

MALLIKA CHOPRA



*Mijn  
chaotische  
zoektocht naar  
een leven met  
intentie*

NAWOORD DEEPAK CHOPRA

## 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 spiekbrieff</i>		237
<i>Mijn intenties voor vandaag</i>		239
<i>Mijn mindmap</i>		240
<i>Register</i>		241
<i>Over de auteur</i>		247

## DANKBETUIGINGEN

Het heeft lang geduurd voordat ik emotioneel ver genoeg was om dit boek te schrijven.

Ik had er jaren op gebroed. Ik schreef een boekvoorstel, bewerkte dat, herschreef alles nog maar eens, gooide dat dan weg en begon weer van voren af aan. Dan liet ik het maanden rusten, om het toch weer op te pakken, al wist ik nog niet precies wat ik probeerde over te brengen. Maar de intentie om mijn ervaringen te delen had ik wel, en in de loop van de tijd kreeg het project steeds meer vorm.

De mensen met wie ik intussen te maken had, zorgden dat ik het idee toch verwezenlijkte. Door hen was het uiteindelijk geweldig om te doen.

De geweldige investeerders in Intent dank ik vanuit de grond van mijn hart, omdat ze geloven in wat we samen kunnen creëren. Dank voor jullie ongelooflijke gulheid, geduld en overtuiging dat we met behulp van sociale media de wereld kunnen verbeteren.

Wat betreft mijn team bij Intent: ik voel me vereerd dat ik heb mogen aanschouwen hoe jullie je eigen intenties hebben gerealiseerd, streefdoelen hebben ontdekt en bijdragen hebben geleverd aan de wereld. Alex Bloomingdale, jij gelooft net zo hardnekkig als ik dat we iets zinvol kunnen creëren met het Intent-platform. Dank dat je mijn visie deelt.

Aan de Intent-gemeenschap, de mensen die voor ons hebben geschreven, die onze blogs lezen en er commentaar op geven, die eigen intenties hebben gedeeld en die van anderen

steunen: jullie hebben leven en passie in Intent gebracht, en tegelijkertijd ook in mijn eigen, persoonlijke reis.

Carolyn Rangel, Felicia Rangel, Geeta Singh en het team van het Chopra Center: ik waardeer jullie steun, creatieve ideeën en helpende handen meer dan ik in woorden kan uitdrukken.

Linda Loewenthal, mijn vriendin en literair agent, jij geloofde zó in dit project dat je uren hebt gestoken in het redigeren en herschikken van mijn voorstel. Jij was de kanjer die mij het vertrouwen gaf dat we dit echt voor elkaar konden krijgen.

Voor Heather Jackson – we hebben elkaar ontmoet als jonge moeders. We deelden verhalen en beloften, geïnspireerd door de liefde voor onze baby's. Wat heerlijk dat we met dit boek weer konden samenwerken! Je aantekeningen zijn onberispelijk en hebben het boek veel diepte en structuur meegegeven. Ook dank aan Tina Constable, omdat je geloofde in het project, en aan alle teamleden van Harmony. Ik weet dat zij er hun eigen magie aan toevoegen.

Aan Ginny Graves: dit boek is echt van ons samen. Ik weet niet meer waar mijn woorden ophouden en die van jou beginnen, omdat onze speurtochten zo op elkaar lijken. Ik heb genoten van onze gesprekken tijdens lange, smakelijke lunches, van het brainstormen in dat magische appartement in San Francisco en van het onderling heen en weer mailen van opzetjes en ideeën.

Aan de vrienden en vriendinnen die mijn dorp vormen: samen hebben we onze kinderen zien opgroeien, angst en vreugde gedeeld, geboortes gevierd en gerouwd om gestorven ouders, toegegeven dat het ons te veel werd en elkaar om hulp gevraagd. Of we nu alledaagse voorvallen aan elkaar sms'en, elkaar even bellen om te weten hoe het gaat, bijpraten na het

hijsen van de vlag bij school, verjaardagen vieren, kletsen tijdens de lunch, samen wandelen, poetsen of sporten, nieuwe businessplannen bedenken, worstelen met de balans tussen werk en privé of Facebook-updates liken: onze gedeelde ervaringen hebben mij verbondenheid, gezelligheid en blijdschap gegeven. Jullie hebben me ideeën en inspiratie geschonken door onze gesprekken, onzekerheden en blijdschap, maar ook via onze oplossingen om balans en zin te vinden. Ik ben ongelooflijk dankbaar dat jullie er allemaal jarenlang, dag in dag uit waren.

