



happy

happy

GELUK IS OVERAL
GEHEIMEN, WIJSHEDEN EN CEREMONIËN
UIT DE HELE WERELD



GEHEIMEN

VOORWOORD 07

INLEIDING 08

MIND 10

Breng onder woorden wat je echt wilt 13

Stel je geluk boven financieel succes 15

Laat je wrok, zorgen en verdriet los 17

Accepteer hoe je bent (en van anderen hoe zij zijn) 19

Kies je doel en probeer het te bereiken 21

Accepteer en eer de vergankelijkheid 23

Leer voor jezelf te zorgen en voel je sterker 25

Vergeef, laat wrok je leven niet vergiftigen 27

Schenk en ontvang vertrouwen 29

Eerst zaaien, dan oogsten 31

Wees blij met wat je hebt 33

Geef je eigen sterfelijkheid een plaats 35

Bevrijd je van zelf opgelegde remmingen 37

Blijf je geest stimuleren 39

Denk na voordat je iets zegt 41

Breng je geest terug naar het heden 43

Gebruik humor en luchtigheid om verder te gaan met je leven 45

Breng wat tijd alleen door om weer in contact te komen met jezelf 47

Ruim je lichamelijke en geestelijke rommel op en krijg je leven weer onder controle 49

Erken je invloeden 51

Laat los en heb vertrouwen 53

REGISTER 127



BODY**54**

Beweeg om endorfine aan te maken en train je lichamelijk én geestelijk	57
Neem de tijd en geniet van goed eten en drinken	59
Maak tijd om je batterijen op te laden	61
Leer je op je gemak te voelen met je lichaam	63
Wees je bewust van je band met de natuur	65
Verbind je geest, lichaam en ademhaling	67
Praat met je burens om weer met je omgeving in contact te komen	69
Zie je angsten onder ogen om ze te overwinnen	71
Sta jezelf toe te genieten	73
Maak tijd voor stilte en krijg je hoofd helder	75
Ga naar buiten wanneer je maar kunt	77
Gebruik je lichaam om jezelf te uiten	79
Doe een tijdje zonder en je waardeert weer wat je hebt	81
Verkleed jezelf om schoonheid te creëren als die nergens te bekennen is	83
Lucht je hart bij zielsverwanten	85
Lever een lichamelijke inspanning om te ontdekken wat er in je schuilt	87

SPIRIT**89**

Schuif de alledaagse zaken opzij en doe eens wild	91
Neem het leven niet zo serieus	93
Voel je verbonden met een plaats	95
Spoel het oude weg en verwelkom het nieuwe	97
Breng tijd door met je familie om je achtergrond te begrijpen	99
Kijk luchtig naar het pijnlijke verleden	101
Zoek het goede in het leven	103
Aanvaard je afkomst en begrijp jezelf beter	105
Ontdek de genoegens van gastvrijheid	107
Erken en wees trots op wat je bereikt hebt	109
Vind je grootste voldoening in vrienden, familie en een goed boek	111
Draag je steentje bij en merk dat je deel uitmaakt van iets dat groter is dan jezelf	113
Geniet van het leven, je weet nooit wat er nog komt	115
Waardeer je familie	117
Geef iets weg waaraan je gehecht bent om te waarderen hoe gelukkig je bent	119
Matig je leven en wees flexibel	121
Geef het kind in je de ruimte	123
Wees je bewust van je verbondenheid met anderen	125

GELUK EN REIZEN

Voorwoord door Maureen Wheeler, medeoprichtster van Lonely Planet

ER IS EEN BEROEMD VERHAAL over twee kinderen die op zoek gaan naar een Blauwe Vogel; na een vergeefse speurtocht die hen over de hele wereld voert, vinden ze hem bij thuiskomst ten slotte in hun eigen achtertuin. De Blauwe Vogel staat natuurlijk voor geluk, en de moraal van het verhaal is dat je geluk pas vindt als je er niet meer naar zoekt. Hoewel veel romantische films het tegenovergestelde suggereren, draait reizen om je geluk te vinden vrijwel altijd uit op een teleurstelling. Het geluk dient zich juist aan als je niet bewust probeert om gelukkig te zijn. Vreugdevolle momenten beleef je juist als je niet met jezelf bezig bent en je je niet richt op je eigen gevoelens, wensen of doelen.

