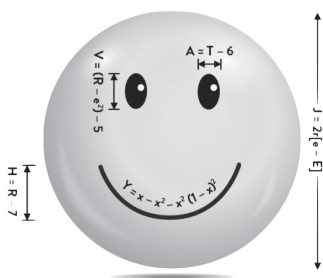


De logica van Ontdek de formule geluk

Mo Gawdat



Uitgeverij Brandt
Amsterdam 2017

Inhoud

Inleiding	11
Deel 1 25	
HOOFDSTUK 1	De formules bepalen 27
HOOFDSTUK 2	6-7-5 45
Deel 2 6 Grote illusies 57	
HOOFDSTUK 3	Het stemmetje in je hoofd 59
HOOFDSTUK 4	Wie ben jij? 87
HOOFDSTUK 5	Wat je weet 117
HOOFDSTUK 6	Weet iemand hoe laat het is? 137
HOOFDSTUK 7	Houston, we hebben een probleem 159
HOOFDSTUK 8	De sprong in het diepe 173
Deel 3 7 Blinde vlekken 195	
HOOFDSTUK 9	Is het waar? 197
Deel 4 5 Ultieme waarheden 231	
HOOFDSTUK 10	Hier en nu 237
HOOFDSTUK 11	De pendule 251
HOOFDSTUK 12	Love is all you need 265
HOOFDSTUK 13	L.I.P. 281
HOOFDSTUK 14	Wie maakte wie? 309
Epiloog	Een gesprek met Ali 345
Dankwoord	361
Noten	365

Inleiding

Zeventien dagen na de dood van mijn lieve zoon Ali begon ik met het schrijven van dit boek. En ik kon er niet mee ophouden. Mijn onderwerp was *geluk*, een onwaarschijnlijke keuze gezien de omstandigheden.

Ali was echt een engel. Alles wat hij aanraakte werd mooier en iedereen die hij ontmoette maakte hij gelukkiger. Hij was eigenlijk altijd evenwichtig, altijd tevreden. Zijn energie was voor iedereen voelbaar, in combinatie met de liefde die hij uitstraalde voor iedereen die zijn pad kruiste. Toen hij ons verliet, hadden wij alle reden om vreselijk ongelukkig te zijn. Dus hoe bracht zijn vertrek mij tot het schrijven van dit boek? Nou, ik denk dat dat verhaal begon met zijn geboorte, of misschien zelfs eerder.

Sinds ik ben gaan werken heb ik flink wat succes, rijkdom en erkenning gehad. Al vroeg in mijn carrière bij IBM en Microsoft vond ik intellectuele uitdagingen en werd mijn ego voortdurend gestreeld. En ja, ik verdiende er ook nog behoorlijk mee. Maar hoe meer fortuin ik vergaarde, hoe ongelukkiger ik werd. En dat kwam niet omdat mijn leven ingewikkelder werd, zoals wordt gezongen in die *rap* uit de jaren negentig *Mo' money, mo' problems*. Het probleem was dat ik ondanks al die financiële en intellectuele prikkels niet in staat bleek om plezier te hebben in het

leven. Zelfs mijn grootste geschenk, mijn gezin, maakte me niet echt blij, omdat ik niet wist hoe ik dat gevoel kon bereiken.

De ironie was dat ik me wel heel gelukkig had gevoeld op jongere leeftijd, toen ik nog moest knokken om mijn weg te vinden en vaak maar net kon rondkomen. Maar in 1995, toen mijn vrouw en ik met onze twee kinderen naar Dubai verhuisden, veranderde er iets. Niet dat ik iets tegen Dubai heb, hoor. Het is een prachtige stad met hartelijke inwoners waardoor we ons er meteen thuis voelden. Onze komst viel samen met het begin van Dubais explosieve groei; ongekende carrièrekansen lagen voor het oprapen. Er waren miljoenen manieren om gelukkig te worden, of om dat in ieder geval te proberen.

Maar Dubai kan ook surrealistisch aanvoelen. Midden in een schitterend landschap van heet zand en turquoise water doemt een skyline op, volgebouwd met futuristische kantoorgebouwen en peperdure woontorens, gekocht door een niet-aflatende stroom van rijken der aarde. In de straten knokken Porsches en Ferrari's om parkeerplaatsen met Lamborghini's en Bentleys. De indruk van die extreme rijkdom in zo'n klein gebied doet je duizelen. Tegelijkertijd ben je geneigd te twifelen of je, vergeleken daarmee, zelf eigenlijk wel iets bereikt hebt.