Dank aan mijn familie! Ik voel me gezegend dat ik ben geboren in een hechte, liefdevolle familie en er door mijn huwelijk nóg zo'n hecht en liefdevol gezin bij heb gekregen. Pa en ma, jullie hebben altijd in mijn talent geloofd en mijn werk geprezen – ik ben ontzettend dankbaar dat ik zo'n ongelooflijke schoonfamilie heb. Dank aan mijn eigen vader, die geduldig ideeën spuide, alle concepten heeft gelezen en me eerlijk feedback heeft gegeven. Ik weet heel goed dat dit een geschenk is dat maar weinigen zich kunnen voorstellen. En dank aan mijn moeder, die mijn steun en toeverlaat blijft bij alles – echt alles – wat ik doe. Mijn dankbaarheid voor jou is een deel van mij. Elke dag streef ik ernaar net als jij te zijn.

Zoals ik al in mijn opdracht zei: liefde leidt echt tot zinging. Ik stroom over van liefde, en daar ben ik ontzettend dankbaar voor.

## INLEIDING

Het is 6.30 uur en ik word wakker met popmuziek. ‘I came in like a wrecking ball; I never hit so hard in love...’

*Is dat Miley Cyrus?* vraag ik me verdwaasd af terwijl ik mijn iPhone-wekker probeer uit te zetten. Mijn overenthousiaste, negenjarige dochter Leela zet er bijna elke dag een ander liedje op – wat inhoudt dat ik uit mijn slaap word gerukt door Jan en Alleman, van Lorde tot Drake. Niet dat ik er zelf voor zou kiezen, maar Leela’s keuzes zorgen wel voor een glimlach om mijn lippen.

Ik sta op om onze hond, Yoda, uit te laten. De meiden komen er ook uit. We haasten ons naar school. Het liefst loop ik met ze mee naar binnen maar we zijn al laat, dus het blijft bij wuiven vanaf de stoep. De volgende paar uurtjes zitten tjokvol activiteiten: vergaderingen, boodschappen, onderweg lunchen. Er is nooit genoeg tijd en ik voel me altijd schuldig omdat ik iets moet afslaan. Of ik kan niet naar school om een klassenproject te zien, of ik moet een vergadering afzeggen om op school te helpen: het geeft me allebei een rotgevoel dus stimuleer ik mezelf om zoveel mogelijk te doen, zowel op het werk- als op het ouderfront. Ik overleef op grote hoeveelheden suiker en cafeïne – sloten thee, elke dag een dubbele latte macchiato (of twee) en chocolade. Zonder chocolade kan ik niet.

Terwijl ik op de spitsstrook rijd, stel ik me voor dat ik heerlijk uitgerust en energiek ben, gezonde dingen eet en alle dagen sport. Ik zie voor me hoe ik eindelijk die extra tien pond kwijt-

raak (nou ja, nog liever vijftien) die zich de afgelopen tien jaar rond mijn middel heeft opgehoopt, en hoe ik mediteer zodat ik mijn bezigheden met meer aandacht kan uitvoeren. Ik stel me voor dat ik de banden aanhaal met vrienden en vriendinnen, geniet van rustige etentjes met mijn man of dingen doe met mijn dochters Tara en Leela zonder dat het per se hoeft. Ik zie mezelf ook al vrijwilligerswerk doen in de buurt, zie voor me dat ik me meer verbonden voel met de wereld om me heen en zinvolle bijdrages lever. Maar die gedroomde werkelijkheid valt meestal in duigen voordat de kinderen in de auto stappen en we naar de voetbaltraining racen. Ik slaak een diepe zucht als me te binnen schiet dat ik heb vergeten Yoda op te halen bij de trimmer, en dat ik zelfs nog boodschappen moet doen voor het avondeten.

Als ik de kinderen naar bed breng, ben ik uitgeput. Ik werk e-mails weg, kijk op mijn sociale media, surf op internet op zoek naar nieuws en – dat ook – ik gluur op sites met roddels over beroemdheden. Vaker dan ik wil toegeven rol ik mijn bed in zonder dat ik nog weet wat ik de hele dag heb gedaan.

*Zorg ik voor mijn lichaam, mijn geest, mijn ziel?*

Ik bedenk wat zich allemaal afspeelt in de wereld en zou willen dat ik meer kon doen om iets terug te doen.

*Wat is mijn doel? Hoe kan ik helpen? Leef ik met intentie?*

Deze dingen vraag ik me altijd al af, zelfs al leef ik niet altijd volledig naar de antwoorden. In mijn jeugd stimuleerde mijn vader mijn broer en mij om elke dag bewust na te denken over wat we wilden. We hadden een traditie thuis, na het mediteren. Mijn vader liet ons dan namelijk het volgende fragment uit *Een cursus in wonderen (A Course in Miracles)* opzeggen:

*Ik ben verantwoordelijk voor wat ik zie.  
Ik kies de gevoelens die ik ervaar,  
en beslis welk doel ik bereiken wil.  
En ik vraag om alles wat mij lijkt te overkomen,  
en ik ontvang waar ik om heb gevraagd.*

Dan stelde hij ons de vraag die nog altijd in mijn hoofd doorklinkt:

*Wat wil je?*

We waren kinderen en onze antwoorden gingen dus vaak over zaken als een nieuw computerspel, kaartjes voor de Celtics of een reisje naar Hawaii. Mijn vader luisterde geduldig en erkende onze materiële wensen, en dan vroeg hij:

‘En hoe zit het met liefde? Medeleven? Verbondenheid? Inspiratie? Streefdoelen?’

