

MALLIKA CHOPRA



*Mijn
chaotische
zoektocht naar
een leven met
intentie*

NAWOORD DEEPAK CHOPRA

MALLIKA CHOPRA



*Mijn
chaotische
zoektocht naar
een leven met
intentie*

NAWOORD DEEPAK CHOPRA


KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Living with Intent; My Somewhat Messy Journey to Purpose, Peace and Joy.*

Oorspronkelijke uitgever: Harmony Books, New York

Copyright © 2015 by Mallika Chopra

© Nederlandse vertaling 2015 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Deze vertaling wordt uitgegeven op basis van een contract met Harmony Books, een imprint van de Crown Publishing Group, onderdeel van Random House LLC.

Vertaling: Janke Greving

Omslagontwerp: Marry van Baar

Vormgeving binnenwerk: Garage BNO

ISBN 978 90 215 5982 7

ISBN e-book 978 90 215 5983 4

NUR 728

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.

Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

<i>Dankbetuigingen</i>		9
<i>Inleiding</i>		12
een	De weg naar intentie	18
twee	Incubate: Laten ontkiemen	40
drie	Notice: Signaleren	68
vier	Trust: Vertrouwen	95
vijf	Express: Uiten	123
zes	Nurture: Koesteren	149
zeven	Take Action: Actie ondernemen	180
acht	Leven met intentie	207
<i>Nawoord door Deepak Chopra</i>		231
<i>Leven met intentie: Een spiekbrieft</i>		237
<i>Mijn intenties voor vandaag</i>		239
<i>Mijn mindmap</i>		240
<i>Mijn rad van balans</i>		240
<i>Over de auteur</i>		241
<i>Register</i>		241

DE WEG NAAR INTENTIE

Ik sta op het punt een lezing te geven op een gezondheid- en wellnessconferentie als ik gegrepen word door een verwarrende gedachte: *Wie ben jij dat je gaat spreken over intentie, terwijl je niet naar je eigen intenties leeft?* Er zitten zo'n vijftig mensen in het publiek, voornamelijk vrouwen van 35 jaar en ouder, en ze luisteren aandachtig wanneer ik concepten toelicht als gezondheid, balans en leven met streefdoelen.

'Met intenties geven we aan wie we zouden willen zijn als individu – fysiek, emotioneel, spiritueel – als gezinsleden en gemeenschappen, zelfs als bewoners van de aarde. Met intenties definiëren we wat we willen en vragen we het universum of God om hulp. Het zijn de zaden van datgene waar we in onze levens naar verlangen, zoals een betere gezondheid, zinvolle relaties of liefde.'

Ik zie mensen instemmend knikken en aantekeningen maken.

Nou ja, ik heb tenminste wel hun aandacht.

'Eigenlijk is een zaadje een heel toepasselijke metafoor,' ga ik verder. 'In een zaadje ligt de essentie al besloten van wat het uiteindelijk kan worden, maar om te kunnen gedijen moet je het planten, water geven, ervoor zorgen. Je focust je bewust op

het idee en onderneemt stappen om dat idee tot leven te brengen. Net als een zaadje is een intentie een stukje van wat mogelijk is, stampvol groeicapaciteit.’

Zaad is een krachtige metafoor voor intenties. Een zaadje wordt vaak diep in de grond gestopt en begint zijn leven in duisternis – dezelfde plek waar onze intenties aanvankelijk wortel schieten: in de schaduwrijke diepten van onze geest, waar onvrede, verdriet, angst maar ook vreugde, hoop en motivatie graag vertoeven. Het duister geeft het zaad van je intenties een verrassend vruchtbare voedingsbodem, waardoor we gemotiveerd en geïnspireerd raken om aan verandering te werken.

Ik blijf dit concept verder uitleggen en noem mijn vader, wat – uiteraard – enthousiast en instemmend knikken oplevert. ‘Mijn vader heeft ons geleerd dat intenties het mechanisme voor de vervulling ervan met zich meedragen, net zoals zaad alles in zich heeft om een boom, bloem of vrucht te worden. Intenties zijn zaadjes in je bewustzijn of je geest, en jij beschikt over de kracht om die te verwezenlijken.’

