

# Het Geheim van **Levenskracht**

Je hebt het al, alleen weet je het nog niet





Opgedragen aan de natuurlijke veerkracht van het leven

# Inhoudsopgave

- p. 7 Voorwoord Michael Pilarczyk
- p. 13 Voorwoord Dave Asprey
- p. 19 Introductie Mijn verhaal jouw reis

## **Deel I: JE KRACHT IN WERKING STELLEN p. 37**

- hoofdstuk 1: Energie is Leven p. 39
- hoofdstuk 2: Voorbij geloof p. 57
- hoofdstuk 3: De oude manier van biohacking p. 79

## **Deel II: GEESTELIJKE UITPUTTING, *BRAIN DRAIN* p. 89**

- hoofdstuk 4: De mind-machine p. 91
- oefening: Welke programma's draaien in jouw systeem? p. 110
- hoofdstuk 5: Het verleden is aanwezig p. 115
- oefening: Herken je emotionele programmering p. 130
- hoofdstuk 6: De mindfulness-valstrik p. 139

## **Deel III: OPNIEUW OPSTARTEN EN OPLADEN p. 157**

- hoofdstuk 7: Het geheim van het leven p. 159
- oefening: Ademhalingsoefeningen p. 177
- hoofdstuk 8: Meditatie voor drukbezette mensen p. 181
- oefening: Ontspan de mind p. 194
- hoofdstuk 9: Leef vanuit je innerlijke superkrachten p. 197

**Deel IV: JE BESTURINGSSYSTEEM UPGRADEN p. 225**

hoofdstuk 10: Meester worden over je mindset p. 227

hoofdstuk 11: Van strijden naar stromen p. 235

oefening: Het afbreken van de muren van weerstand p. 254

hoofdstuk 12: Intens verlangen doorbreken p. 257

oefening: Doorbreken van intense verlangens p. 267

**Deel V: DE GROTE MIND, *THE BIG MIND* p. 269**

hoofdstuk 13: Onverdeelde mind p. 271

hoofdstuk 14: Alles is met elkaar verbonden p. 287

p. 307 Nawoord

p. 311 Meer om te ontdekken

p. 313 Noten

p. 316 Dankwoord

p. 319 Over de auteur

p. 320 Colofon



# Voorwoord

door Michael Pilarczyk

‘Waar is het leven, in jou of om je heen? En waar is het leven van de vis? In de vis of in het water?’ Deze twee vragen stelde Rajshree Patel toen ik haar ontmoette in 2013. Die vragen waren nooit eerder in mij opgekomen. Heb jij hier weleens over nagedacht?

Het leven is in ons én om ons heen. Doordat je ademt, stroomt er zuurstof door je lichaam. Het leven stroomt dus door jou heen en zorgt ervoor dat jij kan bestaan. Het brengt je tot leven en, na je laatste uitademing, tot de dood. Ademhaling is je levenskracht. Je doet het altijd, ieder moment, zelfs als je slaapt. Des te opmerkelijker is het dat je hier nooit iets over wordt geleerd.

Door Rajshree maakten wij kennis met de kunst van goed ademen en de voordelen ervan. Het was tijdens een tweedaagse cursus van The Art of Living. Mijn vriendin Cindy had in *Happinez* een interview met haar gelezen en had direct twee kaartjes gekocht. Tijdens die twee dagen leerde ik veel over ademhalingstechnieken, zoals de Sudarshan Kriya en de Bhastrika Pranayama. Technieken die direct tot meer rust en minder spanning leiden, maar je tegelijkertijd ook opladen met veel krachtige levensenergie.

Niet alleen op het gebied van ademhaling zette Rajshree veel bij ons in gang. Door haar lessen liet ze ons op een andere manier naar onszelf kijken.

‘Je wordt wat je eet.’ Deze opmerking heeft grote impact gehad op onze leefwijze. Een open deur, denk je misschien, maar wel een die ons toegang gaf tot een veel gezonder leven. Wat je eet en drinkt zijn de bouwstoffen waarmee je cellen zich voeden. Je lichaam is eigenlijk een puzzel die is opgebouwd uit miljarden cellen. En als een groot aantal van die cellen zich niet meer prettig voelt, ontstaan er problemen in je lichaam en mogelijk ook in je geest. Je wordt ziek.

Enkele jaren voordat ik Rajshree ontmoette, waren mijn lichaam en geest ziek. Dat werd duidelijk toen ik mij medisch liet onderzoeken. De alarmbellen gingen af. Mijn leefstijl met veel heerlijk eten en drinken, in combinatie met jarenlang te hard werken, stress, spanning en gedoe, had geleid tot mentale en lichamelijke uitputting.

Ik bleek een hernia te hebben en een hersenscan vertelde de rest van het verhaal. Mijn batterij was leeg. Het was al veel langer mis, maar ik had alle signalen genegeerd. Nadat ik mijn ondernemingen had verkocht worstelde ik met mijzelf, al was ik mij daarvan niet bewust. Ik wilde geen contact meer met andere mensen. Vastgelopen in mijn eigen bestaan voelde ik me ongelukkig en ellendig. Ik wilde alleen nog maar rust en stilte. Het was tijd om te gaan en om los te laten. Tijd om mijn jarenlange droom waar te maken: zeilen en genieten van mooie momenten. Geheel onverwacht werd die zeiltocht een reis naar bewustzijn en zelfinzicht.

Vanaf dat moment ben ik mij meer en meer gaan verdiepen in de werking van de mind, onze denkende geest. Ik begon te onderzoeken waar mijn denkwijze en mijn gedrag vandaan komen. Waarom ik deed wat ik deed en waarom ik was wie ik was. Ik ontdekte dat wij allemaal zijn geprogrammeerd door een persoonlijk besturingssysteem en dat die software bepalend is voor je denkwijze en hoe jij de wereld ziet.

