

Mijn weerstand is opgeheven

Pradeep Hoogakker (33) liep 5.000 kilometer lang rondjes om een highschool in Queens. De race, die hem elf paar schoenen kostte, is een metafoor voor zijn leven.

**Door Hidde Tangerman
(NRC Next, 2 september 2011)**

Stel je voor dat je van zes uur 's ochtends tot middernacht zou moeten hardlopen. En de dag daarna weer. En daarna weer. En dat 53 dagen achter elkaar. Het klinkt als een wrede martelmethode, maar voor Pradeep Hoogakker (33) was het een droom die in vervulling ging. Na zes jaar training deed hij deze zomer mee aan de langste hardloopwedstrijd ter wereld, de Self-Transcendence 3.100 Mile Race. Deze Mount Everest onder de ultramarathons werd in 1997 geïntroduceerd door de spirituele filosoof Sri Chinmoy met als doel de grenzen van lichaam en geest te verleggen. Pradeep is geboren als Marc, maar Sri Chinmoy gaf hem naar Indiaas gebruik een nieuwe voornaam die 'innerlijk licht' betekent. Onder die naam gaat hij sinds vier jaar door het leven. Dag in dag uit liep Hoogakker samen met negen andere lopers rondjes op een betonnen stoep rond een highschool in Queens, New York. Na 53 dagen en 9 uur voltooide hij de onwerkelijke afstand van 3.100 Engelse mijl, oftewel 5.000 kilometer. Hij hield drie keer per dag een korte pauze, sliep vier tot vijf uur per nacht en versleet elf paar schoenen. Hij ziet de race niet alleen als een fysieke uitdaging maar ook als een spirituele zoektocht en een metafoor voor het leven. Zo probeerde hij zoveel mogelijk „in zijn

hart te blijven” tijdens het lopen, want zonder positieve energie red je het niet, zegt hij.

Waarom zie je de race als een metafoor voor het leven?

„Het leven is ook een lange race, waarin je het elke dag zo goed mogelijk moet doen. Hoewel het einde ver weg lijkt, is elk moment belangrijk. Net als in een race zit het soms tegen. Je moet constant de uitdaging aangaan geïnspireerd te blijven en kracht te vinden om de juiste dingen te doen.”

Maar waarom ga je daar vijfduizend kilometer voor hardlopen?

„Ik ben een aantal jaren geleden geïnspireerd geraakt door de filosofie van Sri Chinmoy, een meditatieleraar met een grote voorliefde voor hardlopen. Hij noemt zijn filosofie self transcendence, oftewel zelfoverstijging. Dat betekent je grenzen verleggen, met het idee dat we allemaal inspiratie nodig hebben. En dat maakt mij gelukkig. Voor mij zit geluk niet in bezittingen of ervaringen. Geluk is een richting. Als je de goede kant opgaat en innerlijk vooruitgaat, geeft dat automatisch een geluksgevoel.”

Dan kun je toch ook gewoon een marathon lopen?

„Zeker, maar bij self transcendence verken je het potentieel van het menselijk kunnen en dan blijkt dat we maar een schijntje gebruiken van wat we werkelijk in ons hebben. Een marathon is nog redelijk behapbaar binnen wat je denkt dat een mens kan. Sri Chinmoy zag dat als je echt de volledige menselijke capaciteit benut, er veel meer uit te halen is. Om die diepere kracht te vinden, moet er een versmelting plaatsvinden van je fysieke en spirituele vermogens.”

Hoe ziet dat eruit?

„Het gaat om een soort ontvankelijkheid, waarbij het lichaam zich openstelt voor een hogere kracht. In de eerste week van de race deed alles zeer. Mijn heupen en knieën schreeuwden van de pijn en ik sliep nauwelijks. Eén keer heb ik de hele nacht gehuild van de pijn. Maar op een gegeven moment past je lichaam zich aan. Het lijkt alsof er een deur opengaat en je uit een diepere kracht kunt putten. Als je het lichaam maar lang genoeg in het gareel houdt,

lost de weerstand op. Dan ontstaat een diep gevoel van overgave en dankbaarheid.”

Je verkeert in hogere sferen?

„Nee, het is meer zo dat het alledaagse een andere glans krijgt. Je verstand en je ego zijn zo afgesletten dat je het leven heel direct ervaart, vanuit je hart. Je wordt heel puur. In het hart ervaar je rust, liefde en een uitgestrektheid, maar tijdens de race komt daar voor mij nog iets bij. Dan voel ik dat dat innerlijke universum geen statisch gegeven is, maar iets wat beweegt en een richting heeft. Een soort rivier van het leven waar je je aan overgeeft. Als je in die flow van stilte komt en je dat wekenlang kunt volhouden, dan heeft dat een heel zuiverend effect.”