Op het moment dat ik deze woorden uitspreek voel ik me merkwaardig vervreemd van deze concepten, die ik tegelijkertijd ook zo koester. Voordat mijn lezing begon, had ik een chaotische dag achter de rug. Ik was laat en morste koffie op mijn kleren. Die enorme chocoladekoek die ik een uur eerder had gehad, bezorgde me nu een suikerdip die alles weg had van een kater. Eerder op de dag heb ik een belangrijk telefoontje voor mijn werk gemist, een misser waardoor ik me nu schuldig en onzeker voel. Ik hecht veel waarde aan op tijd komen en betrouwbaar zijn als je toezeggingen hebt gedaan. Als ik daar niet aan voldoe, vergeef ik het mezelf niet gemakkelijk. Helaas is dit niet alleen vandaag een probleem, en als ik alles eens goed

overzie heb ik niet de indruk dat ik zelf ook leef met intentie. In plaats van bewust te leven laat ik me vaak overdonderen en moet ik huzarenstukjes uithalen om bij te blijven. Nu ik op het podium sta en mijn ideeën uitdraag, voel ik me haast alsof ik de boel zit te bedotten. Ik geloof in de woorden die ik uitspreek, maar doe niet wat ik zelf zeg. Ik leef er niet naar.

Ik wil deze gedachten kwijt zien te raken, en daarom vraag ik mijn publiek de ogen te sluiten terwijl ik hen leid in een meditatie. Na vijf minuten diep ademen en stilte, vraag ik hen om mijn vragen aan te horen.

‘Je hoeft ze niet te beantwoorden, laat ze gewoon op je inwerken,’ zeg ik.

‘Wie ben ik?’

‘Wat wil ik?’

‘Hoe kan ik helpen?’

Deze meditatie is voor mij minstens zo belangrijk als voor mijn publiek. Ik moet tot mezelf komen, in contact met de kern van wie ik ben. Ik haal een paar keer diep adem. En ik voel deze vragen in elke cel. *Wie ben ik? Wat wil ik? Hoe kan ik helpen?* Ik heb er al zo vaak over nagedacht. Een groot deel van mijn jeugd stelde mijn vader ons deze vragen als vast ritueel. Maar nu, op het podium, voel ik ze anders. Mijn bewustzijn is verankerd in het heden, in mijn lichaam en geest, en ik voel me open en ontvankelijk. Er komen onmiddellijk wat antwoorden in me op:

WIE BEN IK?

Moeder van twee prachtige dochters; echtgenote; dochter; zus; vriendin.

Ondernemer, auteur.

Voetbalmoeder, een rol die ik morrend op me heb genomen. Het is als een shirt dat te strak zit, het schuurt en knelt maar ik weet niet precies waardoor dat komt.

Iemand die liefheeft en zich geliefd wil voelen.

WAT WIL IK?

Gezondheid voor mijn gezin en voor mij.

Financiële zekerheid.

Liefde, zingeving. *Maar hoe krijg ik dat voor elkaar?*

Vredige rust, balans. *Lijkt op dit moment niet binnen bereik.*

HOE KAN IK HELPEN?

Op dit moment als moeder. Maar verder weet ik het niet.

Is dat voldoende?

Is er meer waardoor ik een dieper gevoel van zingeving kan krijgen?

Ik begeleid het publiek verder door de meditatie, en intussen blijven mijn eigen antwoorden in me doorklinken, net als de vragen die ze oproepen. Als ik het publiek vraag na te denken over wie ze zijn, besef ik dat ik in de basis het aangeboren gevoel ben kwijtgeraakt van wie ik zelf ben – in elk geval het gevoel waar ik bij pas en wat ik verondersteld word te doen met mijn leven. Ik ben een belangrijke verbinding met mijn ziel kwijtgeraakt.