In die zoektocht kwam ik in aanraking met neurofeedback, ik sprak met dokters, therapeuten, voedingsdeskundigen en ik ging in de leer bij experts op het gebied van mindfulness en meditatie.

Cindy en ik volgden nog een aantal Art of Living-programma's met Rajshree Patel en na afloop kregen we boekjes cadeau van Sri Sri Ravi Shankar, oprichter van deze humanitaire organisatie. Ik bestu-



deerde die boeken, bekeek zijn video's en ik deed wekelijks zijn geleide meditatie. Van Sri Sri leerde ik veel over de mind en over meditatie. Maar het meest verhelderende inzicht leerde ik van Rajshree: mijn ervaring van het leven speelt zich af binnen in mijzelf. Het is het verhaal dat ik ervan maak in mijn denkende geest, in mijn mind. Alles wat er gebeurt in de buitenwereld speelt zich af in mijn innerlijke wereld.

In de afgelopen tien jaar is mijn leef- en denkwijze significant veranderd. Ik durf te stellen dat ik een herboren mens ben. Mijn mind is kalm en krachtig. Ik ben vijftig jaar en voel mij gezonder en sterker dan ooit.

En ik weet niet of het jou is opgevallen, maar ik neem ook duidelijk een verandering waar in het bewustzijn van veel andere mensen. Steeds meer mensen mediteren en beoefenen yoga. We eten gezonder en we worden ons bewuster van de noodzaak van een duurzame samenleving. We zien in dat er iets moet veranderen aan de manier waarop we omgaan met de planeet, met elkaar en met onszelf. Als we ons overdadige consumptiegedrag geen halt toeroepen, vreten we onszelf in de welvarende delen van de wereld letterlijk dood. We zien nu al dat de meeste ziektes in deze gebieden het gevolg zijn van ongezonde voeding. Elke dag vullen nog te veel mensen hun lichamen met chemisch gif. Ze vullen hun geest met giftige gedachten, zie het schrikbarende aantal burn-outs bij jong en oud.

Het zelfherstellende vermogen van ons menselijk lichaam is niet opgewassen tegen deze hoeveelheden schadelijke stoffen. We leven in een van de meest welvarende gebieden ter wereld en veel mensen voelen zich ongelukkig, uitgeput en kunnen geen zinvolle invulling geven aan hun bestaan. Dat betekent in mijn optiek dat er structureel iets mis is met onze samenleving en onze manier van denken.

Een gezondere leefstijl is dus noodzaak.

Buiten dat heeft deze planeet meer dan ooit liefde en wijsheid nodig. Dat begint met het geloof in een mooiere wereld. Alleen al het collectief denken aan een betere wereld zal positieve gevolgen hebben. Het gaat om geloof. Geloven dat liefde sterker is dan angst.

Neem je leven in eigen hand. Neem verantwoordelijkheid voor

de dingen die er met je gebeuren. Beperk slechte gewoonten en leef gezond. Leid een zinvol leven, wat dat voor jou ook mag betekenen. De wereld waarin je bent geboren is een prachtig paradijs, maar je bent hier niet voor eeuwig. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van je tijd hier.

Sinds onze ontmoeting met Rajshree is ons leven radicaal veranderd. 'Je wordt wat je eet' was voor Cindy en mij het begin van een gezonder en bewuster bestaan. Wij zijn vegetarisch en meer plantaardig gaan eten. We zijn regelmatig ademhalingsoefeningen gaan doen en gaan mediteren. We zijn begonnen met de Mastermind Academy en met onze Meditation Moments-app.

Rajshree zijn wij blijven volgen. Bij ieder event waren wij aanwezig en elke keer kregen we nieuwe inzichten. Toen ik hoorde dat ze een boek had geschreven, heb ik haar direct aangeboden om een Nederlandse vertaling te maken en uit te geven. Deze lessen zouden in onze optiek onderdeel moeten zijn van elk onderwijssysteem. Het zijn praktische lessen in levenskunst. Over levensenergie, over zelfbewustzijn en over hoe je een gezond, gelukkig en zinvol leven kan leiden.

Cindy en ik willen graag dat Rajshree's kennis en wijsheid voor iedereen toegankelijk zijn. Wij hopen dat dit boek je inzichten geeft in het geheim van jouw eigen levenskracht.

Michael Pilarczyk

*Oprichter Meditation Moments en Mastermind Academy*







# Voorwoord Dave Asprey

CEO Bulletproof

Ik heb de afgelopen twintig jaar hard gewerkt om een productiever en beter mens te worden. Voor mij betekende dat in eerste instantie: doen wat zou moeten werken in een plek als Silicon Valley. Harder werken. Studeren. Doorzetten. Overuren maken. Een Ivy League MBA halen. Miljoenen verdienen voordat ik 27 was. Maar helaas was ik uitgeput, miserabel en niet te vergeten boos, vaak zonder dat ik het doorhad.

Ik besteedde meer dan een miljoen dollar aan het verbeteren van mijn biologische conditie op elk niveau – van subcellulair tot spiritueel. En terwijl ik dat deed, legde ik het fundament voor ‘biohacking’ zoals wij dat kennen: de wetenschap én kunst van het beheersen van onze eigen biologie door veranderingen aan te brengen binnen en buiten ons lichaam.

Het ging zelfs zo ver dat ik Bulletproof oprichtte: een bedrijf dat menselijke prestaties verbetert met behulp van speciale koffie die het functioneren van het brein stimuleert. Tot op heden hebben we zo'n 200 miljoen kopjes van deze koffie geschonken. Ik heb wetenschappelijke bestsellers geschreven over het brein en ik heb honderden onderzoekers geïnterviewd over biologie en bewustzijn bij Bulletproof Radio, de podcast waarmee we een Webby Award hebben gewonnen.

