

Deepak Chopra

**Het
geluk in
jezelf**

De weg naar
moeiteloos
leven



ALTAMIRA

INHOUD

Dankwoord *9*

DEEL I

HET PROBLEEM:

NIET WETEN WIE WE ZIJN *13*

1 Wat wil ik? *15*

2 Wie ben ik? *25*

3 Waarom vergeet ik wie ik ben? *37*

4 Hoe werk ik mee aan het scheppen
van mijn werkelijkheid? *49*

DEEL II

HET RECEPT:

NIET VERGETEN WIE WE ZIJN *71*

5 Waar ga ik na mijn dood naartoe? *73*

6 Wat is de sleutel tot duurzaam geluk? *93*

7 Hoe kan ik moeiteloos leven? *115*

8 Wanneer zal ik volledig ontwaakt zijn? *129*

DEEL III

DE PRAKTIJK:

ERVAREN WIE WE ZIJN *151*

- 9 Wat is kracht en hoe word ik krachtig? *153*
10 Wat is vrijheid en
hoe ervaar ik dat ik vrij ben? *173*
11 Wat is genade en hoe leef ik in genade? *195*
12 Het oneindige *215*

BIJLAGE:

De oude en nieuwe paradigma's *219*

Over Vedanta *227*

Over de auteur *229*

DEEL I

HET
PROBLEEM

Niet weten wie we zijn

I

WAT WIL IK?

GELUK:

*Een gevoel van groot genot, grote
tevredenheid of vreugde.*

Dit boek heeft niet zomaar je aandacht getrokken. Daar is een reden voor. Misschien is het een uitnodiging van je ziel, een uitnodiging om in contact te komen met het meest wezenlijke deel van jezelf. Je diepste zelf, je wezen, is de bron van Zijn – het veld van zuiver bewustzijn dat zich manifesteert als de oneindige diversiteit van het universum. Kracht, vrijheid en genade zijn essentiële eigenschappen van dit veld, evenals geluk, vreugde en gelukzaligheid.

In de afgelopen jaren hebben vele duizenden mensen mijn hulp ingeroepen bij het vinden van een oplossing voor allerlei problemen en uitdagingen. Ik begon mijn loopbaan als arts. In het begin kwamen vooral

mensen met een ernstige ziekte of aandoening naar me toe, bijvoorbeeld mensen met hartklachten of kanker. Op een dag zat ik te praten met een man die net een hartaanval had gehad. Heel impulsief vroeg ik hem: ‘Waarom wil je eigenlijk beter worden?’

De blik in zijn ogen sprak boekdelen: *Hoe kun je nu zo’n belachelijke vraag stellen?* Hij zei: ‘Iedereen wil toch beter worden als hij ziek is?’

‘Jazeker,’ antwoordde ik, ‘maar waarom wil jij beter worden?’

Hij zei: ‘Als ik beter ben, kan ik weer aan het werk gaan en meer geld verdienen.’

Wat me op dat moment bezielde weet ik niet, maar ik bleef hem naar het *waarom* vragen. ‘Waarom wil je meer geld verdienen?’

Hij leek het niet erg te vinden, besloot het spelletje mee te spelen en zei: ‘Omdat ik mijn zoon wil laten studeren aan een goede universiteit.’

Ik vroeg hem *waarom* hij zijn zoon aan een goede universiteit wilde laten studeren.

Zijn antwoord was: ‘Ik wil dat mijn zoon een goede opleiding krijgt en dan een carrière kan opbouwen.’

Ik bleef hem vragen: *Waarom, waarom, waarom...*

Uiteindelijk antwoordde hij: ‘Omdat ik gelukkig wil zijn.’

In de jaren daarna heb ik dit spel nog vaak gespeeld, niet alleen met ernstig zieken die graag beter wilden worden, maar ook met mensen die verlangens koesterden. Probeer het zelf maar eens. Vraag mensen wat ze willen en blijf vragen: Waarom? Je zult hetzelfde antwoord krijgen: ‘Omdat ik gelukkig wil zijn.’

Geluk lijkt het einddoel te zijn, de bestemming waar alle andere doelen toe moeten leiden. Tegelijkertijd constateer ik dat de meeste mensen rondjes blijven draaien in hun zoektocht naar geluk. We stellen ons allerlei doelen. Bijna iedereen koestert materiële verlangens, zoals een beter huis, een betere auto of meer luxe goederen. Dan zijn er de doelen op het gebied van relaties: We willen ons veilig voelen, ergens bij horen. Verder willen we de vrijheid hebben om ons op allerlei creatieve manieren uit te drukken. Sommige mensen streven naar een bepaalde welstand of macht, andere juist naar aanzien. Maar vraag je ze waarom ze dit soort dingen willen, dan krijg je steeds hetzelfde antwoord. Ze verwachten dat ze gelukkig zijn *als* ze dit hebben bereikt.

