

THE POWER OF THE HEART

LAAT JE HART JE GIDS ZIJN



BAPTIST DE PAPE



Inhoudsopgave

Voorwoord: *Mijn eigen weg* 9

DEEL 1: WEGEN NAAR HET HART

1. Je innerlijke kracht 17
2. Hart en ziel 23
 - De taal van het hart* 25
 - Contemplatie: De stem van je hart horen* 29
3. De wijsheid van het hart 31
 - Contemplatie: Aandachtig lopen* 39
4. De intelligentie van het hart 41
 - Contemplatie: Zit en luister* 50
5. Coherentie: Leven in het nu 53
 - De Innerlijke Rust Oefening of Liefdesrespons* 59
 - Contemplatie: Aandachtig ademen* 64

DEEL 2: DE INNERLIJKE KRACHTEN

6. De kracht van dankbaarheid	67
<i>Contemplatie: Drie zegeningen</i>	72
7. Een mens van het hart	75
<i>Contemplatie: Je ziel voelen op aarde</i>	84
8. Authentieke kracht creëren	87
<i>Contemplatie: Rust vinden in de diepte</i>	99
9. De krachten van intentie en intuïtie	101
<i>De taal van je intuïtie</i>	107
<i>Contemplatie: Je intuïtie volgen</i>	115
10. Synchronicity: de verborgen orde achter alle dingen	117
<i>Synchroniciteit aanspreken</i>	124
<i>Contemplatie: Iedere gebeurtenis is een les</i>	132

DEEL 3: HET HART IN DE WERELD

11. Geld en carrière	135
<i>Een economie van het hart</i>	143
<i>Contemplatie: Je roeping</i>	144
12. Het hart en gezondheid	151
<i>Contemplatie: Hart van liefde</i>	161
13. Liefde en relaties	163
<i>Spiritueel partnerschap</i>	176
<i>Liefde creëren</i>	181
<i>Contemplatie: Liefdevolle vriendelijkheid of compassie</i>	182

14. Veerkracht, angst en tegenslagen	185
<i>Het hart overwint angst</i>	194
<i>Contemplatie: Onbevreesd leven</i>	200
15. Vergeving	203
<i>Contemplatie: Het goed maken</i>	213
16. Een beschaving met een hart	215
<i>De co-creators: biografieën</i>	229
<i>Over de auteur</i>	238
<i>Dankbetuiging</i>	239
<i>Verantwoording</i>	240





DEEL 1

Wegen naar het hart

*Laat je stilletjes leiden door die vreemde kracht
van wat je werkelijk bemint.*

Het zal je niet op een dwaalspoor brengen.

— RUMI



1. Je innerlijke kracht



Veel grote leermeesters uit 's werelds spirituele tradities omschrijven het hart als de bron van ware kracht.

De weg bevindt zich niet in de hemel. De weg ligt in het hart.

— BOEDDHA

Wat je hand ook te doen vindt, doe het met heel je hart.

— JEZUS

Blijf bij de kern van je wezen, want hoe meer je daarvan afwijkt, des te minder leer je. Onderzoek je hart - de manier om dat te doen is door te zijn.

— LAO TSE

In onze tijd heeft de moderne wetenschap aangetoond dat het hart een kracht bezit die zijn biologische functie ver te boven gaat.



ROLLIN McCRATY

In vrijwel elke spirituele traditie en binnen alle grote wereldreligies wordt over het hart gesproken als de toegangspoort tot de ziel, tot de menselijke geest, tot de wijsheid, tot de intuïtie, dat soort dingen. Uit onderzoek komt steeds duidelijker naar voren dat ze het al die tijd bij het rechte einde hebben gehad. De activiteit van het hart reageert en verandert nog voordat het brein dat doet. Het hart stuurt meetbare signalen naar het brein, dat er vervolgens op reageert.



HOWARD MARTIN

Volgens nieuwe wetenschappelijke inzichten is het mogelijk om te geloven in de intelligentie van het hart. Uit een groot aantal studies is gebleken dat het fysieke hart een centrum is dat informatie verwerkt en meer is dan alleen maar een bloedpomp. Als de communicatie tussen hart, hersenen en lichaam optimaal verloopt, gaat dit gepaard met het voelen van emoties die al veel langer met het hart worden geassocieerd, zoals zorgzaamheid, waardering, compassie, liefde, etc. Mensen beseffen intuïtief dat het hart en de eigenschappen van het hart echt zijn. De nieuwe wetenschappelijke inzichten in de functie van het fysieke hart zijn zo overtuigend, dat we nu met nog meer reden kunnen geloven in wat we intuïtief voelen. De nieuwe inzichten duiden op een intelligentie die verbonden is met het hart.

