

# The happiness prescription

## Introduction to the ten Keys to happiness



# 10 stappen naar geluk

---

Deepak Chopra

[Hier een samenvatting van de dvd](#)

De tien stappen zijn simpele verschuivingen in ons bewustzijn. Heel subtiele, krachtige:

Door te letten wat er in ons lichaam gebeurt.

Door de wereld als een spiegel te zien.

Hoe kom ik in het NU terecht?

Hoe hou ik me aandacht bij mezelf ipv bij de objecten?

Hoe vind je je ware identiteit?

Enz...

## 1. Lichaamsbewustzijn

---

Ons lichaam is een deel van het veld dat tegelijkertijd het universum is. We zijn er een onderdeel van. Wat er in ons lichaam gebeurt, gebeurt ook in het universum. Luistert naar het lichaam en hoort wat het universum denkt. Intuïtie cultiveren. Hoe je bewustzijn in je lichaam brengen? Je aansluiten op de kosmische computer.

**oefening:**

*Concentreer je op je adem. Laat je bewustzijn in je lichaam glijden, bewustzijn in elke cel, intelligentie in elke cel. Het lichaam is een energiek op zichzelf inspelende intelligent veld van energie, gelukzaligheid, besef, bewustzijn, geest, intelligentie. We zijn heel alert aanwezig als ons besef in ons lichaam zit. Voel de energie, de gelukzaligheid.*

*Telkens je afgeleid bent, oncomfortabel voelt, bij ongemak, als je niet lekker in je vel zit pas je lichaamsbewustzijn toe.. Als je een bepaald ongemak in je lichaam hebt breng je bewustzijn naar die plek en hou het daar tot het ongemak weg is. Bij het eten, zal je lichaamsgewicht zich normaliseren.*

## 2. In het NU leven

---

Het verleden en de toekomst leven alleen in onze fantasie. Het enige moment dat altijd voortduurt is nu. Het raam, de transformationele draaikolk, de gang naar de oneindige geest.

**oefening:**

*Een manier om het nu te voelen*

- 1. Is je bewust zijn, dat je er niet in zit, dan kom je aan in het nu.*
- 2. Een andere manier is je bewust worden van de ruimte tussen ons. Focus je, als je naar me kijkt, op de ruimte tussen ons.*
- 3. Wat is er mis met dit moment? Dan ervaart je dat hij perfect is. Als je bang bent, scheid de situatie van het moment. Want de situatie die om het moment heen hangt, zit in je verbeelding. Dit moment is zoals het hoort te zijn, dit moment is nu zo, omdat het hele universum is zoals het nu is*

## 3. Het omarmen van stilte

---

Door toepassen van mantratechniek, mediteren.

*oefening:*

*met een simpele mantra "ik ben"*

*zeg luid na: "ik ben", enkele keren herhalen, dan fluisteren, dan in je hoofd. Als er andere gedachten komen, weer hardop. Doe het enkele minuten.*

Als je je ogen sluit en niets doet, wordt je bewust van je gedachten. Verleden of toekomst, ervaring uit het verleden: karma. Karma creëert herinneringen, verlangens, fantasieën zijn de software van onze ziel.

De mantra "ik ben" is geen verhaal. Elke gedachte is een verhaal. Dan is er stilte. Dat is een gevoel van eindeloze mogelijkheden.

## 4. Het loslaten van ons verlangen naar goedkeuring

---

Als je steeds goedkeuring wilt, hangt je geluk van anderen af. Als je gelukkig wilt zijn, moet je onafhankelijk zijn van de goedkeuring. Dan sta je op jezelf.

*oefening:*

*Herhaal in jezelf de volgende mantras,*

- 1. Ik ben vrij van de mening van anderen.*
- 2. ik ben noch minder, noch meer dan iemand.*
- 3. ik ben onbevreesd.*

*Herhaal dit tot het is doordrongen tot je zenuwstelsel. Als je voortaan in de spiegel kijkt... Elke keer als je in de spiegel kijkt, zeg dan een van die drie dingen tegen jezelf, en kijk dan naar je ogen. Totdat ze sprankelen. Sprankelende ogen betekent een sprankelende ziel. Dan zul je al snel zien dat je lichaamstaal, de toon van je stem, je gebaren, je manier van lopen zelfvertrouwen uitstralen. Dat krijg je als je afstand doet van de behoefte aan goedkeuring. Als je dat doet, ben je tot wonderlijke dingen in staat.*

## 5. Het loslaten van giftige emoties

---

Als we geen wrok, boosheid, vijandigheid, neerslachtigheid, angst en schuldgevoel meer hebben, zijn we emotioneel vrij. Hiervoor neem je bepaalde stappen.