Die openbaring geeft me ogenblikkelijk een ongemakkelijk gevoel en ik moet de drang onderdrukken om mijn gedachten van dat inzicht te laten afdwalen. Maar hoe meer ik stilsta bij deze gedachten, deze zorgwekkende gedachten, hoe meer ik leer. Ik luister naar mijn lichaam en moet toegeven dat mijn gezondheid niet optimaal is. Ik vind mezelf te zwaar, ben moe en heb pijntjes. Mijn familie mag zich dan focussen op spiritualiteit maar zelf leef ik geen leven vol meditaties, yoga, reinigingskuren, spirituele retraites en vegetarische maaltijden. Sterker nog: mijn verslaving aan suiker zorgt ervoor dat ik me steeds ongezonder ga gedragen. Ik ga heel vaak stiekem even weg om koekjes of cupcakes te kopen, midden overdag, en die werk ik dan naar binnen zonder dat anderen het weten. Op andere fronten zorg ik ook niet voor mezelf. Ik doe weinig aan lichaamsbeweging en blijf veel te laat op omdat ik posts op Facebook lees of games speel. Ik heb altijd wel een smoes waarom ik bekribbel op gezonde dingen, maar ik weet dat die excuses flinterdun zijn en nauwelijks verhullen dat ik zelf de stappen niet wil zetten die nodig zijn om lastige veranderingen door te voeren. Mijn dochter Leela heeft de liefde voor suiker van mij geërfd en ontwikkelt al net zulke ongezonde eetgewoontes. Nu ik hier zo over nadenk, zie ik ineens dat haar gedrag een weerspiegeling is van dat van mij. Als ik dat besef word ik overvallen door de haast universele emotie van elke moeder: schuldgevoelens.

Ik leid de groep naar de laatste van mijn vaders vragen en merk dat ik me zo mogelijk *nóg* meer overmand en verward voel. *Hoe kan ik helpen?* Ik weet dat ik iets meer wil, maar eerlijk waar: ik heb geen idee wat dat 'iets' is. Ik ben bovendien veel te moe om erover na te denken of er energie in te steken. Na

jarenlang rondtollen in de draaimolen van gezin en werk ben ik duizelig en gedesoriënteerd. Ik wil niet langer tollen!

Maar dat geldt voor anderen ook, houd ik mezelf voor. Ik ben niet de enige. Ik laat mijn gedachten afdwalen en denk na hoe ik meer bevrediging zou kunnen vinden. Ik herinner me de tijd waarin ik mijn eerste twee boeken schreef, toen de meiden nog klein waren. Die projecten hebben me geholpen mijn gedachten te formuleren over het ouderschap, ze hebben me geholpen mijn weg te vinden als moeder. Zou het schrijven van een boek over intenties me de weg kunnen wijzen, zou het me vooruit helpen?

Hoe meer ik hierover nadenk, hoe logischer het me lijkt. Dus op dat moment, ten overstaan van een groep mediterende mensen, stel ik de intentie om dit boek te schrijven, en om raad te vragen bij de mensen die me inspireren en mijn zoektocht delen.



Zo lang ik me kan herinneren is het concept ‘intentie’ onderdeel van mijn familiegeschiedenis. De kampioen van de intenties was Maa, mijn grootmoeder. Zij had een onwankelbaar geloof in de kracht van wensen, gebed en magie. Ze geloofde zelfs dat de kleuren van haar sari’s invloed hadden op de nationale cricketwedstrijden. Bij thuiswedstrijden droeg ze het liefst rood. Maa geloofde ook dat gebeden hielpen bij het herstel van mijn grootvaders patiënten. Ze bezocht hen in het ziekenhuis en ging dan naar de tempel met speciale offers, om hun genezing te bevorderen. Maa wist dat haar gedachten en wensen

vorm gaven aan de wereld en ze had inderdaad een opmerkelijke vaardigheid in het scheppen van haar eigen werkelijkheid. Eén voorbeeld hoort nu bij de familieoverlevering en toen ik als kind leerde wat intenties waren, heeft dit verhaal mijn geloof in de kracht ervan nog veel sterker gemaakt.

In 1954, enkele jaren nadat India zich losgemaakt had uit het Britse Gemenebest, woonden mijn grootouders, mijn vader en zijn jongere broer in Lucknow, waar mijn grootvader gestationeerd was als legerarts. De allereerste premier van India, Jawaharlal Nehru, bracht een bezoek aan deze stad als onderdeel van de vieringen rondom deze nieuwe natie. Net als ieder ander in de stad was Maa helemaal vól van dit vooruitzicht en ze dacht wekenlang na over de sari die ze wilde dragen, wat ze met haar haar zou doen, of ze platte schoenen of hakken zou kiezen. Mijn grootvader, vader en oom plaagden haar met haar obsessie en waarschuwden haar tegen te hooggespannen verwachtingen. In die mensenmassa zou de premier toch echt geen oog hebben voor die ene sari van één vrouw – zo meenden zij. Maa liet ze lachen maar bleef vastbesloten.