Ook heb ik een neurowetenschappelijke faciliteit opgericht, bedoeld voor het upgraden van het menselijk brein.

De diepere essentie en de drijfveer van al mijn lessen en successen – en de verbindende factor achter alle vormen van biohacking en persoonlijke groei – zijn te vinden in dit boek.

Mijn reis begon met het verleggen van de grenzen die ik kende uit mijn tijd als hacker. Ik bezocht dokters en psychologen en greep alles aan – alles wat meer energie en gezondheid zou moeten geven. Het maakte me succesvoller, maar ook boos, en dat zonder duidelijke redenen. Ik was nog steeds moe en niet gelukkiger.

Op een dag vertelde een Indiase collega van de start-up waar ik werkte me over een nieuwe soort meditatie. Hij dacht dat het misschien wel iets voor mij zou zijn. Ik besloot dat proberen geen kwaad kon en ging erheen. Er waren bloemen en kaarsen en ik stond daar met mijn sceptische hackermind. Recht voor mijn neus was iets waardevols, maar ik zag het niet. Ik keurde het af. Het paste niet bij mijn westerse ideeën en vooroordelen.

Twee jaar later ontdekte ik het opnieuw. De CEO van de start-up kwam naar me toe en zei: ‘Dave, kom mee naar deze meditatie training voor managers bij een van de topmanagers van Intel thuis.’ Wie zou ik zijn om zo’n uitnodiging van de baas af te slaan?

In een weekend leerde ik over de hulpmiddelen van de Vedische traditie en het Art of Living Happiness-programma. Ik ontdekte wat deze hulpmiddelen voor mij konden betekenen en nam ze op in mijn arsenaal van productiviteitsoefeningen. Meer dan vijf jaar heb ik ze dagelijks in de praktijk gebracht.

Samen met een dozijn andere managers kwam ik elke zaterdagmorgen om zeven uur samen om de Vedische ademhalings- en meditatieoefeningen te doen. Prabakar, een vriend van mij en een bekende CTO, zei erover: ‘Ik kan niet uitleggen waarom de ademhalingsoefeningen in groepsverband werken, maar het voelt als een wekelijkse mentale douche. Ik ben een fijner mens op het werk.’

Die ademhalings- en meditatieoefeningen waren voor mij de introductie tot de rijke wetenschap van energie die opgenomen is in

de oude Vedische tradities. Zoals je ook in dit boek zal lezen, gaat de wijsheid van Vedanta veel verder dan dagelijkse oefeningen voor productiviteit en ontstressen. De krachtige meditatie- en ademtechnieken die ik heb geleerd raken slechts het oppervlak van wat op deze pagina's staat geschreven. Je vindt in dit boek een omvangrijk systeem voor fysieke verbetering, mentale vooruitgang en menselijke groei.

Je zou de Vedische traditie kunnen zien als een 'antieke vorm van biohacking'. Ons begrip van onze biologie en de technologie hebben zich met grote sprongen ontwikkeld sinds de tijd van de Veda's, maar de duizend jaar oude principes en technieken zijn nog steeds ongeëvenaard in wijsheid. Hetzelfde geldt voor de hulpmiddelen die ze bieden voor het upgraden van de mind, het lichaam en de geest.

Het boek dat je in je handen hebt, bevat een rijke destillatie van kennis die je in jaren studie van verschillende oosterse tradities zou kunnen opdoen. Maar de belangrijkste les is dit: onbewuste mentale weerstand en innerlijke worsteling maken alles wat je doet veel lastiger dan het hoeft te zijn. Met wijsheid en een gevoel voor humor helpt Rajshree Patel je inzien hoe jouw 'mind-machine' problemen veroorzaakt in je leven – en hoe je jouw drukke mind kan uitzetten en een beroep kan doen op je echte kracht.

Dit boek beschrijft heel helder iets wat ik zelf heb ervaren in vele jaren van biohacking: mind en energie zijn twee zijden van dezelfde munt. Het effectief beheersen van je mind geeft je onwijs veel energie. En een hoog energieniveau verbetert op natuurlijke wijze je mentale prestaties, je gedachten, emoties, bewustzijn en je perceptie. Je mindset verschuift van weerstand en strijd naar een mindset van acceptatie, dankbaarheid en kracht. Deze positieve cyclus is een van de grootste geheimen tot superprestatie. En in dit boek leer je deze tweeledige benadering voor groei meester te worden.

Jij bent een wezen met oneindig veel kracht en potentie. Deze potentie ontdekken is geen kwestie van zelfverbetering of zelfhulp, integendeel: zoals Patel ook schrijft, gaat het over *zelfbewustzijn*. Het gaat over het upgraden van de 'kleine mind' naar de 'Big Mind', zoals Vedanta het noemt. Het is de upgrade van geconditioneerd denken en een bekrompen mindset die emotioneel gebonden is aan het verleden

en de toekomst, naar een mind van ongelimiteerde intelligentie, liefde en potentie.

Door de waardevolle kennis uit dit boek te overdenken én in de praktijk te brengen zal je leren om alles in je leven makkelijker te maken – makkelijker dan je nu voor mogelijk houdt. Relaties, banen, familie, creativiteit, geluk. En misschien leer je zelf iets te doen dat baanbrekender is dan je ooit had kunnen denken. Het komt niet door harder te werken en meer inspanning te leveren. Het komt door je geboorterecht te omarmen, door een beroep te doen op de energie van het leven zelf: de kracht die jou het leven gaf en die je in leven houdt. Die energie is levenskracht.

