

## INHOUD

Inleiding: het begin van onze gezamenlijke reis	9
1. Van vernauwing naar expansie	15
2. Wanneer voelen we ons het kleinst?	45
3. Omgaan met vervelende gevoelens	73
4. Het licht in ons	97
5. Omgaan met vervelende omstandigheden	113
6. Hoe we iedere dag meer ruimte kunnen ervaren	139
7. We zijn niet alleen	167
8. Met het licht van helderheid	185
9. Streven	211
Dankwoord	219
Appendix	
<i>Het achtvoudige pad</i>	221
<i>Meditatiegids</i>	223
Over de auteur	247

## INLEIDING

### *Het begin van onze gezamenlijke reis*



Er zijn perioden in ons leven waarin we – en ik ga ervan uit dat ik namens de meesten van ons spreek – ons slechts een toeschouwer in ons eigen leven voelen. Er zijn tijden waarin we het gevoel hebben dat we vastzitten in onze gewoonten, ons hebben teruggetrokken en nietig voelen. En ook al willen we gaan staan voor iets waar we om geven... iemand die problemen heeft helpen... iemand bedanken voor al zijn werk, we worden toch plotseling overvallen door de overtuiging dat onze woorden en handelingen van geen enkele betekenis zijn, dat we minder waard zijn dan anderen, dat we ons niet zo moeten opblazen en weer in ons oude vertrouwde, beklemmende hoekje moeten gaan zitten. Vertrouwd, maar ook krap en benauwd.

Tegelijkertijd kennen we ook momenten waarop zelfs babypasjes, misschien nog wat wiebelig maar toch ook dap-

per, op nieuw terrein opwindend aanvoelen en waarop we ons verbinden met iets dat groter is dan onze angsten. Momenten waarop we het gevoel hebben dat we levendiger zijn, leren, groeien en avonturen beleven, waarop de nieuwe benaderingen of andere houdingen die we uitproberen niet sputterend dreigen stuk te lopen op onze overtuiging dat we ten diepste heel beperkt zijn.

Inderdaad, mogelijkheden te over.

Misschien heeft onze vroege conditionering ons geleerd dat het leven ons maar weinig geluk zal brengen. Onderdrukkende persoonlijke of maatschappelijke omstandigheden kunnen ons het recht op vreugde proberen te ontnemen of onze bewegingsruimte heel erg beperken. Een pad naar bevrijding gaat tegen deze conditionering en maatschappelijk opgelegde beperkingen in. Deze transformatie vraagt dat we al onze gevoelens en reacties liefdevol en eerlijk toelaten. Als we dit doen, zullen we beseffen dat we uit de pijnlijke vernauwing kunnen stappen richting ruimte en vrijheid.

Dit is geen eenmalige reis, maar iets wat we steeds opnieuw doen. Niet onder dwang of uit verplichting, maar omdat we gevoed worden door het geluk van het ontdekken, door de opluchting van openheid, en doordat we tot onze vreugde gaan beseffen hoe groot de reikwijdte van onze mogelijkheden kan zijn.

Dit noem ik Echt Leven. Echt Leven wil zeggen dat we ons helemaal verbinden met ons dagelijks leven, hoe dit er ook uitziet en welke uitdagingen en obstakels we ook tegenkomen.

De psycholoog Carol Dweck schrijft in haar boek *Mindset* dat onze mentaliteit een reeks overtuigingen is die onze kijk op de wereld en onszelf vormgeeft. Deze overtuigingen beïnvloeden onze manier van denken en voelen, en ons gedrag.

Ze omschrijft een *vaste mentaliteit* als volgt:

Bij een vaste mentaliteit gaan mensen ervan uit dat hun basale kwaliteiten, zoals hun intelligentie of talenten, vastgelegde eigenschappen zijn. Ze zijn altijd bezig om hun intelligentie of talent verder vast te leggen in plaats van ze verder te ontwikkelen. (...) Ik heb heel veel mensen ontmoet met maar een doel voor ogen: zichzelf bewijzen – in de klas, op hun werk en in hun relaties. Iedere situatie dient hun intelligentie, persoonlijkheid of karakter te bevestigen. Iedere situatie is een evaluatie: Faal ik of slaag ik? Kom ik intelligent over of dom? Word ik geaccepteerd of afgewezen? Voel ik me een winnaar of een verliezer?