Toen wij in de Emiraten aankwamen, vond ik het al heel normaal mezelf steeds te vergelijken met mijn superrijke vrienden en had ik altijd het gevoel dat ik tekortschoot. Ging ik met die deprimerende gedachten naar de psych of naar de ashram? Nee, ik ging nog harder werken en deed wat ik als nerd sinds mijn jeugd altijd al obsessief had gedaan: ik kocht een stapel boeken. Ik wilde de beurstrends begrijpen door een technische analyse te maken van de grafieken die ze gebruikten. En door die te doorgronden

De formule bepalen

Het maakt niet uit of je rijk bent of arm, groot of klein, man of vrouw, jong of oud. Het maakt niet uit waar je vandaan komt, wat voor beroep je hebt, welke taal je spreekt of wat voor ellende je hebt meegemaakt. Waar je ook bent, wie je ook bent, je wilt gelukkig zijn. Het is een menselijk verlangen, even elementair als de behoefte om adem te halen. Geluk is dat verrukkelijke gevoel waarbij alles op zijn plaats valt, het moment dat alle kronkels en scherpe randjes van het leven verdwenen lijken te zijn. In deze vaak veel te korte flitsen van echt geluk is elke gedachte die in je opkomt prettig. Je zou het niet erg vinden als de tijd stil stond en dit moment voor altijd zou duren.

Wat we ook willen met ons leven, uiteindelijk is alles een poging om dit gevoel te vinden en het geluk vast te houden. Sommige mensen zoeken het in de liefde, anderen in rijkdom of roem en weer anderen in een bepaalde prestatie die ze hebben geleverd. Toch kennen we allemaal mensen die zeer geliefd zijn, die geweldige dingen hebben bereikt, de wereld hebben gezien, alles gekocht hebben wat ze maar wilden, gebaad hebben in luxe, en die toch nog steeds verlangen naar dat ongrijpbare toppunt van bevrediging, tevredenheid en rust – ook wel geluk genoemd.

Waarom is zoiets elementairs zo moeilijk te vinden?

ook iets te cultiveren waarvan psychologen zeggen dat het bijdraagt aan langetermijngeluk: je voelt je dankbaar, omdat je de waarheid achter onze moderne levens doorkrijgt. Je ziet dat er genoeg is om gelukkig over te zijn. Dus, ga je gang en geniet. Ik wacht wel even onder het genot van een kopje koffie. (Ik word trouwens altijd heel gelukkig van mijn koffiemomenten!)



De Geluksformule

Ik gok dat je lijstje volledig bestond uit gewone momenten in het leven: de glimlach van je kind, de geur van koffie vroeg in de ochtend, alledaagse dingen. Dus wat is het probleem? Als de aanleiding voor geluksmomenten zo gewoon is en zo toegankelijk, waarom blijft het vinden van geluk dan zo'n grote uitdaging voor veel mensen? En waarom ontglipt het ons zo snel als we het hebben gevonden?

Als wij ingenieurs worden geconfronteerd met een serie ruwe data, willen we die meteen in kaart brengen en een trend vinden. Laten we dit ook doen met jouw gelukslijstje en zoeken naar een gemeenschappelijk patroon in je verschillende geluksmomenten. Zie jij een trend?

De momenten die jou gelukkig maken kunnen heel erg verschillen van mijn geluksmomenten, maar de meeste lijstjes draaien om een algemene stelling: geluk komt naar je toe als het leven je toelacht. Je voelt je gelukkig als *het leven zich gedraagt zoals jij wilt*. Het is niet zo vreemd dat het tegenovergestelde ook waar is: je bent ongelukkig als jouw werkelijkheid niet overeenkomt met jouw wensen en verwachtingen. Als je zonneshijn verwacht op je trouwdag,

betekent een regenbui kosmisch verraad. Je ongeluk over dat verraad kan eeuwig aanhouden, wachtend op een opleving elke keer als je je verdrietig voelt of boos bent op je wederhelft: ik had het kunnen weten! Het regende op onze trouwdag!

De eenvoudigste manier voor een ingenieur om zijn definitie van geluk te uiten, is door middel van een formule – de Geluksformule.

$$\text{Geluk} \geq \text{Jouw perceptie van de gebeurtenissen in je leven} - \text{Jouw verwachtingen van het leven}$$



Dit betekent dat wanneer je de gebeurtenissen als gelijk aan of groter ervaart dan je verwachtingen, je gelukkig bent – of in ieder geval niet ongelukkig. Maar nu komt het lastige deel: het is niet de gebeurtenis die ons ongelukkig maakt, *maar de gedachte aan die gebeurtenis*.

Geluk in een gedachte

Er is een simpele test om dit concept te checken. Noem het de *Blank Brain Test* (BBT). Die is heel eenvoudig. Roep een moment op dat je heel ongelukkig was, bijvoorbeeld: *Ik was ongelukkig toen een vriend onaardig tegen me deed*.