‘Nehru zal me niet alleen zien,’ stelde ze, ‘hij zal me ook nog eens persoonlijk bedanken.’

De langverwachte dag brak aan en mijn grootvader, vader en oom gingen al om vier uur 's ochtends naar de route om hun plaatsje met zicht op de rijtoer zeker te stellen. Maa, gehuld in een opvallende, schitterende roze sari, voegde zich later die ochtend bij hen. Tegen de tijd dat de autocolonne zich in beweging zette waren de straten één grote massa van mensen die gespannen wachtten op Nehru's komst. Toen de stoet langzaam in de buurt kwam waar Maa en haar familie stonden, wuifde Nehru vanuit de open ruit van zijn limousine. Mijn grootmoe-

der stond en zweeg, middenin de uitzinnige massa, haar handpalmen tegen elkaar gedrukt voor haar hart – de traditionele Namaste-groet.

Alsof ze hem haar wil had opgelegd, stopte Nehru's auto. De premier stapte uit en liep door de menigte, tot de plaats waar mijn grootmoeder stond. Hij legde zijn handen tegen elkaar als teken van respect, haalde de roos uit zijn revers en gaf die, terwijl de menigte toekeek, aan Maa. Toen liep hij terug naar zijn auto en vertrok. Terwijl de mensen om haar heen juichten, sprankelden Maa's ogen. Ze keek mijn grootvader aan en knipogde naar hem.



Met Maa's geest als gids duik ik in mijn onderzoek naar intenties. De stapel boeken op mijn nachtkastje en op de vloer ernaast groeit met de dag. Ik verzamel boeken van auteurs wier namen ik al jaren ken – sommige van hen ken ik al sinds mijn jeugd – maar van wie ik nog nooit iets heb gelezen. Zoals mijn vader. Eckhart Tolle. Marianne Williamson. Arianna Huffington. Andrew Weil. Dan Siegel. Ik formuleer de intentie dat ik met deze fantastische leraren wil praten en van hen wil leren. Ik steek een middag in het schrijven van e-mails aan hen en bedenk dat ze me wel een interview gunnen als het zo moet zijn.

Intussen laat ik mijn gedachten uitvoerig gaan over het concept 'intentie'. Ik bekijk het vanuit verschillende invalshoeken en besef dat zelfs het woord wat vaag en wazig is. Wat bedoelen we als we het over 'intentie' hebben?

Een intentie is meer dan een doel. Intenties komen uit je

ziel, ergens diep vanbinnen, waar we duidelijkheid krijgen over onze oprechtste verlangens naar geluk, acceptatie, gezondheid en liefde. Door na te denken over onze intenties, door ze te cultiveren en ze te uiten, scheppen we een klimaat waarin ze een grotere kans hebben om te gebeuren. Maar intenties moeten ook gevoed worden, moeten tijd krijgen om te kunnen ontluiken. En op het juiste moment in ons leven moeten we actie ondernemen en ons inspannen om de vervulling van onze intenties te stimuleren en te koesteren.

De idee van ‘intentie’ gaat millennia terug. Wijze tradities uit de hele wereld hebben het over intenties als drijvende kracht achter de schepping, en het concept speelt een belangrijke rol in een aantal religieuze overtuigingen, zoals het hindoeïsme en het boeddhisme. Intentie is in het Sanskriet *Samkalpa*: een idee dat is gevormd in de geest of in het hart. ‘Juiste intentie’ is het tweede element van het boeddhistische Edele Achtvoudige Pad: de lessen die de weg beschrijven die een eind maakt aan persoonlijk lijden, de weg die verlichting geeft. De juiste intentie houdt in wezen dit in: behandel jezelf en anderen met vriendelijkheid en compassie, terwijl je leeft in lijn met je diepste waarden.

In de boeddhistische traditie betekent ‘intentie’ dat je elk ogenblik leeft met integriteit, dat je behoudt wat het belangrijkste voor je is. Boeddhisten geloven dat je, door je intenties van moment tot moment met je mee te nemen en door te leven in overeenstemming met je diepste waarden, eerder wijze doelen zult stellen en het noodzakelijke werk zult doen om die te bereiken.