Ik nodig je uit om met een open mind dit boek in te duiken, zodat je kan leren hoe goed en opwindend het voelt wanneer dingen met gemak op je pad komen.

Dave Asprey

*Oprichter en CEO van Bulletproof  
en New York Times-bestsellerauteur*









# Introductie

Mijn verhaal jouw reis

De grote passie en drijfveer van mijn leven is het mysterie van een enkele vraag geweest. *Wie ben ik?*

Als kind vroeg ik me al af wat er precies voor zorgde dat mensen dezelfde omstandigheden op verschillende manieren doormaakten. Ik denk dat deze vraag voortkwam uit de harde realiteit van de omgeving waarin ik opgroeide: het platteland van India. Hier zag ik veel mensen die regelmatig hongerig naar bed gingen en later succesvol werden in het leven – ikzelf was een van hen. Maar ik zag ook anderen die voortdurend in strijd leken te zijn. Ik vroeg mezelf af: *wat in onszelf bepaalt de kwaliteit van ons leven?*

Ik heb de afgelopen dertig jaar de wereld rondgereisd als leraar, spreker en coach op het gebied van *human potential*. Op experimenteel en praktisch niveau heb ik het mysterie van het Zelf onderzocht, zowel in mijn eigen leven als in dat van anderen. Deze simpele vraag – *Wie ben ik?* – heeft niet alleen mijn dagelijks leven, carrière en relaties getransformeerd. Het heeft dat wereldwijd ook gedaan met de levens van honderdduizenden andere mensen, van Fortune 500-CEO's tot huisvrouwen, van studenten tot acteurs en van artiesten tot oorlogsveteranen. Ik heb keer op keer gezien hoe mensen met gemak hun diepere potentie, kracht en aanwezigheid konden inzetten voor

een succesvol leven (fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel), zodra ze ontdekten wie ze in essentie waren. Dat is waarom ik dit boek heb geschreven: om de wijsheid en de hulpmiddelen – die voor mij en vele anderen in deze reis van het Zelf van onschatbare waarde zijn geweest – ook met jou te delen.

Een van de eerste dingen die ik ontdekte in deze reis is dat we allemaal zijn opgevoed met een grote leugen. Onze ouders, leraren en de samenleving hebben ons bewust of onbewust een ongelofelijke hoop onzin voorgeschoteld. Die grote leugen is dit: we moeten ons inspannen, we moeten hard werken en hard denken om ook maar iets van grootsheid te bereiken in ons leven.

Wat ik door de jaren heb geleerd, is dat denken en hard werken zeer weinig te maken hebben met écht gelukkig zijn, verbondenheid, dynamiek en een succesvol leven. Kijk om je heen! De meeste mensen die echt succesvol zijn (ik bedoel in hun leven, niet alleen in hun werk) zwoegen zichzelf niet dag en nacht te pletter. En ook verspillen ze geen tijd aan het strategisch uitstippelen van hun weg naar de top. Wat zij voor zichzelf hebben gecreëerd en hoe zij leven is niet alleen, of voornamelijk, het product van hard werken. Het is iets anders, iets dat veel groter is dan fysieke of mentale inspanning.

Wat is dat dan precies? Het is een bepaalde magische eigenschap, een onbeschrijfelijke aantrekkingskracht. We voelen het in de aanwezigheid van mensen die vanbinnen en vanbuiten écht succesvol zijn: levendige, opgewekte en dynamische mensen. We zouden het kunnen beschrijven als *mojo*, *gotspe* of simpelweg als energie. Het is het vermogen om ‘ervoor te gaan’ – ongeacht wat ‘het’ dan ook precies mag zijn – met vastberadenheid, een heldere geest en een ja-mindset. Dit is niet iets wat van buitenaf komt. Het is iets waarmee we zijn geboren. Als kinderen hadden we allemaal deze innerlijke aanwezigheid, kracht en levendigheid. Je hoeft het niet te bereiken. Je hoeft het enkel opnieuw te claimen.

Het geheim van groei en succes is niet hard werken of strategisch denken. Het is de ongedwongen kracht van het leven zelf, het leven waarmee je bent geboren. Het is de van nature aanwezige energie en intelligentie die ons omringt, de energie die elk deel van ons bestaan

doordringt. Het is wie en wat we zijn. We hoeven het enkel te weten en te herontdekken, en het zal voor ons en met ons werken.

Dit boek is bedoeld om jou te helpen in de ontdekkingsreis van het hervinden van deze kracht. Het is mijn wens en intentie dat het je waardevolle sturing en ondersteuning geeft op jouw pad van zelfontplooiing, naarmate je dichter bij de perfectie komt die binnen in jou aanwezig is.



Toen ik jonger was, stelde ik als eerste de vraag wie ik was op cultureel vlak. Ik was een Amerikaanse immigrant van de eerste generatie, geboren in Oeganda en opgegroeid tussen het platteland van India en New York City. *Wie ben ik, Indiase of Amerikaanse?* Vervolgens ging het over wie ik was als vrouw. *Wie ben ik als dochter, zus of misschien zelfs als echtgenote?* Toen, nadat ik afgestudeerd was in de rechten, kwam de vraag: *Wie ben ik als advocaat? Ben ik een aanklager, of een verdediger?* En vanaf daar ging de vraag naar binnen: *Ben ik alleen mijn lichaam? Ben ik mijn gedachten? Of ben ik meer?*

In mijn jonge jaren voelde het stellen van deze bekende vraag als een last. Ik voelde me gevangen tussen twee culturele identiteiten en ik voelde me in geen van beide echt op mijn plek. Aan de ene kant kon ik, opgegroeid in Amerika, trouwen met iemand naar keuze, als ik dat überhaupt zou willen. Aan de andere kant was er mijn Indiase achtergrond, die stelt dat trouwen en kinderen krijgen het enig mogelijke levenspad is. Niet trouwen en geen kinderen krijgen was eigenlijk geen optie.