Het stemmetje in je hoofd

Je
bent
hier



6 Grote illusies

Gedachte

- o Zelf
- o Kennis
- o Tijd
- o Controle
- o Angst

7 Blinde vlekken

- o Filters
- o Aannames
- o Voorspellingen
- o Herinneringen
- o Oordelen
- o Emoties
- o Overdrijving

5 Ultieme waarheden

- o Nu
- o Verandering
- o Liefde
- o Dood
- o Ontwerp

Luister. Hoor je het stemmetje in je hoofd? Stop even met lezen en probeer te genieten van een momentje stilte. Ga na hoe lang het duurt voordat het stemmetje terugkomt in je hoofd en je vertelt wat je vandaag allemaal nog moet doen, je herinnert aan die onbeschofte vent die je net tegenkwam en je vertelt dat het maar niet opschiet met die langverwachte promotie. De details zijn verschillend maar de eindeloze stroom geklets is iets wat we allemaal delen. Het stemmetje zeurt over wat ons nog te wachten staat, kleineert ons, straft ons, ruziet, discussieert, kritiseert, vergelijkt en houdt maar niet op. Elke dag weer luisteren we naar deze stroom gekakel.

niet wat uitdagingen moest overwinnen om uiteindelijk de held te worden. Het moet ook wel een belangrijke film zijn als er zoveel acteurs aan hebben meegewerkt. Ik ga een heel grote worden. Nou ja, zo voelt het wel in ieder geval.

Onthoud!

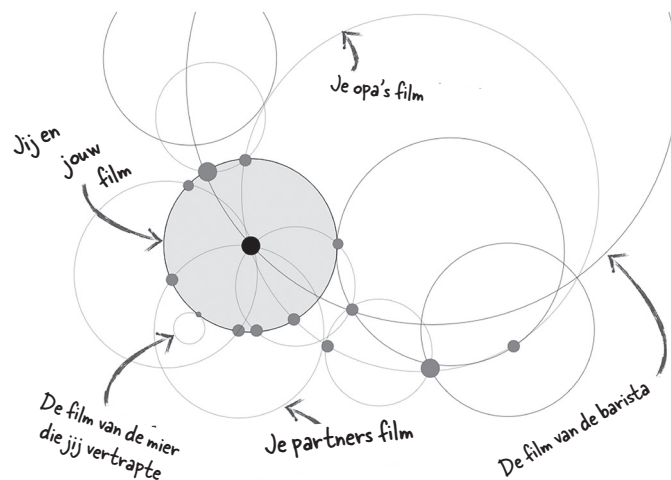
Nou, zo voelt het voor ons allemaal!

Laat me je iets vragen: als jij de ster bent van jouw film, wie is dan de ster in Tammies film? En als zij dat is, wat ben jij dan? Een mede-acteur misschien?

Laten we deze logica even doortrekken. Je heb een bijrol in de films van Timmy, Tom en Tamar. Je speelde ook een bijrol in de film van de barista, de vrouw voor wie je de deur openhield en de arme mier die je plette toen je het gebouw binnenliep.

Als je een bijrol speelt in duizenden films, maar de ster bent van maar één film, wat voor superster ben je dan eigenlijk?

Heb je je ooit afgevraagd of jouw gedrag ertoe leidde dat Tammie vreemdging? Misschien had jouw gedrag ook



wel invloed op haar ongelukkige leven met Tom, waardoor hij vreemdging, wat weer leidde tot een scheiding waar hun dochter de dupe van werd.

En viel het je op dat je op het allerlaatste moment van gedachte veranderde toen je het café binnenstapte? Je besloot de linker barista te kiezen. Daardoor ging degene achter jou naar de andere barista. Het is een ingrijpend moment. Zij zien elkaar voor het eerst, worden stapelverliefd, trouwen, krijgen een kind dat later een beroemd chirurg zal worden en over veertig jaar het leven van jouw kleinkind gaat redden.

Heb je er weleens bij nagedacht dat de fooi van twee euro aan de taxichauffeur diens vader hielp de mest te kopen die hij nodig had op zijn koffieplantage waar de zalige fairtradekoffie vandaan komt waar jij zo van gaat genieten bij je volgende bezoek aan dit café? Misschien zal de winst die de boer maakt het leven van zijn kind redden dat vervolgens een gevaarlijke wetenschapper wordt die een eind maakt aan onze beschaving. Je zult het nooit weten. Jouw film is vervlochten met biljoenen andere films!

We zijn allemaal met elkaar verbonden. Elke stap die je zet, elke beweging die je maakt heeft invloed – hoe klein ook – op de levens van anderen om je heen, en af en toe misschien wel op het hele leven op aarde.