En zo omschrijft ze een *groeimentaliteit*:

Er is ook een andere mentaliteit. Deze ziet de eigenschappen niet simpelweg als de kaarten die je gekregen hebt en waarmee je moet leren leven, en zij probeert jou en anderen er evenmin voortdurend van te overtuigen dat je een Royal Flush in je hand hebt, terwijl jij je stiekem zorgen maakt dat het weleens alleen maar tieners zouden kunnen zijn. Bij deze andere mentaliteit zijn de

kaarten die je gekregen hebt slechts het beginpunt van je ontwikkeling. Deze groei-mentaliteit is gebaseerd op de overtuiging dat je basiskwaliteiten dingen zijn die je door je in te spannen verder kunt ontwikkelen.

Met andere woorden, als we ons leven willen veranderen en een vervulder, authentieker, minder vastgelegd en beperkend leven willen leiden, moeten we geloven in beweging, verandering en verdere ontwikkeling. Doen we dit niet, dan zitten we vast.



De sedermaaltijd aan het begin van het joodse Pesachfeest is symbolisch gezien een krachtige metafoor voor de reis naar echt leven. Het begint met de erkenning van lijden en onderdrukking. Maar in plaats van ons hierdoor te laten bepalen, gaan we het aan en samen vinden we de inspiratie voor – en zullen we uiteindelijk ook streven naar – een betere wereld. Het is een ritueel dat we herhalen om de energie die we nodig hebben om het leven aan te kunnen blijven gaan en niet weg te kwijnen, steeds weer te hernieuwen. We reizen van gevangenschap naar vrijheid, van vernedering naar waardigheid.

Tegelijkertijd is het vertelkader waar ik het meest vertrouwd mee ben als het gaat over het onderzoek naar het lijden in het leven en de mogelijkheid om hieraan te ontsnappen, afkomstig uit de leer van de Boeddha. Omdat je deze leer niet als een geloofssysteem hoeft aan te hangen, je geen trouw hoeft te zweren, het een vragende houding toe-

juicht en de eigen directe ervaring vooropstelt, beschouw ik haar in eerste instantie als een psychologisch systeem. Ik verwijst in dit boek heel vaak naar dit vertelkader omdat ik de zienswijze van de boeddhistische psychologie al mijn hele volwassen leven als een grote hulp heb ervaren bij mijn pogingen om me van pijnlijke gewoonten los te maken en met een beter gevoel het onbekende in te gaan, en om mijn geluk te voeden en gezamenlijkheid te ervaren. Ze heeft me laten zien wat ik kan doen om mijn leven iedere dag opnieuw zo goed mogelijk te leven in overeenstemming met mijn diepste waarden.

*Echte liefde*, een eerder boek dat ik schreef, ging alleen over liefde. *Real change* ging over structurele verandering, waarbij innerlijke verandering gekoppeld werd aan verandering in de wereld. *Echt leven* gaat over de innerlijke reis – en reizen – die we maken als we besluiten om ons leven voluit te leven, wat de wereld ons ook voorschotelt, in de wetenschap dat het leven kort en ook heilig is.

We onderzoeken de reis naar toenemende vrijheid en gebruiken hulpmiddelen zoals mindful gewaarzijn, vriendschap en het bevorderen van een groter gevoel van zingeving in het dagelijks leven. Deze komen tot uiting in ons leven doordat we meer risico's durven nemen dan we ooit hadden kunnen vermoeden, geïnteresseerd raken in innerlijke gemoedstoestanden die we normaal gesproken proberen te vermijden en in mensen die we normaal gesproken proberen te vermijden, en daarnaast meer waardering krijgen voor de dingen, de verantwoordelijkheid nemen voor onszelf en anders gaan kijken naar wat gezamenlijkheid is.

Van een afstand of oppervlakkig gezien, kan een reis zoals deze overweldigend lijken, met heel veel druk en maatstaven waaraan je je onmogelijk kunt houden. Maar als je beter kijkt en ook daadwerkelijk op pad gaat zodat het echt wordt, dan blijkt het een fantastisch avontuur. En het aller-mooiste is dat het een avontuur is dat we samen aangaan.

1

---

VAN VERNAUWING  
NAAR EXPANSIE



Toen ik negen jaar oud was, overleed mijn moeder. Hierdoor woonde ik een groot deel van mijn chaotische jeugd bij de grootouders van mijn vaders kant, immigranten uit Polen en gelovige Joden. De meeste gebruiken in huis, zoals zaterdag het licht niet aandoen en de sabbat, volgde ik gewoon zonder me ervoor te interesseren of nieuwsgierigheid naar een eventuele diepere betekenis. Meehobbelen paste sowieso wel bij mijn overheersende gevoel van leegte. De sedermaaltijd tijdens het Pesachfeest was een grote uitzondering.