In een ander land, waar alles vreemd voor je is, neem je de dingen scherper waar. Er ontsnapt geen enkel detail aan je aandacht, omdat je de dingen om je heen probeert te begrijpen en te verklaren. Wie je thuis bent, in je eigen omgeving, doet er niet meer zo toe. In plaats van de hoofdrolspeler ben je een toeschouwer en het besef dat je een buitenstaander bent, verheft je reacties en emoties.

Door te reizen kom je op adembenemend mooie plekken, maar je komt ook in aanraking

met hartverscheurende taferelen. De uitdaging is dat je leert aanvaarden en begrijpen dat de wereld uit beide componenten is opgebouwd. Maar wat je terugkijkend op al je omzwervingen bijblijft, zijn de momenten waarop je gewoon tijd voor jezelf nam. Naar een zonsopgang of zonsondergang kijken, door een vervallen stad of een oude tempel dwalen, mensen ontmoeten die net zo nieuwsgierig zijn naar jou als jij naar hen, je indrukken delen met andere reizigers. Het zijn de alledaagse dingen die bij het reizen horen, maar toch zijn het juist deze dingen die je indruk van de reis voor een groot deel bepalen, die je bijblijven en die je kijk op dat andere, 'echte' leven misschien veranderen.

Het avontuurlijke van reizen ligt in de mogelijkheid een andere cultuur te beschouwen, de wereld vanuit een ander oogpunt te bekijken, en jezelf als vreemdeling te zien. De vrijheid, het besef van de mogelijkheden, het ontbreken van de alledaagse sleur van het normale leven maken reizen zo opwindend. Maar het gelukzalige gevoel van reizen komt voort uit de momenten waarop je beseft hoe gelukkig je bent om op dat moment op die plaats te zijn, en hoe prachtig de wereld is.

INLEIDING

GELUK. Een woord, vijf letters en ruwweg zeven miljard definities (een voor elke aardbewoner).

Wetenschappers ontdekken tegenwoordig veel over de raakvlakken tussen emoties en neurologie. Ieders geluksniveau is voor zo'n 50% genetisch bepaald (de experts noemen dit je 'basisgeluksniveau'), 10% wordt bepaald door externe factoren, en de rest door hoe we onze omgeving waarnemen. Voor zover het zekerheden betreft is geluk zeker te koop: een dak boven ons hoofd, een arts als we ziek zijn, en nu en dan wat vertier. En reizigers let op: een stuk of tien recente studies wijzen uit dat je van belevenissen op de lange termijn gelukkiger wordt dan van bezit.

Maar als we zo veel over geluk weten, waarom is dan niet iedereen die over de basiszekerheden beschikt helemaal gelukkig? In het rijke deel van de wereld hebben mensen betere medische zorg, minder vermijdbare ziekten en een hogere levensverwachting dan ooit. In de Verenigde Staten is het recht op geluk zelfs vastgelegd in de grondwet. Maar hoewel veel westerse landen hoog op de ranglijst van de gelukkigste landen staan, scoren ze vaak ook hoog op het gebied van depressies en andere psychische aandoeningen.

Dezelfde onderzoekers die geluk bestuderen zullen ons ook vertellen dat we uiteindelijk niet echt gelukkig worden van die flitsende auto of nieuwe schoenen. Volgens hen zijn het juist de meest basale aspecten van het leven, die je in elke cultuur vindt, die voor de meeste vreugde zorgen: verbinding, aandacht, dankbaarheid, spel.

