

## **ACT & Sadhguru**

### **Sadhguru en ACT – twee wegen naar vergroten veerkracht**

In de moderne wereld zijn we steeds meer op zoek naar manieren om met onze gedachten, emoties en levensuitdagingen om te gaan. Zowel spirituele als psychologische benaderingen hebben waardevolle inzichten te bieden om innerlijke vrijheid en welzijn te bereiken. In deze blog wil ik de raakvlakken onderzoeken tussen de leringen van Sadhguru, een invloedrijke spiritueel leider, en Acceptance and Commitment Therapy (ACT), een bewezen psychologische benadering voor persoonlijke groei.

### **Wie is Sadhguru?**

Sadhguru, geboren als Jaggi Vasudev, is een Indiase yogi, mysticus en oprichter van de Isha Foundation. Hij heeft miljoenen mensen wereldwijd geïnspireerd met zijn praktische benadering van spiritualiteit en innerlijke transformatie. Zijn kernboodschap is dat geluk en welzijn niet afhankelijk zijn van externe omstandigheden, maar van onze innerlijke staat. Dit sluit nauw aan bij wat ACT ons leert over de kracht van acceptatie en bewustzijn. Sadhguru moedigt mensen aan om bewust te leven, met aandacht voor het moment, en te beseffen dat het grootste wonder in het leven het leven zelf is. Zijn filosofie draait om het loslaten van mentale en emotionele blokkades, zodat we kunnen leven met een diepe verbondenheid met onszelf en de wereld om ons heen.

### **Wat is ACT?**

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een vorm van therapie die mensen helpt om op een flexibele manier met hun gedachten en emoties om te gaan, in plaats van erdoor te worden opgeslokt. ACT richt zich op zes kernprocessen die mensen in staat stellen om meer veerkracht te ontwikkelen. Deze zes processen zijn onder te verdelen in drie hoofdpaden, die in ACT vaak de triflex wordt genoemd:

1. Openstaan voor ervaringen (acceptatie van moeilijke emoties en gedachten).
2. Aanwezig zijn in het moment (mindfulness en observerend bewustzijn).
3. Handelen naar wat belangrijk is (waardegerichte actie).

ACT helpt mensen om te accepteren wat ze niet kunnen veranderen, terwijl ze tegelijkertijd actie ondernemen in de richting van een waardevol en zinvol leven. Het gaat erom niet gevangen te blijven in strijd met negatieve gedachten, maar je leven te leiden op basis van wat echt belangrijk is.

## **Overlap tussen Sadhguru en ACT**

Hoewel Sadhguru een spirituele leraar is en ACT een psychologische benadering, delen ze beide een gemeenschappelijk doel: het ontwikkelen van innerlijke vrijheid en veerkracht. Beiden helpen mensen om los te komen van beperkende gedachten en emoties, en om het leven met een open en accepterende houding tegemoet te treden. Laten we eens kijken naar enkele belangrijke overeenkomsten tussen Sadhguru's filosofie en ACT:

### *1. Acceptatie in plaats van strijd*

In zowel de leringen van Sadhguru als ACT is acceptatie een sleutelconcept. Sadhguru leert dat veel van ons lijden voortkomt uit weerstand tegen het leven zoals het is. Hij stelt dat we ons geluk en welzijn vaak laten hangen van externe omstandigheden. Door die afhankelijkheid los te laten en het leven te accepteren zoals het is, inclusief onze emoties en gedachten, kunnen we een diepe innerlijke rust vinden. Dit sluit naadloos aan bij het concept van acceptatie in ACT. In plaats van onze negatieve emoties en gedachten weg te duwen of ertegen te vechten, leren we ze te accepteren als een deel van onze menselijke ervaring. Beide benaderingen erkennen dat het vermijden of onderdrukken van emoties leidt tot meer lijden, terwijl acceptatie ruimte schept voor innerlijke vrijheid.

### *2. Leven in het moment*

Een ander centraal thema bij zowel Sadhguru als ACT is het belang van aanwezig zijn in het huidige moment. Sadhguru spreekt vaak over de kracht van het nu en hoe we geneigd zijn te veel tijd door te brengen in gedachten over het verleden of de toekomst. Dit leidt ons af van het ware wonder van het leven: de ervaring van het huidige moment. ACT moedigt hetzelfde aan door middel van mindfulness-technieken, waarbij cliënten leren om hun aandacht te richten op het hier en nu. Dit helpt om afstand te nemen van automatische gedachten en emoties, zodat we bewuster en effectiever kunnen handelen. Beide benaderingen tonen aan dat leven in het moment ons bevrijdt van de mentale gevangenis die wordt gecreëerd door constante zorgen en spijt.

### *3. Handelen naar wat belangrijk is*

In Sadhguru's filosofie is het essentieel om te ontdekken wat echt belangrijk voor je is en daar trouw aan te blijven in je daden. Hij moedigt mensen aan om hun eigen prioriteiten te vinden en vanuit hun innerlijke waarheid te leven, zonder beïnvloed te worden door externe verwachtingen. Ook ACT legt sterk de nadruk op waardegericht handelen. In plaats van reactief te leven op basis van onze emoties of gedachten, helpt ACT ons om helder te krijgen wat voor ons van waarde is, en daar actie op te

ondernemen. Het draait om trouw blijven aan wat belangrijk is, ook als het leven moeilijk is.

### **De kracht van innerlijke vrijheid**

Wat Sadhguru en ACT gemeen hebben, is dat ze beide de weg vrijmaken voor persoonlijke transformatie. Ze laten ons inzien dat vrijheid niet van buitenaf komt, maar van binnenuit. Of je nu de spirituele route van Sadhguru volgt of de psychologische technieken van ACT, beide benaderingen bieden krachtige tools om je leven te transformeren door acceptatie, aanwezigheid en waardegericht handelen. Als je het gevoel hebt vast te zitten in je gedachten, emoties of patronen, kunnen zowel de wijsheid van Sadhguru als de methoden van ACT je helpen om los te breken. Het belangrijkste is om te beseffen dat je niet hoeft te wachten op iets buiten jezelf om je vrij te voelen. De weg naar vrijheid begint met het accepteren van wie je bent en het leven in het moment, terwijl je in actie komt voor wat echt belangrijk voor je is.

### **Conclusie**

Zowel Sadhguru als ACT bieden paden naar innerlijke vrijheid en welzijn, hoewel ze vanuit verschillende invalshoeken werken. Sadhguru biedt een spirituele benadering van bewustwording en innerlijke rust, terwijl ACT psychologische technieken biedt om met gedachten en emoties om te gaan. Beide wijzen echter in dezelfde richting: naar het loslaten van innerlijke strijd en het vinden van betekenis door aanwezig te zijn en te leven volgens je waarden. De combinatie van deze twee benaderingen kan een krachtige bron van inspiratie en transformatie zijn voor iedereen die op zoek is naar meer balans, rust en voldoening in het leven. Of je nu de mystieke leringen van Sadhguru volgt of de praktische methoden van ACT, de boodschap blijft hetzelfde: het grootste wonder is het leven zelf, en we kunnen allemaal leren om dat wonder ten volle te ervaren.



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je deze concepten in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over deze thema's, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan