



DEEPAK
CHOPRA



*De 7 sleutels
tot geluk*

Inhoud

Het hoogste geluk	7
<i>Eerste sleutel:</i> Ben je bewust van je lichaam	19
<i>Tweede sleutel:</i> Ontdek je ware eigenwaarde	33
<i>Derde sleutel:</i> Zuiver jezelf	45
<i>Vierde sleutel:</i> Neem afstand van je gelijk	55
<i>Vijfde sleutel:</i> Concentreer je op het hier en nu	67
<i>Zesde sleutel:</i> Zie de wereld in jezelf	79
<i>Zevende sleutel:</i> Leef voor verlichting	89
Geluk zal de wereld doen genezen	99
Dankbetuiging	107
Over de auteur	109

Het hoogste geluk

Het doel van het leven is de uitbreiding van geluk. Geluk is het doel van ieder ander doel. De meeste mensen geloven dat geluk voortvloeit uit succesvol zijn, de verwerving van rijkdom, een goede gezondheid en het hebben van goede relaties. Er bestaat ongetwijfeld een grote sociale druk om aan te nemen dat deze verworvenheden neerkomen op hetzelfde als het bereiken van geluk. Toch is dat een vergissing. Succes, rijkdom, een goede gezondheid en het koesteren van relaties zijn een bijproduct van geluk, niet de oorzaak ervan.

Wie gelukkig is, maakt waarschijnlijk eerder die keuzes die tot dit soort zaken kunnen leiden. Andersom gaat deze vlieger niet op. Iedereen zal wel eens iemand hebben meegemaakt die doodongelukkig was zelfs nadat hij of zij een onmetelijke rijkdom verworven had of een ongelooflijk succes had behaald. Een goede gezondheid wordt als vanzelfsprekend aangenomen en soms zelfs misbruikt. En ook het geluk van het meest blij gezin kan door een onverwachte crisis worden weggevaagd. Ongelukkige mensen zijn niet succesvol, en geen enkele som geld en geen enkele prestatie brengt daar verandering in.

We verplaatsen onze aandacht daarom nu van de uiterlijke indicaties van geluk naar het innerlijk geluk, iets dat we allen willen bereiken en dat toch zo ongrijpbaar lijkt. Pas sinds een paar jaar doen psychologen en hersenonderzoekers voor het eerst gericht onderzoek naar geluk. Vroeger concentreerde het onderzoeksveld van de psychologie zich bijna geheel op het behandelen van ongelukkige mensen, op eenzelfde manier zoals de interne geneeskunde gebaseerd is op het behandelen van ziektes. Maar net zoals de belangstelling voor welzijn en preventie in de afgelopen jaren enorm is toegenomen, is ook de belangstelling voor geluk gegroeid.

Verwonderlijk genoeg is een van de meest controversiële thema's binnen dit nieuwe veld van de positieve psychologie de kwestie of de mens eigenlijk

bedoeld is gelukkig te zijn. Misschien jagen we met zijn allen slechts een illusie na, een fantasiebeeld dat gevoed wordt door een reeks van losstaande geluksmomenten, die nooit kunnen worden aaneengeregen tot een permanente staat van gelukkig zijn. Of misschien zijn sommige mensen genetisch geprogrammeerd om zich gelukkig te voelen. Zij zijn een zeldzame uitzondering en hoeven niet te ervaren wat de rest van ons ondergaat, wat op zijn best een lagere staat van vervulling is. Sommige deskundigen stellen dat geluk zich toevallig voor doet, een gevoelsmatige verrassing die even snel kan komen als gaan – ongeveer als een verrassingsverjaardagsfeestje – en die geen blijvende verandering nalaat zodra alles weer voorbij is.

Enkele vooraanstaande onderzoekers in het hedendaagse onderzoeksveld van de positieve psychologie, in het bijzonder de professoren Sonja Lyubomirsky, Ed Diener en Martin Seligman, hebben een zogenaamde geluksformule uitgedacht. Zij onderscheiden drie specifieke factoren die kunnen worden gekwantificeerd in een eenvoudige formule:

$$G = P + L + V$$

oftewel

$$\text{Geluk} = \text{Predispositie} + \text{Levensomstandigheden} \\ + \text{Voluntaire Activiteiten}$$

Omdat we het over een van de toonaangevende theorieën over geluk hebben, gaan we er hier dieper op in alvorens aan te tonen dat er een betere manier bestaat om het doel te bereiken. Hoewel de geluksformule ons in de goede richting wijst, graaft ze niet diep genoeg om het ware geheim van het geluk te kunnen openbaren.

De factor P betreft de zogenoemde predispositie van de hersenen. Deze bepaalt hoe gelukkig iemand van nature is. In de hersenen van ongelukkige mensen werkt een mechanisme dat ervoor zorgt dat zij bepaalde situaties als

problematisch ervaren. De hersenen van gelukkige mensen functioneren echter op zo'n manier dat ze exact dezelfde situaties als een gunstige gelegenheid beschouwen. Het verschijnsel dat voor de een het glas halfvol en voor de ander het glas halfleeg is, vindt zijn oorsprong dus in de hersenen, en het lijkt ook zodanig te zijn 'vastgelegd' dat er weinig of geen verandering in kan optreden. Volgens de onderzoekers bepaalt iemands predispositie voor ten minste veertig procent hoe hij of zij geluk ervaren zal. Klaarblijkelijk is deze predispositie ten dele genetisch. Als je ouders niet gelukkig waren, is ook de kans dat jij ongelukkig bent groter. Maar er zijn ook invloeden uit de kindertijd waarmee we rekening moeten houden.

In de hersenen van een kind bevinden zich neuronen die zich aan de hersenen van de volwassenen in zijn omgeving spiegelen. Deze spiegelneuronen zijn verantwoordelijk voor de manier waarop een kind nieuw gedrag aanleert, zo luidt althans de theorie. Voor zijn ontwikkeling hoeft een jong kind niet zijn ouders na te doen om nieuwe dingen te leren. Het hoeft hen alleen maar gade te slaan en bepaalde hersencellen zullen dan aanslaan op een manier die de activiteit van de ouder(s) weerspiegelt. Een baby die bijvoorbeeld de borst moet ontwennen, kijkt toe hoe zijn ouders eten. Als de ouders toetasten en eten naar hun mond brengen, worden bepaalde gebieden in hun hersenen geactiveerd. Eenvoudig door naar deze activiteit te kijken worden ook dezelfde gebieden in de hersenen van de baby geactiveerd. Op deze manier kunnen de zich ontwikkelende kinderhersenen nieuw gedrag leren zonder dat het kind het proces van vallen en opstaan in zijn eentje hoeft te doorlopen.

Dit model is op apen getoetst en – in theorie – ook tot de mens uitgebreid. Het biedt een fysieke verklaring voor een raadselachtig verschijnsel zoals empathie, het vermogen om te voelen wat anderen voelen. Sommige mensen bezitten dit vermogen, en anderen weer niet. Er zijn heiligen die zo'n groot empathisch vermogen bezitten, dat het voor hen ondraaglijk is om anderen te zien lijden. Onderzoek met behulp van MRI's en CT-scans wijst erop dat de hersenfunctie in

het geval van empathie een hoofdrol speelt. De neuronen van een kind spiegelen de emoties van de volwassenen in zijn omgeving, wat ertoe leidt dat het kind feitelijk voelt wat zijn ouders voelen. Als een jongmens dus door ongelukkige volwassenen wordt omgeven, zal ook zijn zenuwstelsel op ongelukkig zijn worden voorgeprogrammeerd, zelfs al heeft hij (nog) geen reden om zich ongelukkig te voelen.

Waarom leert niet ieder kind om zich in de gevoelens van anderen te verplaatsen? Dat komt mede doordat de ontwikkeling van de hersenen een waanzinnig complex proces is dat voor geen enkele baby op dezelfde manier verloopt. In onze vroegste kinderjaren worden allerlei soorten hersenfuncties tegelijkertijd geprogrammeerd, en voor sommigen onder ons speelt de ontwikkeling van het empathisch vermogen daarbij slechts een ondergeschikte rol. Deze ongelijkheid is niet alleen verontrustend, maar heeft ook gevolgen voor ieders geluksbeleving. Ervan uitgaande dat de hersenen een predispositie voor geluk hebben – te herleiden op iemands genetische aanleg, respectievelijk op invloeden uit de kindertijd – zouden we maar al te gemakkelijk kunnen concluderen dat daar verder niets aan te doen is. Dat zou echter een vergissing zijn, omdat noch onze hersenen noch onze genen een vastliggende structuur hebben; beide zijn juist een permanent werk in uitvoering, onophoudelijk onderhevig aan verandering en zich almaar verder ontwikkelend. Op genetisch niveau worden we voortdurend door nieuwe ervaringen beïnvloed. Elke keuze die je maakt, zorgt ervoor dat chemische signalen door je hersenen worden gejaagd, met inbegrip van de keuze om gelukkig te zijn, en elk signaal draagt jaar in, jaar uit bij aan de vorming van je hersenen.

Algemeen gesteld is uit onderzoek gebleken dat de predispositie van de hersenen kan worden beïnvloed door een van de volgende zaken.

GENEESMIDDELEN OF DRUGS met een stemmingsverhogende uitwerking, zij het dat deze slechts korte tijd effect hebben en een bijwerking kunnen hebben.

MET BEHULP VAN COGNITIEVE THERAPIE kunnen we de hersenen beïnvloeden door onze beperkende overtuigingen over onszelf aan te passen. Bijna alle mensen beelden zich dingen in die hen ongelukkig kunnen maken. Als je dezelfde negatieve overtuiging ('Ik ben een slachtoffer', 'Niemand houdt van me', 'Alles zit me tegen, er mankeert iets aan mij', enzovoort) voortdurend tegenover jezelf herhaalt, creëer je neurale paden die een negatieve instelling bekrachtigen omdat je almaar op dezelfde manier blijft denken. Je kunt dit soort overtuigingen echter ook door andere vervangen, die niet noodzakelijk positiever zijn, maar die wel beter met de werkelijkheid overeenstemmen. ('Ik ben vroeger slachtoffer geweest, maar dat hoef ik niet eeuwig te blijven', 'Als ik goed zoek, vind ik wel iemand die van me houdt', enzovoort.) Tijdens de behandeling van patiënten wier leven door negatieve overtuigingen werd overheerst, hebben psychologen vastgesteld dat het aanpassen van basale overtuigingen even effectief kan zijn als het veranderen van de chemische werking van de hersenen met behulp van geneesmiddelen.

MEDITATIE kan de hersenen op talrijke positieve manieren beïnvloeden. De fysieke gevolgen van even ergens rustig zitten en je op je innerlijk concentreren blijken onvoorstelbaar veelomvattend. Het heeft lang geduurd voor dit raadsel werd opgelost. Onderzoekers moesten opboksen tegen de westerse aanname dat meditatie een mystieke of op zijn best een soort religieuze praktijk was. Tegenwoordig beseffen we dat door meditatie zowel de prefrontale cortex – de zetel van het hogere denken – wordt geactiveerd als ook de vrijlating van neurotransmitters wordt gestimuleerd, met inbegrip van dopamine, serotonine, oxytocine en hersenopiaten. Al deze stoffen, die van nature in de hersenen voorkomen, kunnen we koppelen aan verschillende aspecten van geluk. Dopamine heeft een kalmerende uitwerking; serotonine wordt verbonden aan een groter gevoel van eigenwaarde; oxytocine wordt inmiddels als het genotshormoon beschouwd (met hogere concentraties wanneer iemand seksueel opgewonden

is); opiaten zijn de lichaamseigen pijnstillers die onder andere het roesgevoel veroorzaken dat sporters na een zware inspanning kennen. Als we door meditatie een hogere concentratie van dit soort neurotransmitters teweeg kunnen brengen, ligt het voor de hand dat meditatie ook een doeltreffender manier moet zijn om de predispositie van de hersenen voor geluk te beïnvloeden. Er bestaat geen enkel geneesmiddel dat gelijktijdig de gecoördineerde vrijlating van al deze stoffen kan choreograferen.

De tweede factor in de geluksformule is L, die voor de levensomstandigheden staat. Omdat wij allen de kwaliteit van ons bestaan willen verhogen, achten we het vanzelfsprekend dat een overstap van slechte naar betere levensomstandigheden mensen gelukkiger zal maken.

Klaarblijkelijk draagt deze factor echter slechts zeven tot twaalf procent bij aan onze totale geluksbeleving. Als je bijvoorbeeld de loterij zou winnen, ben je eerst extatisch gelukkig. Na een klein jaar ben je echter weer teruggekeerd op het oorspronkelijke niveau van je geluksgevoel (of je ongelukkigheid). Na vijf jaar zeggen bijna alle loterijwinnaars dat het winnen van de hoofdprijs hun leven eigenlijk zwaarder heeft gemaakt. Stressdeskundigen hebben de term 'eustress' bedacht voor deze vorm van stress die door een intens aangename ervaring wordt veroorzaakt. We denken wel dat we dit soort geluk willen ervaren, maar ons lichaam kan geen onderscheid maken tussen stress uit voor- of tegenspoed. Zowel het een als het ander brengt een stressreactie teweeg. Als je niet goed met stress kunt omgaan, kan een plezierige ervaring evenveel van je hart, je endocriene systeem en je overige vitale organen en systemen vergen als een nare ervaring.

