

MATTHIEU RICARD

# ALTRUÏSME



DE KRACHT

VAN

COMPASSIE

*ten have*

Verder lezen?  
Bestel het boek



## Inhoud

<b>Inleiding</b>	23
Het goede voorbeeld	26
De uitdagingen waar we voor staan	27
De noodzaak van altruïsme	29

### DEEL I WAT IS ALTRUÏSME?

<b>1. De aard van altruïsme</b>	35
Enkele definities	35
Altruïsme blijkt niet uitsluitend uit daden	37
Onze motivatie kleurt wat we doen	38
De ander is het belangrijkste	39
Altruïsme eist geen ‘opoffering’	39
Vorbijgaand of duurzaam?	41
<b>2. Altruïsme in ruimer perspectief</b>	43
Onbaatzuchtige liefde, compassie en empathie	44
Het belang van onderscheidingsvermogen	45
Medevreugde en gelijkmoedigheid	46
Angst overwinnen	47
De behoeften van anderen beter begrijpen	48
Van biologisch altruïsme naar altruïsme in ruime zin	48

Emotionele en cognitieve aspecten van altruïsme en compassie	50
Liefde en compassie zijn gebaseerd op onderscheidingsvermogen	51
Geen beloning, geen moreel oordeel	54
Een bekrachtigend motief: lijden opheffen	54
<b>3. Wat is empathie?</b>	57
Met de ander resoneren	58
Convergente en divergente resonantie	59
Empathie en sympathie	59
Is altruïsme alleen mogelijk als we voelen wat de ander voelt?	60
Zich in de ander inleven	61
Diverse vormen van empathie: het perspectief van de menswetenschappen	64
Medelijden en compassie	68
Emotionele aanstekelijkheid, empathie en compassie: het perspectief van de neurowetenschappen	69
De voordelen van empathie	72
Welke mentale toestand leidt tot altruïsme?	72
<b>4. Van empathie naar compassie in een neurowetenschappelijk laboratorium</b>	74
Van empathie word je moe, van compassie niet	75
Het perspectief vanuit meditatie	76
Empathie en activering van compassie	81
<b>5. De mooist denkbare emotie: liefde</b>	83
De biologie van de liefde	86
Harmonie tussen twee breinen	86
Oxytocine en sociale interacties	88
De rol van de nervus vagus	90
Dagelijks liefde cultiveren	91
Een vluchtige emotie of een duurzame neiging?	93
<b>6. Je eigen welzijn en dat van de ander</b>	95
Is altruïsme egoïstisch als je er baat bij hebt?	97
Iedereen verliest of iedereen wint	98
Is altruïsme onlosmakelijk verbonden met ons welzijn?	100

DEEL II

BESTAAT ECHT ALTRUÏSME WEL?

<b>7. Baatzuchtig altruïsme en wederkerig altruïsme</b>	105
Baatzuchtig altruïsme en algemeen welzijn	106
Wederkerigheid op de lange termijn	107
Op weg naar wederkerig altruïsme?	110
<b>8. Onbaatzuchtig altruïsme</b>	111
Onbaatzuchtigheid in het laboratorium	112
De eenvoudigste verklaring	113
Afzien van cynisme	115
<b>9. De banaliteit van het goede</b>	116
De alomtegenwoordigheid van vrijwilligerswerk	117
De opkomst van ngo's	119
Fabels over paniek, egoïsme en machteloze berusting	120
<b>10. Altruïstische heldenmoed</b>	124
Heldenmoed en altruïsme	126
Lucille	127
<b>11. Onvoorwaardelijk altruïsme</b>	131
Irene	133
Verenigd in onbaatzuchtigheid	136
Een wereldbeeld: 'We zijn allemaal familie van elkaar'	138
<b>12. Ongeveinsd altruïsme: experimenteel onderzoek</b>	141
Altruïsme experimenteel getoetst	143
Onderzoek van altruïsme in het dagelijkse leven	144
Helpen om niet zelf ontredderd te raken	146
Laboratoriumonderzoek	147
Helpen om schuldgevoelens te vermijden	149
Helpen om afkeuring van anderen te vermijden	152
Een tegenprestatie verwachten	153
Helpen uit hoop op een beloning: de proef op de som	154



<b>13. Filosofische argumenten tegen universeel egoïsme</b>	157
De theorie van universeel egoïsme is niet falsificeerbaar	159
Zijn we goed voor anderen omdat dit goed voor ons is?	160
Kunnen we niet anders?	162
Is ons eigen welzijn onverenigbaar met altruïsme?	162
Zijn onze eigen verlangens egoïstisch?	163
Altruïsme en andere gevoelens	164
Universeel egoïsme is onverenigbaar met besef van goed en kwaad	165
Geen moedeloosheid, maar altruïsme	166
Is liefde natuurlijker dan haat?	167
Goedheid aanmoedigen	167

DEEL III

DE OORSPRONG VAN ALTRUIÏSME

<b>14. Altruïsme in de evolutietheorie</b>	171
Een revolutionair licht op de evolutie van het leven: Charles Darwin	171
Van ontstaan van leven naar samenwerking en altruïsme	172
Samenwerking <i>versus</i> competitie	175
Is altruïsme verenigbaar met ‘de strijd om het bestaan’?	177
Over welk altruïsme hebben we het?	178
Verwantschapselectie	180
De omzwervingen van George Price	182
De wederkerigheid van heilzaam gedrag	182
Egoïstische genen?	184
Terug naar de bronnen	186
Het begrip ‘groep’ vanuit evolutionair perspectief	188
Kan altruïsme zich uitbreiden?	189
<b>15. Moederliefde: de basis van altruïsme in ruimere zin?</b>	192
Een heleboel ‘moeders’	194
En de vaders?	196
Loopt het empathisch vermogen van de mens gevaar?	197
<b>16. De evolutie van culturen</b>	198
Onderwijzen, accumuleren, imiteren, evolueren	198
Sneller dan genen	199

## INHOUD

Kwetsbare herders en vreedzame boeren	200
Culturele verschillen zijn niet van genetische aard	201
Hoe culturen evolueren	202
Naar een altruïstische cultuur	203
<b>17. Altruïstisch gedrag bij dieren</b>	<b>204</b>
Geen ontkenning van geweld	205
Welwillend gedrag	207
Hulp	207
Vriendschap	209
Blijdschap bij weerzien, verdriet bij scheiding	209
Doelgerichte empathie bij mensapen	210
Dankbaarheid	211
De kleurrijke empathie van olifanten	212
Altruïstisch gedrag bij dolfijnen en walvissen	213
Hoe verschillende diersoorten elkaar helpen	214
Troost	215
Rouw	215
Adoptie	216
Cultuuroverdracht	217
Weten wat anderen denken: de ‘Theory of Mind’	218
Een slimme dolfijn	219
Een bonobo probeert een vogel te laten vliegen	220
Hebben we een zelfbeeld nodig om ons een beeld van de ander te vormen?	221
In hoeverre is altruïsme bij dieren aantoonbaar?	221
Antropomorfisme of antropocentrisme?	225
<b>18. Altruïsme bij kinderen</b>	<b>229</b>
Het eerste levensjaar	230
Baby’s geven de voorkeur aan vriendelijke mensen	231
Van één tot twee jaar	231
Van twee tot vijf jaar	232
Een reeks onthullende experimenten	232
Aanmoediging en beloning helpen niet	233
Lof en kritiek	234
De neiging anderen te helpen is aangeboren	234
Sociale normen beperken spontaan altruïsme	235

## INHOUD

Moreel besef en morele oordelen	236
Boven de vijf jaar	236
Agressie tijdens de kinderjaren	237
Een besef van onderlinge afhankelijkheid	238
Machtsuitoefening, onthouding van genegenheid en overreding	239
Berouw en schuld	241
Vier essentiële houdingen	242
Het kind de kans geven zich voor anderen nuttig te maken	242
De ernstige gevolgen van gebrek aan genegenheid	243
Liefhebben, helpen en steunen	244
<b>19. Sociaal gedrag</b>	246
Zijn we meestal bereid anderen te helpen?	246
Het toeschouwerseffect	247
De bepalende factoren van burgermoed	248
Stad en platteland	249
Individueel en collectief	250
Mannen en vrouwen	251
Stemming en situatie	252
Persoonlijke waarden	252
De invloed van boeken, films en soapseries op empathie	253
Empathie versoepelt moeilijke onderhandelingen	254
Effecten van sociaal gedrag op welzijn	255

## DEEL IV

### ALTRUIÏSME CULTIVEREN

<b>20. Kunnen we veranderen?</b>	259
Neuronale plasticiteit	261
Het belang van epigenetische factoren	264
Een ander soort mensen	266
Eerherstel voor individuele transformatie	266
<b>21. Training van de geest: wat zeggen de cognitieve wetenschappen daarover?</b>	268
De effecten van meditatie op lange termijn	269
Mediteren in het laboratorium	270