Ik had niet veel verstand van de gelaagdheid van de symboliek of waarden van de seider, maar ik *voelde* heel veel. Ik voelde een vreugde opkomen als de familie samenkwam (al zag mijn familie er niet zo uit als het conventionele plaatje in mijn hoofd, ingegeven door de tv), bij het stambesef

van collectief lijden dat een beeld schetste van een leven waarvan ik voelde dat het bij mij hoorde, bij het idee dat het leven kan veranderen, verbeteren, en dat hoe erg het ook is, je je altijd kunt inbeelden dat je op weg bent naar een beter leven.

Ik wil de seider graag los zien van een religieuze identiteit, los van de geopolitieke werkelijkheid van Israël, het Palestijnse volk, of de Egyptenaren. Als bang kind wist ik hier helemaal niets van en ook wanneer ik als volwassene de sedermaaltijd gedenk, doe ik dat op mijn manier, met in gedachten alle levende wezens, waar dan ook, die lijden en op zoek zijn naar een beter leven. De liturgische tekst, de Haggada, die ik al jaren gebruik, is een Joods-boeddhistische Haggada, waarin citaten van Padmasambhava, die het boeddhisme van India naar Tibet bracht, en de Boeddha zelf verweven zijn met voorstellingen van de essentiële reis van gevangenschap naar bevrijding.

Het Hebreeuwse woord dat in de Haggada gewoonlijk wordt vertaald als Egypte, is *Mitzrayim*. De naam is afgeleid van *m'tzarim*, wat 'nauwe zee-engte' betekent (*mi*, 'van'; *tzar* 'nauw' of 'smal'). Een nauwe, benauwde, begrensde, bekrompen plek. Wij leven allemaal, in ieder geval af en toe, in ons eigen mitzrayim, de nauwe zee-engte waarin we weinig mogelijkheden zien, of waarin een ander, iemand met meer macht dan wij in de gegeven situatie, bepaalt wie of wat we zijn, of waarin we ons niet gezien voelen en de projectie van een ander zo diep absorberen dat we dreigen te vergeten wie we zijn.

Misschien heeft een persoonlijke tragedie of bedreigende ziekte ons overweldigd, waardoor de eerste, voorzichti-

ge stap uit die overweldiging richting een onzekere maar lonkende toekomst onneembaar lijkt. Of onze handelingen worden zo bepaald door aangeleerde overtuigingen, wat haaks staat op nieuwe dingen ontdekken, dat ons vermogen tot verwondering of ontzag totaal irrelevant lijkt.

Onze persoonlijke exodus is een reis uit een ondoorzichtige wereld waarin we nauwelijks kunnen ademen en waarin verandering, het altijd aanwezige ritme van het leven totaal omfloerst is, en waarin de knellende banden om ons hart voorkomen dat het hart ons lichaam, onze gevoelens en ons hele bestaan rijkelijk voedt, naar een totaal andere wereld.

We reizen van fixatie naar vrijheid.

## CONTRACTIE

Contractie of vernauwing is niet hetzelfde als focussen, eenpuntig, gecenterd of beheerst zijn. We kunnen gericht, vastbesloten en doelbewust zijn zonder dat we verkrampen.

Denk eens terug aan de laatste keer dat je radeloos was van angst. De laatste keer dat je hard en meedogenloos was voor jezelf. De laatste keer dat je je opgesloten voelde. De laatste keer dat een begeerte zo sterk was dat je niet meer helder kon denken (denk bijvoorbeeld aan vroegere verliefdheden). De laatste keer dat je dacht dat er nooit meer iets zou veranderen en je hopeloos bij de pakken neerzat. Dit zijn de momenten waarop we het gevoel hebben dat we maar heel weinig opties hebben, dat onze creativiteit is ge-

doofd, dat we geïsoleerd zijn, dat we nauwelijks nog mogelijkheden voor ons kunnen zien.

Judson Brewer, de auteur van het boek *Vrij van angst*, zei ooit tegen me: ‘Mijn persoonlijke beoefening valt samen met mijn laboratoriumonderzoek, waarin ik de ervaring van contractie versus expansie onderzoek en de vele manieren waarop deze zich in de wereld manifesteert.’

Jud, een psychiater, neurowetenschapper en de directeur onderzoek en innovatie van het Mindfulness Center aan Brown University, vertelde me over een dynamisch, onderling verbonden web in de hersens dat het *default mode network* heet. De cortex cingularis posterior (posterior cingulate cortex, PCC), het knooppunt van zelfrefererende gewoonten, is een essentieel onderdeel van dit netwerk. Tijdens zijn onderzoek ontdekte hij ‘als mensen zich schuldig voelden, werd de PCC geactiveerd. Bij een verlangen naar meerdere substanties, als ze piekerden en als ze angstig of bezorgd waren, activeerden ze hem ook.’

Jud en zijn team ontdekten dat de PCC te maken heeft met het gevoel van contractie: ‘Een gevoel van angst, schuld, een sterk verlangen of piekeren, delen letterlijk een ervaarbare component van contractie. We krimpen ineen en sluiten ons af.’

Hiermee is niet gezegd dat een gevoel van contractie slecht of verkeerd is. Maar als het chronisch wordt, krijgen we een steeds grotere tunnelvisie, gaan we meer geluiden buitensluiten, krijgen we een vertekende perceptie, minder interesses en lopen we de dingen waar we vreugde aan kunnen beleven mis, gewoon omdat we ze niet zien. Onze

perceptie van opties, van mogelijkheden, van levendigheid vervaagt.

We lijden.

Het is van essentieel belang dat we ons bewust worden van deze vernauwingen en dat we de manier waarop we op ze reageren veranderen. ‘Als we het nieuws lezen en iets tegenkomen waardoor we kwaad worden, is het die reactie van contractie die ons een naar gevoel geeft,’ aldus Jud. ‘Dan kan het zijn dat we ons weer prettiger willen voelen door bijvoorbeeld een tweet de wereld in te sturen, een e-mail te schrijven of een gebakje te eten. Dit houdt het proces in stand. Als we ons niet bewust zijn van onze gewoontes, kan het zijn dat we de dingen niet alleen voor onszelf erger maken, maar ook voor de samenleving.’

We proberen een innerlijke omgeving te ontwikkelen waarin we die vernauwende toestand, het niet meegaan met de levensstroom, kunnen omringen met ruimte, welbehagen en vriendelijkheid. De cultivering van deze radicaal andere verhouding vormt de kern van de reis naar vrijheid.

## VERONDERSTELLINGEN

De kwaliteit van ons leven kan worden beperkt door gedachtepatronen – niet onderzochte veronderstellingen bijvoorbeeld – die een groot deel van de vernauwing veroorzaken. Soms, en misschien wel meestal, hebben we niet in de gaten welke ideeën we er over onszelf, onze ervaringen, vrienden, familie, enzovoorts, op nahouden. Doorgaans houden we

onze vooronderstellingen, oordelen, haastige conclusies en angsten ten aanzien van de wereld voor de waarheid: de uiteindelijke, onomstotelijke, vaststaande waarheid. Onze wereld krimpt en wordt alsmaar kleiner.



Mijn vriendin Friederike Merck is beeldhouwer. Een jaar geleden vertelde ze me dat er een werk van haar in de National Gallery of Art in Washington D.C. stond. Dus toen ik een keer in de hoofdstad was, wilde ik het gaan bekijken. Ik ben alle lange gangen van het museum doorgelopen, heb alle ruimtes bezocht en alle vitrinekasten en beelden bekeken, maar ik kon het gewoon niet vinden! Mijn gedachten gingen alle kanten op, ik dacht zelfs: *Dat heb ik weer. Ben ik weer degene die haar moet vertellen dat ze toch maar besloten hebben om haar werk niet tentoon te stellen. Het zal wel ergens in de kelders staan.* Teleurgesteld gaf ik het op en liep richting uitgang, toen ik mijn blik terloops langs de muur liet gaan en een prachtig werk zag hangen. Het was een bas-reliëf en niet een vrijstaand werk zoals ik had verwacht. Mijn veronderstelling had mijn blik ingekaderd en bepaalde wat ik naar verwachting zou moeten zien en wat ik gewoonweg *niet* zag.

Een aantal Indiase tradities gebruiken een bekende parabel. Iemand loopt over een pad. Hij kijkt terloops voor zich en ziet een giftige slang die het pad blokkeert. Hij draait zich om en rent de andere kant op. Als hij de volgende morgen op hetzelfde pad loopt en de vorm die daar op de grond ligt nauwkeuriger bekijkt, ziet hij dat het een opge-

rold touw is. Er lag helemaal geen slang. Of, in de woorden van Obi-Wan Kenobi uit *Star Wars*: 'Je ogen kunnen je bedriegen...'

Er zijn veel factoren, waaronder traumatische ervaringen uit het verleden, die ervoor kunnen zorgen dat we al snel getriggerd worden door her en der rondslingerende touwen in ons leven, die we vervolgens aanzien voor iets heel gevaarlijks. Als dit gebeurt voelen we ons bijna nooit veilig. Het is bovendien heel uitputtend, waardoor we als we echt een slang zien en die aanzien voor een onschuldig stuk touw – wat me echt een keer is overkomen in Myanmar en ik gered werd door een groepje vrouwen die me waarschuwden om een buitentrapp niet op te gaan omdat daar een heel giftige groene slang lag te slapen die net deed of hij een rol garen was – mogelijk de alertheid die nodig is om onszelf te beschermen niet kunnen oproepen.

Op een dag niet zo heel lang geleden had ik een Zoom-gesprek met vriendinnen en dronk ik – waarschijnlijk niet heel elegant – een seltzer uit een blikje. Op een gegeven moment zei een van mijn vriendinnen: 'Waarom drink je bier om tien uur 's ochtends?' Ik hield het blikje voor de camera en protesteerde: 'Het is geen bier, het is een seltzer.' Na afloop bedacht ik dat ik heel blij was dat ze het had gevraagd. Onder andere omstandigheden, niet onder vrienden, was ik misschien gaan merken dat mensen allerlei toespelingen gingen maken, of waren ze me hulp gaan aanbieden en zou ik me zijn gaan afvragen waarom mensen om me heen zich toch zo vreemd gedroegen.

Door vraagtekens te zetten bij onze vooronderstellingen zullen we niet ineens heel vertwijfeld raken en onzeker



worden en stamelend niet meer weten welke kant we moeten op gaan. We scheppen juist veel meer ruimte om ons heen, omdat we niet langer in de greep zijn van gevoelens die we lang geleden misschien hadden, of van de projectie van onze angsten op een schijnbaar vaststaande toekomst, of van keuzes gebaseerd op bijvoorbeeld een oude overtuiging dat we het niet verdienen om gelukkig te zijn. Vraagtekens zetten geeft ons de ruimte om te onderzoeken, te ontdekken en te experimenteren.

Wat is jou allemaal verteld over wie je bent, hoe je in elkaar zit, waar je thuishoort, en over wie je kunt worden?

Zainab Salbi is een Irakees-Amerikaanse vrouwenrechtenactivist, humanist, auteur en oprichter van Women for Women International en medeoprichter van Daughters for Earth. Zij kan heel mooi vertellen hoe beperkend het is als je vertrouwt op externe aannames waarop we heel snel terugvallen en wat het voor haar betekende om dit niet langer te doen. Zainab begon toen ze begin twintig was al aan de opbouw van Women for Women International. Toen ze in de veertig was, was het van een kleine campagne die ze samen met haar man en een handjevol vrijwilligers vanuit de kelder van haar schoonouders organiseerde, uitgegroeid tot een onderscheiden humanitaire organisatie met een staf van zevenhonderd mensen en kantoren in tien landen, die honderdduizenden vrouwelijke oorlogsslachtoffers hielp en miljoenen dollars aan hulp verstreekte.

Maar ondanks alles wat ze heeft bereikt, schrijft ze in haar boek *Freedom Is an Inside Job: Owning Our Darkness and Our Light to Heal Ourselves and the World*: 'Vanbinnen voelde ik me een mislukking.' Wat haar het meest verbijst-

terde was dat mogelijke donateurs 'het liefst hun wanhoop, gescheurde kleren, ontredderde gezichten, bloed en vuil zien. Medelijden bracht geld in het laatje (...) maar het is me niet gelukt om de stem van de vrouwen te laten horen, om hun waardigheid te laten zien of hun kracht te tonen.'

