

Inhoud

Voorwoord door Michael Pilarczyk	9
Inleiding: Overvloed en het innerlijke pad	13
Deel 1 Yoga en geld	19
Dharma en geld	26
Geld en werk	47
De flow van scheppende intelligentie	63
Eenvoudig gewaarzijn	75
Deel 2 Op zoek naar overvloed	87
Deel 3 Wat een scheppende intelligentie je schenkt	111
Het chakrasysteem	113
Chakra 7: Bron van gelukzaligheid	124
Chakra 6: Hoogste intelligentie	136
Chakra 5: Magische woorden	165
Chakra 4: Diepe emoties	186
Chakra 3: Daadkracht	212
Chakra 2: Het pad van verlangen	235
Chakra 1: Volledig gegrond	262
Epiloog: Onze gezamenlijke spirituele toekomst	285
Dankwoord	291
Register	293

Voorwoord

Goud en diamanten worden enkel gevonden door te zoeken en te graven. Je kunt alle waarheden over jezelf vinden als je bereid bent om diep te graven in de mijn van je eigen ziel. Als je dat doet, zul je ontdekken dat je de maker bent van je eigen karakter en de schepper van je eigen lot.

Het boek dat je nu in handen hebt, is een schep om te graven in jezelf. Je zult antwoorden en inzichten ontdekken die richtingwijzers worden op je innerlijke pad naar welvaart en overvloed. Ik zou ook kunnen schrijven: dit boek geeft je op spirituele wijze een dieper geldbewustzijn. Ja, in dit boek vertelt Deepak Chopra over geld, maar tijdens het lezen merkte ik dat het meer en meer een speurtocht is naar je eigen zijn.

Het heeft mij altijd geboeid hoe het kan dat sommige mensen veel geld verdienen en een luxe leven leiden, terwijl veel andere mensen dagelijks naar hun werk gaan om een salaris te verdienen waarmee nauwelijks de rekeningen betaald kunnen worden. Het verschil tussen *make a life* en *make a living*. Nu denk je wellicht: makkelijk praten, maar zo'n rijk en luxe leven is niet voor iedereen weggelegd. Dat is correct, niet voor iedereen, maar ook niet iedereen leest dit boek. Jij wel.

Door mijn werk met vele duizenden mensen weet ik dat het woord 'geld' vaak belemmerende gedachten oproept, negatieve associaties of zelfs een mentale blokkade. Ik heb gemerkt dat de meeste mensen die spiritueel leven een voorliefde hebben voor het woord 'overvloed' en een afkeer van geld. Leven in overvloed klinkt prachtig, maar wat wordt er werkelijk mee bedoeld? Volgens mijn filosofie betekent overvloed dat je een leven leeft waarin er genoeg is, geen tekort.

Dat je kunt leven in materiële en spirituele rijkdom volgens jouw standaard. Ik wil benadrukken dat je geen miljonair hoeft te zijn om in rijkdom te kunnen leven. Als we spreken over rijkdom gaat het niet alleen om wat er op je financiële bankrekening staat, dat is eenvoudig af te lezen op je bankafschrift. Het gaat er ook om wat er op je emotionele en spirituele bankrekening staat.

En trap niet in de valkuil dat geld niet belangrijk is. Een tekort aan geld betekent dat je niet kunt doen wat je eigenlijk zou willen doen. Soms zelfs dat je te weinig geld hebt om te doen wat noodzakelijk is. Dat leidt tot geldzorgen en daarmee verdwijnt elke mogelijkheid tot innerlijke rust.

Ons moderne leven wordt voornamelijk bepaald door geld en tijd. En de manier waarop je invulling geeft aan je tijd heeft meestal te maken met geld. Hoeveel geld je hebt of hoeveel geld je nodig hebt, bepaalt hoeveel je moet werken en hoeveel je kunt besteden. Geld kan zowel leiden tot rust, wanneer je financieel vrij bent, of tot onrust, wanneer je geldgebrek hebt. Hoeveel meer rust en plezier zou een beetje meer geld jou opleveren?

Maar goed, wat weet je van geld? Wat heb je geleerd over geld? Op school heb ik er niet veel zinnigs over gehoord. Er was niemand die mij les gaf in het verwerven van vermogen, of overvloed. Daarom ben ik toen ik jong was op zoek gegaan naar mensen die mij dat konden leren. En om alle opgedane kennis en eigen ervaring door te geven, heb ik boeken geschreven en bewerkt over de weg naar een leven in rijkdom.