## INHOUD

Twaalf jaar lang experimenteren	272
Betere concentratie	272
Effecten van altruïstische liefde en compassie	273
Meditatie op <i>open aanwezigheid</i>	275
Structurele veranderingen in de hersenen door meditatie	276
Neuronale verbondenheid in de hersenen	277
Staat sensitiviteit voor gezichtsuitdrukkingen in verband met empathie?	277
Altruïsme en de beheersing van emoties	278
De heilzame effecten van een korte training in sociaal gedrag	278
Effecten van meditatie op de psychische gezondheid	279
Effecten van meditatie op sociale verbintenissen	280
Verlichting van lichamelijke pijn	280
Meditatie en de veroudering van cellen	282
Praktische toepassingen van dit onderzoek	282
<b>22. Hoe cultiveren we altruïsme? Meditatie op liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid</b>	284
Je op meditatie voorbereiden	285
Een geschikte lichaamshouding	285
Motivatie	286
De geest tot rust brengen	286
Meditatie op liefdevolle vriendelijkheid	287
Een dierbaar mens	288
Onze meditatie verruimen	288
Compassie	288
Medevreugde en dankbaarheid	289
Gelijkmoedigheid	290
Hoe combineren we deze vier meditaties?	291
Je geluk inwisselen tegen lijden van anderen	292

## DEEL V TEGENKRACHTEN

<b>23. Egocentrisme en de vorming van het concept van het ego</b>	297
De vorming van het 'ik' en het concept van het ego	298
De diverse aspecten van onze identiteit	298
Op zoek naar het ego	300



De vluchtige verschijningsvormen van de identiteit	301
Van 'ik' naar 'dit is van mij'	302
Wat moeten we met het ego doen?	302
De heilzame werking van niet-ego	303
Vooroordelen verminderen	304
Het experiment van Robbers Cave	305
Oplossing van conflicten	307
<b>24. Individualisme en narcisme</b>	<b>308</b>
De twee gezichten van individualisme	309
Echte vrijheid	310
De ontsporingen van het individualisme	311
De lachspiegel van het narcisme: we zijn allemaal de beste	313
Narcisme versus altruïsme	313
De val van Narcissus	315
Hoogmoedswaanzin	316
De narcisme-epidemie	316
Zelfverheerlijking	319
Gezonde en ongezonde eigenliefde	320
Narcisme en de sociale media	321
Het kind is koning	322
Eenzaamheid en de sociale media	324
Narcisme en religie	325
Bescheidenheid	326
<b>25. Kampioenen in egoïsme</b>	<b>328</b>
Het verschijnsel Ayn Rand	329
Een minimale rol voor de regering	332
De morele en intellectuele misvattingen van Ayn Rand	333
Freud en zijn navolgers	335
Altruïsme: een ongezonde compensatie van ons verlangen anderen kwaad te doen?	337
Meer egoïsme	339
Emoties uiten of ons van emoties bevrijden?	340
Heeft de psychoanalyse wetenschappelijke waarde?	341
Een ontorechte generalisering	345
De navolgers van Freud denken nog steeds egocentrisch	346

<b>26. Zelfhaat of zelfcompassie</b>	348
Kunnen we onszelf werkelijk haten?	348
Het gevoel geen enkele waarde te hebben	350
Tegen jezelf gericht geweld	351
Een goede verstandhouding met jezelf opbouwen	352
Inzien dat we deel uitmaken van de mensheid	354
De beoefening van mindfulness	354
Eigenwaarde en compassie met jezelf	355
Compassie voor jezelf en compassie voor anderen	356
<b>27. Onvermogen tot empathie</b>	358
Burn-out: emotionele uitputting	358
Herstel van compassie bij artsen	360
Factoren die een burn-out bevorderen	361
Emotionele uitputting door een schadelijke omgeving	363
Burn-out bij mannen en bij vrouwen	364
Kan compassie pathologisch zijn?	365
Narcisme, persoonlijkheidsstoornissen en gebrek aan empathie	366
Een vol hoofd en een leeg hart: psychopathie	367
Psychopathie door gebruik van geweld	370
Psychopaten met een stropdas	371
De hersenen van psychopaten	372
De behandeling van psychopaten	373
Empathie herstellen, liefdevolle vriendelijkheid versterken	374
<b>28. De oorsprong van geweld: geen waarde toekennen aan de ander</b>	377
Gebrek aan empathie	378
Haat en wrok	378
Wraaklust	379
Een therapeutisch perspectief	380
Geweld en narcisme	383
Een in het nauw gebracht ego	384
Onbezonnen megalomanie	385
De mechanismen van geweld	385
Het absolute kwaad bestaat niet	387
Genieten van kwaad doen	388
Geweld als weg van de minste weerstand	389
Ontzag voor autoriteiten	390