Hoe kunnen we contact maken met deze intelligentie en kracht? Hoe is het mogelijk om met behulp daarvan te ontdekken wie we zijn en wat we moeten doen? Boeddha zei: 'De opdracht die je hebt is om je eigen wereld te vinden en je daar met heel je hart aan over te geven.' Dat is waar de co-creators ons bij willen helpen – om onszelf te vinden, onze kern en ons levensdoel.



MAYA ANGELOU

Ik geloof dat het hart het meest krachtige, invloedrijke element is in ons leven. Ik geloof dat het hart ons helpt om te begrijpen wie we zijn, waar we zijn en hoe we zijn.

De eerste stap om in contact te komen met je hart is inzien dat het hart je diepste wezen is.



ECKHART TOLLE

De kracht van het hart is verbonden zijn met wie je bent op het diepste niveau. De kracht van het hart is de kracht van het leven zelf. Het is de intelligente kracht die ons hele universum doordringt en fundeert. Het is de kracht die ten grondslag ligt aan het hart van het universum. Als je daarmee in verbinding staat, sta je in contact met de kracht van het hart.



NEALE DONALD WALSCH

Als we het hart openbreken, stuiten we op het diepste levensgeheim van de mens, namelijk het geheim van onze ware identiteit.

Via je hart vind je je weg in de wereld.



PAULO COELHO

Je zult je volle potentie nooit en te nimmer kunnen aanspreken als je niet je hart opent.

Via je hart ben je verbonden met een hogere vorm van kennis.



GARY ZUKAV

De hogere orde van logica en begrip vindt zijn oorsprong in het hart. Je ervaart hem in je hart. Je beleeft hem in je hart.

Via je hart vind je je inspiratie.



ISABEL ALLENDE

Inspiratie is essentieel voor mij. Creativiteit is essentieel en ik kan die alleen vinden via het hart.

Via het hart vind je inzicht. Het hart geeft je de inzichten die je *nodig hebt*, maar ook inzichten die je misschien niet verwacht – inzichten die je de kans geven om je eigen weg te vinden.



DEEPAK CHOPRA

*Je hart kent alle antwoorden, dus richt daar al je aandacht op.
Dat is de eerste stap die je kunt zetten.*

Je hart schept liefde en verbindt je met anderen – met de mensen die je liefhebt en met mensen die je moet leren kennen. Het hart verbindt je ook met al het andere leven op aarde, met het universum – met God.



JANE GOODALL

Denk aan het hart in figuurlijke zin, als de zetel van liefde en compassie. Juist dat is het hart dat zo ontzettend belangrijk is.



MARIANNE WILLIAMSON

De waarheid van wie we zijn, is de waarheid van het hart. De waarheid van wie we zijn, is de liefde die ons lichaam overstijgt.



MICHAEL BECKWITH

Dr. Martin Luther King jr. noemde het eenvoudigweg 'De liefde van God die aan het werk is in het menselijk hart'.

Laten we samen met de co-creators de vele betekenissen van het hart onderzoeken.



2. Hart en ziel

*Onthoud goed: waar je hart is,
daar zul je je schat vinden.*

— PAULO COELHO, *DE ALCHEMIST*

Een van de auteurs en leermeesters die ik heel graag voor mijn film over het hart en voor dit boek wilde interviewen was Paulo Coelho, mede omdat de kracht van het hart het centrale thema is in zijn populaire roman *De Alchemist*. De hoofdpersoon, Santiago, reist naar Egypte op zoek naar een verborgen schat. Hij komt uiteindelijk tot de ontdekking dat de ware schat in hemzelf ligt.

Ik ontmoette Coelho in zijn werkkamer in zijn appartement in Genève – voor mij het heilige der heiligen, omdat hij er zoveel mooie boeken heeft geschreven. Er hing een serene sfeer. Aan de muur hingen familiefoto's en moderne kunst. Op het scherm van zijn computer zag ik een manuscript waaraan hij werkte. Ik voelde me net een Beatlesfan die tussen jamsessies in de Abbey Road Studio's door even de Gibson SG 1964 mocht aanschouwen die John Lennon net had bespeeld.

