

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	11
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΥΤΥΧΙΑ;	23
Εξαρτάται από σένα	23
Από την επιφάνεια στο κέντρο	28
Άδεια χέρια	40
ΚΥΝΗΓΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ	49
Η θεμελιώδης δυαδικότητα	49
Όχι χαρακτήρας, αλλά συνειδητότητα	56
Κυνηγώντας ουράνια τόξα	60
Οι ρίζες της δυστυχίας	73
ΑΠΟ ΤΗ ΔΥΣΤΥΧΙΑ ΣΤΗ ΧΑΡΑ	83
Η κατανόηση είναι το κλειδί	83
Άστος και θεάματα	86
Η έκσταση είναι ρέμπελη	88
Πραγματικότητα ή σύμβολο;	96
Το να είσαι και το να θέλεις να γίνεις	102
ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΡΙΖΕΣ ΤΗΣ ΔΥΣΤΥΧΙΑΣ	109
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ	109
Πώς μπορούν οι άνθρωποι να είναι ευτυχισμένοι και ευδαιμονικοί;	109

Γιατί είναι τόσο δύσκολο να συγχωρήσουμε και να ξεχάσουμε;	123
Γιατί κάνουμε βουνό τα μικροπράγματα;	130
Πώς μπορεί κανείς να απαλλαγεί από αυτή τη δυστυχία;	139
Γιατί οι άνθρωποι υποκρίνονται ότι είναι κάποιοι που δεν είναι;	143
Πώς μπορώ να είμαι ο εαυτός μου;	147
Μερικές φορές αισθάνομαι ότι βρίσκομαι στην κόλαση.	153
Ο πόνος που νιώθω μετά από έναν χωρισμό οφείλεται στο ότι έχω πάψει να αγαπώ τον εαυτό μου;.	162
Γιατί είναι τόσο δύσκολο να απαλλαγώ από τα πράγματα που μου προκαλούν δυστυχία;	166
Πρέπει κανείς να συμφιλιωθεί πρώτα με τον εαυτό του, προτού μπει σε μια σχέση;	179
Η ζωή μου μοιάζει να μην έχει νόημα, να είναι κενή.	184
Τι ακριβώς είναι η ανία;	188
Γιατί οι άνθρωποι μπλέκουν με τα ναρκωτικά;	196
Πώς μπορούμε να ασχολούμαστε με την ευτυχία μας, όταν υπάρχουν τόσο πολλά προβλήματα στον κόσμο;	202
Γιατί συνεχώς ονειρεύομαι το μέλλον;	211
ZHΣE ME XAPA.	219
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΣΣΟ	231
Osho International Meditation Resort	233
Για περισσότερες πληροφορίες.	237

Δεν έχεις τίποτα να ρισκάρεις,
παρά μόνο τη δυστυχία σου,
παρά μόνο τη μιζέρια σου.

Οι άνθρωποι όμως
προσκολλώνται
ακόμη και σ' αυτά.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ



Θα ήθελα να ξεκινήσω με ένα σύντομο ανέκδοτο:

«Ο γιατρός μου επέμενε να έρθω να σας δω», είπε η ασθενής στον ψυχίατρο. «Δεν καταλαβαίνω όμως για ποιον λόγο. Είμαι ευτυχισμένη με τον γάμο μου, έχω αρκετούς φίλους, αισθάνομαι ασφαλής με τη δουλειά μου και δεν έχω έγνοιες».

«Μμμ!» είπε ο γιατρός, ψάχνοντας το σημειωματάριό του. «Και πόσο καιρό σάς συμβαίνει αυτό;»

Η ευτυχία φαίνεται τελείως απίστευτη. Φαίνεται ότι ο άνθρωπος δεν μπορεί να είναι ευτυχισμένος. Αν μιλάς για την κατάθλιψη σου, για τη λύπη σου, για τη στενοχώρια σου, οι πάντες το πιστεύουν – τους μοιάζει κάτι φυσικό. Αν όμως μιλάς για την ευτυχία σου, κανένας δεν σε πιστεύει – φαίνεται αφύσικη.

Ο Ζίγκμουντ Φρόιντ, ύστερα από σαράντα χρόνια έρευνας πάνω στον ανθρώπινο νου, έχοντας εργαστεί με χιλιάδες ανθρώπους, έχοντας παρατηρήσει χιλιάδες διαταραγμένα μυαλά, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η ευτυχία είναι ένα αποκόρημα της φαντασίας κι ότι ο άνθρωπος δεν μπορεί να είναι ευτυχισμένος. Το περισσότερο που μπορεί να συμβεί είναι να κάνουμε τα πράγματα λίγο πιο άνετα, κι αυτό είναι όλο. Το περισσότερο

που μπορεί να συμβεί είναι να περιορίσουμε κάπως τη δυστυχία, κι αυτό είναι όλο. Ο άνθρωπος όμως, όπως λέει ο Φρόνιτ, δεν μπορεί να είναι ευτυχισμένος.

Αυτό ακούγεται πολύ πεσιμιστικό. Αν όμως κοιτάξεις την ανθρωπότητα, θα δεις ότι αυτό μοιάζει δεδομένο. Μόνο ο άνθρωπος είναι δυστυχισμένος. Κάτι βαθιά μέσα του έχει πάει στραβά.

Με το κύρος της ίδιας μου της εμπειρίας, σου λέω ότι ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να είναι ευτυχισμένος, πιο ευτυχισμένος από τα πουλιά, πιο ευτυχισμένος από τα δέντρα, πιο ευτυχισμένος από τα αστέρια – επειδή ο άνθρωπος έχει κάτι που κανένα δέντρο, κανένα πουλί, κανένα αστέρι δεν έχει. Ο άνθρωπος έχει συνειδητότητα.

Όταν όμως έχεις συνειδητότητα, υπάρχουν δύο εναλλακτικές: Είτε μπορείς να γίνεις ευτυχισμένος είτε μπορείς να γίνεις δυστυχισμένος. Τότε, η επιλογή είναι δική σου. Τα δέντρα είναι απλώς ευτυχισμένα, επειδή δεν μπορούν να είναι δυστυχισμένα. Δεν ξέρουν πώς να είναι δυστυχισμένα. Δεν έχουν άλλη εναλλακτική.

Τα πουλιά που κελαηδούν στα δέντρα είναι ευτυχισμένα όχι επειδή το επέλεξαν, αλλά επειδή δεν ξέρουν κανέναν άλλον τρόπο για να ζουν. Η ευτυχία τους είναι ασυνείδητη. Είναι απλώς φυσική.

Ο άνθρωπος μπορεί να είναι τρομερά ευτυχισμένος και τρομερά δυστυχισμένος. Και είναι ελεύθερος να επιλέξει. Αυτή η ελευθερία είναι ριψοκίνδυνη. Αυτή η ελευθερία είναι επικίνδυνη, επειδή γίνεσαι υπεύθυνος εσύ. Και κάτι έχει συμβεί με αυτή την ελευθερία, κάτι έχει πάει στραβά. Κατά κάποιον τρόπο, ο άνθρωπος στηρίζεται στο κεφάλι του.

◆ ◆ ◆ Ο άνθρωπος μπορεί να είναι
τρομερά ευτυχισμένος
και τρομερά δυστυχισμένος.
Και είναι ελεύθερος να επιλέξει.
Αυτή η ελευθερία είναι ριψοκίνδυνη.
Αυτή η ελευθερία είναι επικίνδυνη,
επειδή γίνεσαι υπεύθυνος εσύ. ◆ ◆ ◆

Οι άνθρωποι αναζητούν έναν διαλογισμό για να γίνουν ευτυχισμένοι. Ο διαλογισμός χρειάζεται μόνο και μόνο επειδή εσύ δεν έχεις επιλέξει να είσαι ευτυχισμένος. Αν έχεις επιλέξει να είσαι ευτυχισμένος, τότε δεν υπάρχει καμία ανάγκη για διαλογισμό. Ο διαλογισμός είναι γιατρικό. Αν είσαι άρρωστος, τότε χρειάζεται το γιατρικό. Από τη στιγμή που έχεις επιλέξει την ευτυχία, από τη στιγμή που έχεις αποφασίσει ότι θα είσαι ευτυχισμένος, τότε δεν χρειάζεται κανένας διαλογισμός. Τότε, ο διαλογισμός αρχίζει να συμβαίνει από μόνος του.

Υπάρχουν τόσο πολλές θρησκείες, επειδή τόσο πολλοί άνθρωποι είναι δυστυχισμένοι. Ο ευτυχισμένος άνθρωπος δεν χρειάζεται καμία θρησκεία. Ο ευτυχισμένος άνθρωπος δεν χρειάζεται κανέναν ναό, καμία εκκλησία, επειδή για τον ευτυχισμένο άνθρωπο, ολόκληρο το σύμπαν είναι ναός, ολόκληρη η ύπαρξη είναι εκκλησία. Ο ευτυχισμένος άνθρωπος δεν ακολουθεί καμία θρησκευτική λειτουργία, επειδή ολόκληρη η ζωή του είναι θρησκευτική. Οτιδήποτε κάνεις με ευτυχία είναι προσευχή. Η ίδια σου η ανάσα έχει μεγαλείο μέσα της, έχει χάρη.

