

## **De Wet van de Aantrekkingskracht, positief denken en new-age**

New-age is zo een beetje een uitloper van de hippie-beweging, het zoeken naar een alternatieve samenleving en levenshouding. New-age is gebaseerd op elementen uit de indianen-cultuur, aboriginals, westers filosofie evenals natuurlijk de Oosterse filosofieën, zoals Zen, yoga, tai-chi, macro-biotiek, ... .

Een van die elementen in de new-age is ook het positieve denken, als voorbeelden de boeken van Joseph *Murphy* en Louise *Hay*. Het gaat hier vooral om hoe intentie onze dagelijkse realiteit bepaalt.

Overtuiging: Als we krijgen wat we zo graag willen, waar we naar verlangen, dan worden we gelukkig, is waarschijnlijk een van de meest dominante overtuigingen die we hebben.

Maar ... Dat het mechanisme omgekeerd werkt, beseffen we meestal niet.

➔ Want pas als we gelukkig zijn, krijgen we wat we verlangen, krijgen we wat we willen. In feite is je diepere gevoel, dat wat je werkelijk meent, over allerlei onderwerpen de belangrijkste beslisser als het om de Wet van Aantrekking gaat.

Alles waarop jij bewust of onbewust je aandacht, energie en focus richt in je leven trek je aan.

*Hierbij speelt intentie een zeer grote rol.*

**Eigenlijk zegt de wet van de aantrekkingskracht: wat je te graag wilt dat krijg je juist niet en wat je niet wil krijg je juist wel.**

De oplossing voor dit dilemma verloopt via je gevoel. Het is het achterliggende gevoel of intentie die bepaalt hoe woorden of acties voor je uitpakken. Bijvoorbeeld bij de wens om meer geld in je leven te hebben. Zeg je "Ik wil meer geld" maar voel je angst of schaarste dan krijg je schaarste en geen geld. Zeg je "Ik wil meer geld" en voel je tevredenheid of overvloed, dan krijg je overvloed, in dit geval in geld.

Je gevoel laat zich echter niet makkelijk aanpassen. Veel gevoelens die wij als minder prettig ervaren proberen we hardnekkig uit de weg te gaan.

Door onze gevoelens uit de weg te gaan zijn ze niet verdwenen maar lijkt het door allerlei compensatie mechanismen alsof we er even geen last meer van hebben. Door bijvoorbeeld een nieuw doel na te streven of een nieuw wereldbeeld aan te hangen voelen we even niet onze diepere onvrede omdat al onze energie en aandacht in dit nieuwe gaat zitten.

Het gevoel van onvrede wat (deels) de basis is voor het nieuwe project is de onderliggende intentie. Daarmee is volgens de wet van de aantrekkingskracht het zaadje voor onvrede al gepland. Hoe meer energie je in je nieuwe project steekt des te groter zal je onvrede (onbewuste en onzichtbaar) groeien. Ergens komt het een keer aan de oppervlakte.

*In de Advaita vedanta stelt men, dat tevredenheid optreedt op het ogenblik dat we iets verkregen hebben, niet om de vervulling van dat ene ding, maar juist omdat er op dat ogenblik nog geen nieuwe begeerte de kop heeft opgestoken. Dit inzien kan ons helpen ons zo niet te laten meeslepen door de geest, het denken en al zijn begeerten.*

## Vriendelijkheid en de Wet van de Aantrekkingskracht

Om grip te krijgen op je gevoelens, zowel bewust als onbewust, legt de Dalai Lama de nadruk op vriendelijkheid.

Vriendelijkheid naar anderen maar ook vriendelijkheid naar jezelf.

In de woorden van Patanjali, de yama's::

- Ahimsa , geweldloosheid
- Satya, waarachtigheid, niet liegen
- Asteya, niet stelen

In meditatie wordt je uitgenodigd om met een open, eerlijke en nieuwsgierige aandacht waar te nemen wat er is. Dat betekent dat je zonder oordelen alles waarneemt ook die stukken die je wellicht als minder prettig bestempeld.

Je observeert zonder vast te pakken of weg te duwen.

➔ In het Hier en het Nu

Door het trainen van deze vriendelijkheid neem je niet alleen beter waar waar jij (misschien) bewust, of half bewust, gevoelens hebt die een averechts effect op je welzijn hebben. **Je leert ook om geen energie of aandacht te stoppen in deze gevoelens van afstoten en aantrekken.** Door het regelmatig beoefenen van meditatie neemt je gevoel van welbevinden toe. Welbevinden trekt welbevinden aan volgens de wet van de aantrekkingskracht.

In de wet van de aantrekkingskracht spelen vertrouwen en loslaten een cruciale rol. Je moet loslaten en vertrouwen op een goede afloop. Laat je niet los dan kom je uit een gevoel van schaarste, de Dalai Lama zou zeggen onvriendelijkheid, en dan ervaar je schaarste of onvriendelijkheid. Hoe werkt dat met vertrouwen. Durf je te vertrouwen op het goede, het vriendelijke in je leven. Of blijf je in angst dat het morgen weg kan zijn?

Denken is het allergrootste probleem van onze tijd. Denken zorgt ervoor dat mensen werkelijk geloven dat ze geen vreugde, geen geluk of geen vrede en harmonie meer kunnen voelen en ervaren in hun leven. Niets is minder waar, maar angst en twijfel zijn hier de grote boosdoeners.

Door meditatie, en door constant de komende en gaande gevoelens en emoties te observeren, **leven in het hier en nu**, leer je ook dat jij dat gevoel, die emotie **niet** bent, hoe heftig ze je wereldbeeld ook kunnen kleuren. Er ontstaat een fundamenteel vertrouwen in het leven en wie jij waarachtig bent.

Ten slotte ...

**Bedenk dat niet datgene krijgen wat je wil, soms een wonderlijk teken van geluk is.**

**→ Ook dit is een boeddhistische wijsheid**

Vanuit een Yogastandpunt zijn begeerten een gevolg van de goena's, en door zelfkennis kan men deze overstijgen .

I-12 De Vrittis (de golven die de geest verstoren) kunnen worden beheerst door oefening (Abhyasa) en onthechting (Vairagya).

I-13 Abhyasa is de vastberaden inspanning om mentale disciplines te volgen om de Vrittis te beheersen.

I-15 Vairagya is de toestand van de geest, die volledig vrij is van de begeerte naar voorwerpen, die werden ervaren of waarover werd gehoord.

I-16 Als men door Zelfkennis (Purushakhyate) vrij wordt van begeerten, die het gevolg zijn van de wisselwerking van de Goenas, is dat de hoogste onthechting (Para Vairagya).

Soetra van Patanjali

Het uiteindelijke doel van yoga is komen tot een staat van geluk (door **oefening, abhyasa**, vb. alle vormen van yoga en meditatie, en **vairagya, onthechting**, er niet afhankelijk van zijn, het niet uw leven laten beheersen) constante tevredenheid, waarbij we niet getriggerd worden door allerlei prikkels, maar komen de dingen die ons gelukkig maken natuurlijk tot ons, we zouden kunnen zeggen, conform aan de wet die hier hogerop beschreven staat.

Let wel, onthechting betekend niet niets bezitten, maar niet gehecht zijn aan dingen of status, zodat er ook geen vrees ontstaat om iets te verliezen.

Ik werd opnieuw geboren toen  
mijn ziel en mijn lichaam elkaar  
lief kregen en een huwelijk  
aangingen.

Kahlil Gibran

*Lichaam en geest zijn nauw verbonden, maar dikwijls lijken ze eerder vijanden dan intieme geliefden. Als je ego bedenkt dat je harder moet werken dan je lichaam aankan, bijvoorbeeld. Of als je lichaam ziek wordt, en je geest daar boos en opstandig van wordt. Hou zou het zijn als ze vrede sloten? Hoe zou het zijn als ze eens van elkaar gingen houden?*

*Probeer het eens, bedenk : "Mijn geest houdt van mijn lichaam, en mijn lichaam houdt van mijn geest. Ze horen bij elkaar."*



**Een commentaar van Satchidananda over vers I-15, over onthechting, uit de Yoga Soetra:**

*15. Het bewustzijn van zelfbeheersing, dat waar men vrij is van het verlangen over de objecten die gehoord of gezien worden, noemt men ook ongehechtheid.*

Normaal wordt de geest gehecht door iets te horen of te zien. Het is voornamelijk langs de oren of ogen dat de geest naar buiten gericht wordt en dingen verzamelt om zijn verlangens te bevredigen. Voor dat de geest gehecht wordt aan datgene dat gehoord of gezien wordt zou je moeten onderscheid maken of dit goed voor je is of niet. De geest zou niet zomaar mogen grijpen wat hij wil.