Dit boek geeft maar een paar specifieke voorbeelden, maar deze belevenissen komen overal ter wereld op miljarden manieren voor: familiebanden onderhouden (p. 99: Tsagaan Sar in Mongolië), in het heden leven (p. 43: zazenmeditatie in Japan), danken (p. 33: Thanksgiving in de VS), of gezamenlijk het achterwerk schudden (p. 109: Crop Over-festival, Barbados).

Reizen geeft ons de kans ons verstand, onze ogen en onze ziel te openen voor de manieren waarop andere culturen het geluk in hun leven halen. In een van de rijkste landen uit de geschiedenis (p. 83: Hygge in Denemarken) of in een land dat moeite moet doen om voedsel op tafel te krijgen (p. 111: verkleedpartij in Mali).

Of je nu de halve wereld hebt afgereisd, een nationaal park in de buurt hebt bezocht of een straatfestival in je eigen stad, je kent het gevoel



waarschijnlijk wel. Dat gevoel van ... was het geluk? Erbij horen? Vreugde? Atleten noemen het de 'flow', spirituele meesters wellicht iets van verlichting. Je voelde het misschien in het simpele plezier van de Italiaanse passeggiata, toen je je aansloot bij de rest van het dorp voor een gezamenlijke wandeling over het plein (p. 69) of toen je 's ochtends vroeg langs de rivier in Shanghai deelnam aan een groepsles tai chi (p. 57).

Probeer Lonely Planet nu de autoriteit op het gebied van geluk te worden? Zeker niet. We werken nog hard. We weten dat er zo'n zeven miljard definities van geluk bestaan, maar hier zijn er 55 die we gewoon leuk vinden. Van dansen in carnavalsoptochten in Brazilië (p. 91), of werken voor de gemeenschap tijdens het Chileense ritueel van de 'minga' (p. 113), tot het maken van een mandala van zand in Tibet (p. 23).

Andere culturen ervaren kan ons eraan herinneren hoezeer we het eigenlijk waarderen om eens diep adem te halen of met familie en vrienden te lachen. Velen van ons hebben gehoord van de Japanse theeceremonie, maar ken je ook de evenknie aan de andere kant van de wereld, de Ethiopische koffieceremonie (p. 59)?

Net als zijn Japanse neefje leert deze Ethiopische gewoonte ons eens rustig de geur van de koffiebbonen op te snuiven en te genieten van de tijd die we samen doorbrengen.

Zoals de islamitische landen de zekat hebben en de boeddhistische landen de jimba, zo kent het eilandstaatje Tokelau in het zuiden van de Stille Oceaan het ritueel van de inati (p. 119), waarbij de dagelijkse visvangst wordt gedeeld met de allerarmsten. En alle culturen kunnen een lesje leren van Bhutan, waar succes niet alleen wordt afgemeten aan de inkomsten, maar ook aan het bruto nationaal geluksniveau van de bevolking (p. 15).

Als je weer thuiskomt, is je leven misschien een heel klein beetje veranderd. Misschien maak je na een bezoek aan Italië zo nu en dan een wandelingetje van een kwartier voor het avondeten. Of je hebt lak aan de productiviteit en nodigt een vriend uit voor een kop koffie en om urenlang te praten en te lachen. Of, wie weet, dans je 's morgens in je blootje voor je kat op die calypsomuziek uit de Caraïben. Maar je ogen zijn geopend en je kunt niet meer terug. Je kunt alleen nog doorgeven wat je geleerd hebt.

MIND



LAAT JE KLEINE LASTEN LOS

GEHEIM LAAT JE WROK, ZORGEN EN VERDRIET LOS



Traditie Loi Krathong (Lampionnenfeest)

Datum 12e volle maan van Thaise maankalender (november)

In ere gehouden in Thailand



Misschien is het de knagende herinnering aan een vervelende opmerking die je zonder nadenken maakte. Je bedoelde het niet zo, maar je vraagt je af of iemand het gehoord heeft en je daardoor minder aardig vindt. Soms is het iets onschuldigs dat iemand tegen je gezegd heeft, dat je toch heeft gekwetst. Of misschien is het zoiets simpels als het moeten wachten in een rij terwijl je haast hebt.