Η ευτυχία συμβαίνει όταν ταιριάζεις με τη ζωή σου, όταν ταιριάζεις τόσο αρμονικά, που οτιδήποτε κάνεις σου δίνει χαρά. Τότε, ξαφνικά, θα μπορέσεις να γνωρίσεις ότι ο διαλογισμός σε ακολουθεί. Αν αγαπάς τη δουλειά που κάνεις, αν αγαπάς τον τρόπο με τον οποίο ζεις, τότε είσαι διαλογιστικός. Τότε, τίποτα δεν σε αποσπά. Όταν κάτι σε αποσπά, αυτό δείχνει απλώς ότι δεν ενδιαφέρεσαι πραγματικά για εκείνα τα πράγματα.

Ο δάσκαλος στο σχολείο λέει συνεχώς σε μικρά παιδιά: «Να με προσέχετε! Να είστε προσεκτικά!». Εκείνα είναι όντως προσεκτικά, απλώς προσέχουν κάτι άλλο. Ένα πουλί τραγουδά με όλη του την καρδιά έξω από τη σχολική αίθουσα και το παιδί προσέχει το πουλί. Κανένας δεν μπορεί να πει ότι δεν είναι προσεκτικό, κανένας δεν μπορεί να πει ότι δεν είναι διαλογιστικό, κανένας δεν μπορεί να πει ότι δεν είναι βαθιά συγκεντρωμένο – είναι! Για την ακρίβεια, έχει ξεχάσει τελείως τον δάσκαλο και την αριθμητική που κάνει ο δάσκαλος στον πίνακα.

Το παιδί είναι τελείως αδιάφορο για την αριθμητική, μα το έχει κυριεύσει το πουλί και το τραγούδι του. Όμως ο δάσκαλος λέει: «Να είσαι προσεκτικός! Τι κάνεις εκεί; Μην αποσπάσαι!».

Στην πραγματικότητα, ο δάσκαλος είναι εκείνος που αποσπά το παιδί! Το παιδί είναι ήδη προσεκτικό κι αυτό του συμβαίνει με φυσικότητα. Ακούει το πουλί που τραγουδά, και είναι ευτυχισμένο.

Ο δάσκαλος είναι εκείνος που το αποσπά. Και επιμένει: «Δεν είσαι προσεκτικός!». Τι ψέμα! Το πουλί τράβηξε περισσότερο την προσοχή του παιδιού από ό,τι ο δάσκαλος, οπότε τι μπορεί να κάνει; Ο δάσκαλος δεν ήταν τόσο ελκυστικός, η αριθμητική δεν ήταν τόσο γοητευτική.

Δεν έχουμε έρθει σ' αυτή τη γη για να γίνουμε μαθηματικοί. Υπάρχουν μερικά παιδιά που δεν ενδιαφέρονται για τα πουλιά. Το τραγούδι του πουλιού μπορεί να δυναμώνει ολόένα και περισσότερο κι εκείνα θα προσέχουν τον πίνακα. Για εκείνα τα παιδιά είναι η αριθμητική. Τότε, έχουν μια φυσική κλίση προς τα μαθηματικά.

◆ ◆ ◆ Ο ευτυχισμένος άνθρωπος
δεν χρειάζεται καμία θρησκεία.
Ο ευτυχισμένος άνθρωπος
δεν χρειάζεται κανέναν ναό,
καμία εκκλησία,
επειδή για τον ευτυχισμένο άνθρωπο,
ολόκληρο το σύμπαν είναι ναός,
ολόκληρη η ύπαρξη είναι εκκλησία. ◆ ◆ ◆

Μας αποσπούν αφύσικες ασχολίες: χρήμα, κύρος, δύναμη. Το να ακούς τα πουλιά δεν πρόκειται να σου δώσει χρήματα. Το να ακούς τα πουλιά δεν πρόκειται να σου δώσει ούτε δύναμη ούτε κύρος. Το να παρατηρείς μια πεταλούδα δεν πρόκειται να σε βοηθήσει ούτε οικονομικά ούτε κοινωνικά. Αυτά τα πράγματα δεν είναι κερδοφόρα. Αυτά τα πράγματα όμως είναι που σε κάνουν ευτυχισμένο.

Ο πραγματικός άνθρωπος έχει το κουράγιο να προχωράει με τα πράγματα που τον κάνουν ευτυχισμένο. Αν μείνει φτωχός, μένει φτωχός. Δεν παραπονιέται γι' αυτό, δεν γκρινιάζει. Λέει: «Εγώ έχω διαλέξει τα πουλιά, τις πεταλούδες και τα λουλούδια.

Δεν έχω πλούτη, αλλά δεν πειράζει. Είμαι πλούσιος, γιατί είμαι ευτυχισμένος». Οι άνθρωποι όμως έχουν έρθει τα πάνω κάτω.

♦ ♦ ♦ Ακόμη κι αν έχεις
ολόκληρο τον κόσμο στα πόδια σου
κι έχεις χάσει τον εαυτό σου,
ακόμη κι αν έχεις κατακτήσει
όλα τα πλούτη του κόσμου
κι έχεις χάσει τον εαυτό σου,
τι πρόκειται να τα κάνεις
τα πλούτη σου; ♦ ♦ ♦

Ο άνθρωπος έχει έρθει τα πάνω κάτω. Όποτε βλέπεις χρήματα, δεν είσαι πια ο εαυτός σου. Όποτε βλέπεις δύναμη, κύρος, δεν είσαι πια ο εαυτός σου. Όποτε βλέπεις σεβασμό, δεν είσαι πια ο εαυτός σου. Αμέσως ξεχνάς τα πάντα. Ξεχνάς τις ενδογενείς αξίες της ζωής, την ευχαρίστησή σου, τη χαρά σου, την ευτυχία σου. Πάντοτε επιλέγεις κάτι απ' έξω και το πληρώνεις με κάτι από μέσα. Κερδίζεις το απέξω και χάνεις το από μέσα.

Ακόμη όμως κι αν έχεις ολόκληρο τον κόσμο στα πόδια σου κι έχεις χάσει τον εαυτό σου, ακόμη κι αν έχεις κατακτήσει όλα τα πλούτη του κόσμου κι έχεις χάσει τον εαυτό σου, τι πρόκειται να τα κάνεις τα πλούτη σου; Αυτή είναι η δυστυχία.

Αν μπορείς να μάθεις ένα πράγμα, είναι το να έχεις επίγνωση των εσωτερικών σου κινήτρων, του εσωτερικού σου πεπρωμένου. Ποτέ μην το χάνεις από τα μάτια σου, διαφορετικά θα

είσαι δυστυχημένος. Κι όταν είσαι δυστυχημένος, οι άνθρωποι θα πουν: «Διαλογίσου και θα γίνεις ευτυχημένος». Λένε: «Προσευχήσου και θα γίνεις ευτυχημένος». Αυτά είναι ανοησίες. Να είσαι ευτυχημένος και ο διαλογισμός θα ακολουθήσει. Να είσαι ευτυχημένος και η θρησκευτικότητα θα ακολουθήσει. Η ευτυχία είναι η βασική προϋπόθεση.

Οι άνθρωποι όμως γίνονται θρησκευόμενοι μόνο όταν είναι δυστυχημένοι. Τότε, η θρησκευτικότητά τους είναι ψεύτικη. Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί είσαι δυστυχημένος. Πολλοί άνθρωποι έρχονται και μου λένε πως είναι δυστυχημένοι και θέλουν να τους δώσω κάποιο διαλογισμό. Εγώ τους λέω, το πρώτο, το βασικό πράγμα είναι το να κατανοήσεις γιατί είσαι δυστυχημένος. Αν δεν θέλεις να απομακρύνεις τις βασικές αιτίες της δυστυχίας σου, μπορείς να διαλογίζεσαι, αυτό όμως δεν πρόκειται να σε βοηθήσει και πολύ, επειδή οι βασικές αιτίες θα παραμένουν.

Μια γυναίκα που θα μπορούσε να έχει γίνει σπουδαία χορεύτρια κάθεται σε ένα γραφείο και γεμίζει φακέλους. Ένας άντρας που θα μπορούσε να έχει γίνει μουσικός απλώς γεμίζει τον τραπεζικό του λογαριασμό. Κι αυτοί οι άνθρωποι λένε πως είναι δυστυχημένοι: «Δώσε μου να κάνω έναν διαλογισμό». Εγώ μπορώ να δώσω διαλογισμούς, ποιος είναι όμως εκείνος ο διαλογισμός που θα τους βοηθήσει να γίνουν ευτυχημένοι; Εκείνοι θα παραμένουν ίδιοι. Θα συνεχίσουν να συσσωρεύουν χρήματα και να ανταγωνίζονται στην αγορά. Ο διαλογισμός μπορεί να τους βοηθήσει να γίνουν λίγο πιο χαλαροί, ώστε να μπορούν να κάνουν αυτή την ανοησία ακόμη καλύτερα.

Μπορείς να επαναλαμβάνεις ένα μάντρα, μπορείς να κάνεις έναν συγκεκριμένο διαλογισμό κι αυτά ενδεχομένως να

♦ ♦ ♦ Δεν έχεις τίποτα να ρισκάρεις,
παρά μόνο τη δυστυχία σου,
παρά μόνο τη μιζέρια σου.
Οι άνθρωποι όμως προσκολλώνται
ακόμη και σ' αυτά. ♦ ♦ ♦

σε βοηθήσουν λιγάκι εδώ κι εκεί, αυτά όμως απλώς σε βοηθούν να παραμένεις εκεί όπου βρίσκεσαι. Αυτά δεν πρόκειται να σε μεταμορφώσουν.

Γι' αυτό και η δική μου προσέγγιση είναι για εκείνους που πραγματικά τολμούν, για εκείνους που είναι έτοιμοι να αλλάξουν το ίδιο το πρότυπο της ζωής τους, για εκείνους που είναι έτοιμοι να ρισκάρουν τα πάντα. Και δεν έχεις τίποτα να ρισκάρεις, παρά μόνο τη δυστυχία σου, μόνο τη μιζέρια σου. Οι άνθρωποι όμως προσκολλώνται ακόμη και σ' αυτά.

Τι άλλο μπορείς να ρισκάρεις εκτός από τη μιζέρια σου; Η μοναδική απόλαυση που έχεις είναι να μιλάς γι' αυτή. Δες τους ανθρώπους που μιλάνε για τις στενοχώριες τους, πόσο ευτυχισμένοι γίνονται! Πληρώνουν γι' αυτό. Πηγαίνουν στους ψυχαναλυτές για να μιλήσουν για τη δυστυχία τους και πληρώνουν γι' αυτό! Κάποιος ακούει προσεκτικά κι εκείνοι είναι ευτυχισμένοι.

Οι άνθρωποι μιλούν για τις στενοχώριες τους ξανά και ξανά. Τις παραφουσκώνουν, τις κάνουν να φαίνονται ακόμη μεγαλύτερες. Γιατί;

Δεν έχεις να χάσεις τίποτα εκτός από τη μιζέρια σου, όμως οι άνθρωποι προσκολλώνται στο γνώριμο, στο οικείο. Το μό-

νο που έχουν γνωρίσει είναι η μιζέρια. Αυτή είναι όλη τους η ζωή. Δεν έχουν τίποτα να χάσουν, φοβούνται όμως μην τη χάσουν.

Όπως το βλέπω εγώ, πρώτα έρχεται η ευτυχία, πρώτα έρχεται η χαρά, πρώτα έρχεται η διάθεση για γλέντι, πρώτα έρχεται μια θετική στάση ζωής. Να ευχαριστιέσαι! Αν δεν μπορείς να ευχαριστιέσαι τη δουλειά σου, άλλαξε. Μην περιμένεις! Εσύ όμως συνεχώς περιμένεις και περιμένεις τον Γκοντό, και ο Γκοντό δεν έρχεται ποτέ. Απλώς περιμένεις και χάνεις όλη σου τη ζωή. Ποιον περιμένεις; Τι περιμένεις;

Αν δεις την ουσία, ότι είσαι μίζερος μέσα σε ένα συγκεκριμένο πρότυπο ζωής, τότε όλες οι παλιές παραδόσεις λένε ότι εσύ είσαι λάθος. Εγώ θα ήθελα να σου πω ότι το πρότυπο είναι λάθος. Προσπάθησε να καταλάβεις τη διαφορά της έμφασης. Δεν είσαι εσύ λάθος, αλλά απλώς το πρότυπό σου. Ο τρόπος που έχεις μάθει να ζεις είναι λάθος. Τα κίνητρα που έχεις μάθει και που έχεις αποδεχθεί πως είναι δικά σου δεν είναι δικά σου. Δεν εκπληρώνουν το πεπρωμένο σου. Εναντιώνονται στον ίδιο σου τον σπόρο, εναντιώνονται στην ίδια σου τη φύση.

