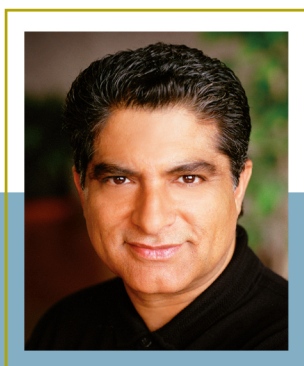


GEHEEL HERZIENE UITGAVE

BALANS IN JE LEVEN

Totale gezondheid van lichaam en geest



DEEPAK CHOPRA

Deepak Chopra

Balans in je leven

Totale gezondheid van lichaam en geest

Negende druk



AnkhHermes

Inhoud

Dankwoord 9

Deel I

Een plaats die volkomen gezond heet

Inleiding 13

- 1 Kennismaking met een hogere werkelijkheid 17
- 2 Uw lichaamstype ontdekken 37
 - De lichaamstype-test van de ayurveda 43*
 - Het bepalen van uw lichaamstype 47*
 - Kenmerken van de lichaamstypen 48*
- 3 De drie dosha's, factoren die de werkelijkheid scheppen 63
 - De subdosha's: een nauwkeuriger maatstaf 77*
- 4 Een blauwdruk van de natuur 83
 - Hoe de dosha's uit evenwicht raken 92*
- 5 Het evenwicht herstellen 103
 - Evenwichtig leven: algemene punten 113*

Deel II

Het kwantummechanische lichaam

- 6 Kwantumgeneeskunde voor een kwantumlichaam 127
- 7 Het openen van de kanalen van genezing 139
 - Panchakarma, zuivering van het lichaam 140*
 - Meditatie, een techniek om te transcenderen 143*
 - Genezende geluiden: de fijnste vibraties van de natuur 152*
 - Genezende visualisatie: gebruikmaken van aandacht en intentie 158*
 - Marma-therapie, stimuleren van de punten waar geest en lichaam samenkomen 161*
 - De vreugde van de natuur ervaren 164*
 - Aromatherapie, evenwicht via de reukzin 168*
 - Muziektherapie, melodieën om de natuur in evenwicht te brengen 172*
- 8 Vrij van verslaving 177
- 9 Veroudering is een vergissing 191
 - Rasayana's, kruiden voor een lang leven 197*
 - Quiz over gezond ouder worden 201*

Deel III

Leven in overeenstemming met de natuur

- 10 De impuls tot verdere groei 209
 - 11 Dagelijkse leefgewoonten, meegaan met de golven van de natuur 217
Dinacharya: het dagprogramma 219
 - 12 Voeding, eten voor een volmaakt evenwicht 229
Voeding voor de lichaamstypen 230
De zes smaken 252
Agni, het verteringsvuur 260
Heilzame voeding 271
 - 13 Lichaamsbeweging, de mythe ‘zonder pijn geen resultaat’ 281
Oefeningen voor de verschillende lichaamstypen 284
Driedosha-oefeningen 287
De zonnegroet 288
Yogahoudingen 299
Evenwichtig ademen (pranayama) 316
 - 14 Seizoensregels, het hele jaar in evenwicht brengen 321
- Nawoord: Bloemen in een kwantumveld 327
Praktische informatie over ayurveda 333
Verklarende woordenlijst 343
Literatuur 345
Register 347

Dankwoord

Ik wil vanuit mijn hart mijn dank uitspreken:

Aan mijn familie, voor hun diepgaande liefde en steun, die de basis vormt voor alles wat ik doe.

Aan David Simon, mijn vriend en collega, voor zijn steun bij het actueel maken van dit boek en de grootse visie die wij delen.

Aan twee voortreffelijke agenten – en gewaardeerde vrienden – Lynn Franklin en Muriel Nellis, voor hun vertrouwen in dit project.

Aan Huntley Dent, een goede vriend wiens scherpe literaire oordeel me hielp om de oorspronkelijke tekst in de definitieve vorm te gieten.

Aan mijn redacteur, Peter Guzzardi, die staat op perfectie en het beste uit me naar voren brengt.

En aan de toegewijde familie van artsen, verpleegkundigen, docenten en het ondersteunend personeel van het Chopra Center for Well Being, die zich inzetten voor het dagelijks in praktijk brengen van de idealen van een perfecte gezondheid.

Voor meer informatie over programma's, producten en diensten om een perfecte gezondheid te bereiken, kunt u onze website bezoeken op www.mypotential.com.

DEEL I

Een plaats die
volkomen gezond heet

Inleiding

In de wereld hebben zich opvallende veranderingen voorgedaan sinds ik bijna een decennium geleden de eerste uitgave van *Balans in je leven* schreef. Tien jaar geleden leken de ideeën dat gezondheid meer was dan de afwezigheid van ziekte, dat natuurlijke methoden ons aangeboren genezingsstelsel konden stimuleren, en dat het menselijk lichaam een netwerk van energie en informatie was in plaats van een bevroren anatomische structuur, radicaal. Maar vandaag de dag zien we dat deze concepten worden opgenomen in het weefsel van onze huidige zienswijze op gezondheid en ziekte, en op leven en dood. Een recent rapport in het *Journal of the American Medical Association* stelde vast dat meer dan veertig procent van de Amerikanen nu regelmatig toegang hebben tot onconventionele medische zorg die boven een materialistisch gezichtspunt op het menselijk lichaam uitstijgt. Meer dan twee op de drie medische opleidingsinstituten zijn begonnen hun studenten cursussen in alternatieve en complementaire geneeskunde aan te bieden. En omdat verzekeringsmaatschappijen erkennen dat patiënten een grotere keuze en toegankelijkheid verlangen, dekt een toenemend aantal van hen de kosten van holistische gezondheidszorg.

In de wetenschappelijke gemeenschap heeft zich een verschuiving voltrokken van openlijke afwijzing en spot met betrekking tot alternatieve medische benaderingen naar serieus onderzoek. In de database van de National Library of Medicine zijn meer dan veertigduizend artikelen te vinden over alternatieve en complementaire geneeskunde, waaronder alleen al zestienhonderd over kruidengeneeskunde. Er wordt in toenemende mate gebruikgemaakt van meditatie, yoga, massage en voedingsadviezen als gangbare benaderingen voor genezing. Sint-janskruid, ginkgo biloba en echinacea zijn huishoudelijke begrippen geworden. Door het zich in snel tempo uitbreiden van het aantal tijdschriften en boeken en het gebruik van het internet hebben mensen ongekende toegang tot informatie over gezondheid en nemen ze in toenemende mate verantwoordelijkheid voor hun eigen welzijn. Hoewel dit bedreigend kan overkomen op de gevestigde medische gemeenschap, zie ik de trend van groeiend zelfbewustzijn en eigen autoriteit als een teken van een toenemende persoonlijke en collectieve gezondheid.