Die gedachten malen maar rond in je hoofd tot je het er benauwd van krijgt: deze kleine opeenstapelingen moeten ergens naartoe ...

Met Loi Krathong, dat meestal in november in het noorden van Thailand wordt gehouden, zweven duizenden papieren lampionnen met kaarsjes de donkere avond in. Ze zorgen voor een warme amberkleurige gloed als deze symbolen van zorgen en verdriet losgelaten worden.

Terwijl de lampionnen wegdrijven vindt op de grond een verrassend rustig en gelukkig ritueel plaats. Het is zó simpel, maar het in de lucht laten verdwijnen van deze kleine lasten, misschien vanwege de combinatie met de schoonheid van hun vertrek, werkt wel!

Hoe doe je dit thuis? Begin simpel: schrijf alles op wat je irriteert, elk ding op een apart papiertje. Lees daarna elk papiertje, denk er even over na, maak er een propje van en mik het in de prullenbak.

Of ga naar buiten en laat de pyromaan in je even los door elk symbool van irritatie en bezorgdheid langzaam en bewust te verbranden. Je kunt ook aan elke wolk een van je zorgen toekennen en dan zien hoe hij wegdrijft. Uiteindelijk gaat het er niet om hoe je het doet, maar *dat* je het doet.

BODY



ZOEK JE GRENZEN OP EN GROEI BOVEN JEZELF UIT

GEHEIM LEVER EEN LICHAMELIJKE INSPANNING OM TE ONTDEKKEN WAT ER IN JE SCHUILT



Traditie De 'Self-Transcendence Marathon'

Datum Juni tot augustus

In ere gehouden in Queens, New York, VS



Hoe vaak ga jij een lichamelijke uitdaging aan?

Misschien loop je hard of sport je bij een sport-school. Je weet dat een keer goed sporten je hoofd leeg kan maken: je voelt je licht en vrij. Misschien maakt de lichamelijke inspanning je helderder en legt het de rumoerige gedachten in je hoofd het zwijgen op. Maar wat als je eens iets onderneemt dat lichamenlijk en geestelijk zo zwaar is, dat je niet zeker weet of je het wel kunt? Is dat een manier om dieper dan ooit in jezelf door te dringen?

Elk jaar vormt een onopvallend deel van Queens het decor voor een meer dan opvallende uitdaging: de 4.988 km lange Self-Transcendence marathon, de langste loopwedstrijd ter wereld. Om de afstand binnen de vastgestelde 52 dagen te lopen moeten de hardlopers dagelijks het equivalent van twee marathons afleggen (84 km). Dit komt erop neer dat de deelnemers in de zomerse

hitte ongeveer honderd rondjes van zo'n 830 meter per dag rennen.

De race is opgezet door de Indiase spirituele leermeester Shi Chinmoy, die meende dat de geest groeit door buitengewone lichamenlijke en geestelijke prestaties. De marathon, die zowel je overlevingsdrang als je uithoudingsvermogen op de proef stelt, is een strijd van lichaam en geest waarin de deelnemers zichzelf moeten ontstijgen.

Maar je hoeft niet per se duizenden kilometers hard te lopen. Het idee achter deze uitdaging is dat je zelfkennis opdoet door iets te doen wat *jij* moeilijk vindt. Het maakt niet uit wat je doel is. Als je het hebt volbracht geeft het je de nieuwe zekerheid dat je je grenzen kunt verleggen. En misschien vind je diep in jezelf een kracht, waardoor vrijwel alles mogelijk lijkt.

