

## In de richting van onsterfelijkheid

door Bert Zijlstra

**"Be happy, even if you have to force it a bit ..."**

Maharishi

*Maharishi benadrukt het belang van je gelukkig voelen. Is er misschien een fysiologische reden waarom dit zo belangrijk is?*

**Een kopie van een kopie van een kopie**  
Groeï vindt plaats door verandering. Ook ons lichaam verandert voortdurend. Perioediek worden de cellen in ons lichaam door celdeling vervangen, waardoor we na een aantal jaren een ander lichaam hebben. Zolang de celdeling foutloos verloopt, gaat dit goed. Maar cellen verouderen en er kan een moment komen waarop de DNA van de dochter-cellen niet langer identiek is aan dat van de moeder-cel.

Bij een celdeling ritst iedere dubbele DNA-spiraal zich in twee complementaire slieren die elk gaan naar een dochter-cel. Na de deling wordt in de dochter-cel de ontbrekende helft van het DNA passend aangevuld door het enzym polymerase. Als een klein fabriekje loopt dit enzym vanaf het begin langs de halve DNA-spiraal en overall waar het is geweest is de streng gecompleteerd tot een volwaardige dubbele DNA-spiraal. Perfect, zou je denken. Jammer genoeg is het zo dat de gehalveerde DNA-spiraal aan het uiteinde niet wordt gecompleteerd omdat het enzym zich

zelf daar in de weg zit. Hierdoor is iedere opvolgende kopie van het DNA ietsje korter dan het vorige. Dat hoeft geen probleem te zijn, want het laatste gedeelte van de DNA-streng is een loos stukje.

### Levenshouding

Door iedere volgende celdeling wordt het loze gedeelte aan het einde van de DNA-spiraal een ietsje korter. Ook al is een cel nieuw, door dit proces kan het een relatief 'oude cel' zijn, omdat de speelruimte aan het einde van de DNA door vele voorafgaande celdelingen klein is. Is het opgebruikt dan kan een stukje van de DNA dat wèl van belang is, niet gekopieerd worden. Deze situatie is ongewenst en lijkt bij het ouder worden op termijn onvermijdelijk, maar is dat gelukkig niet.

Het enzym telomerase kan de ingekorte loze stukjes aan het einde van een DNA streng weer op lengte maken. Echter... ze doet dat alleen als de bewoner van het lichaam een gelukkig en blij mens is! Vandaar dat gelukkige mensen langer leven. En daarom ook is een positieve levenshouding – letterlijk – van levensbelang. Het gaat er om hoe je in het leven staat. Zie je het glas als halfvol of als halfleeg? Ben je ervan bewust dat alles wat je overkomt te danken is aan jezelf! Ook al ervaar je tegenslag, zie het als een kans om te groeien.

En... weer wat karma weggewerkt. Blijf niet vastzitten in pijn en verdriet, maar kies ervoor om het geluk in jezelf te voelen en te voeden. Geniet van de mooie en goede dingen in het leven.

### Gevestigd in het Zijn

Veel mensen denken het geluk gevonden te hebben, in een baan, of in een relatie, maar in veel gevallen zijn ze als de kalkoen die vetgemest wordt. Ze leven in gelukzalige onwetendheid van de werkelijkheid. Op zich gunstig voor de telomerase, maar onverwacht kan aan die situatie een plotse lling en onaangenaam einde komen wat weer niet gewaardeerd wordt door de telomerase.

Het echte geluk zit in jezelf. De bliss van het transcendente maakt de telomerase dolgelukkig en stelt het in staat zijn werk optimaal te doen. Door het regelmatige transcenderen tijdens de TM-beoefening komt een duurzaam ervaren van het transcendente geluk steeds dichterbij. Steeds meer worden we onafhankelijk van de omstandigheden waaronder we leven. Totdat we volledig gevestigd zijn in het transcendente en de wisselende omstandigheden van de wereld waarin we leven ons, en daarmee de telomerase, niet meer deren. Wij en daarmee al onze celletjes zijn en blijven gelukkig en op lengte!