Als enige dochter in de familie voelde ik de druk en verwachtingen van mijn ouders. Ze hadden een duidelijk idee van hoe ik zou moeten zijn. En laat ik dit voorop stellen: ik was zeker geen schoolvoorbeeld van een Indiaas meisje. Ik was altijd onafhankelijk en rebels, ik was niet bepaald op mijn mondje gevallen en had een stevig

humeur. Toen ik zeven jaar oud was, trouwde mijn tante in Gujarat, het dorpje waar ik ben opgegroeid. Het was in die tijd gebruikelijk dat de familie van de bruid een bruidsschat moest betalen aan de familie van de bruidegom. Tijdens het afleggen van de geloften, en telkens als het koppel om het vuur heen cirkelde, bood de familie van de bruid iets van waarde aan, zoals een horloge, een gouden ketting of een zilveren armband. Ik zat op het dak en keek naar het spektakel beneden. Plotseling, halverwege de ceremonie, riep de moeder van de bruidegom: ‘Maar dat willen we niet! We willen *dit*, of het hele feest gaat niet door.’ Mijn grootmoeder kon dat wat gevraagd werd niet geven, waardoor de familie natuurlijk in een lastig parket zat. Toen ik zag wat er gebeurde, riep ik vanaf het dak: ‘We willen onze tante niet verkopen! Ga weg, en neem je zoon met je mee. Je zou ons geld moeten geven!’ Mijn oom kwam naar boven gerend en moest me wegslepen.

De meeste ouders hebben bepaalde verwachtingen van hun kinderen. Indiase ouders hebben de neiging er nogal veel te hebben. Het is waarschijnlijk geen verrassing voor je dat ik jaren tegen de verwachtingen van mijn ouders heb gevochten. Mijn ouders wilden dat ik zou trouwen voordat ik naar de universiteit zou gaan of iets anders zou gaan doen met mijn leven. Ze waren bang dat ik ‘te onafhankelijk’ zou worden en zou breken met de traditie. In plaats van te trouwen ging ik rechten studeren en dat zonder hun goedkeuring. Ik regelde studentenleningen om het te kunnen betalen. Toen ik begin twintig was, ging ik op hun verzoek naar India om een uithuwelijking te overwegen. Na zes dagen gaf ik het op. Ik vroeg me af wat ik in vredesnaam aan het doen was. Die zes dagen bepaalden de koers van mijn leven. Ik besloot me tegen de wensen van mijn ouders te verzetten en de culturele strijd aan te gaan. Ik bleef vrijgezel, rondde mijn studie af en verhuisde uiteindelijk naar de andere kant van het land. In Californië ging ik aan de slag als openbaar aanklager, daarna werkte ik als aanklager voor de officier van justitie in Los Angeles. Een paar jaar later nam mijn leven een nog dramatischer wending toen ik het strafrecht achter mij liet en verruilde voor iets wat je ‘natuurrecht’ zou kunnen noemen: de studie van de innerlijke wereld van de mind, emoties en de geest.

Het loslaten van het systeem dat mij vertelde wie ik moest zijn – de conditionering waarmee ik mezelf bestempelde als ‘Indiase’, ‘dochter’, ‘ambitieuze’, ‘immigrant’ en ‘advocaat’ – was niet eenvoudig. Mijn jeugd, mijn geslacht, mijn etniciteit, mijn trauma’s en mijn successen hebben, net zoals bij jou, een identiteit gevormd die heeft bijgedragen om volgens conventionele standaarden ‘succesvol’ te zijn. Maar deze identificaties zijn ook de grenzen geweest van mijn eigen potentieel. Het is niet eenvoudig geweest om, zoals de oude wijzen en mystici zeggen, mijzelf ‘neer te leggen’ en buiten de comfortzone te treden die ik ooit kende als mijzelf. Maar ik weet nu dat we moeten herontdekken wie we werkelijk zijn voordat er iets groots kan plaatsvinden in ons leven. We moeten onze identiteit opnieuw ontwerpen en beseffen dat we meer zijn dan de som van onze ervaringen. We moeten de programma’s van onze mind herschrijven – de programma’s die geconditioneerd zijn om op een bepaalde manier te denken, te voelen, waar te nemen en te geloven.

*Ik ben geen wetenschapper en ook geen mysticus,  
maar na dertig jaar van empirische observatie en  
studie weet ik dat het leven meer is. Wij zijn meer  
dan wat we zien, horen en voelen.*

Ik ben nooit iemand geweest die iets voor zoete koek aannam. Als advocaat betekent bewijslast alles voor me. De enige spirituele taal waar ik iets mee kon, was die van mijn eigen ervaring. Gedurende mijn reis heb ik zelf moeten ervaren wie ik zelf ben in ruimere zin: buiten mijn culturele identiteit en buiten de rollen die ik gespeeld heb in het leven, voorbij materie, gedachten en uiteindelijk voorbij mijn eigen mind. Onderweg heb ik een kracht en potentie ontdekt die niet alleen mijn eigen leven opwekt en dient, maar ook de levens van tienduizenden anderen met wie ik het geluk heb gehad te mogen samenwerken. Op de dag van vandaag is *Wie ben ik?* geen gewone vraag meer voor mij. Het is een fantastisch wonder.

De pragmatist in mij is nieuwsgierig geweest naar wat zowel de wetenschap als het mysticisme te zeggen heeft over de vraag van wie

we zijn. Ik ben geen wetenschapper en ook geen mysticus, maar na dertig jaar van studie en empirische observatie weet ik dat het leven meer is. Wij zijn meer dan wat we zien, horen en voelen. Ik weet dat we zowel materie als energie zijn. We zijn zowel lichaam als geest. We zijn intellect en emotie. We zijn zichtbaar en onzichtbaar. We zijn zowel vaste vorm als ruimte. We zoeken naar zowel succes als betekenis door zingeving in het leven.