Goed versus slecht

Dit zeer ingewikkelde bouwwerk dwingt je een onbekend concept onder ogen te zien: goed is nooit helemaal goed en slecht nooit helemaal slecht. Het is maar net hoe en van waaruit je het verhaal bekijkt. En er zijn heel veel gezichtspunten, hebben we net ontdekt.



route is ingewikkeld, maar we gaan er samen stap voor stap doorheen zodat je eindelijk kunt leven zonder de angsten die je in de weg zitten.

Geef toe dat je bang bent

Veel mensen realiseren zich niet hoe bang ze zijn, hoe diep de angst zit en hoe dominant die is. Geen enkel probleem kan worden opgelost voordat het is benoemd, dus het eerste wat je moet doen is toegeven dat je angsten kent.

Stel je voor dat je alles wat je volgende week zou gaan doen, besluit niet te gaan doen. Kun je stoppen met naar je werk gaan? Waarom niet? Ben je bang om je bron van inkomsten te verliezen? Of ben je bang wat ze van je denken? Kun je de deuren openlaten? Waarom niet? Ben je bang dat iemand er met je tv vandoor gaat? Ben je bang voor je eigen leven? Durf je die vervelende vriend nooit meer te

zien? Kun je ophouden met het nemen van voedingssupplementen? Durf je je verzekering op te zeggen? Durf je je kinderen van school te halen? Of al je geld weg te geven? Waarom niet? Angst!

Het is normaal om bang te zijn. Maar je moet het wel toegeven, anders neem je de verkeerde beslissingen. We komen meestal met verklaringen waarom de keuzes die we maken niet door angst zijn ingegeven. Als je relatie slecht is, maar het lukt je niet er een eind aan te maken, heb je een goede reden om te lijden, vind je zelf. 'Ik wil uit liefde bij mijn partner blijven,' zeg je. Vraag jezelf af wat je zou doen als er een ander langs zou komen die rijk is en beroemd en vreselijk knap, volwassen en aardig, die echt van je hield en je alles gaf waar je naar op zoek was. Wat als er niets was om bang voor te zijn? Zou je dan bij je partner blijven? Zo niet, dan is het niet de liefde die je bij je partner houdt. Het is de angst te verliezen wat je hebt en alleen te zijn.

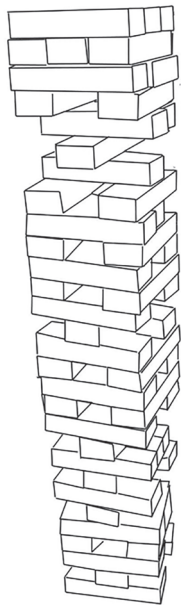
Angst is niet altijd even duidelijk. Er zijn verschillende soorten. Je krijgt last van spanning als je te lang niets aan je angsten hebt gedaan. Het gevoel ontstaat door gedachten in je hoofd of door voorspellingen van denkbeeldige gebeurtenissen. Frustratie ontstaat als je bang bent dat iets je niet gaat lukken en dat het je toekomst gaat vergallen. Afkeer ontstaat door de angst voor interactie met iets dat misschien vervelend of pijnlijk kan worden. Verdriet komt voort uit angst voor het leven na iemand te hebben verloren, dat je geliefde ooit een keer zal overlijden of dat je er zelf niet meer zult zijn. Schaamte is de angst afgewezen te worden vanwege iets wat je hebt gedaan. Jaloezie komt doordat je bang bent minder te zijn dan een ander. Pessimisme is de angst dat het leven je altijd tekort doet en dat de toekomst er slechter uitziet dan het heden. Al je negatieve emoties zijn gebaseerd op angst.



Om bepaalde angsten te voorkomen, zoekt je brein naar alle mogelijke gevaren die ze kan aanwakkeren – iedere pijnlijke ervaring en elk mogelijk toekomstig scenario. Het is gewoon *veiliger* zo, denkt je brein, maar klopt dat?

Elke nieuwe angst zorgt voor steeds meer onzekerheid. In plaats van één angst heb je er nu meerdere. Allemaal bij elkaar hebben ze meer effect. Als je meer te vrezzen hebt, doet je brein nog meer zijn best jouw veiligheid te garanderen. Zo kom je in een vicieuze cirkel: *meer* angst zorgt voor nog *meer* beschermingslagen.

In een kansloze poging jou tegen het kwaad te beschermen, bouwt je brein een *safe model*. Het is een complexe structuur met een groot aantal rampscenario's en nog meer angstbarrières. We proberen niets aan het toeval over te laten, maar we vertrouwen op een gammele structuur. *Hoe meer we bouwen, hoe meer we ons bedreigd voelen, hoe meer zwakke plekken we blootleggen.* Het is simpele wiskunde: hoe meer kwetsbare plekken, des te vaker je in gevaar komt.