Ze schaamde zich voor haar frustratie en mislukking, maar wilde dit aan niemand tonen, ook niet aan haar therapeut. In haar hoofd ging het enorm tekeer. Ze was onrustig en 'misschien wel om een diepere confrontatie met mijn eigen hart te vermijden' nam ze steeds meer werk en sociale verplichtingen op zich, tot ze op een punt kwam waarop 'zelfs mezelf afleiden heel irritant werd. Het werd tijd om mijn gevoelens dieper te onderzoeken. Hiervoor had ik de veiligheid van de stilte nodig.'

Hoewel ze niets van zenmeditatie afwist, meldde ze zich aan voor een vierdaagse retraite. Ze had het idee dat een landhuis in het bos voor haar een veilige plek zou zijn om een en ander te overdenken. Op de eerste dag schrijft ze:

Ik ervaarde een storm aan pijnlijke gevoelens, die ik allemaal het liefst wilde vermijden. Ik had thuis al eerder gemediteerd aan de hand van tips van vrienden, yogalessen en online video's, maar nooit langer dan tien minuten achterelkaar. Terwijl ik die eerste dag urenlang op het kleine ronde kussentje op de vloer zat, deed alles in mijn lichaam zeer. Mijn geest werd opstandig. Ik richtte mijn aandacht op de bewegingen van de andere deelnemers, om te voorkomen dat ik naar binnen zou keren. Als iemand zuchtte of nieste of zijn lichaam verschoof, merkte ik het. Het was makkelijker om te

letten op de details in het patroon van het tapijt of het geluid van de koperen bel die de tijd aangaf, dan om mezelf de vragen te stellen waarvoor ik was gekomen.

In de loop van vier dagen nam de stilte het toch over en kon ze haar schaamte helderder zien:

Ik schaamde me omdat ik mijn doel had gemist, omdat ik meer had gepraat dan bereikt, omdat ik niet zo succesvol was als mijn succesvolle vrienden. Ik was bang dat mensen medelijden met me zouden hebben, op me neer zouden kijken, of dat ik mijn grote dromen zou moeten opgeven en tevreden moest zijn met wat ik tot nu toe had bereikt.

Het was heel verhelderend toen ze op dag twee haar gedachten van alle kanten kon bekijken, maar het was ook alsof ze ‘door een opslagruimte vol rommel liep’. In de stille ruimte onderzocht ze haar opkomende gedachten op een frisse, nieuwe manier: ‘Als ik me bezorgd voelde, onderzocht ik hoe dit kwam. Wat was het verhaal achter die bezorgdheid? Waar kwam het vandaan? Was het echt of niet? Ik bleef bij het gevoel tot ik het had verwerkt en verteerd en daarna liet ik het los.’

Stap voor stap doorleefde ze haar rusteloosheid en haar ‘verlangen om meer te bereiken dan dat waartoe ik op dat moment in staat was’. De vrucht van de retraite was inzicht in wat haar werkelijk in de greep hield:

Onze gehechtheid aan wie we denken dat we moeten zijn, hangt als een keten om onze nek. Onze identiteit wordt gelijkgesteld aan onze externe rollen, titels en de prestaties waar we waarde aan hechten (...). Een rijke zakenman meet zijn eigenwaarde af aan zijn financiële bezit. Een wetenschappelijk onderzoeker hecht waarde aan de nieuwe behandelwijze waaraan ze werkt. Een schrijver hecht waarde aan de boeken die hij schrijft en uitgeeft. En ik hechtte waarde aan de sociale veranderingen die ik teweeg kon brengen als voorvechter van vrouwenrechten en met mijn humanitaire werk.

In eerste instantie lijkt het ene streven of de ene identiteit waardevoller dan de andere. Het genezen van een ziekte is toch veel belangrijker dan het aantal boeken dat een schrijver verkoopt. En natuurlijk zijn sociale veranderingen die de levens van duizenden – zo niet miljoenen – verbeteren veel belangrijker dan de rijkdom van een enkel individu. Maar op fundamenteel niveau maakt het niet uit wat onze roeping is, onze verdienste ligt in het vinden van onze kerneigenwaarde en zelfbevestiging.

Gehechtheden zijn gehechtheden, besepte ik, wie we ook zijn en waarmee we ons ook identificeren. Als we onze eigenwaarde afmeten aan wat we hebben gepresteerd en hoeveel we hebben gepresteerd, blijft onze ziel voor altijd de gevangene van deze gehechtheden. Hoeveel we ook doen, hoeveel geld we ook bezitten, hoeveel geneeswijzen we ook ontdekken, boeken we verkopen of mensen we helpen, het zal nooit genoeg zijn om ons blijvend te vervullen (...).