1. neem je verantwoordelijkheid.
2. voel je emoties
3. definieer ze
4. uit ze

5. deel ze
6. laat ze los
7. vier dat loslaten

**oefening:**

*Denk aan iets dat je hebt meegemaakt. Een interactie met iemand waardoor je je verdrietig voelde. Roep een herinnering op. Denk aan wat er gebeurde, aan het gesprek. Zie het allemaal voor je. Voel je lichaam en kijk waar het precies pijn doet. Identificeer die plek in je lichaam en definieer de emotie. Wat ervaar je precies? Boosheid, angst, schuldgevoel, depressie, jaloezie, frustratie? Benoem het. Als emoties geblokkeerd worden, zitten ze in de chakras. We hebben de eerste drie stappen genomen.*

*De vierde stap. Emoties uiten door op te schrijven.*

*Schrijf op wat er gebeurde, van uit jouw perspectief. Nog een keer maar doe je of je die ander bent. Een derde keer van uit een perspectief van een neutrale toeschouwen. Hierdoor krijg je immuunsysteem een oppepper. Dan lijkt het ineens heel onbelangrijk.*

*De vijfde stap is dat je het deelt met iemand van wie je houdt. Iemand die je vertrouwt. En dan vraag je jezelf: Heb ik iets aan deze emotie? Waarschijnlijk niet, en dus moet je 'm van je afschudden. Met een ritueel. Wat je hebt opgeschreven, kun je verbranden of ergens offeren. Als je het van je hebt afgeschud, kun je dat vieren.*

Dus: verantwoordelijkheid voelen, dan definiëren. Dan uiten op drie manieren. Daarna delen. Schud het van je af en vier het.

## 6. De wereld is een spiegel van ons zelf

---

Als je totale zelfkennis hebt, zie je dat terug in hoe je de wereld ervaart.

Door het stellen van vragen. Niet beantwoorden, maar vragen. En luister naar je hart, wat het te zeggen heeft. Ga niet op zoek naar antwoorden. Stel jezelf gewoon de vraag.

**oefening:**

*1. wie ben ik?*

*2. wat wil ik?*

*3. wat is m'n levensdoel?*

*4. welke bijdrage wil ik leveren aan de wereld?*

*5. wat bezorgt mij plezier in het leven?*

*6. wie zijn m'n helden uit de wereldgeschiedenis, uit de mythologie en uit religie?*

*7. wat zijn m'n unieke vaardigheden en talenten?*

*8. welke kwaliteiten zoek ik in een beste vriend?*

*9. wat zijn de beste kwaliteiten die ik kan uiten in relaties?*

Je hoeft deze vragen niet elke dag te stellen. Deze vragen beschrijven de betekenis, contacten en relaties en zelfs de oerthema's van je leven. Deze vragen zitten in ons collectief geheugen, collectieve verlangens en aspiraties. In essentie is dit het profiel van je diepste Zelf. Als je diep in jezelf graaft, denk je ook aan al het andere. Wat zijn m'n relaties, wie zijn m'n beste vrienden, wat zoek ik? Vaardigheden, levensdoel, bijdrage. Vreugde. Omdat alles met elkaar verbonden is.

*Trek elke dag twee minuten uit voor je zelf. Stel een van die vragen. Antwoorden zijn niet belangrijk. Als je met vragen leeft, komen de antwoorden vanzelf.*

*Via inzicht, toeval, of een relatie, of een ontmoeting.*

*Dan gebeurt er iets magisch en denk je: Dat is het.*

## 7. Niet oordelen

---

Als je niet oordeelt over jezelf, doe je dat ook niet meer over anderen. Een uitstekende techniek om fijne relaties aan te trekken als je dat wilt.

*oefening:*

**1. Denk aan iemand die van je houdt en zie diegene in gedachten. Kijk hem dan in de ogen en geef een bericht door:**

*“ik hou van mezelf zoals ik ben. Ik ben een mooi mens, een lief mens en ik hou van mezelf zoals ik ben”.*

*Kijk dan naar het licht der herkenning in z'n ogen, alsof hij dat al weet.*

*Zeg nu tegen jezelf*

*“Het is niet erg dat je zwaktes hebt”.*

Zwakheden maken je compleet. Negatieve kwaliteiten maken je compleet. Iedereen is zowel positief als negatief. En we onze tegenstellingen accepteren. En we houden van onszelf in die tegenstellingen. Een verlicht wezen heeft vrede met paradoxen en tegenstellingen. En als we vrede hebben met onszelf, hebben we dat ook met anderen.

**2. Een andere oefening is aan iemand denken tot wiens positieve kanten je je aangetrokken voelt.**

*En aan iemand die je niet mag, en schrijf z'n negatieve kanten op.*

*En al die eigenschappen bij elkaar ben jij.*

Dat maakt je interessant. Alleen positief zijn, is saai. Alleen negatief zijn, is walgelijk. Maar als je positief en negatief bent en je houdt van jezelf, straalt je menselijkheid uit, op een natuurlijke manier. En zet je geen sociaal masker op. Dan oordeel je niet over jezelf en niet over anderen. Er is niets aantrekkelijker dan een persoon die een eenvoudige, zuivere menselijkheid uitstraalt.