Niet-gehecht zijn mag niet verkeerd begrepen worden, het is geen onverschilligheid. *Vairagya* (ongehechtheid) betekent letterlijk "kleurloos". *Vi* is "zonder"; *raga* is "kleur".

Elk verlangen brengt zijn eigen kleur naar de geest. Op het moment dat je de geest kleurt, is er een rimpeling gevormd, net zoals je een steen in een kalme vijver gooit creëer je golven in het water, er zal geen vrede of rust in de geest zijn en zonder rust kan je geen evenwichtige oefening hebben.

Wanneer de geest heen en weer geslingerd wordt door het ene verlangen na het andere zal er geen rust en vrede in de geest zijn en zonder een rustige geest kan je geen evenwichtige beoefening van yoga verkrijgen. Wanneer je iets constant doet, zou je geest niet mogen afgeleid worden door andere verlangens. Het is daarom dat deze vorm van ongehechtheid altijd moet samengaan met oefening. Beoefening zonder ongehechtheid kan nooit vervuld worden.

Het is daarom dat de mensen soms zeggen, "O, ik heb zoveel jaar gemediteerd, ik bid dagelijks 's morgens en 's avonds." Ja zij doen dit, we moeten het toegeven want we zien ze dagelijks zitten in meditatie of ze gaan dagelijks naar de kerk of tempel. Soms zitten ze daar voor uren en uren voor het altaar.

Er zijn mensen die elke dag de Bijbel lezen of die elke dag de *Bhagavad Gita* herhalen, zij eten zelfs niet voor ze dit gedaan hebben. Van het moment dat ze opstaan gaan ze voor het altaar staan en de ganse *Gita* opzeggen voor ze zelfs maar een glas water drinken, maar zij blijven nog altijd in dezelfde staat. De reden is dat hun geest losbandig is door de verschillende verlangens die er nog in aanwezig zijn. Hoeveel mensen staan niet voor het altaar en denken dan aan hun zaak of laten hun ogen door de ruimte glijden om te zien hoeveel vrienden van hun er aanwezig zijn? Tempels en kerken werden sociale bijeenkomst plaatsen. Ze hebben hun oorspronkelijke zin verloren omdat de geesten van de mensen meer aangetrokken worden naar wereldlijke dingen dan naar gebeden. De lippen mogen de gebeden automatisch herhalen gelijk een grammofoonplaat, maar de geest dwaalt af naar andere plaatsen. Het is daarom dat je de geest niet kunt onder controle brengen en tot rust brengen, tenzij hij vrij is van afleidende verlangens. Meditatie is alleen mogelijk wanneer de geest vrij is van gehechtheden. In feite hoef je zelfs geen meditatie te

beoefenen als je geest volledig vrij is van alle zelfzuchtige verlangens. Je zult zien dat je altijd op je gemak bent: je zult nooit rusteloos worden, noch teleurgesteld worden. Dus hebben we de oefening en de ongehechtheid nodig en van deze twee is ongehechtheid het belangrijkste.

Onmiddellijk zal er iemand vragen, "Als je ongehecht bent, zul je dan niet alle stimulaties in je leven verliezen en gek worden?" Neen. Wanneer we los zeggen, betekent dit zonder persoonlijke verlangens. Als je werkelijk begerig wilt zijn, wees dan begerig om anderen te dienen. Probeer om het lijden van andere mensen op te heffen. Eenmaal dat je los bent in je persoonlijke leven, kun je anderen ten dienste zijn en door dit te doen zul je meer en meer vreugde vinden. Het is daarom dat ik soms zeg dat een onbaatzuchtig mens het meest zelfzuchtig is. Waarom? Omdat een onbaatzuchtig mens zijn of haar innerlijke vrede en vreugde niet wil verliezen.

Zelfs naar God toe mag je geen wensen of verlangens hebben of er voor bidden. Vele mensen benaderen God en zeggen, "God, geef me dit of dat; help me om deze campagne te winnen." of "Als me help bij het slagen in mijn examen, zal ik een kaarsje aansteken." Waarom trachten wij handel te drijven met God? Het toont allen maar onze eigen onwetendheid aan. Zelfs de kaarsen die we willen branden zijn door Hem gegeven, dus wat is het idee om het terug aan Hem te geven als we iets gedaan hebben? Onze begerige geest misleid ons en we worden onwetend. Het onderscheidend vermogen van een begerig persoon verdwijnt langzaam volledig. Zijn of haar interesse is het om dingen te bereiken, dat is alles, dus een begerig persoon hindert het niet om te wachten en te denken.

De *Vedantische* geschriften zeggen: "Zelfs het verlangen naar bevrijding is een binding." "*Mokshaheksho bandhaha*." Zelfs als je verlangt naar bevrijding bindt ge uzelf. Elk verlangen bindt ons en brengt rusteloosheid. Om bevrijding te bereiken moet je compleet verlangeloos worden. Is het mogelijk om volledig verlangeloos te worden? Neen. Eigenlijk is dit niet mogelijk. Zolang de geest daar is, is het zijn plicht om te verlangen.

Het schijnt tegenstrijdig, maar het geheim is dat elk verlangen zonder enig persoonlijk of zelfzuchtig motief je nooit kan binden. Waarom? Omdat de pure onzelfzuchtige wens geen verwachting heeft van om het even welke aard, dus kent het geen teleurstelling, om het even wat de resultaten zijn, maar hoewel het niets verwacht heeft het zijn eigen beloning.

Wanneer je iemand gelukkig maakt, zie je zijn of haar gelukkig gezicht en voel je jezelf gelukkig. Als je werkelijk die vreugde hebt ervaren van het gewoon geven om te geven, zul je gretig wachten op de kansen om die vreugde telkens opnieuw te ervaren. Vele mensen denken dat door alles op te geven, door onthecht en verlangeloos te worden er geen plezier meer is. Neen. Dat is niet zo. In de plaats daarvan wordt je de gelukkigste man of vrouw die er is. Hoe meer je dient, hoe meer vreugde je ervaart.

Zo een persoon kent het geheim van het leven. Er is vreugde in alles verliezen, in alles geven. Je kan niet eeuwig gelukkig zijn door dingen te bezitten. Hoe meer je bezit, hoe ongelukkiger je wordt. Hebben we al miljonairs gezien, mensen met een hoge positie, eerste ministers, presidenten? Zijn ze gelukkig? Neen, hoe hoger de positie, hoe groter de problemen. Alleen een heilige, een onthechte is altijd gelukkig omdat er voor een heilige niets te verliezen valt. Omdat als je niets hebt, je altijd het Zelf hebt. Dat is het geheim. Het is daarom dat we zeggen, " Heb *vairagya*, wees passieloos, wees onthecht." Door afstand te doen van wereldlijke dingen, bezit je het meest belangrijke gewijde bezit: je vrede.

Er is nog een ander aspect of voordeel aan onthechting. Het is hoofdzakelijk een persoon met een vrijgemaakte geest die een werk perfect kan uitvoeren. Bijvoorbeeld: op een dag kreeg ik een brief toe van een van mijn leerlingen die een van mijn centrum open houdt. Een andere yoga leraar bezocht zijn Yogacentrum en vroeg aan hem, " Vragen je studenten niet naar iets meer? "

Als ik in mijn lessen niet iets nieuws breng dan zeggen ze, " Wat is dit? Wij hebben je betaald en dit hebben we gisteren ook gekregen. Je leert ons vandaag hetzelfde, waarom zouden we nog meer moeten betalen? Wij betalen je niet meer tenzij dat je ons iets nieuws leert." Dus ik bereid mijn lessen zo zodanig voor dat er telkens iets nieuws bijzit, zodat ik nog meer geld kan vragen, maar hier zie ik telkens weer de zelfde oude lessen terug en er komen meer en meer mensen naar hier en niemand lijkt teleurgesteld."

Dan zei mijn kind, " Wij verkopen geen yoga, wij geven gewoon les voor ons plezier. De mensen nemen deel zoals zij dat willen. Er worden hier geen zaken gedaan, integendeel het hart is hier aan het werk. Waarschijnlijk verwacht je in jouw geval geld en dus ben je geïnteresseerd om telkens weer nieuwe dingen te leren om meer mensen aan te trekken en meer geld te verdienen."

Het is een feit. Hetzelfde gebeurt in onze Hatha Yoga lessen ook. Het is nu al jaren dat mensen naar de lessen komen en elke les is min of meer hetzelfde opgebouwd en telkens wanneer ze komen dragen ze iets bij zonder er ooit vermoeid door te worden. Zij konden hetzelfde ook thuis beoefenen, maar zij komen toch naar de lessen omdat ze geen hier geen vibraties van een zaak voelen maar de vibratie van yoga, dat is het wat ze niet willen missen.

Zelfs in mijn lezingen citeer ik niet veel uit de Heilige Geschriften of probeer ik telkens weer iets nieuws te brengen. Wanneer ik de bandjes afspeelde van mijn vroegere lezingen, zouden het telkens weer dezelfde ideeën zijn die je hoort. Mensen zouden kunnen zeggen, " De Swami zegt niets nieuws - dezelfde oude Swami, dezelfde oude troep. Waarom luisteren ze toch telkens weer naar hem? " Ik voel me gelukkig dat ik hier ben en zij voelen zich allen gelukkig omdat ze hier zijn, dus maken zij mij gelukkig en ik hen. Wij brengen samen een gelukkige tijd door, dat is alles. Wij praten over iets of doen iets in de naam van Yoga . Ja, dat is het geheim.

Er is vreugde in het samenzijn dat is alles. Dus dat is het leven van losmaken. Er zijn geen verwachtingen. We komen gewoon samen.

Ze hebben niet het gevoel dat ze hun geld verliezen en ik voel niet dat ik winst maak met hun geld. We zijn als één grote familie. Wij voegen ons geld, onze energie en onze ideeën samen. Wat willen we nog meer in dit leven? En dat is Yoga.

Dus als de geest vrij is van persoonlijke belangen doen we ons werk goed en voelen we ons opgewekt. Onze levens worden zinvol. Als onze geesten vrij worden van zelfzuchtigheid en er is opoffering in ieders leven dan wordt het hier een hemel op aarde, een woonplaats van vrede en gelukzaligheid. Alles in dit leven geeft. Opoffering is de wet van het leven. Het is daarom dat we mensen bewonderen en vereren die hun leven hebben gegeven in naam van de mensheid. Waarom hebben we eerbied voor Jezus en het Kruis? Omdat opoffering de betekenis is van het Kruis. Hij offerde zichzelf op en wij vereren deze kwaliteit; het is geen stuk hout dat we appreciëren maar de opoffering waar het voor staat. Hij gaf zijn eigen leven in het belang van de mensheid. Het is om die opoffering dat alle profeten, wijzen en heiligen worden aanbeden als heilige wezens of als God Zelf.

Het zijn niet alleen heiligen die dit doen maar alles in de natuur - bomen, vogels, dieren - zij leven allen omwille van de anderen. Waarom brand een kaars en smelt ze weg? Om licht te geven. Waarom brand een wierookstokje tot as? Om de geur te geven. Waarom groeit een boom? Om bloesems en fruit te geven. Is er iets bewust of onbewust, in deze wereld dat leeft voor zijn eigen belang? Neen. Wanneer de ganse natuur zich opoffert waarom zou de mensheid dan alleen kunnen leven uit eigenbelang? Wij zijn hier om voortdurend te geven. Wat ons past zal naar ons toekomen zonder dat we er ons zorgen hoeven over te maken.

Natuurlijk kunnen we ook hier onze twijfels hebben, " Als ik mijn leven opoffer, hoe kan ik dan eten, hoe kan ik mezelf dan kleden of een huis van mijn eigen hebben? " Je kan al deze dingen hebben om jezelf uit te rusten om anderen te helpen. Je moet een bed hebben om in te rusten, zodat je 's morgens uitgerust bent om anderen te dienen. Je moet eten om genoeg energie te hebben om anderen te dienen. Dus doe je alles in dit leven met het idee dat je de anderen hier beter mee ten dienste kan staan. Zelfs het beoefenen van meditatie wordt niet zuiver en alleen gedaan voor je eigen vrede, maar wordt gedaan omdat een geest die vervuld is met vrede beter de wereld in kan gaan om te dienen. Met dit idee kan je mediteren. Dus zelfs je yoga meditatie wordt een onbaatzuchtige handeling. Dat is het wat wordt bedoeld met " Je kan zelfs niet aan God gehecht zijn." Deze *vairagya*, of ongehechtheid alleen is genoeg om je ganse leven te veranderen in een vreugdevol leven.