Hoewel ik Deepak Chopra nog nooit had ontmoet, heb ik veel van hem geleerd. Ik nam zijn kennis en wijsheid tot me door zijn boeken te lezen, zoals *De zeven spirituele wetten van*

succes en Synchroniciteit. Ook luisterde ik naar zijn video's en meditaties. Hij was een van mijn weinige leraren die duidelijk maakte dat spirituele ontwikkeling en geld geen vijanden van elkaar zijn – integendeel. Een gelukkig en volmaakt leven is volgens oosterse filosofieën het resultaat van een evenwichtige combinatie van je buitenwereld (het materialistische), je fysieke wereld (je lichaam) en je spirituele binnenwereld (je geest). De materiële wereld geeft je comfort, het lichaam geeft je gezondheid en de geest geeft je geluk. Wanneer deze drie elementen met elkaar in evenwicht zijn, zul je rust en harmonie in jezelf ervaren. In dit boek beschrijft Deepak Chopra hoe je een spirituele reis kunt maken om die balans in jezelf te vinden.

Bij mij was die balans tweemaal in mijn leven geheel zoek. De eerste keer was toen ik negenentwintig was. Door hoogmoed en dommigheid verloor ik meer dan mijn complete vermogen op de aandelenbeurs. Daardoor heb ik jarenlang geleefd met een schuld van een miljoen euro. De tweede keer was toen ik op mijn zevenendertigste mijn bedrijven verkocht. Er stond voldoende geld op mijn bankrekening voor een zorgeloos bestaan, toch stortte ik geestelijk in een zwart gat.

Beide gebeurtenissen waren aanleiding voor een innerlijke zoektocht, of mijn reis naar bewustzijn, zoals ik het noem in mijn boeken. Ik heb geleerd dat je je bewustzijn kunt verruimen door het stellen van goede vragen en door meditatie. Door de mindshift die je daardoor zult ervaren, zul je minder leven vanuit je geconditioneerde geest (je beperkende overtuigingen) en meer vanuit je zuivere aanwezigheid. De kans is groot dat je jezelf en de wereld om je heen vanuit een ander bewustzijnsniveau kunt gaan waarnemen. In dit boek neemt

Diep pak je mee aan de hand van vele vragen en oefeningen, die een spiegel van je ziel zullen gaan vormen.

De spirituele les van rijkdom laat je inzien dat jij het leven kunt leven zoals jij wenst. Gebruik die ervaring om tot de ontdekking te komen dat jij de kennis bent, de wijsheid en de creatieve kracht. Dit boek zal je in staat stellen om die op te graven in jezelf, waardoor je de sleutel zult vinden naar je eigen tempel van wijsheid en overvloed.

Michael Pilarczyk

Inleiding

Overvloed en het innerlijke pad

Over geld en rijkdom zijn al heel veel boeken geschreven, maar dit boek is naar mijn idee uniek omdat het een innerlijk pad naar overvloed uittekent. Ik wil de lezer laten ontdekken dat overvloed een staat van gewaarzijn is. Bewustzijn is oneindig en heeft ons dus eindeloos veel te bieden. Dit is een oude waarheid die de kern vormt van de Indiase traditie die we Yoga noemen. Omwille van de duidelijkheid zal ik yoga met een hoofdletter schrijven (Yoga) wanneer ik op het grotere idee doel en met een kleine letter (yoga) wanneer ik het over de oefeningen heb die jij en ik in onze yogaklas doen.

De waarheden van Yoga zijn, veel meer dan de oefeningen die je in een yogales doet (en die in dit boek niet behandeld worden), van toepassing op elk soort voldoening die het leven kan geven, ook materiële voldoening of rijkdom. *Yoga* is een schitterend woord, maar achter de betekenis gloort een visie die nog prachtiger is. In het Sanskriet betekent *yoga* 'verenigen' of 'één maken'. Het Nederlandse *juk* is (net als het Engelse *yoke*) verwant aan *yoga*, maar terwijl we bij *juk* aan een middeleeuwse kar denken die wordt voortgetrokken door twee ossen die met een houten balk aan elkaar vastzitten, is *Yoga* een licht dat een volstrekt nieuwe werkelijkheid onthult. Een werkelijkheid waarin zaken die we normaal gesproken gescheiden denken te houden, verenigd worden.

