

DE KRACHT VAN  
**ONVERDEELDE**  
**AANDACHT**

Dandapani



## INLEIDING

**D**e tijd die ik als ingewijd hindoe bij mijn goeroe in zijn afgezonderde klooster heb gewoond, is de grootste zegen in mijn leven geweest. Ik heb er zoveel geleerd – en ontdekt dat ik nog zoveel te leren had. Hij heeft de basis gelegd voor mijn ontplooiing en wist dat ik er mijn hele leven aan zou moeten werken en dat hij niet mijn hele leven bij me kon blijven om me persoonlijk te helpen. En dat bleek helaas maar al te waar te zijn: drie jaar nadat ik in het klooster intrad, overleed hij.

Zeven jaar na zijn overlijden, toen ik tien jaar in zijn klooster had gewoond, koos ik ervoor mijn geloften niet te hernieuwen. Ik trok de wijde wereld in. Ik vestigde me in New York en koos voor een leven als hindoe priester. In het hindoeïsme worden priesters gezien als gezinshoofd. Ze trouwen, werken en verdienen net als de meeste gezinshoofden de kost.

Ik verliet het klooster in de tweede helft van 2008, toen de wereldwijde financiële crisis op zijn hoogst was, met twee

gewaden, duizend dollar in contanten en een MacBook Pro. Het geld en de laptop waren een royaal liefdesgeschenk van het klooster om me een goede start in de wereld te geven. Ook al had ik maar weinig wereldse bezittingen, ik had van mijn goeroe steun gekregen in de vorm van een heleboel lessen en instrumenten die hij me in het klooster had geleerd toe te passen om me met mijn spirituele ontplooiing te helpen.

Ik wist dat die lessen alles waren wat ik nodig had om de volgende fase van mijn leven vorm te geven. Ik had in het klooster gezien hoe ze werkten en wist dat ze ook in de buitenwereld zouden werken. Deze beproefde, oeroude lessen waren verankerd in universele waarheden. Het deed er echt niet toe waar ik was of wat ik deed. Ze waren over de hele linie op mij, en op iedereen die ze begreep, van toepassing.

Als monnik hoorde ik bezoekers aan het klooster vaak zeggen: ‘Het is vast niet moeilijk om een zinvol, blij leven te leiden wanneer je in een rustig klooster op Hawaï woont.’ Daar kon ik niets tegen inbrengen. Het kloosterleven kent intense uitdagingen, maar het was zeker gemakkelijker om de lessen in zo’n omgeving in de praktijk te brengen. Maar de ervaringen en resultaten die ik door de lessen in mijn leven heb gekregen, hebben bij mij niet de minste twijfel achtergelaten dat ze ook in het leven buiten het klooster zouden werken.

Ik ging het bedrijfsleven in en werd adviseur voor ondernemers, sporters en mensen van alle rangen en standen. Ik hielp hen hun eigen geest te begrijpen en ten volle te benutten om een zinvol, gelukkig leven te leiden. Maar ik kon alleen anderen adviseren als ik in staat was deze lessen succesvol in mijn eigen leven toe te passen. Mijn omgeving en manier van leven hadden een tweeledige verandering ondergaan. Ik moest nieuwe manieren vinden om die lessen toe te passen op mijn leven

als echtgenoot, vader en ondernemer, en de manier waarop ze werden toegepast steeds verfijnen naarmate ik groeide en mijn cliënten veranderden.

Nu, meer dan tien jaar nadat ik uit het klooster ben getreden, kan ik vol vertrouwen zeggen dat die lessen zowel binnen als buiten de kloostermuren werken. Ik ben heel blij dat ik heb mogen zien dat een kind van zeven jaar ze op haar leven toepaste om haar onrust kwijt te raken. Ik heb gezien dat zeer succesvolle ondernemers en sporters ze hebben gebruikt om hun prestaties te verbeteren en een fijner leven te krijgen. Ontelbare getuigenissen van mensen over de hele wereld, die met me delen op welke manier deze lessen hun leven hebben getransformeerd, hebben nog bevestigd wat mijn intuïtie me in eerste instantie al had ingegeven. Deze lessen werken goed, zoals ze altijd al hebben gedaan.