Zoals al eerder gesteld oefenen positieve gebeurtenissen op de lange termijn geen significante invloed op het geluksniveau uit. Hetzelfde geldt ook voor nare of droevige omstandigheden, zoals een sterfgeval in de familie, een vechtscheiding of een persoonlijke catastrofe, zoals een volledige verlamming tengevolge van letsel

aan de ruggengraat. Mensen bezitten een ongelooflijk vermogen om zich aan externe omstandigheden aan te passen. Zoals Darwin al zei, is de belangrijkste factor voor overleving niet je intelligentie of kracht, maar je aanpassingsvermogen. Emotionele veerkracht, het vermogen om na tegenslagen weer overeind te krabbelen, is een van de duidelijkste aanwijzingen voor wie mogelijk de honderd jaar haalt. Iedereen kan narigheid overkomen, maar het vermogen om je dan weer aan te passen is een waardevolle eigenschap die we van nature bezitten. Dit opmerkelijke aanpassingsvermogen verklaart ook waarom levensomstandigheden zo laag scoren als een indicator van algemeen geluk.

De geluksformule wordt voor bijna vijftig procent bepaald door de factor V ofwel de vrijwillige activiteiten. Dit zijn de dingen die we zelf actief verkiezen te doen om gelukkiger te worden. Welke soort keuzes maakt ons gelukkig? Een soort is gebaseerd op persoonlijk genot, maar verwonderlijk genoeg zijn de onderzoekers niet tot de conclusie gekomen dat deze het zwaarste wegen. Als je je persoonlijk genot verhoogt door bijvoorbeeld een heerlijke maaltijd te nuttigen, champagne te drinken, te vrijen of naar de film te gaan, roep je een tijdelijk geluksgevoel op dat slechts een paar uur aanhoudt, of in het gunstigste geval een dag of twee. Onmiddellijke voldoening wordt gevolgd door een snelle terugval.

Een andere soort keuzes bevordert onze eigen creatieve expressie, respectievelijk het geluk van anderen. In beide gevallen spreken we een dieper niveau van onszelf aan. Volgens de onderzoekers is anderen gelukkig maken een supersnelle manier om zelf gelukkig te worden, en het langdurig te blijven ook. Als je je op creatieve expressie stort als een manier om geluk te vinden, kan dat een positief resultaat opleveren dat een leven lang meegaat.

In een notendop is dit de huidige stand van zaken in het onderzoek. Het feit dat we de geluksformule kennen, garandeert echter geen waarachtig of blijvend geluk. Alleen de derde factor, V, werkt tot in het innerlijk leven door en opent de

deur naar de enige plek waar mijns inziens het geheim van geluk werkelijk te vinden is. Laten we kijken wat zich achter die deur bevindt. Wat we daar aantreffen, beantwoordt misschien tegelijk onze belangrijkste vraag: Is de mens in staat om werkelijk en blijvend gelukkig te zijn?

In de oosterse wijsheid gaat men ervan uit dat het leven onvermijdelijk lijden omvat, dat zich in talrijke gedaanten manifesteert, met inbegrip van ongevallen, tegenspoed, veroudering, ziekte en dood. Dat houdt in dat pessimisten gelijk hebben met hun bewering dat blijvend geluk een illusie is. Wij mensen lijden in het bijzonder, omdat we een geheugen hebben en verbeeldingskracht bezitten. In ons innerlijk dragen we de wonden van het verleden met ons mee, en tegelijk stellen we ons voor dat de toekomst ons nog meer leed brengen zal. Andere schepsels hoeven niet gebukt te gaan onder zorgen over ouderdom, gebrekkigheid en dood. Ze houden niet aan het verleden vast en ze koesteren geen haat of rancune.