Het Hebreeuwse woord *kavanah*, of intentie, beschrijft de volledige bewustheid en aandacht die je in elk moment van je

leven zou moeten brengen: het is een manier om zin te geven aan je handelingen. Als je bijvoorbeeld bidt zonder *kavanah* of intentie, dan bestaat je gebed uit weinig meer dan betekenisloze woorden. Zelfs het christelijk gebed waarin je God vraagt om wat je wilt, kun je zien als een soort intentie.

Minder lang geleden hebben wetenschappers geprobeerd uit te knobbelen hoe intenties werken – als ze werken – en het onderzoek was voornamelijk gericht op voorbeden. Kan bidden anderen helpen genezen? De resultaten zijn niet eenduidig. Sommige onderzoeken tonen een enorm effect aan, andere helemaal niets. Maar in een recente studie hebben onderzoekers van het Royal Adelaide Hospital Cancer Centre in Australië bekeken of gebeden het spirituele en emotionele welzijn van kankerpatiënten kan verbeteren. Zes maanden lang bad een christelijke gebedsgroep van een kerk een eindje verderop voor iets meer dan de helft van de patiënten. Vergeleken met de controlegroep – de mensen voor wie niet werd gebeden – lieten de patiënten voor wie werd gebeden kleine, maar belangrijke verbeteringen zien in hun spirituele en emotionele welzijn. Ze hadden geen idee dat er voor hen werd gebeden, maar toch gingen ze erop vooruit.

Door welk mechanisme kunnen gebeden deze patiënten helen? Mijn vader gelooft dat bewustzijn op zichzelf al een fundamentele kracht is, net zo elementair als de zwaartekracht. We hebben alleen nog niet de wetenschappelijke gereedschappen om het te begrijpen. Misschien genereren bewuste intenties elektrostatische of magnetische energie, en heeft die onzichtbare stroom een klein, maar meetbaar effect op gedrag: dat van onszelf en dat van anderen. Hoe dan ook is er stevig bewijs voor één onderdeel van de puzzel: onze gedachten en overtuigingen

kunnen onze eigen gezondheid beïnvloeden.

Kijk maar eens naar het placebo-effect, waarbij een namaakgeneesmiddel positieve resultaten oplevert – alleen maar omdat de patiënt dat graag wil. Bij het behandelen van milde tot gematigde depressies werken placebo's bijna net zo goed als krachtige antidepressiva; placebo's verminderen aantoonbaar verschijnselen van Parkinson, Crohn en MS. Onze geest heeft een krachtige invloed op ons lichaam, en op ons leven. Dus waarom zou je je geest niet gebruiken om je leven te verbeteren? Waarom zou je niet de intentie formuleren om een zorgzamer iemand te worden, om liefde aan te trekken, om bij te dragen aan de verbetering van de menselijkheid?

Wat zou jij willen veranderen? Welke delen van je leven komen niet uit de verf? Wat mist er? Door stil te staan bij die vragen kun je de zaden van je diepste verlangens ontdekken. Welke kleine veranderingen kun je doorvoeren zodat je je beter uitgerust, gelukkiger, meer verbonden en meer geïnspireerd voelt? Het verwelkomen van kleine persoonlijke veranderingen kan de eerste stap zijn in het creëren van een grotere verandering in de wereld, en – als je nog groter denkt – in de mensheid.



Tot mijn vreugde krijg ik een reactie op een van mijn e-mails van een medewerker van Eckhart Tolle TV. Hij laat me weten dat Tolle naar San Francisco komt voor een lezing, en hoewel hij geen persoonlijke afspraken maakt heeft hij er toch mee ingestemd om mij te ontmoeten omdat hij geïntrigeerd en opge-

togen is over het concept van intentie. Als het eenmaal zover is, ben ik nerveus. In de wereld van de spiritualiteit en transformerend bewustzijn geniet Tolle veel aanzien, en mijn vader heeft me verteld dat hij écht in het heden leeft, en op een heel diep niveau verbonden is met de geest. Ik wil niet overkomen als een volslagen nitwit.