In het Chopra Center for Well Being in het mooie La Jolla in Californië hebben we een helende omgeving gecreëerd om rechtstreeks de kracht van ayurveda en de geest-lichaamgeneeskunde te onderzoeken. We hebben cursussen ontwikkeld waarin de theorie en praktijk van de holistische geneeskunde op de meest voorkomende gezondheidsproblemen worden toegepast. Ons programma Magical Beginnings biedt informatie en inspiratie voor zwangere paren om hun ongeboren kinderen als goden en godinnen in wording in het embryostadium te koesteren. We hebben docenten op het gebied van de geboorte over de hele wereld gediplomeerd die dit programma uitdragen, wat het ontstaan van een nieuwe generatie gezonde, bewuste mensen zal bevorderen.

Docenten op het gebied van de geest-lichaamgeneeskunde op elk continent van de wereld zijn in het Chopra Center opgeleid om Creating Health te onderwijzen, onze voornaamste cursus betreffende geest-lichaamgeneeskunde en ayurveda. Meer dan vijfhonderd mensen zijn wereldwijd gediplomeerd als docenten in Primordial Sound Meditation, ons stress-verminderend programma dat mensen in staat stelt rechtstreeks hun innerlijke veld van energie en creativiteit te ervaren. Return to Wholeness, onze cursus voor mensen die met kanker geconfronteerd worden, heeft een transformatie teweeggebracht bij degenen die met deze veeleisende ziekte te maken hebben. Programma's voor mensen met chronische vermoeidheid, vrouwen die de menopauze doormaken, en zij die een strijd voeren om gewicht te verliezen hebben duizenden geholpen om zich bewust te worden van hun aangeboren potentieel om hun leven te veranderen. Het afgelopen decennium heb ik herhaaldelijk het diepgaande effect gezien dat de benaderingen die in *Balans in je leven* worden beschreven op het leven van mensen hebben.

Het was erg bevredigend getuige te zijn van de veranderingen die zich in het wereldbewustzijn voltrokken. We staan midden in een omwenteling die voorgoed de manier waarop we de wereld en onszelf zien zal veranderen. De eeuwige-wijsheidstraditie van ayurveda en de meest geavanceerde theorieën van de moderne fysica wijzen beide naar een diepere werkelijkheid die ons ertoe aanmoedigt het universum te zien als een eeuwig, oneindig veld van potentialiteit dat we kunnen benaderen voor genezing en transformatie. Dit is de kernboodschap van dit boek.

Deze bijgewerkte versie bevat enkele belangrijke veranderingen. Ik heb nieuwe genezingstechnieken geïntroduceerd die van nut bleken te zijn bij patiënten in het Chopra Center. Er worden geleide visualisaties en meditaties gepresenteerd die het mogelijk maken rechtstreeks een verruimd bewustzijn te ervaren, wat de sleutel is tot een veranderde perceptie van

je lichaam. Ik bied je subtiele geest-lichaambenaderingen aan waardoor je je bewust kunt verbinden met je cellen, weefsels en organen. Leren de zogenaamde ‘autonome’ functies te beïnvloeden is belangrijk voor het creëren en in stand houden van een volmaakte gezondheid. Ik heb de paragrafen over voeding en kruidengeneesmiddelen bijgewerkt, met een nadruk op een volwaardig, uitgebalanceerd dieet. Met de toenemende neiging van vandaag de dag om gezondheid te bewerkstelligen met behulp van voedingssupplementen is het belangrijk de fundamentele gezondheid bevorderende waarde van een uitgebalanceerd voedingsprogramma niet uit het oog te verliezen. Het ayurvedische dieet dat in dit boek wordt gepropageerd wordt gekenmerkt door eenvoud, elegantie en rijkdom. Ik heb nieuwe, bijgewerkte literatuurverwijzingen ingevoegd, afkomstig uit de groeiende hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek over de interactie tussen geest en lichaam bij gezondheid en ziekte. Het is erg bevredigend te zien dat gezondheidsprincipes en -praktijken die duizenden jaren oud zijn nu objectief worden gedocumenteerd. Er worden nieuwe manieren om je lichaam te voeden door middel van de vijf zintuigen onderzocht, waarbij de helende vermogens van geluid, aanraking, zien, voelen en ruiken worden gebruikt om de innerlijke apotheek van het lichaam aan te spreken. In het besef dat de omgeving een uitbreiding vormt van ons lichaam, heb ik plezierige oefeningen geïntroduceerd om de verbinding tussen onze innerlijke en uiterlijke wereld te verlevendigen. In het algemeen is deze uitgave van *Balans in je leven* bedoeld om praktisch, toegankelijk en erg gebruikersvriendelijk te zijn.

In mijn voortdurende studie van genezing ben ik er volledig van overtuigd dat werkelijke gezondheid veel meer is dan de afwezigheid van een afwijkende laboratoriumuitslag; het is zelfs meer dan een optimale integratie van geest en lichaam. Gezondheid is in wezen een hogere staat van bewustzijn. Duizenden jaren lang hebben de grote vedische zieners verklaard dat het doel van het zorgen voor het lichaam is het ondersteunen van de zijnsstaat die bekend is als verlichting. In deze staat verschuift ons interne referentiepunt van het ego naar de geest, en erkennen we dat de kenner, het proces van kennen en dat wat wordt gekend één en hetzelfde zijn. De grenzen van tijd en ruimte vervagen wanneer we ons herinneren dat we onbegrensde wezens zijn die zich tijdelijk als individuen voordoen. Deze staat van heelheid is de basis van alle genezing. Dit is de staat van volmaakte gezondheid. Ik ben dankbaar voor de gelegenheid om je te begeleiden naar deze plek, die erg dicht ligt bij waar je nu vertoeft.

1 Kennismaking met een hogere werkelijkheid

In ieder mens bevindt zich een plaats die vrij is van ziekten. Daar voel je nooit pijn en kun je niet ouder worden of sterven. Als we naar dit gebied gaan, houden beperkingen die wij allen als normaal beschouwen, op te bestaan. Van daaruit bezien bestaan ze niet eens als mogelijkheid.

Dit is het gebied dat volkomen gezond heet.

Een bezoek aan dit gebied kan heel kort zijn of het kan vele jaren duren. Zelfs het kortste bezoek brengt echter al een diepgaande verandering teweeg. Zolang je daar bent, gelden er andere ideeën dan in het normale bestaan: er ontluikt een mogelijkheid van een nieuw bestaan, een hogere en idealere werkelijkheid. Dit boek is voor mensen die dit nieuwe bestaan willen verkennen, het in hun leven een plaats willen geven en altijd willen behouden.