Ik legde Coelho uit wat ik als mijn missie zag en vertelde hem over mijn rechtenstudie en hoeveel moeite het me had gekost om in te gaan tegen de verwachtingen van mijn ouders, en hoe ik de kracht van mijn hart had ontdekt. We begrepen elkaar onmiddellijk. Reeds als tiener had Coelho beseft dat hij schrijver wilde worden, maar zijn ouders hadden zich tegen die carrièrekeuze verzet. Op twintigjarige leeftijd ging Coelho op aandringen van zijn ouders rechten studeren, maar hij brak zijn studie af en reisde de hele wereld rond. Later werd hij songwriter en journalist.



PAULO COELHO

Vanaf het moment dat ik me realiseerde dat ik schrijver wilde worden, zei ik: 'Het kan tien dagen, tien jaar of twintig jaar duren, maar ik ga schrijven.' Ik begon met het schrijven van liedjes. Ik schreef artikelen voor kranten. Ik had geen andere keus: ik moest doen wat ik wilde doen.

Je zult je hart nooit kunnen ontlopen.

Daarom kun je maar beter luisteren naar wat het je te zeggen heeft.

— PAULO COELHO, *DE ALCHEMIST*

Tijdens een wandeltocht langs de oude pelgrimsroute naar Santiago de Compostela in Noordwest-Spanje ervoer Coelho een spiritueel bewustwordingsproces, wat hem ertoe bracht om zijn eerste boek te schrijven.

Ik werd tot tranen toe geroerd door zijn verhaal. Coelho had de kracht van het hart aan den lijve ondervonden en belichaamde die kracht. Zijn

verhaal laat zien dat het veel moed vergt om je innerlijke stem en passie te volgen als niemand anders dan jijzelf die kan horen of begrijpen. Maar je moed zal worden beloond.

Er bestaan geen clichés als je iets echt, echt vanuit je hart doet. Want als je het werkelijk voelt, als het authentiek is, als je mensen kent die het hebben gevoeld, is het helemaal geen cliché. Het brengt je op je knieën. Het maakt je aan het huilen. Ja, dat is mijn taak: om verhalen zo te vertellen dat ze ons verrassen en bewust maken van de opera waarin we figureren, vol misstappen en nieuwe kansen.

— DAVID O. RUSSELL, FILMREGISSEUR

De taal van het hart

Het hart is zoveel meer dan een vitaal orgaan. Je hart is het centrum van je gevoelens. Het boek Spreuken zegt: ‘Zoals een mens denkt in zijn hart, zo is hij.’ Als je je diepste emoties tot uiting wilt brengen, leg je instinctief je hand op je hart. En als je jezelf aanwijst in een gesprek, wijs je niet naar je hoofd, maar naar je hart.

Onze taal zit vol uitdrukkingen die verwijzen naar het hart als de zetel van onze gevoelens. We noemen iemand die vol warmte en genegenheid is ‘hartelijk’, en iemand die kil en gevoelloos is ‘harteloos’. Iemand ligt je na aan het hart als hij of zij je heel dierbaar is. Je steekt ‘iemand een hart onder de riem’ wanneer je hem of haar moed inspreekt. Je kunt je hart aan iemand verliezen als je verliefd bent. Maar

de uitdrukking die misschien wel het meest tot de verbeelding spreekt is ‘je hart volgen’ – doen wat je het liefste doet.

Vertrouw jezelf. Dan weet je hoe je moet leven.

— GOETHE

De taal van het hart bestaat uit gevoelens. Als je je hart volgt, luister je niet naar je hoofd, maar naar wat je voelt dat goed is. De stem van je ziel spreekt ook via je hart, wijst je de juiste richting. De zetel van je ziel – je spirituele wezen – ligt in je hart.



HOWARD MARTIN

Vele duizenden jaren geleden zagen mensen in verschillende culturen over heel de wereld het hart als het intelligente centrum in de mens. De vroegste geschriften daarover die ik ooit heb gezien dateren van 4.500 jaar geleden en zijn te vinden in de Chinese geneeskunde. Het besef van een intelligent hart is de hele geschiedenis door blijven bestaan.

Men denkt al heel lang dat het hart niet alleen een emotioneel centrum is, maar ook over intelligentie beschikt en het vermogen heeft om beslissingen te nemen. In de traditionele Chinese geneeskunde is het hart het verbindingspunt tussen lichaam en geest. De Chinese karakters voor ‘denken’, ‘gedachten’ en ‘liefde’ bevatten allemaal het karakter voor ‘hart’. In de yogatradities is het hart letterlijk en figuurlijk onze innerlijke gids.

In het Japans zijn er twee verschillende woorden die het hart beschrijven: *shinzu* voor het fysieke orgaan en *kokoro* voor ‘het mentale hart’.