Het probleem is dat we geconditioneerd zijn om het leven op een puur materialistische manier te beschouwen. We stoppen nauwelijks om onze emoties te herkennen, laat staan het onderliggende energieveld en het bewustzijn dat ten grondslag ligt aan al het leven en waar wetenschappers en wijzen wereldwijd al duizenden jaren over hebben gesproken. We hebben niet geleerd om naar binnen te kijken. Maar dat is niet altijd het geval geweest. In de Indiase traditie was het ooit gebruikelijk dat jongeren twaalf jaar onderwijs kregen in de materialistische wetenschap (wiskunde, lezen, taal) en daarnaast twaalf jaar les kregen in de innerlijke wetenschap van de geest, het hart, de mind, bewustzijn en energie. De tweede school werd ook wel *gurukula* genoemd: de leerschool van de mind. De studie van de natuur, de mind en de geest was in veel oude beschavingen een belangrijk onderdeel van het curriculum. In India was het dat tussen de oudheid en het koloniale tijdperk. Maar die tijd is lang vervlogen: die traditie is verloren gegaan. In onze moderne levens leren we enkel aandacht te hebben voor de oppervlakkige kant van de realiteit. Als gevolg daarvan baseren we onze identiteit op wat we kunnen zien, horen, aanraken en voelen. We gaan met open ogen op in de wereld van materie, onze aandacht is gericht op de buitenwereld. De diepere, onzichtbare realiteit van het leven, die onder de oppervlakte ligt, gaat aan ons voorbij. We moeten naar binnen kijken om te ontdekken wie we zijn. We moeten naar binnen kijken om ons grotere potentieel te vinden en het veld van mogelijkheden te herkennen dat de basis is van onze uiterlijke, tastbare realiteit.

Normaal kijken we pas naar binnen als het slecht met ons gaat. Of we doen het per toeval. In mijn geval was het beide.

Het geluk kwam op een lenteavond in Los Angeles, 1989. Ik was



halverwege de twintig en ik was op weg naar een muziekconcert, althans, dat dacht ik. Je kan je wel voorstellen hoe verbaasd ik was toen ik bij aankomst niet de Indiase sitarspeler Ravi Shankar aantrof, maar een spiritueel meester genaamd Sri Sri Ravi Shankar. Ik had op dat punt in mijn leven geen interesse in spiritualiteit of goeroes, maar toen ik de fout ontdekte was het al te laat. Wegglippen was geen optie en dus besloot ik de bijeenkomst uit te zitten. Ik rolde met mijn ogen en veroordeelde in stilte alles wat de meester zei. Zijn opvattingen over het leven, succes, geluk en de ‘realiteit’ mochten misschien leuke ideeën zijn, maar voor mij voelden ze suf. Ik vond het idealistisch gezwets dat niet in verhouding stond met het echte leven hier op aarde. Verderop in dit boek zal ik het verhaal van deze belangrijke ontmoeting toelichten, maar voor nu is belangrijk dat ik, ondanks mijn oordelen, besloot het volgende weekend een andere workshop van Sri Sri bij te wonen.

Tijdens de workshop begon ik te leren over de filosofie en de hulpmiddelen van de Vedische traditie uit India, met name een specifieke ademhalingsoefening die sinds de oudheid van generatie op generatie is doorgegeven. Op de tweede dag gebeurde er iets wat je zou kunnen omschrijven als een metafysische ervaring. Tot op de dag van vandaag weet ik niet hoe ik het beter kan verwoorden. Wat ik kan vertellen is dat ik ervoer *wie ik ben*, buiten alle mogelijke identificaties, grenzen en beperkingen. Voor een moment ervoer ik een explosie van oneindige energie, onbegrensd bewustzijn en een gevoel van liefde en dankbaarheid dat te groot was om te bevatten: een liefde zonder object en zonder grenzen. Vanbinnen hilde ik zonder droevig te zijn.

Zo dacht ik dat het gegaan was. Ik had op dat moment niet door dat ik tijdens de ademhalingsmeditatie in huilen was uitgebarsten. Ik dacht dat het allemaal in mijn hoofd gebeurde! Het was alsof ik met open ogen aan het dromen was, zo helder was het. En toen ik uiteindelijk echt mijn ogen opende, zag ik dat iedereen overeind zat. Ze hadden hun ervaringen gedeeld en keken nu naar mij en mijn betraande gezicht. Terwijl ik om me heen keek wist ik oprecht niet of ik van buitenaf naar binnen keek of dat het andersom was – dat ik van binnen door mijn eigen ogen naar buiten keek. Stel je voor dat

je in een kamer bent waar de muren van glas zijn. Je kan haast niet weten of je binnen of buiten bent. Zo voelde het dus voor mij. Zojuist had ik de meest heldere ervaring gehad van wie ik ben. Energie, vol van liefde en bewustzijn. Ik had het gevoel dat ik op elk moment op elke plek kon zijn. Voor het eerst in mijn leven begreep ik dat er iets is dat sneller is dan het licht: mijn mind. Ik! Wij zijn het. Onze mind, ons bewustzijn, kan op elk moment waar dan ook zijn. We zien het alleen niet, omdat we zo gefocust zijn op het lichaam. Op dit moment wist ik het zeker: ik ben meer dan alleen een lichaam. Ik ben iets dat veel krachtiger en onbeschrijflijker is, iets dat huist in dit lichaam en eromheen.