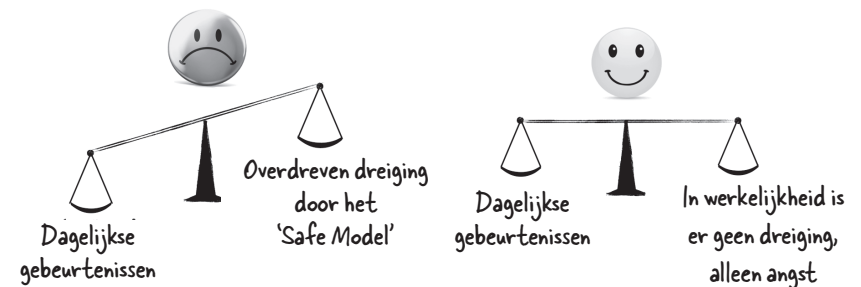


Ons afweermechanisme voedt als het ware onze kwetsbaarheid. We hebben steeds meer pijn, maar die is gebaseerd op een ongefundeerde angst. Het wordt allemaal ondraaglijk, angst gaat ons leven domineren. We proberen ons *safe model* steviger te maken en uit te breiden maar er glipt altijd wel iets tussendoor waardoor het model wordt bedreigd. Steeds als dit gebeurt worden we bevestigd in onze angst en belanden we weer in vicieuze cirkel. Het leven wordt een ware horrorfilm zonder reclameblokken om op adem te komen.

Heel belangrijk!

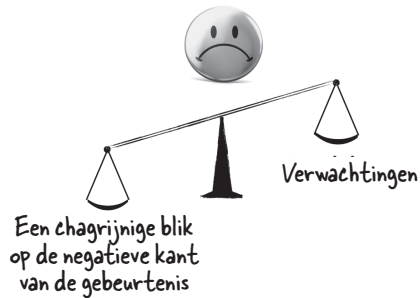
Er is geen safe model. Hoe meer je je best daarvoor doet, hoe meer je faalt.

Als we eenmaal ons model hebben gebouwd, komen we er moeilijk vanaf. We baseren onze Geluksformule erop en vergelijken ons leven ermee. De twee komen nooit overeen. We zijn teleurgesteld, we lijden en we worden bang dat nooit iets veilig is.



Gewone dingen kunnen snel een grote bedreiging worden. Door al die beschermende lagen heen, leiden ze naar jouw grootste angsten. 'Als ik voor al deze mensen moet spreken,

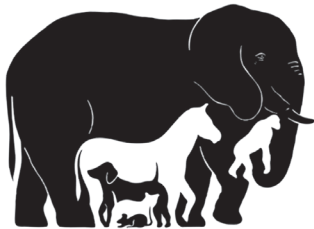
de leventje waar je op had gehoopt. Stop die onvrede in je Geluksformule en de uitkomst is negatief. Met de blinde obsessie van je hersenen jou in leven te houden, gaan ze voor het gemak voorbij aan wat eigenlijk overduidelijk is: dat het negatieve wat we meemaken een uitzondering is.



Geloof je me niet? Wat is hier dan het antwoord op: wat is de norm, gezond of ziek? Goed weer of orkanen? Hoe vaak maak je een aardbeving mee en hoe vaak niet?

Onthoud!

Het leven bestaat bijna volledig uit positieve dingen.



Positieve gebeurtenissen negeren is niet slim. Het is net als de zwarte inkt tegen deze witte achtergrond. Onze ogen zijn erop getraind het zwart (de inkt) te vinden, maar het meeste wat zichtbaar is, is wit (het papier). Als je ervoor kiest te focussen op het wit in plaats van het zwart, ontdek je dat je alles ook anders kunt ervaren. En nou niet meer mopperen.

Onthoud!

Kijk naar het wit van de pagina, niet naar het zwart van de inkt.

De waarheid en niets dan de waarheid

Laten we nog even naar die zeven blinde vlekken kijken. Weet je nog hoe de jager reageerde op dat trillende takje? Vergelijk dat eens met het volgende scenario.

Je loopt je kantoor binnen en terwijl je je spullen op je bureau neerlegt, rolt er een potlood op de grond. Die gebeurtenis is op zich onbelangrijk. Maar in je brein gebeurt mogelijk dit:

Ik ben mijn potlood kwijt. Ik kan het niet vinden (*filter*).

Ik hou van dat potlood (*emotie*). Ik kan niet zonder dat potlood (*voorspelling*).

Het is mijn gelukspotlood (*oordeel*).

We hebben samen zoveel meegemaakt (*herinnering*).

Zonder dat potlood ben ik niets. Mijn kinderen krijgen niets te eten (*overdrijving*).

Iemand heeft het gestolen (*aanname*). Het zal Emily wel zijn (*aanname*).

Ze is gemeen (*oordeel*).

