

Dalai Lama & Howard Cutler
Het boek dat je leven voor altijd verandert



DALAI LAMA

De kunst
van het
geluk

Ook verschenen van Zijne Heiligheid
De Dalai Lama bij Xander Uitgevers

De diepte van het zijn (2013)

De kunst van relaties (2013)

Geloven in harmonie (2013)

Open je hart (2013)

Zijn wie je werkelijk bent (2014)

De essentie van het geluk (2014)

Meer liefde (2015)

Geluk op je werk (2015)

Geluk voor alledag (2016)

Zijne Heiligheid
De Dalai Lama

& Howard Cutler

DE KUNST
VAN HET
GELUK



INHOUD

Voorwoord 7

Inleiding 9

DEEL I DE ZIN VAN HET LEVEN 19

1 Het recht op geluk 21

2 De bronnen van geluk 27

3 Oefen de geest voor geluk 47

4 Het terugwinnen van onze aangeboren staat van geluk 63

DEEL II MENSELIJKE WARMTE EN MEDEDAGEN 77

5 Een nieuwe vorm van intimiteit 79

6 Schep een hechtere band met anderen 99

7 De waarde en voordelen van mededogen 131

DEEL III HET TRANSFORMEREN VAN LIJDEN 151

8 Leed onder ogen zien 153

9 Zelf gecreëerd lijden 171

10 Een andere kijk 195

11 De zin van pijn en lijden 223

DEEL IV OBSTAKELS OVERWINNEN 243

- 12 Verandering teweegbrengen 245
- 13 Omgaan met woede en haat 275
- 14 Omgaan met angst en het opbouwen van zelfrespect 293

DEEL V SLOTOVERWEGINGEN OVER HET LEIDEN
VAN EEN SPIRITUEEL LEVEN 323

- 15 Spirituele basiswaarden 325

Dankbetuiging 349



VOORWOORD

In dit boek zijn uitvoerige gesprekken met de Dalai Lama opgenomen. De privéontmoetingen met de Dalai Lama in Arizona en India, die de basis vormen voor dit werk, vonden plaats met de uitdrukkelijke bedoeling samen te werken aan een project dat zijn visies op het leiden van een gelukkiger leven zou weergeven, aangevuld met mijn eigen observaties en commentaar vanuit het oogpunt van een westerse psychiater. De Dalai Lama was zo vriendelijk mij te laten kiezen welke opzet van het boek zijn ideeën, naar mijn mening, het beste zou overbrengen. Ik vond dat de verhalende stijl die op deze pagina's terug te vinden is uitermate leesbaar zou zijn en tegelijkertijd een idee zou geven hoe de Dalai Lama zijn denkbeelden in zijn eigen dagelijks leven verwerkt. Met toestemming van de Dalai Lama heb ik dit boek ingedeeld naar onderwerp, zodat ik er soms voor heb gekozen materiaal dat mogelijk afkomstig is uit een aantal verschillende gesprekken te combineren en samen te voegen. Waar ik het voor de duidelijkheid of volledigheid nodig achtte, heb ik, met toestemming van de Dalai Lama, materiaal uit enkele van de openbare voordrachten die hij in Arizona gehouden heeft in de tekst verwerkt. De tolk van de Dalai Lama, dr. Thupten Jinpa, was zo vriendelijk de definitieve versie van het manuscript te beoordelen om er zeker van te zijn dat de ideeën van de Dalai Lama niet per ongeluk waren



VOORWOORD

verdraaid als gevolg van het redactieproces.

Er wordt een aantal praktijkgevallen en persoonlijke anekdotes aangehaald om de besproken ideeën toe te lichten. Om de vertrouwelijkheid te garanderen en de privacy van personen te beschermen heb ik namen veranderd, alsook details en andere onderscheidende kenmerken gewijzigd, teneinde herkenning van afzonderlijke individuen te voorkomen.

– Howard C. Cutler, M.D.





INLEIDING

Ik trof de Dalai Lama alleen aan in een lege basketbalkleedkamer, even voordat hij een lezing zou geven voor een menigte van zesduizend man in de Ariwna State University. Hij nipte kalm aan een kopje thee, volledig ontspannen. ‘Uwe Heiligheid, als u zover bent...’

Hij stond kwiek op, verliet zonder aarzelen de kamer en begaf zich in het grote gedrang van lokale verslaggevers, fotografen, veiligheidspersoneel en studenten achter het toneel – de zoekers, de nieuwsgierigen en de sceptici. Hij liep met een brede glimlach door de massa en groette mensen in het voorbijgaan. Ten slotte passeerde hij een gordijn, wandelde het podium op, boog, vouwde zijn handen en glimlachte. Hij werd begroet met een donderend applaus. Op zijn verzoek werden de zaallichten niet gedimd, zodat hij zijn publiek duidelijk kon zien zitten. Enkele ogenblikken lang bleef hij daar gewoon staan en nam het publiek in zich op met een onmiskenbaar warme en welwillende uitdrukking. De Dalai Lama maakte met zijn kastanjebruin met oranjegeel monnikengewaad misschien een ietwat exotische indruk op degenen die hem nooit eerder hadden gezien, maar toen hij ging zitten en begon te vertellen, kwam zijn opmerkelijke vermogen om een band te scheppen met zijn publiek al snel aan het licht.