Να το θυμάσαι αυτό: Κανένας δεν μπορεί να αποφασίσει για σένα. Εσύ πρέπει να αποφασίσεις για τον εαυτό σου εσύ πρέπει να πάρεις τη ζωή σου στα χέρια σου. Διαφορετικά, η ζωή συνεχώς χτυπάει την πόρτα σου κι εσύ δεν βρίσκεσαι ποτέ εκεί. Εσύ βρίσκεσαι πάντοτε κάπου αλλού.

Αν επρόκειτο να γίνεις χορευτής, η ζωή έρχεται από εκείνη την πόρτα, επειδή η ζωή θεωρεί ότι θα έπρεπε να ήσουν ήδη χορευτής. Χτυπάει εκείνη την πόρτα, εσύ όμως δεν βρίσκεσαι εκεί.

Εσύ είσαι τραπεζίτης. Πώς περιμένεις από τη ζωή να ξέρει ότι εσύ έγινες τραπεζίτης; Η ζωή έρχεται από εκείνη την πόρτα που σε ήθελε η φύση σου να είσαι. Η ζωή γνωρίζει μόνο εκείνη τη διεύθυνση. Εσύ όμως δεν βρίσκεσαι ποτέ εκεί. Εσύ κρύβεσαι κάπου αλλού, πίσω από τη μάσκα κάποιου άλλου.

Η ύπαρξη σε αναζητά. Εσύ όμως δεν κατοικείς ποτέ στη διεύθυνση που σου δόθηκε. Εσύ άφησες τον κόσμο να σε αποσπάσει.

Το πεπρωμένο σου μπορεί να σε βρει μόνο με έναν τρόπο κι αυτός δεν είναι άλλος από το εσωτερικό σου άνθισμα, έτσι όπως η ύπαρξη σε ήθελε να είσαι. Αν δεν βρεις τον αυθορμητισμό σου, αν δεν βρεις τη φύση σου, δεν μπορείς να είσαι ευτυχισμένος. Κι αν δεν είσαι ευτυχισμένος, δεν μπορείς να είσαι διαλογιστικός.

Γιατί οι άνθρωποι πιστεύουν ότι ο διαλογισμός φέρνει ευτυχία; Επειδή, όποτε βλέπουν έναν ευτυχισμένο άνθρωπο, θεωρούν πάντοτε ότι έχει επίσης και διαλογιστικό νου. Αυτά τα δύο συνδέονται.

Όποτε βλέπουν ένα όμορφο, ένα διαλογιστικό περιβάλλον γύρω από έναν άνθρωπο, βρίσκουν πάντοτε ότι ο άνθρωπος είναι επίσης και τρομερά ευτυχισμένος, ότι πάλλεται από ευδαιμονία, ότι ακτινοβολεί. Αυτά συνδέονται.

Έτσι, οι άνθρωποι θεωρούν ότι ο διαλογισμός φέρνει ευτυχία. Στην πραγματικότητα, συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο: Ο διαλογισμός έρχεται όταν είσαι ευτυχισμένος. Το να είσαι ευτυχισμένος όμως είναι δύσκολο, ενώ το να μάθεις διαλογισμό είναι εύκολο.

Το να είσαι ευτυχισμένος σημαίνει μια δραστική αλλαγή στον τρόπο ζωής σου, μια δραστική αλλαγή, επειδή δεν

υπάρχει χρόνος για χάσιμο – μια ξαφνική αλλαγή, που θα ξεκόψει απόλυτα από το παρελθόν, ένα κεραυνοβόλημα, με το οποίο πεθαίνεις ως προς το παλιό κι αρχίζεις φρέσκος από την αλφαβήτα.

Αρχίζεις τη ζωή σου έτσι όπως θα μπορούσες να την είχες ζήσει αν δεν σου είχε επιβληθεί κανένα πρότυπο από τους γονείς σου, από την κοινωνία, από την πολιτεία – έτσι όπως θα μπορούσες να την είχες ζήσει, έτσι όπως ήσουν προορισμένος να τη ζήσεις, αν δεν σε είχε αποσπάσει κανένας. Εσύ όμως αποσπάστηκες.

Χρειάζεται να παρατήσεις όλα εκείνα τα πρότυπα που σου έχουν επιβληθεί και να βρεις τη δική σου εσωτερική φλόγα.