De twee belangrijkste zaken die we gescheiden houden zijn de twee werelden die we bewonen. Enerzijds de buiten-

wereld, de fysieke wereld van dingen en andere mensen. Anderzijds de binnenwereld, waar de geest voortdurend actief is, waar hij gedachten en sensaties voortbrengt. Yoga heeft tot doel om deze twee werelden samen te brengen. Als je daarin slaagt, zul je gelukkig en succesvol zijn.

Yoga is ontstaan uit de oude Vedische cultuur die in India eeuwenlang de leidraad voor het leven was. Geld wordt niet uit deze cultuur geweerd, en al helemaal niet op spirituele grond. *Artha*, dat in het Sanskriet ‘welvaart’ betekent, wordt gepresenteerd als de eerste verworvenheid in het leven. Door de beginselen van Yoga te volgen, leid je het leven waarvoor je geboren bent, een leven dat in het teken staat van duurzaamheid, overvloed en vreugde. En gaandeweg krijg je vanzelf het geld dat je nodig hebt om dit leven te leiden.

Dit geeft je enig idee waarom de gedachte achter Yoga zo schitterend is. Op een dieper niveau gaat Yoga over verlichting. Maar in dit boek houden we het bij geluk en succes: een waardevol doel dat Yoga veel eenvoudiger, sneller en gemakkelijker kan verwezenlijken dan je voor mogelijk houdt.

Het leven kan hard zijn, zeker in deze zware tijd, en de meeste mensen zullen dan ook sceptisch reageren op het veelbelovende ‘krijg je vanzelf het geld dat je nodig hebt’. Geld is namelijk vooral iets waar we ons zorgen over maken, wijzen enquêtes keer op keer uit. Het geld groeit niet op onze rug, we moeten het in het zweet des aanschijns verdienen. Om het hoofd boven water te houden heb je geld nodig. Om in voorspoed te leven heb je meer geld nodig. Maar zelfs in de rijkste westerse economieën, zo blijkt uit gegevens die het Amerikaanse onderzoeksbureau Gallup verzamelde, zegt slechts een derde van de respondenten in voorspoed te leven.

Een leven zonder geldzorgen bereik je niet door jezelf week na week, jaar na jaar af te beulen tot de dag aanbreekt waarop je zorgeloos kunt gaan genieten van je pensioen. Die dag, ooit nauw verbonden aan je vijftenzestigste verjaardag, lijkt steeds verder vooruitgeschoven te worden. Veel mensen, zelfs degenen met goede financiële vooruitzichten, voorzien dat ze moeten doorwerken tot ze ergens tussen de zeventig en tachtig zijn. En dan nog: ons pensioen biedt geen garantie op een zorgeloos, laat staan een gezond leven. Voor de ouderen onder ons is het leven één grote gok, met name als het gaat om gezondheid en geld. Wie geld heeft én gezond is, mag zich gerust een geluksvogel noemen: hij of zij heeft een voorspoedige toekomst in een tijd waarin de meeste mensen niet in voorspoed leven.

Het idee dat we gaandeweg vanzelf het nodige geld krijgen werpt een nieuw licht op deze kwestie. Er is een verandering in het gewaarzijn voor nodig; een drastischer verandering kunnen we ons nauwelijks voorstellen, omdat de twee werelden – de binnenwereld en de buitenwereld – samenkomen. Wanneer dat gebeurt, wordt het leven een verborgen pad op gestuurd. Je wordt niet langer overheerst door het uitwendige pad, oftewel door werk, financiën, gezin, relaties, verantwoordelijkheden en verplichtingen. Maar je wordt evenmin overheerst door het innerlijke pad, oftewel je overtuigingen, geconditioneerde gedragingen, zorgen, onzekerheden, tegenstrijdigheden en de andere dissonerende elementen van de psyche. Beide paden vormen elk slechts de helft van de werkelijkheid. Als je die twee helften gescheiden houdt, kun je niet heel zijn. Je wordt ofwel overheerst door externe omstandigheden, of door interne strubbelingen.

