

# Wat is Geluk?

We streven allemaal naar geluk, al zoekt iedereen het in een andere hoek. Als jupiter conjunct venus staat, gaat het allemaal gebeuren. Als ik in de staatsloterij win, spring ik een gat in de lucht. Als ik met mijn prins trouw, kom ik in het Walhalla. Ooit zal het er zijn: dat grote zaligmakende moment van geluk. Je ziet jezelf al in die villa met weids uitzicht, of rijdend in de nieuwste Saab Cabriolet. Uiteraard krijg je die promotie en ben je gezond, rijk en geliefd. We verlangen naar die magische piek en zijn steeds weer teleurgesteld omdat het op zich laat wachten. Kunnen we eigenlijk wel gelukkig zijn als het leven niet volmaakt is?

De Amerikaanse psycholoog Martin Seligman kwam na jaren van onderzoek tot de conclusie dat externe omstandigheden weinig invloed hebben op ons geluksgevoel. We kunnen ons dus de moeite besparen om te streven naar een hoger salaris, een betere gezondheid of de ideale woonplek. Waar het om gaat is dat we moeten werken aan de interne omstandigheden, want het is onze manier van denken dat ons geluk bepaald. Daardoor wordt het mechanisme van self fulfilling prophecy in werking gezet. 'Gelukkig is hij die gelooft het te zijn', zeiden de Romeinen al.

We hebben tig redenen waarom we niet zo gelukkig zijn als we zouden willen. Vaak geven we daarbij de schuld aan gebeurtenissen uit onze jeugd, of aan de ellende die we tijdens ons leven hebben meegemaakt. Volgens Martin Seligman verdwijnen emoties als ze met rust gelaten worden. Of algemener gezegd, alles wat je voedt groeit. Wie zich concentreert op problemen, krijgt ook geheid problemen. In plaats van bitter te zijn, kun je beter vergeven en dankbaar zijn voor wie en wat je nu bent.

## Formule

Na een lange zoektocht zijn wetenschappers erin geslaagd om geluk in een formule te vangen.

$Geluk = P + (5 \times E) + (3 \times H)$ . P staat voor persoonlijke eigenschappen, zoals flexibiliteit en veerkracht. E staat voor Existence, zoals gezondheid en de omstandigheden. H staat voor Higher Needs, zoals zelfwaardering, gevoel voor humor en de bevrediging van je behoeften. Als we deze formule naleven, staat niets ons in de weg om ons eigen geluk te creëren. Geluk heeft dus duidelijk niets met eigendom, rijkdom of materiele zaken van doen. Wie zich meegaand opstelt, goed voor zichzelf zorgt en zich gesteund voelt door de kosmos, maakt het zichzelf al een stuk gemakkelijker.

## Hoe doe je dat?

Er zijn richtlijnen die je als een soort kompas kunt toepassen om het leven naar je eigen hand te zetten. Sinds de ontdekking van het Nulpuntveld weten we dat het universum een dynamisch weefsel is met wederkerige verbanden. 'Wat je oogst wat je zaait', is niet alleen een cliché, maar ook wetenschappelijk bewezen. Dankzij de kwantumfysica weten we dat er een relatie is met de waarnemer en het object en dat we met alles en iedereen zijn verbonden. We bepalen zelf wat we meemaken en ervaren. Wij creëren onze realiteit en scheppen onze wereld. Dat betekent dat we gebeurtenissen kunnen magnetiseren en zo meer geluk kunnen ervaren. Sinds Einstein's  $E=MC^2$ , is bewezen dat materie en energie hetzelfde zijn. Gedachten hebben wel degelijk krachten. We kunnen gebruik maken van een perfecte onveranderlijke kosmische wet die de Universele Intelligentie aan het werk zet. Iedereen kan zijn bestelling plaatsen door concentratie, focus, vertrouwen en acceptatie.

## Je ziet het wel komen

Het is niet zo moeilijk als het klinkt en het gaat zo: Spreek je wensen uit en verwelkom de huidige situatie met open armen: die heb je namelijk zelf ook besteld, zij het onbewust. Hou op met probleemdenken en steek geen energie meer in frustraties. Baal je van je baan, zoek dan een andere of zorg dat je een goede opleiding krijgt. Is je gezondheid niet naar wens, stop eating junk food. Om geluk in je leven te manifesteren moet je ophouden met zeuren, klagen en piekeren. Het heeft ook geen zin om het verleden steeds te herleven. We zitten in vastgeroeste patronen en het opgeven is het moeilijkst. Het lastigste is niet de nieuwe vloer leggen, maar de oude planken slopen en de verroeste spijkers eruit trekken. Het sturen van je eigen beleving gaat niet vanzelf, daar moet je wat voor doen. Bij het creëren van geluk is het belangrijk dat je je aandacht richt op wat je wilt. Vertrouw dat alles goed is zoals het is, zo accepteer je dat jij de macht in handen hebt. Je spreekt je wens uit in

de tegenwoordige tijd, het is al zo. Vervolgens ga je er zonder meer van uit dat je wensen uitkomen. Het hoe en wanneer is niet interessant, je ziet het wel komen. Geluk is een product dat je in stappen krijgt. Denk voor al niet: dat wordt niks dat gedoe, want twijfel is funest. Hou op je leven als een probleem te zien.

#### Vreugde toelaten

Geluk heeft ook te maken met wat je kunt toelaten. In deze hectische tijd staan we nauwelijks stil bij het subtiele en mysterieuze element dat vreugde schenkt. Wie de wereld om zich niet ziet, vergeet om naar de vogels, de zon en de sterren te kijken. Je mist dan eeuwen aan magie. Geluk is ook het vermogen ontwikkelen om de dingen aan te voelen en je te verheugen over de geur van het bos of te luisteren naar een beekje. Het gaat dan om met totaliteit en onbevangenheid een ervaring te ervaren. Die ene zonnestraal op het kabbelende water dat schittert van dansende diamanten. Het zijn de ogenblikken die je optillen uit het dagdagelijkse. Je moet er alleen voor open staan. De kwantiteit van bezittingen staat in geen verhouding met de kwaliteit van gevoelens. De spirituele scheikunde van geluk is te vinden in de harmonie met jezelf en je omgeving. Je creëert je eigen geluk door anders in het leven te staan en dankbaar te zijn voor wat er is. Gelukkig zijn kun je leren.

Maar is het eigenlijk wel de bedoeling dat we gelukkig zijn? Volgens de Kabbala worden we geboren om door moeilijke omstandigheden te leren en te groeien. Het geluk kan zich zelfs in een ongeluk vermommen, maar vanuit kosmisch perspectief is het altijd een groeimoment. Iedereen wordt geschapen met de taak om het Goddelijke te representeren op de plek waar hij zich nu bevindt. Wie dat doet heeft liefde en waardering voor wat er is, dat kan niet anders. Het is een efficiënte manier om geluk te ervaren. Dan is geluk altijd Nu.

Bron: Martin Seligman: 'Gelukkig zijn kun je leren', Psychologie Magazine, Omraam Mikhael Aivanhov: *Mysteriën van Jesod*, Joris de Brant: *Kabbalathemadagen*.



copyright © 2005 Spiritueel Café Heerlen - alle rechten voorbehouden.