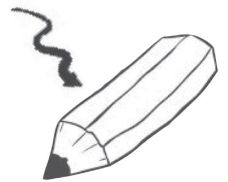
Als ik hier niets aan doe word ik de sufferd van het kantoor (*voorspelling*).

Vandaag een potlood, morgen mijn baan (*overdrijving*).

Terwijl je gaat zitten en je aanvalsplan voorbereidt, loopt Emily langs en zegt: 'Hé, je potlood ligt op de grond.'

We hebben allemaal weleens zoiets meegemaakt. Je hebt vast weleens overdreven gereageerd op een opmerking van een vriend die niet bedoelde wat jij erin hoorde. Heb je ooit een

Het is gewoon maar een potlood



het nu zaten. Het maakte niet eens uit waar ze aan dachten. Het maakte niet uit of ze een fijne, neutrale of vervelende gedachte hadden. Als ze het nu verlieten, werden ze minder gelukkig. Punt.¹

Matt legt uit: 'Als afdwalende gedachten zouden werken als een fruitautomaat, zou je steeds de kans hebben 50, 20 of 1 euro te verliezen.' Je verliest dus met je afdwalende gedachten, of die nu fijn, neutraal of naar zijn. Je kunt beter helemaal niet spelen.

Onthoud!
 **Je hebt meer kans op geluk als je je volledig bewust bent van het huidige moment.**

Wat is bewustzijn?

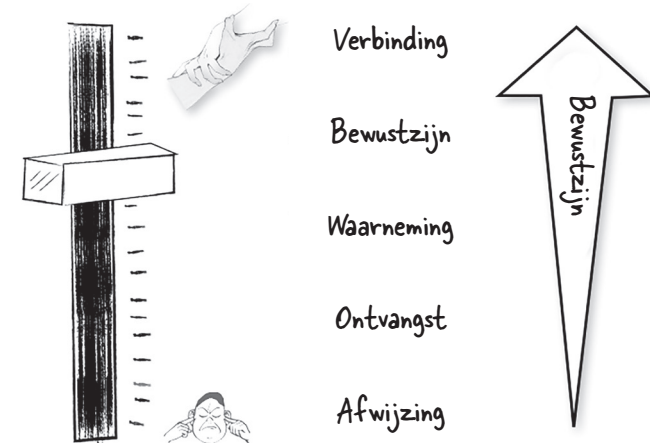
Door ons bewustzijn – een gevoel van kennis en waarneming van een situatie – kunnen we op elk willekeurig moment de wereld bevatten. Wat we daarvoor nodig hebben is aanwezigheid – de staat van bestaan en aandachtig zijn.

Stel dat ik een praatje houd over geluk. Als jij hierbij niet 'fysiek aanwezig' bent en niet kunt horen wat ik zeg, zal je je niet 'bewust zijn' waarover ik het heb. (Ik kom hier later nog op terug, dus slik het nog maar even niet voor zoete koek.)

Fysieke aanwezigheid alleen is echter niet genoeg. Je zou er verveeld bij kunnen zitten. Het geluid zou bij je binnenkomen maar je zou je niet *bewust* zijn van wat ik besprak. Als je er niet bewust bij bent is er alleen *ontvangst* zonder bewustzijn – tegenwoordig een maar al te bekend verschijnsel.

Soms duiken we daar nog onder en belanden we in een

staat van *afwijzing*. Als je oordoppen in had gehad tijdens mijn saaie praatje zouden de geluidsgolven nog steeds je oor proberen binnen te gaan, maar je laat de geluiden niet toe.



Je bewustzijn gaat werken als je oplet, als je geïnteresseerd bent in wat er gebeurt. Je raakt betrokken en herkent de geluiden als woorden en concepten. Dit is *waarneming*.

Hoe meer je probeert je ergens van bewust te zijn, des te beter je oplet en des te meer je waarneemt. Als het onderwerp je enorm interesseert en iemand in de zaal achter je staat op om een vraag te stellen, draai je je om en spits je je oren zodat je de vraag kan horen. Je wilt niets missen. Dit is *bewustzijn*: *wanneer je volledig opgaat in het moment, je volledig bewust bent van wat er aan de hand is.*

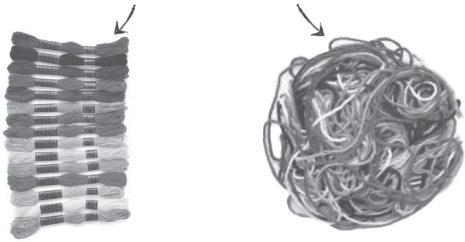
Voor mij is dit het stadium waarin ik me springlevend voel.