‘Ik denk dat ik de meesten van u voor het eerst ontmoet.



INLEIDING

Maar voor mij maakt het toch weinig uit of ik iemand al jaren ken of nog maar pas heb ontmoet, want ik ga er altijd van uit dat we hetzelfde zijn; we zijn allemaal mensen. Natuurlijk kunnen er verschillen zijn in de culturele achtergrond of manier van leven, misschien zijn er verschillen in ons geloof, of misschien hebben we een andere huidskleur, maar we zijn mensen, met een menselijk lichaam en een menselijke geest. Onze fysieke structuur is hetzelfde, en onze geest en onze emotionele natuur zijn ook hetzelfde. Overal waar ik mensen tegenkom, heb ik het gevoel dat ik een ander mens ontmoet, net als ik. Ik heb ontdekt dat het veel makkelijker is om op dat niveau met anderen te communiceren. Als we specifieke kenmerken benadrukken, zoals “ik ben Tibetaan” of “ik ben boeddhist”, dan zijn er verschillen. Maar die dingen komen op de tweede plaats. Als we de verschillen buiten beschouwing kunnen laten, denk ik dat we makkelijk kunnen communiceren, ideeën uitwisselen en ervaringen delen.’

Hiermee begon de Dalai Lama in 1993 aan een reeks openbare lezingen van een week. Meer dan tien jaar eerder was er een begin gemaakt met de plannen voor zijn bezoek aan Arizona. In die tijd ontmoetten we elkaar voor het eerst, toen ik een bezoek bracht aan Dharamsala, India, met een kleine onderzoekstoelage om traditionele Tibetaanse geneeskunst te studeren.

Dharamsala is een prachtig, rustig dorp, boven op een helling van een heuvel in de uitlopers van de Himalaya. De Tibetaanse regering in ballingschap verblijft hier nu al bijna veertig jaar, vanaf de tijd dat de Dalai Lama, samen met honderdduizend andere Tibetanen, Tibet ontvluchtte na de brute invasie door Chinese troepen. Tijdens mijn verblijf in Dharamsala



had ik diverse leden van de familie van de Dalai Lama leren kennen, en mijn eerste ontmoeting met hem werd via hen geregeld.

In zijn openbare voordracht van 1993 sprak de Dalai Lama erover hoe belangrijk het is als mensen met elkaar om te gaan, en het was precies diezelfde eigenschap die mij het meest opviel tijdens ons eerste gesprek bij hem thuis in 1982. Hij scheen een bijzonder vermogen te hebben je volledig op je gemak te stellen, zodat hij snel een simpel en direct contact met een medemens tot stand kon brengen. Onze eerste ontmoeting had zo'n drie kwartier geduurd, en zoals zoveel andere mensen ging ik opgetogen weg, met de indruk dat ik zojuist een werkelijk buitengewone man had ontmoet.

Naarmate mijn contact met de Dalai Lama in de jaren daarop groeide, begon ik geleidelijk aan zijn vele unieke eigenschappen naar waarde te schatten. Hij heeft een scherpzinnig verstand, zonder listig te zijn; is vriendelijk, zonder al te sentimenteel te zijn; heeft een geweldig gevoel voor humor, zonder frivool te zijn; en, zoals velen hebben ontdekt, eerder het vermogen te inspireren dan ontzag in te boezemen.

Na verloop van tijd raakte ik ervan overtuigd dat de Dalai Lama had geleerd te leven met een gevoel van voldoening en mate van sereniteit die ik nog nooit bij andere mensen had gezien. Ik was vastbesloten erachter te komen welke principes hem in staat stelden dit te bereiken. Hoewel hij een boeddhistische monnik is met een levenslange boeddhistische training en studie, begon ik me af te vragen of je niet een aantal van zijn overtuigingen of gewoonten kon vastleggen, zodat die ook door niet-boeddhisten konden worden aangewend, gewoonten die direct binnen ons leven kunnen worden toegepast,



INLEIDING

simpelweg om ons te helpen gelukkiger, sterker en mogelijk minder angstig te worden.

Uiteindelijk kreeg ik de gelegenheid dieper in te gaan op zijn denkbeelden; tijdens zijn verblijf in Arirona ontmoette ik hem dagelijks en deze discussies werden gevolgd door uitvoeriger gesprekken bij hem thuis in India. Terwijl we praatten, ontdekte ik al snel dat we een aantal obstakels moesten overwinnen, omdat we moeite hadden onze verschillende standpunten – hij als boeddhistische monnik en ik als westerse psychiater – met elkaar in overeenstemming te brengen. Zo begon ik een van onze eerste sessies door hem bepaalde alledaagse menselijke problemen voor te leggen, die ik toelichtte met diverse gedetailleerde praktijkgevallen. Nadat ik een vrouw had beschreven die doorging met zelfdestructief gedrag, ondanks het feit dat dit een enorm negatieve invloed op haar leven had, vroeg ik hem of hij een verklaring had voor dit gedrag en wat voor advies hij kon geven. Ik was onthutst toen hij na een lange stilte en overdenking gewoon zei: ‘Ik zou het niet weten,’ en vriendelijk lachend zijn schouders ophaalde.