Het hele punt van Yoga is dat het de twee samenge-

voegde werelden, de buitenwereld en de binnenwereld, met elkaar in harmonie brengt. Deze harmonisering kan alleen in een staat van bewustzijn plaatsvinden. Je kunt alleen dat veranderen wat je gewaar bent. Door meer gewaar te zijn kun je het verborgen pad vinden dat de persoon die je werkelijk bent samenbrengt met het leven waarvoor je geboren bent. Het geld zul je vanzelf krijgen, want de bevrediging van je behoeften en verlangens wordt niet langer overgelaten aan de voorzienigheid, een goed geldkarma, de grillen van het leven of de wispelturigheid van Vrouwe Fortuna. Kortom, een staat van gewaarzijn resulteert in geluk en succes, mét het geld dat voor beide nodig is.

Yoga wordt zelden in verband gebracht met geld, ik weet het. In het Westen kent men maar één tak van Yoga: hatha-yoga. Dat is de lichamelijke activiteit die we tijdens een yogales beoefenen en die momenteel ongekend populair is (ik doe het nu zelf ook, enthousiast en onbevangen). Hathayoga laten we in dit boek buiten beschouwing, maar als je die beoefent of je erin verdiept hebt, weet je dat de houdingen je lichaam en geest met elkaar in evenwicht moeten brengen. Dit strookt met de grondgedachte achter Yoga: het verenigen van zaken die we normaal gescheiden houden.

Het klopt wat men altijd zegt: geld maakt niet gelukkig. Maar armoede kan wel ongelukkig maken. Armoede gelijkstellen aan spiritualiteit is naar mijn mening een kolossale misvatting. Het kan waardevol zijn om sober te leven, om jezelf los te maken van wereldse behoeften en een groot deel van je dag in spirituele activiteiten te steken, al zullen niet veel mensen, noch in het Oosten, noch in het Westen, voor zo'n leven kiezen. Maar armoede leidt niet als vanzelf tot geestelijke rijkdom: dat geldt zowel voor vrijwillige, op eer-

bare gronden gekozen armoede als voor opgelegde, onontkoombare armoede.

Het echte doel van het leven is voor iedereen hetzelfde, namelijk: maak contact met de geestelijke gulheid en laat die voorzien in alles wat je nodig hebt. Is behoefte hetzelfde als verlangen? Zal Yoga al je wensen in vervulling doen gaan en zul je baden in weelde? Dat zijn de verkeerde vragen. Yoga brengt innerlijke vreugde, en dat is de enige ware graadmeter van succes. Als we onszelf onderdompelen in fantasieën en wensdromen over geld, doen we dat om een gebrek aan vreugde te compenseren.

Dit boek is als volgt ingedeeld: in het eerste deel worden geld en welvaart behandeld. In het tweede deel komen alle aspecten van overvloed aan bod. In een staat van bewustheid halen we uit Yoga de dingen waaraan we de meeste waarde hechten: liefde, compassie, schoonheid, waarheid, creativiteit en persoonlijke groei. Hoe meer je gewaar bent, hoe beter je in staat bent om die dingen in overvloed tot je te nemen. In het derde deel staat het diepste niveau van Yoga centraal, waar gelukzaligheid-bewustzijn, oftewel het gelukzalige gevoel dat je hebt wanneer je je bewust bent van het zijn, ontspringt uit het veld van oneindige mogelijkheden. Dit deel richt zich vooral op het chakrasysteem, de zeven niveaus waar het gewaarzijn verfijnd en volledig ontplooid wordt.

Als Yoga in het hier en nu vreugde en genot kan brengen, zullen je behoeften en je verlangens harmoniëren omdat heel je bestaan harmonieus zal zijn. Nu we deze volmaakte visie hebben geschetst en een wereld te winnen hebben, kunnen we maar beter snel beginnen.

Deel 1

Yoga en geld

Yoga voorziet in een fantastische manier om geld te verdienen en te beheren, om het zijn werkelijke waarde te geven en er succesvol en gelukkig mee te worden. Ik weet het, dit is een verrassende uitspraak. Indiase spiritualiteit wordt altijd geassocieerd met een afwijzing van alles wat werelds is. We zien een kluizenaar met een lange grijze baard die hoog in de Himalaya in een grot zit te mediteren. Maar eigenlijk is Yoga niet spiritueel in de religieuze zin van het woord. Yoga is de wetenschap van het bewustzijn.

Zodra je weet hoe het bewustzijn zich feitelijk gedraagt, zul je een verbluffende ontdekking doen: je verandert zelf mee. Zo'n ingrijpend effect zien we niet bij andere leerprocessen. Natuurlijk kun je enthousiast en zelfs verrukt reageren op nieuwe kennis – geschiedenis, aardrijkskunde, natuurkunde, enzovoorts – maar vanbinnen brengt het geen verandering. Van een persoonlijke transformatie zoals Yoga die teweegbrengt is geen sprake.