Dat klinkt vaag. Heb je daar nog iets aan in je dagelijkse leven?

„Ja, want hoewel de vermoeidheid, de pijn en zelfs de voldoening dat je de race hebt uitgelopen heel snel verdwijnen, blijven de vastberadenheid en de wilskracht die je daarvoor bij elkaar hebt moeten schrapen bij je. Daar kun je de volgende uitdaging weer mee aangaan.”

Je had het over een hogere kracht. Wat bedoel je daarmee?

„Op speciale momenten, vaak als ik het moeilijk had, kwam er een kracht van binnenuit naar voren. Zo liep ik op dag vijftien al om half zeven 's ochtends met ijs op mijn hoofd vanwege de hitte. Mijn hersenen voelden als een brij verkoolde spaghetti. Er kwam een hopeloos gevoel opzetten. Ik dacht, dit houd ik niet meer vol. Ineens voelde ik toen een energie van binnenuit naar voren komen die alle delen van mijn wezen overspoelde. Ik hoorde een stem in mijn binnenste die zei: 'Geef niet op, vecht ervoor!' Het grappige was dat ik toen niet meer behoefde te vechten, want de energie was er al. Ik voelde me totaal gerevitaliseerd.”

Dacht je nooit, ik stop ermee?

„Die momenten zijn er wel. Maar je kunt jezelf niet de ruimte geven om op te willen geven. Als je dat als een optie beschouwt, dan gaat je verstand er ook steeds om zeuren. De uitdaging is om onder alle omstandigheden happy te blijven en de rust in jezelf te vinden. Ik

merkte dat positief denken, positieve dingen doen, ontspannen en opgewekt zijn een directe weerslag hadden op mijn functioneren en het overwinnen van vermoeidheid en blessures. Zo vertellen de lopers elkaar bijvoorbeeld veel moppen. Ik heb nog nooit zo veel moppen gehoord als tijdens deze race. Als je een paar dagen ziet dat dat werkt, ben je ook gemotiveerd om het vol te houden.”

Kijk je dan niet ontzettend uit naar de finish?

„Ik dacht eerlijk gezegd niet dat het binnen mijn capaciteit lag om te finishen. Ik kwam naar de race met het idee het zo goed mogelijk te doen en zo ver mogelijk te komen. Maar in de loop van de race begon ik me te realiseren dat ik de finish kon halen, alleen niet met die instelling. Ik voelde dat ik alles op alles moest zetten. Als je zegt: ik doe het zo goed mogelijk, genereert dat niet alle capaciteit die je in je hebt. Je houdt dan een slag om de arm en je gaat ook nooit op je bek. Ik herkende hetzelfde patroon ook op andere gebieden van mijn leven. Je doet je best, maar zonder echt alles eruit te halen. Ik weet niet of ik het definitief in mezelf heb overwonnen, maar ik heb me er in de race overheen kunnen zetten.’

Hardlopen als therapie, dus.

„Het is aan de ene kant een persoonlijke overwinning en transformatie. Maar veel lopers voelen dat ze niet alleen voor zichzelf lopen. Sri Chinmoy maakte in zijn visie op de race ook duidelijk dat het een groter doel diende dan alleen onze eigen persoonlijke ervaring. Ik denk dat de lopers er zelf niet de vinger op kunnen leggen, maar je zou het kunnen zien als een soort kritieke massa. Als genoeg mensen dit verleggen van grenzen kunnen ervaren en samen ergens doorheen gaan, is dat op een dieper niveau belangrijk. Het is helemaal niet de bedoeling dat iedereen deze race doet, maar als een bepaald aantal mensen hem loopt, genereert dat inspiratie voor anderen om dat ideaal van self-transcendence op te pakken, te proberen het beste uit zichzelf te halen en een zo mooi mogelijke samenleving te creëren.”

EEN WERKWEEK ALS DEZE

Maandag Laatste dag in New York na de finish van afgelopen donderdag. Uitgerust en 's avonds met het vliegtuig terug naar huis.

Dinsdag Uitgerust en vroeg naar bed.

Woensdag Halve dag gewerkt in de natuurvoedingswinkel waar ik bedrijfsleider ben. 's Avonds meditatie in ons centrum in Den Haag.

Donderdag Eerste volle werkdag in de winkel. Veel met klanten gepraat over de race. 's Avonds uiteten met vrienden.

Vrijdag Gewerkt in de winkel. 's Avonds gelezen en spirituele liederen gezongen.

Zaterdag Halve dag gewerkt. 's Avonds even bij mijn ouders langs gerend.

Zondag 's Ochtends duurloop door de duinen. 's Middags gewerkt in de winkel. 's Avonds groepsmeditatie in ons centrum in Amsterdam.