Soms ga je zo op in het moment dat je signalen opvangt die niemand anders voelt. Je zou aan de gelaatsuitdrukking en de lichaamstaal van de vrouw naast je kunnen aflezen dat ze het niet eens is met de spreker. Je bent je hyper-

broddelwerk verwacht je van een incompetente uitzendkracht. Als er een god is zouden mensen toch moeten zien dat hij incompetent is, of dat het hem gewoon *geen* **** interesseert.¹

Deze kwesties zijn belangrijk en moeten worden besproken. Ik weet zeker dat jij er ook weleens over nadenkt. Het zijn ook allemaal goede voorbeelden van gelaagdheid.

Het is makkelijker dit te ontrafelen...
dan dat!



Als die gelaagdheid de kernvraag in de weg staat onspoort de discussie. We raken hierdoor gefrustreerd en het wordt steeds moeilijker het probleem op te lossen. Het is efficiënter om bijzaken van het ontwerp-ontwerpervraagstuk te vermijden.

Carlin stipt de claims, interpretaties en fabeltjes aan van religieuze instituten die pretenderen eigenaar te zijn van het merk God. Ik vind veel van die fabeltjes ook onzinnig en provocerend, maar ze doen er hier nu even niet toe. Als iemand met een onzinverhaal komt, bijvoorbeeld dat Facebook is ontstaan nadat er een meteoriet op Mark Zuckerbergs computer viel, betekent dat toch niet dat Zuckerberg zelf niet bestaat? Het maakt niet uit wat wij vinden van een eeuwigheid in de hel of wandaden van de mens, vreselijke natuurrampen of andere gebeurtenissen die aan god worden toegeschreven. Je kunt ze vergelijken met je afkeer van een politieke partij: je weet dat die afkeer niet betekent dat de partij niet bestaat.

Ik probeer de subvragen even los te laten en logisch na

De kwestie van 'God'



te denken totdat we de formulering van de kernvraag te pakken hebben. Ik ontken al die andere zaken niet, maar ik leg ze even apart. Probeer het concept van de veronderstelde 'ontwerper' niet te koppelen aan religie of sprookjes en probeer er ook niets aan toe te kennen. We gaan eerst dit probleem oplossen: *is ons universum toevallig ontstaan of zit er een intelligent ontwerp achter?*

Als de conclusie is dat er geen ontwerper is, zijn alle subvragen sowieso overbodig. Maar als we erachter komen dat er waarschijnlijk wel een is, kun je al die vragen een voor een stapelen op die basisvraag. Heeft die ontwerper ook gecreëerd? Was er een boodschap? Enzovoort. Laten we gewoon beginnen. Het zal je niet verbazen hoe we beginnen, want je kent mijn achtergrond.

nissen in je leven vergelijkt met je verwachtingen, bedenk dan dat wat gebeurt hoort te gebeuren. In plaats van een hekel hebben aan de gebeurtenis zou je ook kunnen twijfelen aan je verwachting, hoe hard dat soms ook kan zijn:

Onthoud!



Het leven voldoet altijd aan realistische verwachtingen.

Ons universum is veel te ingewikkeld om te voorspellen. Het geeft je een vrij gevoel als je je overgeeft aan het ontwerp. Die vrijheid heet geluk. Probeer je toekomst in eigen hand te houden en streef ernaar de wereld te verbeteren. Maar wees je ervan bewust dat je weinig invloed op het grote ontwerp hebt. Accepteer het als je niet precies bereikt wat je vooraf verwachtte. Geef je over aan de schoonheid van het ontwerp, dan wordt je leven een grote, geweldige reis.

Heel belangrijk!



Accepteer het ontwerp.

Ik heb honderden pagina's met je gedeeld over wat ik zie als illusies, blinde vlekken en waarheden. Wat voor mij goed werkte, werkt voor jou misschien niet. Dus neem mee wat je kunt gebruiken en weet dat één ding altijd werkt: als je rust en geluk wilt vinden, moet je alle illusies afzweren en altijd zoeken naar wat echt is.

Heel belangrijk!



Leef de waarheid. Zo eenvoudig is het vinden van geluk.

EPILOOG

Een gesprek met Ali

Toen ik het voorhoofd van mijn overleden zoon kuste, overviel me een overweldigend gevoel van rust. Ik kon het niet verklaren. Misschien was het dat Nibal en ik bevrijd waren van de angst van de nacht ervoor, niet wetend wat er met onze lieve zoon zou gaan gebeuren? Of waren we opgelucht dat we niet meer op de intensive care zaten met een zoon die kunstmatig in leven werd gehouden? Of waren we rustig nu we wisten dat onze zoon niet door het leven hoefde met een zwaar gehavend lijf?

Het waren wel rustgevendende gedachten maar geen goede redenen om ons *vredig* te voelen. Hoe kwam het dat ik niet woest was over al die te voorkomen fouten die hadden geleid tot de dood van mijn beste vriend?