Er is een direct verband met geld, hoe vreemd dit op het eerste gezicht ook lijkt. Op zielsniveau bestaat er zoiets als geestelijke gulheid. Die manifesteert zich als volgt:

- Oneindige overvloed
- Oneindige mogelijkheden
- Eindeloze creativiteit
- Barmhartigheid en zachtmoedigheid
- Eeuwige liefde
- Onbeperkte vrijgevigheid

Deze gaven zijn aangeboren, en het menselijke gewaarzijn is bedoeld om ze tot uitdrukking te brengen. Wie deze gaven in zijn of haar leven belichaamt, is rijk in de wezenlijke

betekenis van het woord. We kunnen geld als graadmeter van onze rijkdom nemen, maar in spirituele zin zegt dat helemaal niets. (Ik heb geen verstand van reggae, maar Bob Marley, de grote reggaester, sprak als een yogi toen hij zei: 'Sommige mensen zijn zo arm, het enige wat ze hebben is geld.')

Als je duurzame rijkdom wilt verwerven, de rijkdom die het bestaan zin, waarde en een vruchtbare basis geeft, baseer je dagelijkse leven dan op de geestelijke gulheid. Al wat je verder verlangt, zal vanzelf volgen.

Wanneer je het verband tussen bewustzijn en geld eenmaal hebt gelegd, ben je op het goede pad. Geld is niet al dat goud in Fort Knox, of al die bankbiljetten in je zakken of je portemonnee. Geld is een werktuig van het bewustzijn. Je gewaarszijn bepaalt dus hoe je naar geld kijkt, hoe je eraan komt en waarvoor je het gebruikt. Bewustzijn is altijd in beweging, en geld ook. Bewustzijn stimuleert ons om meer uit het leven te halen; geld vloeit uit deze levensreis voort en maakt hem, als je portemonnee gevuld is, gemakkelijker.

Als geld verdienen geen levensdoel op zich is en je in plaats daarvan de intentie hebt om meer uit het leven te halen, zal het bewustzijn je daarin steunen. In Yoga komt deze steun van *dharma*, een woord dat is afgeleid van het Sanskriet voor 'vasthouden' of 'ondersteunen'. Als je zogezegd in je dharma bent, vloeit daar als vanzelf overvloed uit voort. Als je uit je dharma bent, is behoefte het gevolg. Zonder de steun van het bewustzijn kunnen we niets bewerkstelligen dat van enige waarde is.

Geld is een machtig concept, en toen de mens eenmaal geld ging gebruiken (archeologen denken dat de Mesopotamische sjekel circa vijfduizend jaar geleden de eerste munt

was), maakte het als idee een explosieve groei door. In onze tijd floreert het achter de schermen nog steeds. Als we geld als een uitvinding van het intellect zien, kunnen we zeggen dat het vier dingen vertegenwoordigt die noodzakelijk zijn voor de menselijke samenleving. Geld is beloning, geld is waarde, geld is behoefte en geld is ruilmiddel. Als je nadenkt over de vraag waarom je geld nodig hebt, zul je zien dat deze vier functies ook in jouw leven aanwezig zijn.

Beloning: Het geld dat je bij de verjaardagskaart voor een kind stopt, het salaris dat alle werkende mensen krijgen, de fooi die je achterlaat op het tafeltje in het restaurant: het zijn stuk voor stuk beloningen.

Waarde: Het geld dat je bij de verjaardagskaart stopt is een geschenk en hoeft niet te worden verdiend. Met het geld wil de gever zeggen dat het kind gewaardeerd wordt. Ons salaris zegt iets over de waarde die aan ons werk gehecht wordt. Veel mensen zien die waarde als een graadmeter voor hun eigenwaarde.

Behoeft: Onze diensteneconomie heeft meer tot doel om behoeften te bevredigen dan om te voorzien in noodzakelijke goederen. Als je een dokter, een universitaire opleiding, een stel nieuwe banden of wat dan ook nodig hebt, kan geld in die behoefte voorzien, ook als het om iets gaat wat totaal overbodig lijkt, zoals de sneakers uit de nieuwe zomercollectie van dat ene merk of een nóg grotere flatscreen.