Er was geen manier om deze ervaring voor mijzelf te verklaren, maar het resultaat van de ervaring kon ik wel toelichten. Het was een onmiskenbaar gevoel van haast bovenmenselijke kracht. Op het moment dat ik deze diepere kracht en potentie in mijzelf zag, vielen al mijn beperkende geloofsovertuigingen weg. Ze verdwenen als sneeuw voor de zon. Zonder me er zelf van bewust te zijn, stopte ik met zeggen: *Ik kan het niet, ik wil het niet, ik doe dat niet, ik weet niet of dat mogelijk is.* Ik was mijzelf aan het herdefiniëren en dat zonder geloofssysteem van buitenaf. Ineens zag ik mijzelf voorbij alles wat ik me ook maar kon indenken en voorbij alles wat ik in anderen had gezien. Ik heb in mijn leven veel rolmodellen en visionaire leiders bewonderd: vrienden die Auschwitz hebben overleefd, mijn vader die met de geest van een leeuw de meest ongunstige situaties wist te overwinnen, mensen zoals Gandhi, Nelson Mandela en Martin Luther King Jr., die leefden met een geest die zei dat alles mogelijk was. Dat weekend besepte ik dat alles wat zij in zich hebben ook in mij schuilt. Ik had ineens een zelfvertrouwen en een zelfbewustzijn dat verder reikte dan ik ooit had kunnen denken.

Vergeet niet dat mijn advocatenbrein eigenlijk nog steeds geen interesse had in metafysische dingen. Ondanks het feit dat de ervaring bijzonder krachtig was, deed een deel van mij het af als een vreemd voorval. Wat mij wel interesseerde, was wat er op het werk gebeurde in de dagen na dat weekend. Vanaf die maandag was ik ongekend efficiënt in mijn werk. Waar ik vroeger met gemak vier uur zou spen-

deren aan het analyseren, verwerken en organiseren van bepaalde dossiers, deed ik dat nu in een uur. In de tijd dat ik vijftientig bestanden afrondde, deden mijn collega's er misschien tien of elf. De voortdurende mentale stem – het geklets waar ik zo aan gewend was geraakt – was ineens verdwenen. Ik zat zo in mijn element dat ik een heel dossier kon verwerken zonder me daar bewust van te zijn.

Vervolgens deed ik, mede op aandringen van een vriend die ik naar de workshop had meegenomen, een volgende stap. Ik besloot me in te schrijven voor een tiendaagse stilteretraite. Ik ging er niet heen voor iets spiritueels. Ik was gedreven door mijn productiviteitsontdekking en kon alleen maar dromen van hoe efficiënt ik zou worden als ik tien hele dagen aan deze zaak zou werken. Terwijl ik dat doel voor ogen had, was ik op de achtergrond aan het nadenken over wat ik echt wilde in het leven. Ik vond het concept 'huwelijk' doodeng, mede dankzij alles wat ik gezien had in traditioneel India met de vaste rollen voor mannen en vrouwen. De scheidingsstatistieken die ik zag in Amerika hielpen ook niet bepaald mee. Mijn vader belde nog steeds wekelijks naar mijn kantoor met een nieuwe huwelijkskandidaat, maar ik bleef me verzetten. *Wil ik mij focussen op mijn carrière en geen kinderen krijgen?* Ik had geen goed antwoord op dit soort vragen.

Ik weet nog goed dat ik naar The Bodhi Tree ging, een populaire boekenzaak in L.A. Binnen zag ik een afdeling met boeken over heiligen en oude wijzen en ik vroeg me af: *Als een van deze mensen in mijn tijd zou leven, zou ik het leven dan anders hebben beschouwd?* Maar ik was er zeker van dat de verhalen van yogameesters fictie uit het verleden waren, net zoals de ark van Noach en het verhaal van de broden en de vissen. Ik had het nooit voor mogelijk gehouden dat iemand zelfactualisatie kon bereiken op onze planeet.

Dit geeft je een idee van de toestand waarin ik verkeerde toen ik naar de stilteretraite ging. Het geeft je misschien ook een beeld van hoe ik me voelde toen ik daar een van de meest brute eyeopeners uit mijn leven meemaakte. Met de ervaring van de eerdere workshop voor ogen had ik na drie of vier dagen een nieuwe wereld ontdekt die veel groter was dan ik had kunnen bedenken. In mijn hoofd hoorde ik

een speaker luid gonzen: *De realiteit – de wereld die ik zie, aanraak, voel en ervaar – is niets anders dan mijn innerlijke perceptie ervan.* Ik zag dat iedereen rondliep in zijn of haar eigen werkelijkheid. Eigenlijk is deze ‘realiteit’ helemaal niet de werkelijke wereld. Ik hoorde in de stilte dat alles wat er om mij heen gebeurde – ongeacht de mogelijke schijn van vastigheid – een reflectie was van wat er in mijn mind gebeurde. Het was mijn mind die bepaalde hoe ik mijn eigen leven beleefde.

Op dat moment begon mijn reis naar binnen, en het was geen reis zonder conflict. Deze reis betekende een vrijheidsstrijd tegen de conditionering van mijn mind. Ik moest vechten tegen mijn beperkende geloofsovertuiging. De oude wijzen spreken ervan jezelf open te stellen om groots te kunnen ontdekken, doen en zijn. En laat ik je vertellen dat dit in mijn geval (en met mijn sterke linkerhersenhelft) makkelijker gezegd is dan gedaan. Mijn rationele, sceptische advocatenbrein heeft me in elke stap van deze spirituele reis tegengewerkt. Het heeft me bevochten terwijl ik mij inzette om voorbij te gaan aan het prestatie- en resultaatgerichte, pragmatische Indiase meisje dat mijn ouders me geleerd hebben te zijn. Mijn ouders hebben mij zeer goed getraind om succesvol te zijn in de externe wereld. Die training heeft me veel gebracht en doet dat nu nog steeds. Maar het inzicht van nieuwe wijsheden, percepties en hulpmiddelen heeft mij geholpen op de reis naar binnen. Die hebben ook het succes, geluk en gevoel van een betekenisvol leven teweeggebracht.