Ik dacht dat ik gek geworden was, maar misschien was gek wel goed. Gek was vredig. En dat vredige gevoel hielp me al mijn moed bijeen te rapen en vanuit de intensive care de gang op te lopen om het afschuwelijke nieuws aan zijn moeder te vertellen. Hoewel hij officieel dood was verklaard, probeerde ik het nieuws wat af te zwakken. 'Nibal,' zei ik, 'het lijkt erop dat Ali het niet gaat halen.' Haar reactie was nog verrassender dan de mijne. Ze zei: 'Breng me naar hem toe.' Ik deinsde terug; ik wist niet zeker of Nibal als liefhebbende moeder een dode Ali wel aankon. Maar ze

glimlachte zelfbewust en zei: ‘Ik weet dat hij er niet meer is, dus breng me naar hem toe. Ik wil afscheid nemen.’

Ali zag er knap uit, zelfs in die toestand. Hij had zijn baard de vorige dag getrimd en zijn krullen waren kort. Zijn gezicht zag er ontspannen uit, ik had hem nog nooit zo vredig gezien. Nibal glimlachte, raakte Ali's gezicht aan en zei iets totaal onverwachts: ‘Habibi, je bent eindelijk thuis.’ Helder. Wat ons hart verwarmde was dat hij oké was, hij was zelfs beter dan oké. Hij was thuis.

We denken er nog steeds zo over, hoewel dat niet altijd zo was. Toen we het ziekenhuis uitkwamen kwam de omvang van ons verlies hard binnen. De vredigheid van daarvoor zakte weg. We moesten alles geven om die weer terug te krijgen.

Jarenlang had mijn geluksmodel me geleerd de gedachten in mijn hoofd te beheersen. Ik kon mijn brein opdragen een negatieve gedachte los te laten en er een betere voor terug te geven. Na veel oefening kon ik mijn brein zelfs helemaal uitschakelen. Maar de onverwachte dood van Ali zette alles op zijn kop. Dat vredige gevoel van eerst veranderde al snel in gemene, agressieve gedachten. Ik zat er volledig doorheen.

Ik bleef maar huilen. Het verdriet om Ali voelde als een speer door mijn hart. Het bleef maar malen in mijn hoofd. Het voelde letterlijk alsof ik gek werd – helemaal toen ik een eentonig, vrolijk gitaardeuntje in mijn hoofd hoorde dat zich steeds weer herhaalde. Ik kon die monotone muziek niet meer uitzetten. Het was krankzinnig.

Het voelde wreed. De enige die me uit deze spiraal kon halen leefde niet meer. Ik wilde hem zo graag vragen: ‘Ali, hoe ga ik om met jouw verlies?’

Toen ik thuiskwam na de uitvaart viel ik van uitputting in slaap en droomde ik over Ali. Ik zag hem zitten op de

operatietafel en hij keek naar me. Hij lachte, keek langs me heen en rende me voorbij alsof hij iemand wilde omhelzen die achter me stond, iemand van wie hij hield.

Ali! Ik sprong uit bed. Mijn hart ging tekeer, maar ik voelde me rustig. Toen realiseerde ik me wat er zonet was gebeurd. Ik huilde en realiseerde me hoe graag ik hem wilde zien, al was het maar in een droom. Om over alles te praten.

De dagen daarna deed ik soms mijn ogen dicht en droomde ik dat hij op me af kwam lopen met die glimlach, die dreadlocks die hij had als tiener, met zijn zwarte T-shirt en spijkerbroek. En dan sprong ik op om hem te omhelzen. *Ali, je bent er weer, ik heb je gemist.* En dan zou hij als altijd zeggen: *Ezayak ya abuya – Hoe is het nu met je, papa?* Misschien was dat dit keer niet het beste moment om dat te vragen, want dan barstte ik in tranen uit en stortte ik mijn hart uit.

Het is moeilijk Ali, heel moeilijk. We missen je en we weten niet wat we zonder je moeten.

Ik begrijp het, Phat Hobbit. (Zo noemde hij me sinds hij langer was geworden dan ik ☺.) We moeten nog een heel eind vliegen en we kunnen nog uren kletsen.

Mijn brein maakt overuren, Ali. Het heeft allemaal geen zin meer. Mijn gedachten zijn giftig. De dokter heeft mijn zoon vermoord. Niemand zou zo jong moeten sterven. Het leven is oneerlijk. Het leven heeft geen zin meer. En nog veel meer van die gedachten.

Ik word in beslag genomen door illusies, ik krijg bijna waanbeelden. Door de Zelfillusie denk ik dat het allemaal om mij gaat, dat het leven me straft voor iets wat ik heb gedaan. Mijn ego doet pijn. Ik blijf vragen: *waarom is mijn zoon me afgenomen?* Door de Kennisillusie denk ik dat ik je nooit naar dat ziekenhuis had moeten brengen. Waarom