Ruilmiddel: Geld compenseert het verschil in waarde van twee dingen. Als jij een mountainbike te koop hebt staan en ik kom aanzetten met een doos eieren, zal ik geld moeten bijleggen om tot een eerlijke transactie te komen.

Al deze ideeën, en nog heel veel andere die om het con-

cept geld heen dwarrelen, zijn ontsproten aan het bewustzijn. Dat heeft geen uitleg nodig. Yoga voegt daar een ontbrekend en, zo blijkt, cruciaal ingrediënt aan toe. Hoe dichterbij de bron van het gewaarzijn komt, zo leert Yoga ons, hoe sterker het bewustzijn wordt. Door deze kracht van het bewustzijn te vertalen naar dingen die je graag wilt hebben, en naar het geld dat je voor die dingen betaalt, transformeer je bewustzijn naar welvaart.

Geld kan niet los van deze wirwar van goede en slechte keuzes worden gezien. Omdat het verbonden is aan alles wat we nodig hebben, waarden, belonen en ruilen, is geld in feite het betaalmiddel van ons bewustzijn. Je krijgt en schenkt vreugde en genot, je ervaart wat liefde, vriendschap en familie zijn, je krijgt kansen, je ervaart succes en tegenslag, en geld speelt daar altijd en overal een rol in.

In de wereld van Yoga is bewustzijn een scheppende kracht. Het brengt gedachten, gevoelens, ingevingen, doorbraken en inzichten voort, en al het andere waar wij waarde aan hechten, zoals liefde, mededogen, vreugde en intelligentie. Hoe dichterbij de stille bron van het bewustzijn in jezelf bent, hoe meer je van al dat moois gegeven zal worden. De joods-christelijke traditie schreef deze weldaad toe aan de opwallingen van de goede God, de Voorzienigheid. Maar Yoga bleef zich steeds richten op het zelf in plaats van op een externe goddelijke macht.

Door ons op het zelf te richten onderscheiden we ons van de hogere primaten, in die zin dat wij de uitdrukking van een oneindig zuiver bewustzijn zijn. Wij bestaan om elke creatieve mogelijkheid die we willen najagen in vervulling te doen gaan. Yoga kent geen waardeoordelen. Yoga is de wetenschap van bewustzijn, niet van een verzameling ethische richtlijnen.

Vanaf het moment dat ze in ons gewaarzijn ontstaan, zijn onze verlangens allemaal even belangrijk. Het is echter aan ons om te bepalen welk soort verlangen goed voor ons is.

Het chakrasysteem

Als je de overvloed in je leven zo groot mogelijk wilt maken, zul je elke dag opnieuw beter gebruik moeten maken van je gewaarszijn. Anders gezegd: je moet evolueren. Het menselijk gewaarszijn kent een evolutionaire flow, die belichaamd wordt door de scheppende intelligentie. Yoga is hier heel duidelijk over. De scheppende intelligentie heeft zeven eigenschappen die van grote waarde zijn voor je ontwikkeling. Je kunt deze eigenschappen zien als geschenken van de scheppende intelligentie, want dat is precies wat ze zijn.

Zeven geschenken van de scheppende intelligentie

- Gelukzaligheid
- Intelligentie
- Creatieve expressie
- Liefde
- Succesvolle actie, zelfversterking
- Zinnelijk genot, seksualiteit
- Zekerheid, veiligheid

In elk geschenk zit overvloed. Zichtbaarder kan de geestelijke gulheid niet zijn. Als je op deze zeven terreinen een ontwikkeling doormaakt, verwezenlijk je een visie van overvloed die de meeste mensen niet kennen. Niemand hoeft ervan overtuigd te worden dat deze gaven staan voor iets wat waardevol is. Wie voelt zich nou liever ellendig dan gelukkig? De voordelen van slimmer kiezen en effectiever optreden spreken voor zich. Door allerlei oorzaken is het leven helaas niet rond deze gaven geordend. De eerste oorzaak is

ons onvermogen om de weg te vinden in onze eigen geest.