Dieren hebben een geheugen. Als je een hond een trap geeft, herinnert hij zich dat en zal hij misschien zelfs tegen je grommen als je hem tien jaar later weer tegenkomt. Maar anders dan een mens zal de mishandelde hond niet tien jaar lang op wraak blijven zinnen. Onze capaciteit tot lijden zet ons ertoe aan een uitweg te zoeken. Voor miljoenen mensen zit de beleving van het hier en nu dan ook ingeklemd tussen ontsnappen aan het leed van gisteren en ontkomen aan het leed van morgen.

In plaats van te proberen aan het lijden te ontsnappen, pakt men in de traditie van de oosterse wijsheid het lijden aan door het op eenzelfde wijze te diagnosticeren als een arts een ziekte diagnosticeert. In de vedische en boeddhistische traditie van het oude India worden aan het lijden en de daaruit voortvloeiende misère vijf hoofdoorzaken verbonden:

1. Je ware identiteit niet kennen
2. Je vastklampen aan het idee van onveranderlijkheid in een wereld die intrinsiek veranderlijk is
3. Angst voor verandering

4. Identificatie met het sociaal opgelegde waanbeeld dat we het ego noemen
5. Angst voor de dood

In de loop van de eeuwen is het leven ingrijpend veranderd, maar de bronnen van het lijden zijn hetzelfde gebleven. En zolang we daar geen oplossing voor vinden, zal zelfs het krachtigste medicijn, de liefdevolste opvoeding of de meest onzelf-zuchtige inspanning niet echt kunnen helpen. De geluksformule biedt geen soelaas voor de reële beproevingen van het menselijk bestaan zoals wij dat ervaren. Het hoort bij het leven dat je bang bent voor verandering, dat je je vastklampt aan het ego en zijn valse beloftes, en dat je bang bent voor de dood. In verwarring piekeren we zelfs over de eenvoudigste wezenlijke vraag: ‘Wie ben ik?’

Gelukkig is het niet nodig om de strijd aan te gaan met alle vijf oorzaken van het lijden. Stuk voor stuk liggen ze in de eerste oorzaak besloten: onwetendheid over je ware identiteit. Als je eenmaal hebt ervaren wie je werkelijk bent, stopt het lijden. Dat is natuurlijk een geweldige belofte, maar wel een belofte die al minstens drieduizend jaar meegaat en telkens weer erop wacht om door een volgende generatie te worden ontdekt. Elke openbaring is nieuw en hangt samen met het individu zelf. Van nature zijn we allemaal in onszelf geïnteresseerd. Als we vanuit deze interesse diep in onszelf kijken, kan ieder voor zich de plek vinden waar je ware zelf zich ophoudt, en het geheim van het geluk zal zich dan ontvouwen.

Je ware identiteit bevindt zich in een kernbewustzijn dat boven de geest, het verstand en het ego uitreikt. Zodra je voorbij je begrensde zelf probeert te kijken – voorbij het ‘ik’ dat zich inspannt om rust, liefde en vervulling te vinden – ben je op het pad naar je ware identiteit. We zijn allen met de bron van de schepping verbonden. De oude wijzen hebben ons daar een prachtig beeld van geschonken: een heiligdom in het hart, met daarin verborgen een kleine kaars met een eeuwig brandende vlam. Als je deze vlam vindt, vind je verlichting en kun je de duisternis van twijfel, woede, angst en onwetendheid van je afwerpen.

Wie je bent, gaat ruimte, tijd, en oorzaak en gevolg te boven. Je kernbewustzijn is onsterfelijk. Als je jezelf op dit niveau kent, zul je nooit meer lijden. Veel mensen stellen verlichting gelijk aan onthechting, een eenzame staat van afzondering die hun angst aanjaagt, omdat ze veronderstellen dat ze afstand moeten doen van alle gemakken van het dagelijks leven. Als ze gedwongen worden om te kiezen tussen verlichting en persoonlijk genot, kiezen ze altijd voor het laatste. Maar kennis hebben van je ware identiteit hoeft niet in te houden dat je je moet afzonderen of losmaken van de vervulling van het alledaagse leven. Integendeel, je ontdekt juist op deze wijze de oorsprong van elke vervulling.

Aan de bron vinden we een samenhang die ons allen verbindt. Het ware ik is transpersoonlijk, wat betekent dat het zich tot voorbij de grenzen van het eigen zelf uitstrekt. ‘Transpersoonlijk’ betekent echter niet ‘onpersoonlijk’, wat ook een van de dingen is die sommigen angst aanjaagt wanneer ze aan verlichting denken. Opnieuw is het tegenovergestelde waar. Een inspirerende Indiase spirituele meester heeft ooit hierover gezegd: ‘Mijn liefde straalt uit als het licht van een vreugdevuur. Het richt zich op niemand in het bijzonder en het wordt niemand ontzegd.’ Als je waarde hecht aan liefde, rust en vervulling, kan het ontdekken van je ware identiteit deze zaken veelvuldig doen toenemen.

