt nodig hebt en wat niet. Geluk schuilt vaak achter soberheid.' ★



OEFENING BAART KUNST

De soetra waar Sharda naar verwijst is nummer 1.14: *Sah tu dirgha kala nairantaira satkara asevitah dridha bhumih.* Dat betekent zoveel als: Meesterschap bereik je wanneer je gedurende een lange periode zonder onderbreking en met oprechte toewijding blijft oefenen. Pas dan krijgt dat wat je oefent een stevig gewortelde, stabiele en solide basis.



Wat bindt mensen?

Haar holistische manier van denken zat er al jong in. Sharda: 'In Suriname was ik als kind altijd buiten. Onderweg naar school bestudeerde ik bloemen, vlinders en wolken. 's Avonds keek ik naar de sterren en vroeg me af wat daarachter zou zijn. Ik ging naar een rooms-katholieke school en met de klas bezochten we de kerk, terwijl ik met mijn ouders juist soms naar een hindoeïstische tempel ging. Al jong had ik door dat mensen na zo'n kerk- of tempelbezoek 'anders' naar buiten kwamen, alsof ze daar iets beleefd hadden. Wat doet zo'n dienst met mensen, vroeg ik me af, en waarom zijn ze na een tijdje toch weer minder lief voor elkaar? Wat bindt verschillende mensen met elkaar? Die vraag drijft Sharda nog steeds. 'Mensen zeggen weleens: "Je bent hoogleraar, maar nog zo bevlogen als een beginnend onderzoeker." Dat is inderdaad wie ik ben: nieuwsgierigheid is de rode draad in mijn leven.'

Leiderschap en de Bhagavad Gita

Sharda Nandram maakt haar eigen spirituele tijdschrift: *Om Rise*. Hierin komen spirituele managementprofessionals aan het woord, zoals Dharm Bhawuk, professor management, cultuur en gemeenschapspsychologie aan de universiteit van Hawaï. In *Om Rise* schrijft hij over de kracht van het woord *lokasamgraha* uit de *Bhagavad Gita* (3.20 en 3.25). Letterlijk: bijdragen aan wat goed is voor anderen. En dat is nog niet zo simpel, want mensen zijn geneigd om te doen wat juist niet zo goed is voor ze. Denk daarbij aan elke avond chocola eten, terwijl je wilt afvallen. Of steeds weer die yogales of meditatie voor je uit schuiven, terwijl je merkt dat ze je de rust geeft die je zo hard nodig hebt. Bhawuk past de term toe op leiderschap. Als manager kun je bijdragen aan een leven volgens *lokasamgraha*, door je werknemers te stimuleren te doen wat voor hen het beste is. Dat kan voor iedereen verschillend zijn: tijdig naar huis gaan om een burn-out te voorkomen, of juist dat project aannemen omdat je nee zegt uit faalangst. Ook als je geen manager bent kun je hiermee oefenen. Maar hoe help je als partner, moeder, dochter, vriend of vriendin een ander om niet toe te geven aan de drang om iets te doen wat eigenlijk niet goed is (te hard werken, niet sporten, te veel snoepen)? Bhawuk betoogt dat wanneer je je inzet voor het welzijn van anderen, je oefent in het loskomen van de banden van karma en de bijbehorende handelingen. Deze houding leidt tot het hoogste doel in het leven, namelijk het nastreven van bevrijding: *moksha*.
magazine.omrise.org

Colofon

Yoga Magazine is een uitgave © 2020 van WPG Media.

Abonnementen en klantenservice:

WPG Klantenservice, 085-029 31 85, postbus 3036, 1801 GA Alkmaar, yoga.abonnement@weekbladpers.nl, www.yogaonline.nl/abonnement

Abonnement: € 58,- per jaar voor 4 magazines, 2 digitale magazines en onbeperkt Yogatv, bij betaling per automatische incasso. Een los nummer kost € 6,95

Abonnement op Yogatv: € 5,- per maand, € 45,- per jaar

Abonnementen België: Yoga Magazine verschijnt ook in België. Wil je een abonnement? Ga naar yogaonline.nl/abonnement-belgie, bel 0031 85 0293 185 of mail naar yoga.service@weekbladpers.nl

Redactieadres: Wibautstraat 133, Postbus 1050, 1000 BB Amsterdam

Mail: redactie@yogamagazine.nl

Website: yogaonline.nl

Hoofdredacteur: Heleen Peverelli

Redactie: Resi Lankester (coördinatie),

Marie-Claire van den Berg (online), Maartje Verhoeven

Art direction & vormgeving: Balthazar Studio,

Frederike Evenblij (concept) Alexandra de Vries

Eindredactie: Juliette Berkhout, Lonneke Gillissen,

Anne Havelaar, Ingrid Melenberg

Productiebegeleiding: René van Achteren

Marketing: Randi Amesz, Linda Arons, Jytte Boersma,

Joske van Delft, Janneke Hartog, Marie-Elise Hessels, Marieke

Pijlman, Barbara van der Veen, Patrizia Vespa, Daan Wulffraat

Crossmedia: Namita Bhargava, Erik Geuke, Laura

Inzaurrealde, Frank Noordeloos, Tiffany Persoons, Erik

Runderkamp, Erik Stuit

Directie: Patrick Swart, Susan Stevens

Uitgever België: Ludo Stroobants, Rijnkaai 37 bus 9, 2000

Antwerpen, België

Marketing België: Anne Borgers, Weekbladpers Media,

Dorp 7, 2861 Onze-Lieve-Vrouw-Waver, België

Advertentieverkoop: Value Zipper, 020-210 54 63,

info@valuezipper.nl

Advertenties België: anne.borgers@weekbladpers.be

Drukker: Habo DaCosta

Distributie: Aldipress

Abonnementsvoorwaarden - Abonnementen kunnen per nummer ingaan. Voor het beëindigen van een abonnement geldt een opzegtermijn van één maand vóór afloop van de abonnementsperiode. Zonder wederopzegging worden abonnementen na de eerste abonnementsperiode omgezet in een abonnement voor onbepaalde tijd. Na omzetting van het abonnement naar onbepaalde tijd geldt een opzegtermijn van drie maanden vanaf de dag dat de opzegging Yoga Magazine heeft bereikt. Opzeggen kan schriftelijk, per mail of telefonisch bij WPG Klantenservice, zie bovenstaand adres. De automatische incasso zal plaatsvinden in de week dat het blad voor de eerste keer bezorgd wordt. Kijk voor de volledige voorwaarden, het bezorgschema en actuele tarieven op yogaonline.nl/abonnementsvoorwaarden.

Privacy - Op de verwerking van persoonsgegevens van abonnees is het privacy statement van WPG Uitgevers van toepassing, te vinden op <https://www.wpg.nl/wpg-privacy-statement>. Uw gegevens opvragen en wijzigen kan via klantenservice@wpg.nl.

Copyrights - Het verlenen van toestemming tot publicatie in dit tijdschrift houdt in dat de auteur, behoudens een uitdrukkelijk voorbehoud daartoe, machtiging verleent aan: 1 de Stichting Reprorecht te Amstelveen, tot inning en verdeling van door een onderneming, organisatie of instelling op grond van artikel 17 Auteursrecht 1912 verschuldigde vergoedingen voor het maken van kopieën uit deze uitgave, een en ander volgens haar Reglementen en Statuten, zoals die zijn goedgekeurd door de minister van Justitie; 2 de uitgever, tot inning en verdeling van de krachtens artikel 16 lid 3 Auteurswet 1912 verschuldigde billijke vergoedingen. Van werken van kunstenaars aangesloten bij een cisac-organisatie zijn de publicatierechten geregeld met Beeldrecht te Amsterdam. © 2007 c/o Beeldrecht Amsterdam. Alle advertentiecontracten worden afgesloten conform de Regelen voor het Advertentiewezen, gedeponeerd bij de rechtbanken in Nederland. Een exemplaar is op aanvraag kosteloos verkrijgbaar. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, film of welke andere wijze ook zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.



Het tweede digitale nummer!

Met mooie artikelen, muziek, oefeningen, meditaties om direct mee te doen, ingesproken verhalen en instructievideo's.



VERDIEP JE PRACTICE MET AYP

Simpele maar krachtige technieken geven een boost aan je spirituele groei.

Met minicursus mantra, meditatie en een inspirerende talk!



Ontstress je nek

Voel je spanning in nek en schouders? Met deze fijne serie ben je daar zo vanaf!



Tijd voor jezelf

Speciaal voor iedereen die behoefte heeft aan wat zelfzorg, ontwikkelden we een ayurvedische 'selfcare dag'. Plus fijne audio-series voor je gewrichten en voor de ontspanning. En extra: een downloadbare meditatiewekker. Zodat je ochtend standaard zen begint!

Yoga Magazine #5 krijg je op 15 oktober in je mailbox. Ook online te koop via yogaonline.nl/shop