Een liefdevol hart is het begin van alle kennis.

— THOMAS CARLYLE

In de loop der tijd is deze oude kennis over het hart en het respect ervoor in de vergetelheid geraakt.



DEEPAK CHOPRA

Volgens een oud Indiaas verhaal wilde God de waarheid verbergen en zei: ‘Ik wil het leven van de mensen interessant maken. De plaats waar ik haar zal verbergen is hun hart, want ze zullen overal zoeken maar pas na lang zoeken ontdekken dat de waarheid in hun hart zit.’

Veel mensen zijn hun hele leven lang op zoek naar vervulling en geluk. Vaak denken ze dat te vinden in een fantastisch huis, een dure auto of andere bezittingen. Maar zodra de bevrediging wegebt, gaan ze op zoek naar andere dingen om de leegte die dan ontstaat op te vullen: ze veranderen van baan, boeken een dure vakantie of gaan op zoek naar een nieuwe partner. Maar de grootste schat, zo ontdekt Santiago in *De Alchemist*, de ware bron van geluk en levensvervulling, ligt in jezelf, in je hart.

Alles in het universum zit in jezelf. Vraag alles van jezelf.

— RUMI



MARCI SHIMOFF

De spirituele tradities uit de geschiedenis spreken over het hart als de zetel van de ziel, de diamant in het hart, de lotus in het hart, de tempel in het hart. Iedere traditie spreekt over het hart als het wezen van wie we werkelijk zijn.

Als je het contact met je hart verliest, raak je het contact met je ware ik kwijt. Daardoor kun je je stuurloos en verloren gaan voelen. De wereld om je heen lijkt kleurloos en somber. Je weet niet meer wat je met je leven aan moet. Maar zodra je het contact met je hart herstelt, zal de kwaliteit van je leven verbeteren. Als je je hart kent, ben je nooit echt verloren.



DEEPAK CHOPRA

De manier om in contact te komen met je ziel, met je geest, is je bewust te worden van je hart. Richt je aandacht heel bewust op je hart.

De beste manier om verbinding te maken met je hart, aldus Tolle, Chopra en andere co-creators, is via stilte.

Stilte is de grote leermeester: om zijn lessen te volgen moet je er aandacht aan schenken. Er is gaat niets boven de creatieve inspiratie, het inzicht en de stabiliteit die voortkomen uit de kennis over hoe je contact maakt met je kern van innerlijke stilte.

— DEEPAK CHOPRA

CONTEMPLATIE

De stem van je hart horen

Zoek om verbinding te maken met het hart een rustig plekje op. Ga daar zitten en breng je gedachten tot rust. Denk even aan niets. Schuif alle zorgen die door je hoofd spoken zachtjes opzij. Breng je adem naar de stilte van je geest, tot in de ruimte die je daar hebt geopend. Luister naar je woordeloze gevoelens. Misschien hoor je een zachte, kalmerende stem – niet met je oren, maar met je gevoel. Het is de stem van je hart, die je laat weten dat alles goed komt.

Terwijl je luistert naar de innerlijke stem van je hart, raak je beter afgestemd op je eigen leven. Je krijgt weer richtingsgevoel. Je ontwikkelt een nieuw gevoel voor wie je bent. Je weet wat je wilt doen en waarom.

***Alles komt goed, ja, alles komt goed,
ja, alle dingen zullen goed komen.***

— JULIANA VAN NORWICH



Bekijk ook de trailer van de film *The Power of the Heart*
www.thepoweroftheheart.com

HET WORDT TIJD OM *JOUW* LEVENSDOEL TE ONTDEKKEN.

Al eeuwenlang beschrijven de grote spirituele tradities het hart als de bron van kracht en inzicht. In *The Power of the Heart* laten de grootste leermeesters van deze tijd zien hoe de verborgen krachten van je hart zich volledig kunnen ontplooien, zodat je werkelijk in staat bent je hart te volgen. Daardoor kan je kijk op geld, carrière, gezondheid, relaties, succes en geluk op verbluffende wijze veranderen.

Met medewerking van:

Paulo Coelho, Eckhart Tolle, Isabel Allende, Deepak Chopra,
Maya Angelou, Marci Shimoff, Marianne Williamson,
Gary Zukav, Neale Donald Walsch, Michael Beckwith,
Ruediger Schache, Linda Francis, Joe Dispenza, John Gray,
Jane Goodall, Howard Martin, Rollin McCraty, Dean Shrock.



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
NUR 720