De oorzaak van ziekten is vaak buitengewoon ingewikkeld, maar één ding kunnen we met zekerheid zeggen: niemand heeft bewezen dat het noodzakelijk is om ziek te worden. In feite geldt precies het omgekeerde. Iedere dag komen we in contact met miljoenen virussen, bacteriën, allergenen en schimmels en slechts een fractie daarvan leidt ooit tot een ziekte. Het is niet ongebruikelijk dat dokters patiënten krijgen met een hoop gevaarlijke meningococcus-bacteriën in hun luchtwegen die daar leven zonder kwaad te doen. Slechts in zeldzame gevallen breken ze uit en veroorzaken ze meningitis, een ernstige en soms dodelijke infectie van het centrale zenuwstelsel. Velen van ons dragen het varicellavirus, dat zich slapend in onze zenuwen bevindt sinds een aanval van waterpokken in onze kinderjaren, maar slechts zelden, onder stress, wordt het gereactiveerd en veroorzaakt het de pijnlijke toestand van gordelroos. Waardoor wordt zo'n aanval veroorzaakt? Niemand die het precies weet, maar het schijnt verband te houden met een geheimzinnige factor die 'gastheerweerstand' wordt genoemd. Dat wil zeggen dat wij als gastheer van de ziektekiemen op een of andere manier het venster voor hen openen of sluiten. Meer dan 99,99 procent van de tijd is het venster dicht en dat betekent dat ieder van ons veel dichterbij een volkomen gezondheid staat dan we ons realiseren.

De belangrijkste doodsoorzaak in de westerse wereld zijn hartziekten. In de meeste gevallen worden deze veroorzaakt doordat de kransslagaders die het hart van zuurstof voorzien, worden afgesloten door de afzetting van plaques. Als cholesterol en andere afbraakproducten deze slagaderen vernauwen, dreigt er zuurstofgebrek, wat de hartwerking in gevaar kan brengen. Toch is het verloop van een hartziekte zeer persoonlijk. De een kan invalide zijn als gevolg van één klein stukje plaque dat angina pectoris veroorzaakt, de drukkende pijn op de borst die wijst op een hartziekte als gevolg van een vernauwing van de kransslagaders. Een ander voelt misschien niets, ook al heeft hij plaque-afzettingen die groot genoeg zijn om het merendeel van de zuurstoftoevoer naar het hart te blokkeren. Bekend is dat er mensen zijn geweest die marathons hebben gelopen met kransslagaders die voor vijftientig procent verstopt waren, terwijl anderen met volkomen schone bloedvaten dodelijk getroffen werden door een hartaanval. Het vermogen van ons lichaam om weerstand te bieden tegen ziekte is uiterst flexibel.

Naast de fysieke immuniteit van ons lichaam hebben we allen een sterke emotionele weerstand tegen ziekte. Zoals een vrouw, een oudere patiënte van mij, stelde: ‘Ik heb genoeg gelezen over psychologie om te weten dat een goed aangepaste volwassene zich erbij hoort neer te leggen dat hij ziek wordt, oud wordt en uiteindelijk sterft. Tot op zekere hoogte heb ik dat begrepen, maar instinctief en gevoelsmatig geloof ik er niets van. Lichamelijke ziekte en aftakeling lijken te berusten op een afschuwelijke vergissing en ik heb altijd gehoopt dat er iemand zou komen om dit recht te zetten.’

Deze vrouw is nu bijna tachtig jaar en haar lichamelijke en geestelijke conditie is uitstekend. Toen haar werd gevraagd wat haar dan te wachten stond, zei ze: ‘U vindt het misschien gek, maar mijn instelling is dat ik niet oud word en niet doodga.’ Is dat zo onredelijk? Het is bekend dat mensen die vinden dat zij het ‘te druk hebben om ziek te zijn’, een betere gezondheid hebben dan gemiddeld, terwijl degenen die zich overdreven bezorgd maken over ziekten, ook vaker ziek worden. Iemand anders vertelde ons dat het idee van volkomen gezond zijn hem aansprak omdat het een creatieve oplossing biedt – en misschien wel de enige oplossing – voor de overweldigende problemen waar de geneeskunde tegenwoordig mee te kampen heeft. Deze man, een zeer succesvol manager bij een elektronicabedrijf, vergeleek volkomen gezond zijn met het soort ‘doorbraak-denken’ waarmee bedrijven worden getransformeerd.

Doorbraak-denken is een opmerkelijke manier om problemen op te lossen. Het komt neer op het verbeteren van een situatie door eerst je

verwachtingen op te schroeven, veel hoger dan iemand voor mogelijk houdt, en dan naar mogelijkheden te zoeken om deze ideeën waar te maken. ‘Als mensen op de oude, vertrouwde manier blijven denken en doen’, zei deze man erbij, ‘kunnen ze misschien vijf tot tien procent verbetering bereiken door harder te werken. Maar om twee- tot tienmaal zoveel verbetering te krijgen moeten de doelen zo hoog worden gesteld dat de mensen zeggen: “Wel, als je zo’n grote verbetering wilt hebben, moeten we het op een volkomen andere manier aanpakken.”’

Doorbraak-denken is toegepast bij geavanceerde softwarebedrijven in Silicon Valley in Californië. Als het bijvoorbeeld twee jaar kostte om de huidige versie van bepaalde software te ontwikkelen, zou er slechts één jaar kunnen worden uitgetrokken voor de volgende versie. Als de fouten in de productie zijn teruggebracht tot vijf procent, dan wordt de regel voor de toekomst ‘nul gebreken’. Volkomen gezond zijn werkt precies zo: als doel wordt gesteld nul gebreken en dan wordt onderzocht hoe het doel kan worden bereikt. In de hightechindustrie kan het wel acht- tot tienmaal duurder zijn om een defect te repareren dan het meteen zonder gebreken te maken. Om die reden is het zakelijk gezien zinniger ‘kwaliteit bij de bron’ te eisen (dat wil zeggen, de dingen meteen goed te doen) dan technieken te gebruiken die alleen maar goed genoeg zijn.

Hetzelfde geldt voor de geneeskunde, waar voorkomen veel goedkoper is dan genezen, zowel in menselijk als in economisch opzicht. Een recente peiling wees uit dat mensen in Amerika niets zozeer vrezen als een noodlottige ziekte. De reden hiervoor heeft niet zozeer te maken met pijn en lijden, maar veeleer met de enorme uitgaven voor een langdurig verblijf in het ziekenhuis en de kosten van langdurige zorg, die iemand kunnen ruïneren. Zelfs sterven is niet zo verschrikkelijk als je gezin berooid achterlaten. We hebben duidelijk een medische benadering nodig die uitgaat van ‘kwaliteit bij de bron’ en deze bij ieder mens kan bevorderen.

DE BELOFTE VAN EEN NIEUWE GENEESKUNDE: DE AYURVEDA

Het eerste geheim dat we willen onthullen over volkomen gezond zijn, is dat je ervoor moet kiezen. Je kunt niet gezonder zijn dan je zelf voor mogelijk houdt. Volkomen gezond zijn is niet louter een verbetering van vijf of tien procent vergeleken met goed gezond zijn. Het houdt een radicale wijziging van uitgangspunt in, waardoor ziekten en ouderdoms-

gebreken onaanvaardbaar worden.