Wat alles nog erger maakt, is dat ik word geplaagd door de ergste allergische aanvallen die ik in jaren heb meegemaakt. Voor onze ontmoeting nies ik drie uur lang alles bij elkaar en al die tijd vraag ik me af of ik dit interview wel of niet moet laten doorgaan. Mijn ogen zijn rood en tranen, mijn neus loopt, mijn keel is rauw en opgezwollen. Ik heb de telefoon al een paar keer opgepakt om de afspraak af te zeggen, maar doe dat toch niet. Ik wil de kans om met Tolle te spreken niet aan me voorbij laten gaan, dus haal ik diep adem en ga ik ervoor. Als ik dan bij hem kom zitten, houdt het niezen op.

Als ik Tolle mijn belangrijkste vragen stel – *Wat is intentie? Hoe definieert u dat, hoe brengt u intenties tot leven?* – zijn in de verte kerkklokken te horen. Afgestemd op het hier-en-nu, zoals mijn vader al had voorspeld, licht Tolles gezicht op en vertelt hij dat deze klanken hem mee terug nemen naar zijn jongere jaren in Europa. We blijven even luisteren, en iets in die heerlijke klank, gecombineerd met zijn rustige, hartelijke aanwezigheid, brengt mij tot rust en stelt me op mijn gemak.

‘In de basis is een intentie een gedachte die opkomt in je hoofd en zich wil manifesteren in de externe wereld. Op kosmisch niveau: voordat iets zich manifesteert is het waarschijnlijk al aanwezig in de geest van God,’ zegt hij.

‘Om een intentie te kunnen identificeren kun je je in plaats van *Wat wil ik?* misschien beter afvragen: *Wat wil het univer-*

sum van mij? Je raakt heel gemakkelijk verward in verlangens die worden aangestuurd door je ego, maar het stellen van deze vragen kan je helpen bij het focussen op een doel dat groter is dan jijzelf. Wat overigens niet wil zeggen dat dit doel wereldschokkend zou moeten zijn.’

‘Veel mensen geloven dat het nastreven van doelen inhoudt dat ze iets groots moeten doen. Maar in werkelijkheid ligt die grootsheid misschien wel verscholen in de alledaagse activiteiten van werk en ouderschap. Als je een intentie ziet als een verlangen dat zich via jou wil manifesteren, dan kun je een voertuig worden voor het vervullen van ambities die groter zijn dan je eigen ego.’

Zijn woorden herinneren me eraan dat intenties niet uit je gedachten komen, maar eerder uit je ziel. Ze moeten worden gedreven door diepere, meer belangeloze motieven. Is dat het geval, dan kunnen er heel mooie dingen tot stand komen. Tolle vertelt me over de jaren die hij in Engeland doorbracht, toen hij op ‘kleine schaal’ lessen in spiritualiteit gaf. Er kwamen misschien eens tien mensen op af, en soms was er ook maar één aanwezige.

‘Ik gaf die lessen toch,’ vertelt hij. ‘Want ik had het gevoel dat het mijn levensdoel was.’

Na een paar jaar merkte hij dat hij onrustig werd vanbinnen.

‘Het was geen ontevredenheid, maar het gevoel dat ik iets groters moest doen, iets wat nog niet tot uiting was gekomen. Er was iets wat geboren wilde worden en ik moest het de kans geven om in de wereld te komen.’

In die tijd bezocht hij een plattelandskerk in het plaatsje Somerset, en zonder erover na te denken, sprak hij deze woorden uit: ‘Ik wil graag dat het wat sneller gaat.’ Een paar weken later

werd hij 's ochtends wakker en wist hij dat hij naar de noord-oostelijke kust van de VS moest verhuizen, om een boek te schrijven.

‘Er was iets wat gecreëerd wilde worden en ik voelde dat het een boek was,’ vertelt hij. ‘Het voelde niet als mijn idee. Als je openstaat voor wat het universum gedaan wil hebben in deze wereld, dan gebeurt bewust handelen *via* jou.’

Ik vertel Tolle dat het moederschap weliswaar het belangrijkste is in mijn leven, maar dat ik soms bang ben dat het niet genoeg is. Hij lacht, bijna net zoals mijn grootvader zou doen als ik getroost moest worden.