SPIRIT



GEEF KLEUR AAN JE LEVEN

GEHEIM GEEF HET KIND IN JE DE RUIMTE

Traditie Holi

Datum Phalguna (februari/maart)

In ere gehouden in India

We zijn strevers. We streven naar een goede baan, en naar een betere baan. We streven ernaar om een huis te kopen, en dat af te betalen. We streven ernaar de liefde van ons leven te vinden ... en de zin van het leven. Is het *echt* vreemd dat stressgerelateerde klachten de pan uit rijzen?

In de streefwedstrijd van het leven slaagt onze altijd gehaaste innerlijke volwassene er uitstekend in ons innerlijke kind te verstikken. Het resultaat is dat we moeier en ontgoochelder zijn dan ooit.

Heb je genoeg van de streefrace? Hallo Holi! Tijdens dit gelukzalige hindoeïstische 'Kleurenfestival' stappen mensen van alle rangen en standen uit de dolgedraaide mallemolen van het leven om hun innerlijke kind de ruimte te geven. En hoe! Feestgangers geven elkaar een speelse douche met waterballonnen en handenvol gekleurd poeder om het begin van de lente te vieren.

Op dit levendige feest, dat plaatsvindt op gezegende dagen in Phalguna, wordt er ook genoten van heerlijke *mithai* (Indiase snoepjes) en speciale Holi *lassi*, een drankje van ijswater met amandelen, pistaches, rozenblaadjes of misschien ook *bhang* (een derivaat van marihuana).

Ook het ontsteken van vreugdevuren die de dood van de boze vrouwelijke demon Holika symboliseren is onderdeel van Holi. De clou is dat alle negatieve krachten in lichterlaaie gezet worden.

Als je moe wordt van het jagende tempo, geef je leven dan wat kleur à la Holi. Een waterballonnengevecht in de tuin, gevolgd door een feestje met vrienden, verjaagt alle stress in een mum van tijd.

Of schrijf al je zorgen op papiertjes en verbrandt symbolisch al je persoonlijke demonen door ze in de open haard te schieten. Zo zie je hoe al je sores in zielreinigende rookwolkjes opgaat.



REGISTER

A

Australië 25, 95

B

Bali, Indonesië 39, 75

Barbados 109

Bhutan 15

Brazilië 91

C

Canada 33, 47

Chili 113

China 41, 49, 57

Cookeilanden 119

D

Denemarken 111

Duitsland 85

E

Egypte 81

Engeland 65

Ethiopië 59

F

Finland 63

Frankrijk 21

I

India 27, 67, 93, 103, 117, 123

Indonesië 39, 75

Ierland 79

Israël 31, 61

Italië 21, 45, 69

J

Japan 13, 37, 43

K

Korea 37, 121

M

Mali 83

Mexico 19, 35

Mongolië 99

N

Nieuw-Zeeland 105

Niger 83

O

Oezbekistan 107

P

Pacifische eilanden 119

Panamá 101

S

Senegal 83

Spanje 21, 29

T

Taiwan 41

Thailand 17, 97

Tibet 23

Tokelau 119

Turkije 73

V

Vanuatu 71

Verenigde Staten 33, 87, 115

Vietnam 51

Z

Zuid-Afrika 125

Zweden 77

Iedereen happy!

Over de hele wereld hebben mensen manieren gevonden om het leven makkelijker en aangenamer maken. Deze 'geluksgeheimen' zijn in de loop der tijd uitgegroeid tot rituelen, ceremoniën en wijsheden.

Zoals het loslaten van kleine lasten, waar in Thailand het Lampionnenfeest om draait. Of het accepteren van de vergankelijkheid, dat centraal staat bij de Tibetaanse zandmandela's. Leef je eens helemaal uit in een Japanse karaoke-sessie of lucht je hart bij je vrienden aan een Duitse Stammtisch.

Lonely Planet beschrijft in dit prachtig geïllustreerde boek meer dan vijftig van de beste geluksgeheimen. Ook vind je bij elk geheim tips hoe je de wijsheid in je eigen omgeving kunt toepassen. Dus niet langer getreurd: lees *Happy* en wees happy!



NUR 500
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen