



# De 7 sleutels tot geluk

Deepak Chopra

---

Deze tekst is een samenvatting van een deel van de DVD om de sleutels tot geluk te activeren.

## Wat is geluk?

Vooraanstaande professoren in de positieve psychologie hebben een zogenaamde geluksformule uitgedacht.

$$G = P + L + V$$

Geluk = Predispositie + Levensomstandigheden + Voluntaire Activiteiten

### 1. Predispositie

Deze bepaalt hoe gelukkig iemand van nature is. Op genetisch niveau worden we voortdurend door nieuwe ervaringen beïnvloed. Elke keuze die je maakt, zorgt ervoor dat chemische signalen door je hersenen worden gejaagd, met inbegrip van de keuze om gelukkig te zijn, en elk signaal draagt bij aan de vorming van je hersenen. De predispositie van de hersenen kan worden beïnvloed door volgende zaken.

- Geneesmiddelen of drugs hebben slechts een kort effect met mogelijke bijwerkingen.
- Cognitieve therapie: door voortdurend negatieve overtuigingen te herhalen, creëer je neurale paden die de negatieve instelling bekrachtigen. Je kunt ze veranderen door positieve overtuigingen.
- Meditatie: onderzoekers hebben vastgesteld dat door meditatie zowel de prefrontale cortex, de zetel van het hoger denken, wordt geactiveerd alsook de vrijlating van neurotransmitters wordt gestimuleerd, met inbegrip van dopamine, serotonine, oxytocine en hersenopiaten. Al deze stoffen, die van nature in de hersenen voorkomen, kunnen we koppelen aan verschillende aspecten van geluk.
  - Dopamine heeft een kalmerende uitwerking.
  - Serotonine wordt verbonden aan een groter gevoel van eigenwaarde.
  - Oxytocine wordt inmiddels als het genotshormoon beschouwd (met een hogere concentratie dan seksuele opwindings).
  - Opiaten zijn lichaamseigen pijnstillers.

Als we door meditatie een hogere concentratie van dit soort neurotransmitters teweeg kunnen brengen, dan ligt het voor de hand dat meditatie ook een meer doeltreffende manier moet zijn om de predispositie van de hersenen voor geluk te beïnvloeden. Er bestaat geen enkel geneesmiddel dat gelijktijdig de gecoördineerde vrijlating van al deze stoffen kan choreograferen.

### 2. Levensomstandigheden

Deze factor draagt slechts 7 tot 12 procent bij aan onze totale geluksbeleving. Door ons aanpassingsvermogen hebben zowel positieve als negatieve gebeurtenissen geen significante invloed op het geluksniveau.

### 3. **Voluntaire activiteiten**

Persoonlijk genot zoals een heerlijke maaltijd nuttigen, champagne drinken, vrijen of naar een film gaan, roept een tijdelijk geluksgevoel op dat slechts een paar uur aanhoudt. Onmiddellijke voldoening wordt gevolgd door een snelle terugval.

Volgens de onderzoekers is anderen gelukkig maken een supersnelle manier om zelf gelukkig te worden en langdurig gelukkig te blijven, soms een leven lang.

## Om de sleutels te activeren in het leven van alledag beloof ik het volgende te doen.

### *Eerste sleutel*

---

#### *Ben je bewust van je lichaam*

- a. Je lichaam staat in connectie met het oneindige energie aanbod van het universum. Vraag je lichaam wat het nodig heeft. Je hoogste streven is lichtheid. Het lichaam en universum zijn één.
- b. Mijn hart is de betrouwbare gids voor het diepere Zelf.
- c. Lichtheid is geluk. Wat je lichaam nodig heeft: slaap, rust, bezielende voeding, blijdschap van bewegen, één zijn met de natuur.

### *Tweede sleutel*

---

#### *Ontdek je ware eigenwaarde*

- a. In lastige situaties jezelf gadeslaan zonder oordeel. Door waar te nemen wat het Ego doet, kan ik me losmaken van onjuist gevoel.
- b. Bij de keuzes die ik maak, de motivering van het ego onderzoeken. De keuze van het ego heeft zijn oorsprong in de verslaving aan **macht, controle, zekerheid**. Het ware Zelf is door liefde gemotiveerd.
- c. Voor het slapengaan recapituleer de voorbije dag als neutrale waarnemer. Wanneer handelde ik op basis van het ego of van mijn ware Zelf?

### *Derde sleutel*

---

#### *Zuiver jezelf*

- a. Wanneer zich een vergiftigde emotie aandient, concentreer ik me op het volgend proces. Aanvaard ik de verantwoordelijkheid voor mijn eigen

respons en geef ik niet de schuld aan de andere? Elke respons die me ongelukkig maakt, zal ik veranderen. Ik vind de kracht te ontsnappen aan mijn oude conditionering die maakt dat ik me ongelukkig voel.

- b. Voor ik iets tot mij neem, vraag ik me af of het mijn lichaam ondersteunt of niet. Voeding kan puur voedsel zijn maar ook emoties, heilzame invloeden. Ik zal de verandering in de grondoorzaak blootleggen, namelijk mijn emotionele conditionering.
- c. Ik zal stappen ondernemen om mijn leven gewoon eenvoudiger te maken. Mezelf bevrijden van alle overbodige dingen die me neerdrukken.

## *Vierde sleutel*

---

### *Neem afstand van je gelijk*

- a. Jezelf inhouden als je ongelijk krijgt, observeren, loslaten. Je doel in je leven is gelukkig zijn en niet zozeer gelijk hebben.
- b. Stop met kwalificeren: goed - fout, juist - onjuist. Geluk ligt besloten in de onbewogen stilte die boven alle etiketten uitgaat.
- c. Als ik mezelf als slachtoffer zie, bedenk ik dat ik de schepper ben van alle omstandigheden. Hierdoor stap ik van de rol van slachtoffer over op de rol van schepper.

## *Vijfde sleutel*

---

### *Concentreer je op het Hier en Nu*

- a. Ik omarm dat wat is, niet wat was of zou kunnen zijn. Het werpt alle bezorgdheid en verwachting van me af. Ik sta mijn eigen essentie toe om present zijn.
- b. Ik ben niet de rusteloosheid van mijn actieve geest, niet het verhaal dat mijn geest me constant vertelt, niet mijn herinneringen, niet mijn toekomstdromen. Ik ben het onbeweeglijke stiltepunt, nu en voor altijd.
- c. Ik zal het huidig moment scheiden van de tegenwoordige situatie. Elke situatie komt en zakt weer weg. Dingen veranderen maar ik blijf. Primaire doel van het leven: tegenwoordig zijn met mijn ware Zelf.

## *Zesde sleutel*

---

### *Zie de wereld in jezelf*

- a. Ik zal het domein van het **Zijn** binnengaan. **Hier** en **Nu** zal ik innerlijk aandachtig zijn. Alleen door het zuivere zelf te ervaren kan ik een solide fundament vinden voor alles wat ik voel, denk en doe.
- b. Hoe ongemakkelijk of onplezierig ik een ervaring op dit ogenblik ook vind, ik zal haar het hoofd bieden vanuit het hoogste bewustzijn.
- c. Als ik merk dat ik woedend of met tegenzin op een persoon of een omstandigheid reageer, zal ik me realiseren dat ik alleen tegen mezelf vecht.

## *Zevende sleutel*

---

### *Leef voor verlichting*

- a. Extase is mijn oorspronkelijke staat qua energie. Het is mijn bron. Om terug te keren is er een verschuiving van aandacht nodig, weg van de verlangens van mijn ego naar het diepere verlangen in mezelf, namelijk het ontdekken van mijn ware zelf.
- b. Ik zal mijn gedachten, mijn lichaam en mijn omgeving als een enkelvoudig proces beschouwen, dat zich in het bewustzijn voordoet.
- c. Ik zal mijn visioen van het leven levendig houden, een reis van wakend bewustzijn naar het zielenbewustzijn, waar volle bewustzijn nooit verloren gaat. Hier begint het reële bestaan, naar het kosmisch bewustzijn, het goddelijk bewustzijn, eenheidsbewustzijn. Als ik dat bereik, ben ik tenslotte thuis.

### *Geluk zal de wereld doen genezen*

Elk ogenblik ademen we virussen in die gekweekt zijn in de cellen van iemand anders. Deze vertegenwoordigen een wereldwijde uitwisseling van DNA tussen de ene levensvorm en de andere.

Je bent onlosmakelijk in het web van het leven ingeweven. Denk eens aan een boom in Afrika, een eekhoorn in Siberië, een kameel in Saoedi-Arabië, een Chinese boer, een taxichauffeur in Calcutta.

Jij hebt grondstoffen in jouw weefsels die nog geen twintig dagen geleden in hun lichaam circuleerden. Je lichaam is niet van jou. We hebben ten minstens één miljoen atomen in ons lichaam die zich ooit in het lichaam van Christus, Boeddha of enig andere historische figuur hebben bevonden.

De laatste drie weken zijn tien biljard atomen door jouw lichaam getrokken die daarvoor in elke andere levende soort op aarde hebben gecirculeerd. Dit proces van samen delen strekt zich ook uit tot de subtielere niveaus van het bestaan. Elke gedachte gaat de wereldbol over. We zijn allen de ledematen van één lichaam. We bestaan ook binnenin elkaar, omdat de lucht, het voedsel en het water dat we innemen en uitscheiden constant circuleren. Deze constante circulatie is één proces. De natuur gedraagt zich als een geheel.