In dit boek deel ik de basistraining die ik van mijn goeroe heb gekregen met je: lessen, inzichten en hulpmiddelen die ik van hem heb geleerd en een aantal die ik in tien jaar, door ze in mijn leven toe te passen, zelf heb ontwikkeld en verfijnd voor het leven op deze wereld, in opleidingsbedrijven en onder mensen over de hele wereld.

Als ik op het punt stond te overlijden en maar één ding met jullie zou kunnen delen, zou dat de inhoud van dit boek zijn. Het is mijn mooiste geschenk aan jullie. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe transformerend deze lessen en hulpmiddelen zijn. Het enige wat je nodig hebt is een brandend verlangen om ze voortdurend in je leven toe te passen en dan zul je er resultaat van zien.

Dit boek is in vier delen verdeeld en elk deel weer in hoofdstukken en lessen.

Deel 1 is gewijd aan de vraag *waarom* je een aandachtig

leven zou moeten leiden. Dit is essentieel. Als je niet beseft wat het doel van een aandachtig leven is, zul je waarschijnlijk niet gemotiveerd zijn om de lessen en hulpmiddelen in dit boek tot onderdeel van je leven te maken. (De woorden ‘concentratie’, ‘aandacht’ en ‘focus’ hebben dezelfde betekenis, en ik gebruik ze in dit boek door elkaar heen.) In deel 2 leren we iets over onze eigen geest, het belangrijkste hulpmiddel (óf de belangrijkste technologie) dat we hebben – het creëert onze eigen werkelijkheid – en toch het enige wat geen gebruiksaanwijzing heeft. Je geest begrijpen is de basis voor een geconcentreerd leven. In deel 3 zien we hoe we kunnen leren ons te concentreren en onze wilskracht kunnen ontwikkelen, de twee onmisbare ingrediënten om de beheerder van onze eigen geest te worden. In deel 4 vind je praktische toepassingen van deze lessen om de meest voorkomende uitdagingen in het leven – zoals angst, zorgen, onrust en stress – te boven te komen en je productiviteit en prestaties op het gebied van werk, kunst en sport te transformeren. Ik deel ook met je op welke manier je geestelijke gezondheid door toepassing van deze lessen verbetert en help je om in het nu te zijn, zodat je je leven echt ervaart.

Mijn doel in dit boek is niet om je met hulpmiddelen te overstelpen. Ik geloof er echt in dat we in het leven niet zoveel hulpmiddelen nodig hebben. Een paar hulpmiddelen die op onszelf zijn afgestemd en ons helpen ons doel in het leven te vervullen zijn voldoende. Maar je moet die hulpmiddelen dan wel goed begrijpen en daarna constant toepassen.

Je zult in dit boek geen magie, sluiptwegen of slimmigheidjes vinden, alleen een duidelijk gedefinieerde, stapsgewijze en doelgerichte benadering van een aandachtig leven, niet alleen als mentale oefening, maar meer om wat het je brengt. Daarom leef ik een geconcentreerd leven.

Mijn concentratievermogen heeft me onnoemlijk veel mogelijkheden gebracht en een leven dat ik van tevoren niet had kunnen bedenken. Op deze bladzijden probeer ik een snipertje van wat een aandachtig leven oplevert door te geven.

Lees deze lessen aandachtig door. Probeer ze te begrijpen. Houd nooit op met proberen ze in je leven toe te passen. Deze lessen transformeren je leven, maar alleen als je ze ook in de praktijk brengt – en nog sterker: alleen als je je leven echt wilt transformeren. Zonder een sterke, oprechte wens tot transformatie van jouw kant doet de hele inhoud van dit boek er niet toe.

Jouw grootste geschenk aan mij – voor het geval je me ooit voor de lessen zou willen bedanken – is dat je de inhoud van dit boek echt gaat begrijpen en het bewustzijn van je geest echt gaat beheersen. Ik hoop dat je als je dit boek begint te lezen een houding aanneemt van aan het begin staan van het pad – je bent gretig, enthousiast, staat ervoor open om te leren en weet nog helemaal niets.

