



Zen en geluk

Zoals we spieren kunnen kweken, kunnen we endorfines (gelukshormonen) leren produceren.

Endorfine is de tegenhanger van adrenaline. Waar adrenaline staat voor angst, vluchten en vechten, staat endorfine voor geluk, creativiteit en gezondheid.

Gewoonlijk is de aanmaak van endorfines gekoppeld aan een positieve ervaring. Dat is de normale gang van zaken, maar meditatie stelt ons in staat om zelfs bij negatieve ervaringen endorfines aan te maken.

Een positieve afloop verwachting in een lastige situatie leidt tot een grotere aanmaak van endorfine. Het is de perceptie van de situatie die bepaalt of we endorfines dan wel adrenaline aanmaken, niet de feitelijke omstandigheden.

Geluk is hoofdzakelijk het spiegelbeeld van het vermogen om ongeluk te tolereren. De bovengrens van geluk bestaat bij gratie van angst voor de ondergrens. Deze vaststelling bevat een essentieel inzicht: wie er in slaagt de ondergrens van frustratie- en pijntolerantie naar beneden te verleggen, verhoogt automatisch zijn geluksgrens in dezelfde mate naar boven.

Als het heel goed met ons gaat, neigen we ertoe ons onmiddellijk aan de goede omstandigheden vast te klampen. Zo moet het altijd blijven denken we. Helaas zijn we dan afgedwaald naar de toekomst en daardoor weer uit het hier en nu geraakt. Meteen ebben onze geluksgevoelens weg.

Door te mediteren verleggen we de ondergrens, doordat we er uit vrije wil voor kiezen om ons te oefenen in afzien. Misschien leren we wel dat afzien soms zelfs leuk kan zijn. Door deze ervaring verliezen we onze angst voor afzien en de drang om pijn en lijden tegen elke prijs te vermijden. Daardoor verdwijnt ook de weerstand tegen het grote geluk.



Zen en geluk

Zoals we spieren kunnen kweken, kunnen we endorfines (gelukshormonen) leren produceren.

Endorfine is de tegenhanger van adrenaline. Waar adrenaline staat voor angst, vluchten en vechten, staat endorfine voor geluk, creativiteit en gezondheid.

Gewoonlijk is de aanmaak van endorfines gekoppeld aan een positieve ervaring. Dat is de normale gang van zaken, maar meditatie stelt ons in staat om zelfs bij negatieve ervaringen endorfines aan te maken.

Een positieve afloop verwachting in een lastige situatie leidt tot een grotere aanmaak van endorfines. Het is de perceptie van de situatie die bepaalt of we endorfines dan wel adrenaline aanmaken, niet de feitelijke omstandigheden.

Geluk is hoofdzakelijk het spiegelbeeld van het vermogen om ongeluk te tolereren. De bovengrens van geluk bestaat bij gratie van angst voor de ondergrens. Deze vaststelling bevat een essentieel inzicht: wie er in slaagt de ondergrens van frustratie- en pijntolerantie naar beneden te verleggen, verhoogt automatisch zijn geluksgrens in dezelfde mate naar boven.

Als het heel goed met ons gaat, neigen we ertoe ons onmiddellijk aan de goede omstandigheden vast te klampen. Zo moet het altijd blijven denken we. Helaas zijn we dan afgedwaald naar de toekomst en daardoor weer uit het hier en nu geraakt. Meteen ebben onze geluksgevoelens weg.

Door te mediteren verleggen we de ondergrens, doordat we er uit vrije wil voor kiezen om ons te oefenen in afzien. Misschien leren we wel dat afzien soms zelfs leuk kan zijn. Door deze ervaring verliezen we onze angst voor afzien en de drang om pijn en lijden tegen elke prijs te vermijden. Daardoor verdwijnt ook de weerstand tegen het grote geluk.