Gaandeweg ben ik tot de volgende conclusie gekomen: *Waarom zouden we geluk niet tot ons primaire doel maken? Waarom moet het altijd langs een omweg?* Ik ontdekte iets dat nog interessanter is. Als we geluk boven aan ons lijstje zetten en niet steeds op de tweede plaats, zullen we alle andere dingen waar we naar verlangen veel gemakkelijker realiseren.

In veel spirituele tradities is dit de stelregel: Als je meteen het hoogste doel nastreeft, zal al het andere je toevallen. In het Nieuwe Testament zegt Jezus Christus bijvoorbeeld: ‘Zoek het Koninkrijk der Hemelen, en al het andere zal u toekomen.’ Het koninkrijk der hemelen is niet een of ander ver verwijderd oord in het universum, het is een bewustzijnstoestand. Hetzelfde geldt voor geluk.

De meeste mensen zeggen: ‘Ik ben gelukkig *omdat...* – omdat ik familie en vrienden heb, omdat ik een geweldige baan heb, omdat ik genoeg geld en zekerheid heb.’ Als je geluk van deze dingen afhankelijk is, hangt het aan een zeer dun draadje. Ze zijn zo vluchtig als de wind, en als het geluk ons vroeg of laat ontglipt, zoeken we onze toevlucht tot verslavende gewoonten in de vage hoop dat we daardoor vreugde ervaren. Externe

DEEL II

HET RECEPT

Niet vergeten wie we zijn

5

WAAR GA IK NA MIJN DOOD NAARTOE?

DISCONTINUÏTEIT:

*Gebrek aan continuïteit; een breuk of
onderbreking.*

We hebben nu onze fundamentele beginvraag: *wie ben ik?*, beantwoord. Het antwoord is: *Ik ben zuiver bewustzijn, zuivere potentie, een veld van alle mogelijkheden.* Dat ben ik. Ik ben noch het lichaam, noch de geest. Ik ben degene die het lichaam heeft en de geest heeft. De Geest, de Ene, wordt dit alles, en die essentie is alwetend, alomtegenwoordig en almachtig.

De volgende vraag is: *Waar kom ik vandaan?* Het antwoord op die vraag luidt: *Ik kom nergens vandaan, want ik was er altijd al.* Het lichaam komt en gaat, maar 'ik' ben er altijd. Ik kom van een plaats zonder begin en

einde in de tijd. En ik ga naar die plaats. Zoals we hebben gezien zijn er geen specifieke locaties in ruimte of tijd. In een niet-plaatsgebonden universum kun je nergens heen!

En *wat is mijn doel in het leven?* Gelukkig zijn, met vreugde deelgenoot zijn van de creativiteit en evolutie van het universum. Het leven wordt geconcipieerd en verbeeld door de universele geest, het bewustzijn, en alle domeinen zijn denkbeeldige vormen van de geest die zijn *leela*, zijn spel, speelt. Uiteindelijk is alles het spel van bewustzijn, het *leela*.

En wat gebeurt er met me als ik doodga? Het antwoord is: *Niets, want ik sterf niet.* Zuiver bewustzijn kan niet vernietigd worden, het kan alleen worden uitgedrukt. Deze kennis bevrijdt ons van angst voor de dood. Nu weten we dat niets in het universum ooit verloren gaat. Het wordt alleen getransformeerd. Als wij een telefoongesprek voeren en iemand verbreekt de verbinding, wat gebeurt er dan met ons? Waar gaan we heen? Er gebeurt niets met ons en we gaan nergens heen. Dat is ook zo als in fysiek opzicht de dood intreedt. Er gebeurt niets met ons. Bepaalde lijnen van communicatie die werken via een bepaald zenuwstelsel

zijn tijdelijk onderbroken. Maar wij zijn er nog steeds. De ziel gaat nergens heen, het lichaam verdwijnt en keert terug naar de aarde.

Waar blijft dan de ziel? Eén van de grootste misvattingen is dat de ziel in het lichaam verblijft. Je hoort mensen vaak zeggen: ‘Hij of zij is overleden, de ziel is uit het lichaam verdwenen.’ Maar de ziel bevindt zich niet in het lichaam. De ziel projecteert zichzelf als het lichaam en de geest. Zij vindt een plaats in tijdruimte en zendt zichzelf uit, communiceert zichzelf via het lichaam. Als je naar een speelfilm op televisie kijkt, zitten de acteurs en actrices niet in het televisieapparaat, en Beethoven zit niet in de radio als ik naar een van zijn sonates luister. Zo is het ook met mijn ziel, ze zit niet in mijn lichaam. Mijn ziel lokaliseert zichzelf en drukt zichzelf uit via mijn lichaam.

In de meeste boekhandels zijn werken te vinden over ‘uittredingservaringen’, ervaringen van mensen die buiten hun lichaam zijn getreden. Het echte mysterie is echter hoe we een ‘intredingservaring’ krijgen. De opvatting dat onze ziel zich ‘in een lichaam bevindt en naar buiten kijkt’ is een op het eerste gezicht overtuigende, maar onjuiste opvatting, een collectieve hallucinatie.