DEEL I

EEN LEVEN MET EEN DOEL,  
VOL BLIJDSCHAP

*Hoofdstuk 1*

DE BASIS VAN EEN  
GECONCENTREERDE  
GEEST



## *Een leven leiden met een bepaald doel*

*Niets is belangrijker dan weten wie je bent, het pad kennen  
dat je bewandelt en het einde van dat pad kennen.*

– GURUDEVA

Op een koude, winderige winteravond liepen we in München haastig naar het restaurant waar we zouden gaan eten. Ik vind het altijd heerlijk om in deze oude Beierse stad – mijn favoriete plek in Duitsland – rond te lopen, maar nu wilde ik toch graag de kou achter me laten. We bereikten onze bestemming al snel en de warmte van dit schilderachtige restaurant met de versleten hardhouten vloeren voelde als een omarming. We liepen naar een tafel in de hoek, hingen onze winterkleden over de stoelen, bestelden wijn en gingen verder met het gesprek waaraan we tijdens de wandeling hiernaartoe waren begonnen.

Ik bracht de avond door met een van mijn goede vrienden, Moritz, een Duitse ondernemer die ik al een aantal jaren kende. Hij pakte zijn glas wijn, nam een slokje, zette het glas weer op tafel en vroeg me: ‘Als je zegt dat het zo belangrijk is om te weten wat je doel in het leven is, essentieel zelfs, waarom heb je het dan altijd over de geest en concentratie? Waar-

om begin je niet met mensen leren hoe ze het doel in hun leven kunnen vinden?’

De houten stoel kraakte toen ik voorover leunde en antwoordde: ‘We ontdekken het doel in ons leven met onze geest. Om dat te kunnen doen moeten we onze geest goed genoeg begrijpen en beheersen, en die kunnen inzetten voor concentratie. Pas dan kunnen we metertijd ons levensdoel duidelijk en definitief gaan zien. Het kan dus misschien zo lijken dat we bij ons levensdoel moeten beginnen, maar dat is in feite niet zo.’

Ik vervolgde: ‘Als ik mensen vraag wat ze willen in het leven, antwoorden de meesten met de een of andere versie van “gelukkig zijn”. Je hoort ouders vaak tegen hun kinderen zeggen: “We willen alleen maar dat je gelukkig bent.” Niemand zou ooit geluk moeten najagen, eerder een levensstijl waarvan geluk een nevenproduct is. Een voorbeeld: ik drink met een van mijn beste vrienden een glas wijn in mijn favoriete stad in Duitsland en voel me blij. Het belangrijkste is dus dat ik in Duitsland een goed glas wijn drink met goede vrienden.’

Moritz lachte en reageerde met: ‘Daar drink ik op!’

‘Proost!’ Ik glimlachte toen we met onze wijnglazen klonken.

Binnen was het warm, maar omdat ik bij het raam zat kon ik voelen dat de kou wanhopig probeerde door het glas heen naar binnen te dringen. ‘Het is een proces waarin het ene volgt op het andere,’ zei ik. Een goed begrip van de verborgen werking van de geest en het vermogen om je te concentreren is de basis van wat je nodig hebt om je doel in het leven te ontdekken. Ons doel bepaalt onze prioriteiten, en onze prioriteiten bepalen hoe onze levensstijl zou moeten zijn. Geluk is een nevenproduct van een leven dat door ons doel wordt bepaald.’

Moritz antwoordde: ‘Als je het zo zegt, zie ik wel in waarom je eerst de geest zou willen begrijpen en zou willen leren je ergens op te concentreren.’

‘Als we een doelgericht leven kunnen leven, kunnen we ook een leven leiden dat loont.’