‘Er zijn mensen die gelukkig zijn met het doen van kleine dingen,’ zegt hij. ‘Die mensen noem ik frequentiehouders. Ze zijn even belangrijk als mensen die grote dingen scheppen. Hun doel is om hun volledige aandacht te schenken aan het heden, aan elke actie en interactie met andere mensen – om volledig bewust te zijn, zelfs in de kleinste dingen. Op die manier maken zij de wereld ook een beetje beter. In onze cultuur worden frequentiehouders niet vaak herkend, maar dat betekent niet dat ze niet belangrijk zijn. Zelf ben ik ook lange tijd een frequentiehouder geweest, en dat ben ik in veel opzichten nog.’

Ik voel me ietwat daas wanneer het interview ten einde is, maar ook geroerd en geïnspireerd. Ik denk na over wat het inhoudt als je een frequentiehouder bent. In veel opzichten klinkt dat als ‘voetbalmoeder zijn’. Is het mijn ego dat me voorhoudt dat ik meer moet doen, of moet ik toch echt iets groters creëren? Als ik een frequentiehouder ben, hoe kan ik die rol dan blijmoedig op me nemen, zodat ik meer geankerd raak in het heden en beter in staat ben om mijn beste zelf aan mijn familie en vrienden te geven? Hoe kan ik ophouden me zo schuldig te

voelen, zo overmand, alsof ik zo tekortschiet?

Onderweg naar het vliegveld denk ik na over mijn nog-te-doenlijst en bedenk ik dat ik nog bosbessenmuffins moet bestellen voor het klassenfeest. Ik begin weer te niezen en mijn ogen gaan jeuken. Het valt me op dat ik, toen ik bij Eckhart zat, helemaal niet heb geniesd. Ik voelde me heerlijk rustig en in het nu. Ik had van zijn medewerker te horen gekregen dat we een kwartiertje hadden, maar we hebben meer dan een uur met elkaar gesproken. Ik voel me intens dankbaar.

En als ik voorbij de drukke beveiliging ben, doe ik iets wat ik nog nooit eerder heb gedaan: ik loop naar de bar en bestel een dubbele Macallan, een Schotse whisky. Dat kalmeert mijn niesbuien en mijn op hol geslagen gedachten. Ik weet zeker dat dit niet was wat Tolle voor ogen had, maar op dit moment – en hij zou me eraan herinneren dat dat het enige is wat ik écht heb – werkt het wel.



VERDER LEZEN?
BESTEL HET BOEK

Als moeder, echtgenote en ondernemer leidt Mallika Chopra een zeer druk leven. Maar ze zorgde niet goed voor zichzelf en verloor het zicht op de diepere zin van het dagelijks bestaan. En dat terwijl zij, dochter van Deepak Chopra, daar juist haar missie van had gemaakt. Haar dilemma's, die ze lichtvoetig en met humor beschrijft, zijn herkenbaar voor iedere moeder, echtgenote en zakenvrouw.

Hoe geef je betekenis aan de waan van de dag? Mallika ging op zoek naar intentie in haar leven, niet alleen bij zichzelf maar ook bij mensen als Eckhart Tolle, Marianne Williamson en Gretchen Rubin. In *Mijn chaotische zoektocht naar een leven met intentie* deelt ze de antwoorden die ze vond. Het zijn praktische oplossingen die elk overvol leven meer betekenis kunnen geven.



MALLIKA CHOPRA is moeder van twee jonge kinderen. Als succesvol ondernemer richtte ze de website Intent.com op, met het bijbehorende Intent-blog.

‘Of we het nu weten of niet: wij doen ertoe. Vandaag doet ertoe. Mallika Chopra laat ons zien hoe we rustig en geïnspireerd kunnen leven. Haar boek en reis mag je niet missen.’

– Elizabeth Gilbert, auteur van *Eten, bidden, beminnen*

‘Als je dagen voorbijvliegen en je je afvraagt wanneer je worsteling eindigt en je bloei begint, moet je Mallika's boek lezen. Met humor, moed en wijsheid laat Mallika de sleutels voor een leven vol intenties zien.’

– Chade-Meng Tan, Jolly Good Fellow bij Google en auteur van *Search Inside Yourself*



9 789021 559827



KOSMOS

NUR 728

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

www.kosmosuitgevers.nl