Ik ging voor de zoveelste keer tegen de wensen van mijn ouders in toen ik van de ene op de andere dag besloot mijn advocatencarrière achter me te laten. Na de stilteretraite had Sri Sri me uitgenodigd mee te gaan naar India, en ik ging akkoord. Mijn plan was om zes weken met hem op te trekken en de reis te gebruiken als ‘uitstapje’. Ik was bijna dertig en zag de trip als een geschikt moment om uit te rusten alvorens ik alle verantwoordelijkheden van het volwassen leven op me zou nemen. Die zes weken werden uiteindelijk vijf jaar van studie, meditatie, ademhalingsoefeningen en lesgeven in de Vedische filosofie. Mijn ouders dachten dat ik gek geworden was. *WAT heb jij gedaan?! Je bent gestopt als advocaat? Dit is gekkenwerk!* En dan was ik ook

nog eens naar India gegaan! Zij vertrokken ooit naar Amerika, en ik ging terug naar een of ander gat in India, om heel de dag in stilte te zitten en te niksen. Dat is hoe het er voor hen uitzag.

In de jaren die volgden begon ik met de bouw van Sri Sri's organisatie Art of Living: een non-profitorganisatie gewijd aan het delen van de wijsheid en de technieken van de Vedische traditie om daarmee mensen te helpen gelukkiger, succesvoller en vrediger te zijn in het leven. Ik verzorgde een infrastructuur die het mogelijk maakte dat we in zeer snelle opeenvolging nieuwe Art of Living-centra konden bouwen over de hele wereld. Van India ging ik naar Hongkong, Japan, Zuid-Amerika, Europa, Noord-Amerika en Canada; we richtten steeds meer nieuwe centra op. Ondertussen studeerde ik de Vedische traditie, organiseerde ik events en gaf ik les. Als een centrum eenmaal stond, ging ik door naar de volgende stad of het volgende land, op naar de nieuwe vestiging. De jaren vlogen voorbij terwijl ik meer dan 35 landen bezocht, honderden meditatiecentra opende, les gaf in de Vedische traditie en duizenden mensen raakte – en dat alles met de stem van mijn ouders in mijn hoofd: *wie doet nou zoiets, met een onbekende goeroe op pad en wereldwijd centra openen voor hem? En dat als vrijgezel?*

Er zat een grote kracht achter dit alles en ik stond ermee in verbinding. Mijn energie vibreerde op een frequentie die ik niet eerder had gekend. Mijn radio stond afgesteld op de juiste zender. Ik ontmoette de juiste persoon op het juiste moment, en wat er moest gebeuren, gebeurde ook. Zonder coördinatoren, marketing en andere hulpmiddelen organiseerde ik drie cursussen op één dag. En bij elke cursus waren meer dan driehonderd mensen aanwezig.

Binnen een paar jaar groeide de Indiase start-up Art of Living uit tot een internationale organisatie die wereldwijd honderdduizenden mensen dient. Ik werd een trainer van trainers en ontwikkelde programma's gericht op de bedrijfscultuur, leiderschap, bewust ouderschap en relaties. Ik ontwikkelde cursussen bedoeld om het menselijk potentieel te vergroten. Vandaag de dag is de kleine start-up gegroeid tot een organisatie die aanwezig is in meer dan 150 landen en waarbij tienduizenden leraren betrokken zijn.

Het is moeilijk voor mij om dit alles te verklaren. Art of Living begon met een onbekende goeroe en vier leraren. Ik had het geluk om een van deze vier te mogen zijn. Nu hebben we alleen al in India 50.000 leraren. Sri Sri, die enkel bekend was bij een klein groepje mensen in zijn land, is vandaag de dag internationaal bekend bij miljoenen mensen – niet alleen als yogameester, maar ook vanwege zijn liefde voor de mens. Hij is een vredesambassadeur geworden, werkt met wereldleiders en helpt zelfs bij vredesonderhandelingen in landen als Sri Lanka, Pakistan en Colombia.

Ik moest constant de grenzen van mijn eigen denken verleggen voordat dit alles kon gebeuren. In het begin had ik nooit gedacht dat Art of Living een massale, wereldwijde organisatie zou worden. Ik had niet gedacht dat we behalve op de interne levens van mensen ook daarbuiten zo'n grote impact zouden hebben. Dit doen we door middel van sociale programma's zoals IAHV Prison (reclassering van gevangenen), Yes! For Schools (de jeugd helpen hun eigen kracht te vinden), Project Welcome Home Troops (hulp bij posttraumatische stress voor oorlogsveteranen), rampenhulp, traumahulp en hulp bij primaire voorzieningen zoals voedsel, kleren, schoon drinkwater en elektriciteit. De lijst is nog veel langer: meer dan een miljoen bomen planten tegen het klimaatprobleem, inzet voor vrouwenrechten, enzovoorts. De organisatie van vandaag lijkt in de verste verten niet op mijn idee van een goeroe en zijn discipelen, ergens in een rieten hutje in de bergen. Het is een organisatie met ongekennde sociale impact op alle niveaus. Het is een organisatie die vormgeeft aan spiritualiteit en haar missie door een stressvrije, geweldloze wereld na te streven.

'Levenskracht' of 'levensenergie' is de fundamentele energie die in ons is en ons omringt. Het geeft leven en het onderhoudt leven. Als we aangesloten zijn op die bron geven we meer energie – en meer leven – aan alles wat we aanraken.