Gelukkig is het niet moeilijk om je ware zelf te leren kennen. Het is precies wat de natuur met ons in de zin heeft. Vanaf het moment dat je het pad hebt gevonden, volgt de ene stap de andere stap moeiteloos op, zonder enige stress op te leveren. Je hebt aanvankelijk wel een mosterdzaadje vertrouwen nodig. In de westerse samenleving wordt bijna niemand opgevoed vanuit de overtuiging dat verlichting de enige permanente remedie is voor ongelukkig zijn, maar je kunt deze waarheid zelf ervaren. Zelfs de allereerste stappen op het pad doen het lijden al afnemen, en vaak zelfs ingrijpend.

Terwijl je deze bladzijde zit te lezen, lijkt verlichting misschien een ontmoedigend en afstandelijk vooruitzicht, maar op de hiernavolgende bladzijden reik ik je zeven sleutels aan die je vooruit zullen helpen op je reis. Omdat dingen die

het beste werken van nature meestal eenvoudig, natuurlijk en inspanningloos zijn, reik ik hier alvast een enkel idee aan, dat ongelooflijk krachtig is:

‘In deze wereld van constante verandering is er één ding dat niet verandert.’

Deze eenvoudige gedachte is een verwijzing naar het doel van alle onderzoeken. Als je je concentreert op je ademhaling, merk je hoe deze opkomt en terugvalt. Als je je concentreert op je gedachten, merk je dat ook deze komen en gaan. Elke functie in je lichaam is aan een eb en vloed onderhevig, en eigenlijk functioneert heel de wereld op dezelfde wijze.

Waar komt dit aanwassen en afnemen vandaan? Waar kun je het onveranderlijke vinden dat elke verandering mogelijk maakt? Het moet ergens bestaan. Zonder een oceaan in rusttoestand zouden we geen golven kennen. Zonder geestesrust geen gedachten. Zonder een zogenaamde grondtoestand, het domein van een oneindig potentieel van materie en energie, zou het universum volgens de natuurkundigen niet kunnen bestaan.

De waarneming dat alle verandering op onveranderlijkheid is gebaseerd, is uiterst belangrijk. Ze geeft aan dat ons bestaan, dat door veranderlijkheid wordt omstrikt, in een diepere, onveranderlijke zijnsstaat moet zijn geworteld. Je hebt een oorsprong, en dat is de grondtoestand. Denk aan om het even wat je waarnemen kunt – een boom, een zonsondergang, de nachtelijke maan of een verre ster. Jij, de waarnemer, en het waargenomen object zullen op een goede dag verdwenen zijn. Allebei zullen jullie opgaan in je vergankelijke aard. De onderliggende grondtoestand komt en gaat echter niet zomaar; hij blijft hetzelfde.

Verlichting komt eenvoudig neer op het vinden van een manier om de grondtoestand te bereiken. Zodra je hem hebt gevonden, zul je je er uiteraard mee identificeren. Je kunt dan verklaren: ‘Dit is mijn ware ik.’ Meer houdt verlichting eigenlijk niet in, wat ook betekent dat je het geheim van het geluk in eigen hand houdt. De zeven sleutels tot geluk kunnen we ook de zeven sleutels tot verlichting noemen. Ze bestaan uit eenvoudige, alledaagse dingen die je zou kunnen overwegen en doen. Je hoeft je levensstijl niet drastisch om te gooien.

Je hoeft evenmin aan de grote klok te hangen dat je het pad naar verlichting bent opgegaan. Je omgeving zal echter merken dat jij gelukkiger en meer volstaan bent.

Het proces dat tot verlichting leidt, verloopt geleidelijk en vraagt om geduld. Gelukkig werpt het feit dat je naar verlichting streeft echter onmiddellijk al vrucht af. Met elke stap die je in de richting van je kernbewustzijn – je grondtoestand, je ware zelf – doet, verdwijnt een van de redenen waarom je ongelukkig bent. Tegelijk komt het aangeboren geluk tot bloei dat je van nature eigen is. Je bent je dan ook op een tweeledig pad: weg uit de duisternis, op weg naar het licht.