Kunnen we werkelijk geloven in ‘nul gebreken’ voor iets dat zo complex is als het menselijk lichaam? Volgens het National Institute on Aging (Nationaal Instituut op het gebied van Veroudering) in de Verenigde Staten is niet bewezen dat het leven op betrouwbare wijze wordt verlengd door enig dieet, lichaamsbeweging, vitaminen, medicijnen of een verandering in leefstijl. Bescherming tegen de aftakelingskwalen waar bejaarden aan lijden – hartziekten, beroerten, kanker, aderverkalking, gewrichtsklachten, suikerziekte, botontkalking, enzovoort – is beter haalbaar dan ooit tevoren, maar toch nog steeds onwaarschijnlijk. Medische onderzoekers laten zich in het openbaar wel optimistisch uit over belangrijke doorbraken bij de genezing van kanker en andere onbehandelbare ziekten, maar onder elkaar zijn zij veel minder optimistisch. Het beste waar zij op kunnen hopen, is heel geleidelijk vooruit te schuifelen naar een oplossing, stapje voor stapje. (Een voorbeeld: verlaging van het cholesterolgehalte zal statistisch gezien het aantal hartaanvallen in een grote groep mensen verminderen, maar het garandeert niet dat een bepaalde persoon gespaard blijft.)

Om de gezondheid twee- tot tienmaal beter te maken, hebben we een nieuw soort kennis nodig, gebaseerd op een diepere kijk op het leven. Dit boek biedt een unieke bron voor een dergelijke kennis, een stelsel van preventieve geneeskunde en gezondheidszorg dat ayurveda wordt genoemd. De in India ontstane ayurveda is meer dan vijfduizend jaar oud. De naam komt van twee woorden uit het Sanskriet, *ayus* of leven en *veda*, dat kennis of wetenschap betekent. Daarom wordt ayurveda gewoonlijk vertaald met ‘de wetenschap van het leven’. Een andere, nauwkeuriger lezing zou zijn ‘de kennis van de levensduur’.

Het doel van de ayurveda is ons te vertellen hoe ons leven kan worden beïnvloed, gevormd, uitgebreid en uiteindelijk beheerst zonder dat er ziekten en ouderdom aan te pas komen. Het belangrijkste principe van de ayurveda is dat de geest een zeer diepgaande invloed heeft op het lichaam. Vrij zijn van ziekten bereiken we door contact te maken met ons eigen bewustzijn, dit bewustzijn in evenwicht te brengen en dan dat evenwicht uit te breiden naar het lichaam. Meer dan welke lichamelijke immuniteit ook scheidt deze toestand van evenwichtig bewustzijn een hoger niveau van gezondheid.

De ayurveda belichaamt de verzamelde kennis van wijzen die hun traditie vele eeuwen vóór de bouw van de pyramiden begonnen en deze van generatie op generatie overbrachten. In het Chopra Center for Well Being hebben we een gemoderniseerd systeem van ayurveda ontwikkeld

dat de eeuwige waarheden van deze oude benadering van genezing met de meest geavanceerde inzichten van de moderne wetenschap integreert.

In de afgelopen vijftien jaar hebben mijn collega's en ik meer dan tienduizend patiënten behandeld en bijna drieduizend andere gezondheidszorgverleners opgeleid in de theorie en praktijk van de ayurveda.

Door ayurveda toe te passen hebben wij geen afstand gedaan van onze eerdere reguliere medische opleiding, maar deze uitgebreid. De combinatie van ayurveda met de westerse geneeskunde brengt oude wijsheid samen met moderne wetenschap – en deze twee blijken volkomen verenigbaar. De artsen van het Chopra Center stellen nog steeds de diagnose door vragen te stellen en hun patiënten lichamelijk te onderzoeken en gaan af op objectieve tests om vast te stellen of iemand ziek is. Maar daarnaast helpen wij onze patiënten om naar binnen te kijken om dat evenwichtige bewustzijn in henzelf te vinden, dat van het allergrootste belang is.

HET KWANTUMMECHANISCHE LICHAAM

Om te begrijpen hoe dit mogelijk is, moeten we dieper op het lichaam ingaan. In de ayurveda is het lichaam de poort naar wat ik het 'kwantummechanische lichaam' noem. De fundamentele structuur van de natuur ligt volgens de natuurkunde op het kwantumniveau, dat veel dieper gaat dan atomen en moleculen. Een kwantum, omschreven als de fundamentele eenheid van materie of energie, is tienmiljoen tot honderdmiljoen maal kleiner dan het kleinste atoom. Op dit niveau zijn materie en energie uitwisselbaar. Alle kwanta bestaan uit onzichtbare trillingen – schimmen van energie – die nog geen materiële vorm hebben aangenomen. Volgens de ayurveda geldt hetzelfde voor het menselijk lichaam: eerst ontstaan er sterke, maar onzichtbare trillingen, die kwantumfluctuaties worden genoemd, vóór deze zich verenigen tot de energie-impulsen en materiedeeltjes die het lichaam vormen.

Het kwantummechanische lichaam is de onderliggende basis voor alles wat wij zijn: gedachten, gevoelens, eiwitten, cellen, organen – ieder zichtbaar of onzichtbaar deel van onszelf. Op het kwantumniveau zendt je lichaam allerlei soorten onzichtbare signalen uit en het is aan jou om ze op te vangen. Onder je lichamelijke polsslagen heb je een kwantum-polsslagen en een kwantumhart dat deze teweegbrengt. In feite hebben volgens de ayurveda alle organen en processen in je lichaam hun tegenhanger op kwantumniveau.

Het kwantummechanische lichaam zou ons erg weinig te bieden hebben als we het niet konden waarnemen. Gelukkig is het menselijk bewustzijn in staat deze zwakke trillingen te voelen, dankzij de ongelooflijke gevoeligheid van ons zenuwstelsel. Eén foton licht dat op het netvlies valt, heeft een veel geringer effect dan een stofje dat op een voetbalveld valt. Toch kunnen de gespecialiseerde zenuwuiteinden van het netvlies, de staafjes en kegeltjes, één enkel foton bespeuren en een boodschap naar de hersenen zenden die maakt dat je het licht van dat foton ziet. Staafjes en kegeltjes zijn vergelijkbaar met reusachtige radiotelescopen, enorme constructies die nog net signalen kunnen opvangen op de grens van het materiële bestaan en deze op zo'n manier versterken dat onze zintuigen er rechtstreeks mee kunnen werken.

Juist door behandeling van dit onderliggende kwantummechanische lichaam kan de ayurveda veranderingen teweegbrengen die de reikwijdte van de gewone geneeskunde verre te boven gaan, beperkt als deze is tot het grove niveau van lichamelijk functioneren. Dat komt doordat op het kwantumniveau de kracht oneindig veel groter is dan op grovere niveaus. Eén voorbeeld van een gigantisch gebeuren op kwantumniveau is de explosie van een atoombom. Een opbouwender voorbeeld is de *laserstraal*, die gebruikmaakt van hetzelfde licht dat wordt uitgezonden door een zaklantaarn en de kracht ervan zo ver opvoert – door dit licht te ordenen tot coherente kwantumtrillingen – dat het door staal kan snijden.

Hier is het kwantumprincipe aan het werk, waaruit blijkt dat op de meest verfijnde niveaus van de natuur de grootste potentiële energie aanwezig is. De zwarte leegte van de ruimte tussen de melkwegstelsels is een vacuüm, maar toch zitten er onvoorstelbare hoeveelheden verborgen energie in: enkele kubieke centimeters bevatten genoeg om een ster van energie te voorzien. Deze verborgen energie wordt virtuele energie genoemd, en alleen als deze de kwantumsprong maakt, spat zij uiteen in warmte, licht en andere vormen van zichtbare straling.

We weten allemaal dat bij het verbranden van een stuk hout veel minder energie vrijkomt dan bij het splitsen van de atomen ervan in een kernreactie. Maar de scheppende kant van dezelfde vergelijking hebben we over het hoofd gezien: iets nieuws *maken* op kwantumniveau moet even krachtig zijn als het vernietigen ervan. Alleen de natuur schept rosen, bomen, sterren en melkwegstelsels, maar wij zijn elke dag druk bezig met het maken van iets dat aantoonbaar veel ingewikkelder en kostbaarder is dan een ster: het menselijk lichaam. Of we het ons realiseren of niet, we zijn allen verantwoordelijk voor het scheppen van het lichaam waarin we leven. Verscheidene jaren geleden werden er kranten-

koppen gewijd aan het werk van dr. Dean Ornish, een cardioloog uit San Francisco. Hij deed onderzoek bij veertig hartpatiënten in een vergevorderd stadium van hun ziekte, waarbij de kransslagaders steeds verder werden afgesloten door vette plaque-afzetting. Hij toonde aan dat de patiënten de plaque zowaar konden terugdringen. Daardoor gingen de slagaderen van deze patiënten steeds verder open en kwam er meer verse zuurstof in hun hart, wat verlichting bracht van hun beangstigende pijn op de borst en het risico op een dodelijke hartaanval verminderde.

In plaats van de gebruikelijke medicijnen of operaties om de slagaderen weer doorgankelijk te maken, gebruikte de groep van dr. Ornish eenvoudige yogaoefeningen, meditatie en een strikt vegetarisch dieet. Onlangs bevestigde dr. Ornish dat deze fundamentele gezondheid bevorderende veranderingen van de levensstijl voordelen op de lange termijn opleveren in de vorm van het verminderen van hartziekten. Waarom vond men dit resultaat zo bijzonder? Omdat de hoofdrichting van de geneeskunde nooit eerder had erkend, dat hartziekten omkeerbaar kunnen zijn, als ze eenmaal zijn begonnen. Het officiële medische standpunt luidt, dat een zieke slagader haar eigen ontwikkelingsgang volgt. Het doet er niet toe wat je gelooft, denkt, eet of doet, het lot van zulke slagaderen voltrekt zich onverbiddelijk: elke dag gaan ze een beetje verder achteruit tot ze uiteindelijk geblokkeerd raken en de hartspier verstikken.

Toch leeft op het kwantumniveau *geen enkel* deel van het lichaam los van de rest. Er zijn geen draden die de moleculen van je slagaderen bijeenhouden, net zomin als er zichtbare verbindingen zijn tussen de sterren in een melkwegstelsel. Toch worden zowel slagaderen als melkwegstelsels stevig bijeengehouden in een perfect, naadloos patroon. Deze onzichtbare banden die je niet onder een microscoop kunt zien, hebben een kwantumkarakter. Zonder deze 'verborgen lichaamsfuncties' zouden je zichtbare lichaamsfuncties niet kunnen bestaan. Ze zouden nooit meer zijn dan een toevallige verzameling moleculen.

De ayurveda zou zeggen dat het baanbrekende werk van Ornish op het gebied van hartziekten voor iedere aandoening geldt, als je maar eenmaal weet hoe je gebruik moet maken van je kwantummechanische lichaam. Een plaque-afzetting die vol zit met cholesterol ziet er stevig uit, net als roest aan de binnenkant van een oude pijp, maar een plaque is levend en verandert, net als de rest van je lichaam: er gaan nieuwe vetmoleculen in en uit en er ontwikkelen zich nieuwe haarvaten om zuurstof en voedsel aan te voeren. Het echte nieuws van het onderzoek van dr. Ornish is, dat wat we in ons lichaam opbouwen, we ook weer ongedaan kunnen maken. Iemand die op zijn vijftigste aan een hartaanval over-

lijdt, heeft talloze malen de kans gehad om nieuwe slagaderen te maken. Een zeventigjarige vrouw die botontkalking krijgt in haar wervelkolom, heeft talloze malen de kans gehad om een gezonde wervelkolom te maken. (Het aantal kansen kunnen we niet echt tellen, omdat het veranderingsproces steeds doorgaat; maar een beschadigde slagader of een gebrekkig bot zou je mogelijk in de loop van een paar weken of maanden kunnen genezen.) Wij zijn allemaal voortdurend bezig een nieuw lichaam te maken. Waarom bouwen we niet een gezonde slagader, een gezonde wervelkolom, een volledig en gezond mens?

In de oude vedische traditie van India is de intelligentie de meest fundamentele kracht die ten grondslag ligt aan de hele natuur. Het heelal is tenslotte geen ‘energie-soep’, het is niet louter chaos. Dat de dingen in onze wereld op een ongelooflijk precieze manier in elkaar passen – bovenal dat de verbazingwekkende structuur van het DNA bestaat – is een argument voor een oneindige hoeveelheid intelligentie in de natuur. Zoals een astrofysicus het uitdrukte, is de mogelijkheid dat het leven toevallig is geschapen ongeveer even waarschijnlijk als de mogelijkheid dat een orkaan door een schroothoop waait en een Boeing 707 maakt. Een van de meest cruciale veranderingen in de hedendaagse wetenschap is dat er plotseling modellen op het toneel verschijnen die intelligentie beschouwen als een essentiële natuurkracht. (In de natuurkunde bestaat bijvoorbeeld het zogenaamde antropische principe, dat stelt dat de hele schepping vanaf de Oerknal is ontworpen met het vooropgezette doel om uit te komen op het bestaan van de mens.)

Waarom is dit voor ons van belang? Omdat de ayurveda in ruimer verband gezien niets minder is dan een systematische methode om in aanraking te komen met het kwantumniveau in onszelf. Om daar te komen heb je speciale technieken nodig, waar we in detail op zullen ingaan, waarmee je het masker van je stoffelijk lichaam los kunt maken. Daarnaast moet je de voortdurende activiteit waar je geest vol mee zit, net als het lawaai van een radio die je niet kunt afzetten, overstijgen of transcenderen. Voorbij dat afleidende lawaai ligt een stil gebied dat net zo leeg lijkt als het kwantumveld tussen de sterren. Toch houdt onze innerlijke stilte net als dat kwantumveld grootse beloften in.

De stilte in ons is de sleutel tot het kwantummechanische lichaam. Deze stilte is niet chaotisch maar ordelijk, en zij heeft een vorm en een patroon, een doel en ontwikkeling, net als het stoffelijk lichaam. In plaats van je lichaam te zien als een verzameling cellen, weefsels en organen kun je – door gebruik te maken van het kwantumperspectief – het lichaam zien als een stille stroom van intelligentie, een voortdurend op-

borrelen van impulsen die je stoffelijk lichaam scheppen, besturen en worden. Het geheim van het leven op dit niveau is dat *alles in je lichaam* veranderd kan worden met een tikje gerichte aandacht.

U kunt dit misschien moeilijk geloven. Laat me daarom het voorbeeld geven van Timmy, een ogenschijnlijk volkomen normale jongen van zes jaar die lijdt aan een van de merkwaardigste psychiatrische ziektebeelden: de meervoudige persoonlijkheid. Timmy heeft meer dan een dozijn verschillende persoonlijkheden, die ieder hun eigen emotionele patroon, stembuiging, voorkeuren en aversies hebben. Toch zijn mensen met een meervoudige persoonlijkheid niet te beschouwen als gevallen van zuiver psychologische aard; als zij de ene persoonlijkheid afleggen en een andere aannemen, kunnen er opmerkelijke veranderingen in hun lichaam plaatsvinden.

De ene persoonlijkheid kan bijvoorbeeld suikerziekte hebben en de patiënt zal een tekort aan insuline hebben zolang die persoonlijkheid van kracht is. Toch kunnen de andere persoonlijkheden volkomen vrij zijn van suikerziekte en bij tests een normale insulinespiegel hebben. Evenzo kan de ene persoonlijkheid hoge bloeddruk hebben, terwijl de andere die niet heeft. Men heeft zelfs het verschijnen en verdwijnen van wratten, zweren en andere huidafwijkingen waargenomen met het veranderen van de persoonlijkheid. In de literatuur over meervoudige persoonlijkheden zijn patiënten beschreven die ineens het patroon van hun hersengolven op het EEG konden wijzigen of de kleur van hun ogen konden veranderen van blauw in bruin. Een vrouw had iedere maand drie verschillende menstruatieperioden, die overeenkwamen met haar drie verschillende persoonlijkheden.

Het geval van Timmy is bijzonder verbazingwekkend, omdat een van zijn persoonlijkheden, en alleen die, allergisch is voor sinaasappelsap, waardoor hij onder de uitslag komt te zitten als hij dat drinkt. Daniël Goleman, een medisch journalist, schrijft in de *New York Times*: 'De uitslag treedt op als Timmy het sinaasappelsap drinkt en er een andere persoonlijkheid verschijnt op het moment dat het sap nog verteerd wordt. Sterker nog: als Timmy terugkeert terwijl de allergische reactie aanwezig is, stopt het jeuken van de puistjes onmiddellijk en beginnen de met vocht gevulde blaren te slinken.'

Dit is een perfect voorbeeld van hoe signalen van het kwantummechanische lichaam onmiddellijk veranderingen kunnen veroorzaken in het stoffelijke lichaam. Het opvallende hierbij is dat van allergieën niet bekend is dat ze komen en gaan afhankelijk van de grillen van de geest.

Hoe zou dat trouwens in zijn werk moeten gaan? De witte bloedcellen

van het afweersysteem, die bedekt zijn met antilichamen die de allergische reactie veroorzaken, wachten passief op contact met een lichaamsvreemde stof. Wanneer dit contact plaatsvindt, wordt er automatisch een hele reeks chemische reacties op gang gebracht.

In het geval van Timmy lijkt er, wanneer de moleculen van het sinaasappelsap zijn witte bloedcellen naderen, een *beslissing* te worden genomen om al dan niet te reageren. Dit betekent dat de cel zelf intelligent is. Bovendien is deze intelligentie in de cel aanwezig op een dieper niveau dan de moleculen, want het antilichaam en het sinaasappelsap komen tegen elkaar aan met uiteinden die bestaan uit heel gewone moleculen koolstof, waterstof en zuurstof.

De opmerking dat moleculen beslissingen nemen, tart de huidige natuurwetenschap – alsof suiker er soms zin in heeft om zoet te zijn en soms niet. Maar het is niet alleen de opmerkelijke intensiteit van Timmy's geval die ons versteld doet staan. Wanneer we eenmaal het feit tot ons laten doordringen dat hij er zelf voor kiest om allergisch te zijn (want hoe zou hij anders zijn uitslag aan en uit kunnen zetten?), dan staan we oog in oog met de mogelijkheid dat wij ook onze eigen ziekten kiezen. Wij zijn ons niet bewust van deze keuze, omdat de keuze wordt gemaakt op een niveau dat dieper ligt dan ons dagelijkse denken. Maar als we zo'n vermogen hebben, dan zouden we in staat moeten zijn het te beheersen.

HET LICHAAM IS EEN RIVIER

We hebben allemaal de neiging om ons lichaam te zien als een 'onbeweeglijk beeldhouwwerk' (een massief, vast, materieel voorwerp), terwijl het in werkelijkheid veel meer weg heeft van een rivier, van een steeds weer veranderend, stromend patroon van intelligentie. De Griekse filosoof Heraclitus heeft verklaard: 'Je kunt niet twee keer in dezelfde rivier stappen, omdat er steeds nieuw water in stroomt.' Hetzelfde geldt voor het lichaam. Wanneer je een stukje huid bij je middel vastpakt, dan is het vet dat je tussen je vingers hebt, niet hetzelfde als een maand geleden. Je vetweefsel (vetcellen) is voortdurend bezig vol te lopen met vet en weer leeg te lopen, zodat al het vet elke drie weken wordt vervangen. Je krijgt elke vijf dagen een nieuw maagslijmvlies (de binnenste laag maagcellen wordt in de loop van enkele minuten vervangen, als je je voedsel verteert). Elke vijf weken heb je een nieuwe huid. Je skelet, dat zo stevig en hard lijkt, wordt elke drie maanden volledig ver-

nieuwd. Al met al is de stroom van zuurstof, koolstof, waterstof en stikstof zo snel, dat je in de loop van een paar weken helemaal nieuw zou kunnen zijn. Alleen de zwaardere atomen zoals ijzer, magnesium, koper en dergelijke vertragen dit proces. Je lijkt uitwendig wel dezelfde maar toch ben je als een gebouw, waarvan de stenen voortdurend door nieuwe worden vervangen. Elk jaar wordt niet minder dan achtennegentig procent van het totale aantal atomen in je lichaam vervangen. Dit is bevestigd door onderzoek met radio-isotopen in de laboratoria van Oak Ridge in Californië. Deze voortdurende stroom van veranderingen wordt geregeld op het kwantumniveau van het geest-lichaamstelsel en toch heeft de geneeskunde niet haar voordeel gedaan met dit feit: ze wacht nog steeds met het nemen van de kwantumsprong.