We worden elke dag meegezogen in een voortdurende stroom van gedachten, gewaarwordingen, verlangens, gevoelens en hoopvolle verwachtingen. De meeste mensen kunnen deze stroom van bewustzijn niet aan. En het helpt niet als ze dan ook nog te horen krijgen dat hun mogelijkheden eindeloos zijn, wat een fundamenteel onderdeel van de leer van Yoga is. Dat is veelbelovend, maar ook overweldigend. Als je oneindig veel mogelijkheden in het leven ziet, zou dat je kunnen verlammen, zoals een schrijver verlamd raakt bij de aanblik van een leeg vel papier. Aangenomen dat je het redelijk grote vocabulaire van een volwassene hebt en tussen de 10.000 en 20.000 woorden kent, zul je bij het eerste woord dat je neerpent op papier of invoert in een Word-document moeten weten waarom je niet voor een van de andere 10.000 tot 20.000 woorden hebt gekozen.

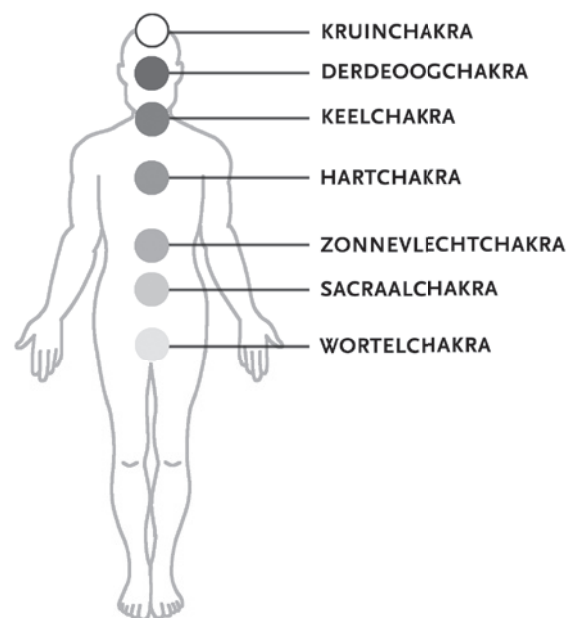
Wanneer alles mogelijk is, kan kiezen onmogelijk worden. Anders gezegd: het is ongelooflijk nuttig om de keuze te beperken. Marktonderzoekers schrijven daar het succes van McDonald's aan toe. Hun menu heeft tientallen jaren gedraaid om één ding, de hamburger, en een paar futiele keuzemogelijkheden, zoals met of zonder ketchup, met of zonder ui, een Big Mac of een Quarter Pounder. Mensen hebben een gevoel van controle wanneer ze kunnen kiezen, ook al stellen de meeste van onze alledaagse keuzes weinig voor.

Maar je keuzes terugbrengen naar een hanteerbaar klein aantal druist lijnrecht in tegen de houding van overvloed. Minder is niet meer. Yoga ondervangt dit met een heel sterk idee, namelijk dat de scheppende intelligentie alles voor je regelt. Ze stroomt niet door je heen als water door een tuinslang of een ravijn. Als je jezelf op één lijn brengt met de scheppen-

de intelligentie, brengt die moeiteloos orde in je gedachten, woorden en daden – en vanuit een dieper niveau van je geest, dus niet slechts vanaf de oppervlakte, waar het willekeurige spel van gedachten zo grillig en onvoorspelbaar is.

De zeven chakra's

De scheppende intelligentie volgt een pad dat haar zeven eigenschappen naar voren doet komen. Yoga biedt een stroomschema met zeven *chakra's*. Chakra is Sanskriet voor 'wiel' of 'cirkel'. De chakra's worden gerangschikt langs de ruggengraat, maar ze bestaan in het gewaarzijn, ze maken geen deel uit van je anatomie. Dat ziet er dan zo uit:



Yoga brengt de scheppende intelligentie in kaart die door je heen stroomt en bij elk chakra uitdrukking geeft aan een andere eigenschap. Van boven naar beneden:

- Kruinchakra: gelukzaligheid
- Derdeoogchakra of voorhoofdchakra: intelligentie
- Keelchakra: zelfexpressie
- Hartchakra: liefde
- Zonnevlechtchakra: succesvolle actie, zelfversterking
- Sacraalchakra: zinnelijk genot, seksualiteit
- Wortelchakra: zekerheid, veiligheid

Je kunt de zeven chakra's op twee manieren inzetten. Ten eerste kun je de aan een chakra gekoppelde eigenschappen stuk voor stuk versterken. Een meditatie die gericht is op de kruinchakra zal je geluk vergroten en een meditatie die gericht is op het hartchakra zal al je emoties versterken, maar de liefde in het bijzonder. Als je op zoek bent naar innerlijke zekerheid en veiligheid is het zinvol om je meditatie op het wortelchakra te richten, waarmee je het gewaarzijn in het aardse grondt.