Toen hij zag dat ik verbaasd en teleurgesteld keek omdat ik geen concreter antwoord had gekregen, zei de Dalai Lama: ‘Soms is het erg moeilijk om uit te leggen waarom mensen doen wat ze doen... Je zult vaak ontdekken dat er geen eenvoudige verklaringen zijn. Als we in details zouden treden over afzonderlijke levens, is het heel moeilijk om te begrijpen wat er aan de hand is, wat er precies plaatsvindt, aangezien de geest van een mens zo complex is.’

Ik vond dat hij om de zaak heen draaide. ‘Maar als psychotherapeut is het mijn taak uit te vinden waarom mensen doen wat ze doen...’



Hij barstte wederom uit in de lach die veel mensen zo bijzonder vinden, een lach doordrenkt met humor en vriendelijkheid, oprecht, schaamteloos, beginnend met een diepe klank die moeiteloos verschillende octaven stijgt en eindigt in een hoge toon die puur plezier uitdrukt.

‘Ik denk dat het buitengewoon lastig zou zijn om erachter te proberen te komen hoe de geest van vijf miljard mensen werkt,’ zei hij, nog altijd lachend. ‘Het zou een onmogelijke taak zijn! Vanuit boeddhistisch oogpunt zijn er veel factoren die bijdragen tot een bepaalde gebeurtenis of situatie... Er kunnen zelfs zoveel factoren meespelen dat je soms nooit een volledige verklaring kunt krijgen van wat er aan de hand is, tenminste niet in conventionele zin.’

Toen hij enig onbehagen van mijn kant bespeurde, merkte hij op: ‘Bij het proberen de oorzaak van problemen te achterhalen, lijkt de westerse aanpak in sommige opzichten te verschillen van de boeddhistische aanpak. Aan alle westerse methoden van analyse ligt een zeer sterke rationalistische tendens ten grondslag: de veronderstelling dat alles kan worden verklaard. En daarnaast zijn er beperkingen als gevolg van bepaalde veronderstellingen die als vanzelfsprekend worden beschouwd. Zo had ik onlangs een ontmoeting met een aantal artsen aan een medische faculteit van een universiteit. Ze hadden het over de hersenen en vertelden dat gedachten en gevoelens het resultaat waren van verschillende chemische reacties en veranderingen in het brein. Dus ik vroeg: “Is het mogelijk de omgekeerde volgorde voor te stellen, waarbij de gedachte leidt tot de opeenvolging van chemische gebeurtenissen in de hersenen?” Maar het antwoord van de wetenschapper vond ik nog het interessantst van allemaal. Hij zei: “We gaan uit van de



INLEIDING

veronderstelling dat alle gedachten producten of functies zijn van chemische reacties in de hersenen.” Het is dus simpelweg een vorm van starheid, een besluit om hun eigen manier van denken niet in twijfel te trekken.’

Hij was even stil en ging daarna verder: ‘Ik denk dat er in de moderne westerse samenleving een sterke culturele conditionering is, die stoelt op de wetenschap. Maar in sommige gevallen kunnen de grondstellingen en parameters die door de westerse wetenschap zijn opgesteld, jullie vermogen met bepaalde realiteiten om te gaan beperken. Zo worden jullie beperkt door het idee dat alles binnen één mensenleven kan worden verklaard, en jullie combineren dit met de gedachte dat voor alles een verklaring bestaat en moet worden gezocht. Maar wanneer jullie verschijnselen tegenkomen die je niet kunt verklaren, ontstaat er een soort spanning; het is bijna een gevoel van doodstrijd.’

Alhoewel ik voelde dat er waarheid school in wat hij zei, vond ik dat in het begin moeilijk te accepteren. ‘Goed, maar wanneer we in de westerse psychologie menselijk gedrag tegenkomen dat op het eerste gezicht moeilijk te verklaren lijkt, kunnen we bepaalde methoden gebruiken om te begrijpen wat er aan de hand is. Het idee van het onderbewustzijn of onbewuste deel van de geest speelt bijvoorbeeld een prominente rol. Wij zijn van mening dat gedrag soms het gevolg kan zijn van psychische processen waarvan we ons niet bewust zijn. Je kunt je bijvoorbeeld op een bepaalde manier gedragen om zo een onderliggende angst te mijden. Bepaalde gedragingen kunnen, zonder dat je je daarvan bewust bent, voortkomen uit het verlangen die angsten niet in het bewustzijn naar boven te laten komen, zodat we het bijbehorende onbehagen niet hoeven te voelen.’