Om de 'print-out' van het lichaam te veranderen moet je leren het computerprogramma van de geest te herschrijven. In de volgende hoofdstukken wil ik u graag voorgaan op een reis van zelfonderzoek. Ik zal u laten zien hoe u door ayurveda meer invloed op uw gezondheid kunt uitoefenen vanaf dit kwantumniveau, het volgende onontgonnen gebied dat de geneeskunde gaat betreden. Deze benadering is onderverdeeld in drie delen die overeenkomen met de drie gedeelten van dit boek.

DEEL I: EEN PLAATS DIE VOLKOMEN GEZOND HEET

Allereerst bespreken we de mogelijkheid volkomen gezond te zijn, daarna gaan we over op praktische zaken. De ayurveda leert ons dat de natuur ieder mens een unieke blauwdruk heeft gegeven. Dit wordt zijn *prakriti* of lichaamstype genoemd. Door de eenvoudige test uit hoofdstuk 2 te doen, zult u ontdekken welke van de tien fundamentele lichaamstypen op u van toepassing is. Dit is de belangrijkste stap voor het bereiken van een betere gezondheidstoestand, omdat uw *prakriti* u vertelt hoe u kunt leven volgens de bedoeling van de natuur. Volgens de ayurveda weet uw lichaam wat goed en slecht is voor zijn eigen functioneren. De natuur heeft bij uw geboorte de juiste instincten ingebouwd. Wanneer u deze aangeboren neigingen gaat herkennen en ernaar gaat luisteren, zult u ontdekken dat uw lichamelijk functioneren op eigen kracht in staat is in evenwicht te komen, met een minimum aan inspanning van uw kant.

Zoals we in detail zullen uitleggen, zijn het bijzonder kleine onevenwichtigheden in uw gestel die het zaad zaaien voor toekomstige ziekten, terwijl het bewaren van evenwicht u kan verzekeren van een ideale ge-

zondheidstoestand. De sterke en zwakke punten van elk lichaamstype worden uit de doeken gedaan, wat u in staat stelt uw eigen specifieke benadering te kiezen om ziekten te voorkomen. De ziekte die u moet zien te vermijden, is de ziekte waar u de meeste aanleg voor hebt en dit wordt aangegeven door uw prakriti.

DEEL II: HET KWANTUMMECHANISCHE LICHAAM

In dit deel gaan we dieper in op het kwantumniveau in onszelf en onderzoeken we hoe de geest het lichaam naar ziekte en naar gezondheid voert. Duizenden jaren voordat de moderne geneeskunde de geest-lichaamverbinding ontdekte, hadden de wijzen van de ayurveda op dit gebied al meesterschap verworven. Zij ontwikkelden ‘innerlijke technieken’ die werkzaam zijn vanaf de diepste lagen van ons bewustzijn. Het geheim van volkomen gezond zijn ligt in het beoefenen van deze technieken. We zullen de rol van meditatie bespreken bij het verwijderen van belemmeringen voor de gezondheid. We zullen onderzoeken hoe het kwantummechanische lichaam gebruikt kan worden om het stoffelijke lichaam veel sterker te veranderen dan met enig medicijn, dieet of lichaamsbeweging mogelijk is.

In dit deel verkennen we een breed scala aan onderwerpen, variërend van verslavingen tot kanker en het verwijderen van lichamelijke en geestelijke gifstoffen, allemaal gebieden van de geneeskunde die behandeld worden in het Chopra Center for Well Being. Door uzelf te zien met de ogen van een ayurvedisch arts en ziektegeschiedenissen te lezen van mensen die onze behandelingen hebben doorlopen, gaat u beter begrijpen waarom kwantumgenezing een belangrijke stap vooruit betekent in onze benadering van lichaam en geest.

DEEL III: LEVEN IN OVEREENSTEMMING MET DE NATUUR

Nadat ik u de grootse opzet van de ayurveda heb laten zien, zal ik eindigen met de praktische adviezen die ik in de afgelopen vijftien jaar heb verzameld. Het ideaal van een perfecte gezondheid is afhankelijk van een perfect evenwicht. Alles wat je eet, zegt, denkt, doet, ziet en voelt, is van invloed op je algehele evenwichtstoestand. Het lijkt misschien onmogelijk al deze verschillende invloeden tegelijkertijd te beheersen. Toch kunt u het overgrote deel van de huidige onevenwichtigheden in uw lichaamsfuncties corrigeren en eventuele toekomstige onevenwichtigheden voorkomen door u te houden aan het dieet, de vorm van li-

chaamsbeweging, de dagindeling en de seizoensregels die specifiek zijn voor uw lichaamstype.

DE NIEUWE BETOVERING VAN DE NATUUR

Het is fascinerend om te zien hoe goed perfecte gezondheid past in een bredere intellectuele beweging, die de natuurwetenschappen op zijn grondvesten doet schudden. Ilya Prigogine, winnaar van de Nobelprijs voor scheikunde in 1977 en een pionier van deze beweging, noemt dit ‘de nieuwe betovering van de natuur’: het besef dat de natuur geen machine is, maar een wonderbaarlijke omgeving vol verborgen mogelijkheden waar we ons op dit moment nog maar nauwelijks een idee van kunnen vormen. De natuur is als een radio met een oneindig aantal zenders. De werkelijkheid die je op dit moment ervaart, is slechts een van de zenders die ontvangen kunnen worden: volledig overtuigend zolang je erop blijft afgestemd, maar zij verhult de andere keuzen die aan weerszijden hiervan liggen.

Rond de eeuwwisseling zinspeelde de psycholoog William James op het mechanisme waardoor we in staat zijn aan de afstelknop voor de zenders te draaien: ‘Een van de grootste ontdekkingen van mijn generatie’, schreef hij, ‘is dat mensen hun leven kunnen veranderen door hun geesteshouding te veranderen.’ Dit was een zeer vooruitziende opmerking, meer gericht op de toekomst dan op de tijd van James. In zijn tijd gold onbetwist dat de natuur zich mechanisch ontvouwde als gevolg van onbuigzame wetten, die werkten zonder acht te slaan op menselijke wezens. Nu lijkt het erop dat mensen in werkelijkheid volop meetellen: misschien geeft de natuur ons slechts de realiteit die we verwachten en waar we in geloven.