We leerden al heel jong om dagelijks te vragen naar de kwaliteiten die ons gelukkig, geliefd, veilig, vol energie en doelbewust zouden maken. We begonnen elke dag met het formuleren van een intentie, wens of droom die we wilden najagen en we zochten actief naar de emotionele en spirituele samenhang om dat voor elkaar te krijgen.

Nu, decennia later, voel ik de dringende behoefte om hetzelfde nog eens te doen. De eerste stap heb ik gezet door te beginnen met intent.com. De website geeft mij en andere leden een plaats waar we onze wensdromen kunnen delen, waar we steun krijgen en uiteindelijk dromen waar kunnen maken. In de loop van de jaren heb ik ontdekt dat als je mensen vraagt wat ze willen – wat ze *echt* willen – ze meestal antwoorden met variaties op deze thema’s: liefde, verbondenheid, gezondheid, streefdoelen, inspiratie en iets willen betekenen.



Het stelt me gerust te weten dat ik niet de enige ben die zich afvraagt of er een minder hobbelige weg is die leidt naar meer vreugde en zin in het leven. Als ik luister naar anderen in mijn omgeving – andere moeders en vaders, collega’s, leden van intent.com of mensen die naar mijn lezingen komen – hoor ik dat een hele hoop mensen te veel hooi op de vork nemen. Alleenstaanden, getrouwde mensen, werkzoekenden, werkende ouders of thuisblijfmoeders of -vaders: mensen doen vaak te veel en voelen zich schuldig om alles wat ze niet doen. Ze hopen intens dat ze opnieuw iets van een levensdoel ervaren. Vaak maken ze geen tijd om voor zichzelf te zorgen, maar zijn ze druk met het nastreven van ambities en zorgen voor anderen. Net als ik geven ze hun kinderen het voorbeeld van non-stop-altijd-maar-bezig-zijn.

Toch geloof ik dat er voor ons allemaal hoop is op een leven dat meer betekenis heeft, meer inspiratie geeft en fijner is. Door onze intenties te benoemen – de zaden van onze diepste verlangens – en uit te spreken, en ze uiteindelijk na te jagen, is de kans groter dat we de weg vinden naar geluk, betekenis en relevantie in ons leven. Intenties helpen ons bij het creëren van het leven dat we willen leiden. Als we bewust een intentie formuleren, zetten we bovendien een proces in werking om het voor elkaar te krijgen. We worden ons dan beter bewust van mensen die ons kunnen helpen en we doen ons voordeel met ontmoetingen en kansen. Dan krijgen we oog voor schijnbare toevalligheden en trekken we leraren, medestanders en gidsen aan. We gaan dan ons gedragen *alsof* datgene wat we willen ook echt zal gebeuren, en vaak gebeurt het dan ook.

Dit boek is een verslag van mijn intentie en mijn zoektocht naar meer betekenis, meer vreugde en meer balans in mijn

leven. Ik hoop dat ik, door mijn verhaal te vertellen, iets kan delen van de wijsheid die ik heb opgedaan via vrienden, deskundigen en familieleden. Ik hoop ook dat ik anderen inspireer met mijn eigen successen (en mislukkingen). In de loop van mijn verhaal geef ik je een praktische routebeschrijving voor de manier waarop je van je gedachten, via actie naar een uitkomst kunt gaan, zodat je je intenties kunt realiseren. Ik wijd een hoofdstuk aan elke stap van mijn eigen reis, en elk deel van mijn actieplan: laten ontkiemen, signaleren, vertrouwen, uiten, koesteren en actie ondernemen.

Ik hoop dat je tijdens het lezen van dit boek gemotiveerd raakt door de veranderingen die ik meemaakte, dat je geïnspireerd raakt door verhalen van anderen, geïntrigeerd door een aantal fascinerende wetenschappelijke ontdekkingen, je gestimuleerd en gesteund voelt door de inzichten die je al lezende opdoet. Ik hoop ook dat je je eigen intenties en ervaringen wilt delen op [intent.com](http://intent.com), of via onze [intent-app](#).

Los van dit alles is het mijn innige intentie dat dit boek een wereldwijde discussie op gang brengt over het leven met intentie, een discussie die hoop geeft aan mensen die niet tevreden zijn en ons allemaal de gelegenheid geeft om elkaar te steunen in ons streven naar balans en zingeving, verbondenheid en vreugde.

## 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 metafoer 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 ademhalen 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.