In dit boek vind je de basislessen en hulpmiddelen die nodig zijn om de geest en de kracht van onverdeelde aandacht te gaan begrijpen en benutten. Wanneer je deze twee dingen begrijpt – je geest en hoe je je kunt concentreren – kun je beginnen je levensdoel te ontdekken, waardoor je prioriteiten kunt gaan stellen om je op te concentreren, je leven zin krijgt en jij gelukkig wordt. In de volgende hoofdstukken zullen we onder andere leren hoe we deze lessen kunnen gebruiken om in het nu te leven en een groot deel van de kwalen waardoor onze geest wordt geplaagd, zoals zorgen, angst, onrust en stress, te helen.

Ik zal een methode met je delen waarin je stap voor stap gaat begrijpen hoe de geest werkt, zodat je kunt leren hem te beheersen en te sturen. Je zult ook leren je te concentreren. Bovendien zal ik een aantal eenvoudige, praktische maar heel effectieve hulpmiddelen met je delen om je te helpen je geest goed te beheersen en je te concentreren. Je zult leren hoe je deze hulpmiddelen gemakkelijk en consequent in je dagelijks leven kunt integreren, om toe te kunnen werken naar de doelen die je wilt bereiken. Verwacht niet dat je die hulpmiddelen aan het eind van dit boek helemaal onder de knie zult hebben, maar je zult wel goed weten hoe ze werken en praktische technieken hebben geleerd om ze in elk aspect van je leven toe te passen. Hoeveel baat je bij deze hulpmiddelen zult hebben, is afhankelijk van de consequentheid waarmee je ze de komende weken en maanden toepast. Als je consequent genoeg

bent, zul je merken dat je mentale patronen, je gewoonten, beginnen te veranderen, en zul je een andere levensstijl voor jezelf creëren.

Het vermogen om je te concentreren is een van de mooiste eigenschappen van de mensheid. Het ligt aan de basis van alle menselijke successen en inspanningen, omdat het vermogen om je te concentreren datgene is wat iemand helpt diens doelen in het leven te manifesteren. De meeste mensen willen een bepaalde vorm van geluk, bevrediging, verlichting of een ander verheffend gevoel ervaren, maar weten niet hoe ze die toestand moeten bereiken, omdat ze nooit hebben geleerd dat concentratie de sleutel is voor het creëren van het leven dat zij willen. Ook wordt de meeste mensen nooit geleerd hoe ze de kracht van concentratie kunnen gebruiken als hulpmiddel voor manifestatie.

Je zult vragen: ‘Móét ik een aandachtig leven leiden?’ En mijn antwoord daarop is: ‘Nee.’ Het is echt niet *nodig* dat je een aandachtig leven leidt. Dat is een keuze, en we hebben allemaal de keuze of we dat wel of niet willen. Het is jouw leven en jij mag beslissen hoe je dat leven wilt leven. Maar als je een aandachtig leven leidt, helpt dat wel om meer uit het leven te halen.

Er is een reden waarom je dit boek leest en ik hoop dat die reden is dat er iets binnenin je zegt dat een aandachtig of een doelgericht leven de kwaliteit van je leven zal verbeteren en het meer betekenis zal geven.

Wat is het verschil tussen een aandachtig leven en een doelgericht leven? Een aandachtig leven is een leven waarin je je onverdeelde aandacht kunt geven aan degene met wie – of datgene waarmee – je bezig bent. Je bent helemaal aanwezig in al je ervaringen en daardoor creëer je een leven dat echt de

moeite waard is. Al worden je ervaringen niet aangedreven door een groter, overkoepelend doel. Een doelgericht leven is daarentegen een leven waarin je prioriteiten worden bepaald door je levensdoel en je prioriteiten bepalen waar je je op concentreert. Je leeft je leven met intentie. Je maakt elke dag weer goede keuzes, gebaseerd op je levensdoel: met wie breng je je tijd door, waaraan besteed je je tijd, naar welke muziek luister je, welke boeken lees je, welke tv-programma's kijk je, wat eet je, enzovoort. Je geeft je onverdeelde aandacht aan wie je bent en waar je mee bezig bent, maar dat wie en wat kies je niet bewust.

Het uiteindelijke doel van dit boek is je te helpen een aandachtig leven of een doelgericht leven te leiden en de grenzeloze voordelen ervan te oogsten.