Het staat buiten kijf dat we vele honderden jaren geloofd hebben in ziekte en in sterven. Dit zegt veel meer over onze relatie met het leven dan over het leven zelf. Het leven is oneindig flexibel en de krachten die ervoor zorgen dat het voortduurt, zijn ten minste even sterk als de krachten die achteruitgang veroorzaken. Wanneer je een bepaald soort naaldboom, de *Pinus aristata*, op een stukje grond in een vervuilde binnenstad plant, zal hij misschien vijftig jaar leven. Plant je hem op het platteland, dan kan zijn levensduur toenemen tot twee- of driehonderd jaar. Op de aan weer en wind blootgestelde bergkammen van de Rocky Mountains kan hij meer dan tweeduizend jaar overleven. Wat is dan zijn natuurlijke levensduur? Dat hangt volkomen af van de situatie. Er is altijd een aan-

tal krachten werkzaam om het leven van die naaldboom in stand te houden en andere krachten die hiertegen ingaan. Van dit dynamische evenwicht hangt het lot van de boom af. Zowel een relatief kort leven als een enorm lang leven is natuurlijk: het hangt af van de omgeving.

Een laboratoriummuis zal in de regel minder dan twee jaar leven als hij op een normaal dieet opgroeit in een kooi. Wanneer je zijn lichaamstemperatuur verlaagt en hem een minimaal aantal calorieën te eten geeft (met behoud van de benodigde vitaminen, mineralen, eiwitten, enzovoort), kan de levensduur van de muis twee- of zelfs driemaal zo lang worden. Als je dezelfde muis daarentegen blootstelt aan abnormale stress door hem bijvoorbeeld elke dag neer te gooien voor een kat die net buiten bereik wordt gehouden, zal de muis zeer waarschijnlijk binnen enkele weken sterven. In beide gevallen zullen de inwendige organen van de muis in dezelfde mate verouderd zijn: het afgeleefde hart, de lever en nieren zullen in gelijke mate ‘oud’ zijn, ook al leefde de oudste muis misschien vijftig keer zo lang als de jongste.

Wanneer het evenwicht tussen de krachten verandert, verandert het leven. In het geval van de mens kan de omgeving worden uitgekozen en beheerst, waardoor onze levensduur een enorme rekbaarheid krijgt. Als we spreken van volkomen gezond zijn, stellen we dat de dynamische balans van het leven in ons voordeel kan doorslaan. Niemand heeft het eeuwige leven gehad, maar je kunt vijftig jaar toevoegen aan een gemiddelde huidige levensduur van zeventig jaar en de langste levensduur bereiken die in de geschiedenis wordt vermeld (honderdeenentwintig jaar, toegeschreven aan een inwoner van een eiland voor de kust van Japan). In het Romeinse rijk was de levensverwachting voor een volwassene achtentwintig jaar; tegen het jaar 2020 kan deze oplopen tot negentig jaar voor een gezonde westerling. Dat betekent een grote rekbaarheid.

Wanneer je kijkt naar de kleinste eenheid van leven – de cel – dan is het verschil tussen een lang en een kort leven nog uitgesprokener. Vul eens een emmer met water aan de rand van een vijver. Wanneer je een druppel onder een microscoop legt, zal het wemelen van de eencellige planten en dieren: pantoffeldiertjes, amoeben, algen en zo meer. Elke amoebe zal een levensduur hebben van slechts twee of drie weken. Maar omdat amoeben zich door deling vermenigvuldigen, is het erfelijke materiaal binnen elke amoebe even oud als de moedercel waar het vandaan kwam, waardoor dat vier weken oud is in plaats van twee. De moedercel stamt af van haar eigen moeder, dus eigenlijk zou je moeten zeggen dat een deel van de amoebe in kwestie drie keer zo oud is als je dacht, een deel vier keer zo oud, tot je tot de conclusie komt dat deze ene amoebe

uit je plaatselijke vijver voor een deel zo oud is als al de amoeben die ooit hebben geleefd, misschien een miljard jaar.

De eigenlijke atomen en moleculen in de amoebe zijn daar niet al die tijd geweest. Ze komen en gaan voortdurend, in een maalstroom van zuurstof, waterstof, koolstof en stikstof. De amoebe behoudt niettemin van generatie op generatie haar vorm en identiteit. Er is een levenskracht die haar bijeenhoudt en zolang het DNA van de amoebe niet wordt vernietigd, zal deze cel haar aandeel in het leven voor altijd behouden.

Je lichaam, dat is samengesteld uit tussen de vijftig- en honderdbiljoen cellen, is ongelooflijk veel ingewikkelder dan een amoebe, maar het leven in je lichaam is net zo oud en tegelijkertijd net zo jong. Om op correcte wijze over de menselijke levensduur te spreken moet je verwijzen naar de verschillen in levensduur die binnen één lichaam voorkomen. Een willekeurige cel uit je maagslijmvlies leeft slechts een paar dagen en een willekeurige huidcel slechts twee weken. Een rode bloedcel leeft langer: twee of drie maanden. Zeer lang levende cellen zijn te vinden in de lever, waar het verscheidene jaren duurt voor ze zichzelf vervangen. Hart- en hersencellen blijken een heel leven mee te gaan zonder zich voort te planten.

Het verbazingwekkende is dat precies hetzelfde DNA al deze verschillende levensduren regelt, van de allerkortste tot de allerlangste. Huidcellen en hersencellen zijn genetisch gelijk: ze gaan terug tot het moment van bevruchting, toen de helft van het DNA van je vader samensmolt met de helft van het DNA van je moeder en zo de unieke DNA-streng vormde waaruit jij ontstond. Door een proces dat we nog maar net beginnen te begrijpen, is je DNA in staat geweest om al die gespecialiseerde celsoorten te scheppen – hersen-, huid-, hart- en levercellen, enzovoort –, elk met haar eigen specifieke levensduur. Je kunt niet zeggen of het leven van een cel lang of kort zal zijn door alleen maar naar de cel te kijken. De zenuwcellen in je hersenen, die een leven lang meegaan, zijn vrijwel gelijk aan de reukcellen in je neus, die je je reukzin verschaffen. Toch worden deze reukcellen elke vier weken vervangen.

Net als de amoebe is elke menselijke cel opgebouwd uit atomen, die er letterlijk doorheen vliegen. De uitwisseling van zuurstof en koolzuur in je longen duurt slechts enkele duizendsten van een seconde. Natrium- en kaliumionen worden driehonderd keer per seconde in en uit je hersencellen gepompt. Je hartspier onttrekt heel snel zuurstof aan het hemoglobine uit het bloed dat het hart via de kransslagaders van zuurstof voorziet: na een paar seconden komt het bloed dat helderrood van kleur is, er bijna zwart weer uit.