EENVOUDIGE CHAKRAMEDITATIE

Als je een aspect van de scheppende intelligentie wilt versterken, is er voor elk aspect een specifiek mantra. Ze zijn eenvoudig, maar ontleend aan een diepe bron: de zieners of rishi's hoorden deze klanken toen ze zich concentreerden op de verschillende chakra's.

Kruinchakra: Soham of Sohum (uitgesproken als *so ham*)

Derdeoogchakra/voorhoofdchakra: Om (uitgesproken als *ohm*)

Keelchakra: Ham of Hum (uitgesproken als *ham*)

Hartchakra: Yam (uitgesproken als *jam*)

Zonnevlechtchakra: Ram (uitgesproken als *rahm*)

Sacraalchakra: Vam (uitgesproken als *wam*)

Wortelchakra: Lam (uitgesproken als *lam*)

Deze zogeheten 'zaadmantra's' zijn de basisvibraties van de afzonderlijke chakra's in de vorm van een klank. Soms heeft de klank een algemene betekenis (zo betekent *Soham* in het Sanskriet 'Ik ben'), maar ze zijn niet de intentie van de mantra. De gangbare uitleg is dat je door de mantra te herhalen de energie die hij uitdrukt in balans brengt. Je hoeft er geen geloof van te maken, want de waarde van de mantrameditatie is al door duizenden onderzoeken aangetoond.

HOE JE MOET MEDITEREN

Dit zijn de basisregels, ongeacht met welke mantra je mediteert.

- Kies een rustig moment van de dag: de ochtend of middag zijn vaak het best.
- Ga zitten, houd je rug recht en leg je handen in je schoot. (Je hoeft niet in de traditionele lotushouding te zitten, maar leun of hang in elk geval niet voor- of achterover. Je rug moet recht zijn.)

Chakra 4

Diepe emoties

VIERDE CHAKRA



Plaats: hart

Thema: emoties

Aantrekkelijke eigenschappen:

Geluk

Liefde

Emotionele intelligentie

Empathie, emotionele verbinding

De mens is het enige schepsel dat moeite heeft om gelukkig te zijn. Als het chakrasysteem dit kan oplossen, doet het een schitterende bijdrage aan ons leven. Geluk is een emotionele

toestand en emoties zitten symbolisch gezien in het vierde chakra, dat in de hartstreek is gelokaliseerd. Wanneer het in een staat van overvloedig natuurlijk evenwicht is, is het hartchakra de bron van het geluk, maar ook de plaats waar alle emoties tot uitdrukking komen. Daarom zeggen we dat we iets naar hartenlust doen, of dat iets ons hartgrondig tegenstaat, of dat iemand een hart van steen heeft. De oude Indiase yogi's konden zich hierin vinden. Ze spraken zelfs van de wijsheid van het hart, omdat elk chakra een nieuwe manier van weten of kennen vertegenwoordigt. Het is even wijs en misschien zelfs wijzer om *voelend* door het leven te gaan dan om *denkend* door het leven te gaan.

De scheppende intelligentie ondergaat in het vierde chakra een transformatie. Omdat we het nog steeds over gelukzaligheid-bewustzijn hebben, dat aan de wieg van alle transformaties staat, is het de bedoeling dat emoties ons leven beter maken als gevoelens van liefde en vreugde en genot, maar ook van mededogen, empathie, warmte, vergevingsgezindheid, hoop en optimisme. Negatieve emoties staan niet op één lijn met gelukzaligheid-bewustzijn. We kunnen niet op ze vertrouwen, al kunnen opwellingen van woede, angst, depressie en jaloezie heel krachtig zijn. Als negatieve emoties zich aandienen, wil dat zeggen dat er iets is misgegaan in de flow van de scheppende intelligentie. Mensen weten vaak niet hoe ze hun emoties kunnen veranderen. Maar emoties weerspiegelen je staat van gewaarzijn, en wanneer je in eenvoudig gewaarzijn bent, zo leert Yoga ons, worden er verborgen emotionele knopen ontward en wordt het oude karma verzwakt en soms zelfs helemaal tenietgedaan. Zoals we zullen zien speelt het verleden in dit verhaal een belangrijke rol.