## 8. Je leven ontgiften, dus je lichaam en geest

---

Om vrij, gezond en gelukkig te zijn. Elke keer als we iets nieuws willen in ons leven moet je iets 'ouds' loslaten. En dat wat we loslaten, is iets wat ons tegenwerkt. Iets wat ons geluk in de weg staat. Iets wat de weg naar ons hogere doel blokkeert.

*oefening:*

**Kijk of je relaties hebt in je leven die giftig zijn. Als dat zo is, haal dan dat beeld van die giftige relatie, van die giftige interactie naar boven en zeg: ik laat je gaan.**

**Doe dit opnieuw, maar nu met een giftige gewoonte. Misschien snoep je te veel? Het kan ook roken zijn? Of een ander giftige substantie. Als je die laat sterven, creëer je een nieuwe ervaring in je leven. Laat los. Doe hetzelfde met giftige emoties. Als er sprake is van wrok tegen iemand haal die persoon voor de geest en zeg: ik laat het los. Ik laat al m'n wrok los. Ik vergeef je. En vraag om vergiffenis.**

Als je giftige gewoonten, giftige substantie, giftige relatie, giftige emoties loslaat, creëer je ruimte om iets nieuws toe te laten. Er is dood en wederopstanding. Dood van het giftige en wederopstanding van geluk.

## 9. Gedrag gebaseerd op angst vervangen door liefde

---

Angst scheidt ons af, vervreemdt ons, en laat ons eenzaam voelen. En liefde verenigt juist en brengt compassie. Het brengt liefde, begrip en intuïtie.

**oefening:**

*Beeldt je in dat je in een winkelcentrum bent en daar spreek je een willekeurige voorbijganger aan.*

*Maar je mag ook gewoon iemand verzinnen. Kijk diegene aan en zeg tegen jezelf.*

*Die persoon heeft gelukkige tijden gekend, net zo als ik.*

*Die persoon heeft angst gekend, net zo als ik.*

*Die persoon kent mensen die van hem of haar houden. Net zo als ik.*

*Die persoon heeft ziekte en verdriet gekend. Net zo als ik.*

*Die persoon zal op een dag oud zijn. Net zo als ik.*

*Die persoon zal op een dag sterven. Net zo als ik.*

*En zeg nu tegen je zelf. Die persoon is net als ik.*

Dit is een oefening in compassie. Wat is compassie? Dat is erkennen dat ieder mens hetzelfde is en dat andermans lijden ook ons lijden is. Andermans vreugde, en andermans geluk is ons geluk. En als je dat voelt, is compassie geboren. En als compassie wordt geboren, wordt er liefde geboren. En als liefde wordt geboren is er kans op genezing.

Als we angst ervaren komt dat omdat we iemand van ons af hebben geduwd. Dan kun je in gedachten vijanden creëren. Als je weer eens bang bent in een bepaalde situatie of voor een bepaald persoon, zeg dan tegen jezelf: Andere mensen hebben deze situatie ook meegemaakt, net als ik. Dus als je bang bent, komt dat omdat je je hebt afgescheiden. Als je liefde voelt, ben je één met je omgeving. De sleutel is dat je herkent dat iedereen een deel van je is.

## 10. Opmerkzaamheid - mindfulness

---

Dat is aanwezig zijn in het nu op een onbevooroordeelde manier. Het eeuwige aanwezige besef van alles wat om ons heen gebeurt. De hoogste vorm van menselijke intelligentie. Opmerkzaam kunnen zijn van jezelf en je omgeving zonder daarover te oordelen.

**oefening:**

*Let op het in- en uitademen. Opmerkzaamheid is waarnemen. Geen evaluatie, geen analyse, geen interpretatie. Alleen waarnemen. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Zonder dit te evalueren.*

*Observeer je gedachten. Hoe ze komen en gaan. En hoe je emoties komen en gaan. En bekijk nu, in je bewustzijn, alles wat je is overkomen sinds vanmorgen. Laat de beelden aan je voorbij gaan.*

Kijken, opmerkzaamheid, de stille waarnemer zijn is een en hetzelfde. Dit cultiveren we heel langzaam. Eerst observeren we onze ademhaling. Eén ding te gelijk. Ademhaling, gedachten en emoties observeren. En dan het gevoel in ons lichaam.

Voor je gaat slapen, laat je je dag aan je voorbij gaan. Je dag visueel doornemen. Een soort videovertoning van je dag.

En zeg vlak voor je gaat slapen tegen jezelf: ik ga m'n dromen waarnemen. Als je dit elke dag doet, wordt je de waarnemer van je dromen. En als je wakker wordt, vat je je dromen even samen.

Waarom? Omdat we ons moeten aanleren de waarnemer te zijn. De onbevooroordeelde waarnemer. En langzaam zul je gaan inzien: ik ben niet zelf m'n lichaam en geest.

Getuige zijn, opmerkzaamheid, of keuzeloos besef is allemaal hetzelfde en ze cultiveren een hoger bewustzijn.