De namaakgevangenis te Stanford	393
Geweld uit begeerte naar rijkdom en macht	395
Ideologisch dogmatisme: kwaad in naam van het goede	396
Bestaat er een ‘geweldsinstinct’?	396
De visie van de neurowetenschappen op geweld	399
De invloed van de media	400
Computerspelletjes	403
Heilzame computerspelletjes	406
Gewelddadige beelden en gevoelens van onveiligheid	407
Temperatuur, lawaai en wapens	408
De grootste slachtoffers van geweld: vrouwen en kinderen	409
Psychisch geweld	411
Hoe we geweld kunnen verminderen	412
De moed tot geweldloosheid	414
<b>29. De natuurlijke afkeer van doden</b>	416
Proberen niet op de ander te schieten	417
Doodsangst is minder traumatiserend dan de plicht om te doden	418
Afstand scheppen	418
Vermijdingsrituelen	421
Wie doodt?	421
Empathie de kop indrukken door conditionering	422
Leren doden voor je twintig jaar oud bent	424
Alleen maar slachtoffers	425
Wat kunnen we hiervan leren?	426
Het gezichtspunt van de grote religies	426
<b>30. De ontmenselijking van de ander: massamoord en genocide</b>	430
Daders en slachtoffers verliezen hun individualiteit	432
De ontmenselijking van de ander	432
Walging	435
De combinatie van angst en haat: demonisering	435
Verharding	436
Morele compartimentering	438
Cognitieve dissonantie en rationalisatie	439
Groepscohesie	440
Gezag en situaties	440
Het 101e bataljon	442

Een systeem in werking stellen	444
Onmenselijke omstandigheden	446
Een fatale valstrik	448
Morele kracht: weigeren	451
Niet ingrijpen bij genocide	452
Bewustwording van de realiteit van een genocide	453
Totalitaire systemen	454
Onze taak om te beschermen	455
<b>31. Is er altijd oorlog geweest?</b>	457
Waren onze voorouders moordende apen?	458
Een vreedzaam sociaal leven	459
Van wie stammen we af?	459
Geweld bij prehistorische mensen	460
Is er altijd oorlog geweest?	462
De eerste tekenen van oorlog	463
Geweld in primitieve samenlevingen	465
Gebruik je speer, maar verwond niemand!	468
Engelen noch demonen: geweld in perspectief	470
<b>32. De afname van geweld</b>	471
De afname van individueel geweld	472
De afname van institutioneel geweld	474
Afwijzing van geweld: een culturele ontwikkeling	476
De afname van oorlogen en conflicten	478
Was de twintigste eeuw de bloedigste eeuw uit de geschiedenis?	480
Terroristische aanslagen	483
De factoren die tot afname van geweld hebben geleid	484
Een stabiele staat	485
De opbloei van de democratie	487
Onderlinge afhankelijkheid en internationale handel	488
Vredesmissies en lidmaatschap van internationale organisaties	489
Oorlog wekt geen bewondering meer	491
Toenemende eerbied voor mensenrechten, vrouwenrechten, kinderrechten en dierenrechten	492
De afname van religieuze onverdraagzaamheid	493
De marginalisering van geweld	494
Onderwijs en lezen: katalysatoren van empathie	494

De toegenomen invloed van vrouwen	495
Liever vrede en herstel van trauma's dan wraak	497
Problemen die nog moeten worden opgelost	498
Het tijdperk van het gezonde verstand	499
<b>33. Dieren zijn geen dingen</b>	501
Hoe we dieren laten lijden	502
Winst tot elke prijs	504
Hypocriete 'verzorging'	506
Een verborgen werkelijkheid	506
Een mondiale bedrijfstak	508
Iedere dag, het hele jaar door...	510
Humaan doden?	512
<b>34. Een boemerangeffect: de gevolgen van veeteelt en vleesconsumptie voor de armoede, het milieu en de volksgezondheid</b>	515
Vlees voor rijke landen komt arme landen duur te staan	516
Veeteelt en de zoetwatervoorraden	518
Veeteelt en klimaatverandering	519
Mest	520
De gevolgen van de visserij	521
Vleesconsumptie en gezondheid	522
Goed nieuws	523
<b>35. Geïstitutionaliseerd egoïsme</b>	525
<i>Merchants of Doubt</i>	526
Honderd miljoen doden in de twintigste eeuw: de geschiedenis van de tabak	527
Welke oplossingen zijn er?	532
De ontkenning van de klimaatverandering	533
De wetenschap wordt mishandeld	535
De farmaceutische industrie en de volksgezondheid	537
Vertekend wetenschappelijk onderzoek	538
Een volstrekt gebrek aan transparantie	540
Regulerende instanties verzaken hun plicht	542
Meer geld voor reclame dan voor onderzoek	543
Artsen en vertegenwoordigers van de farmaceutische industrie	544
Kopieën van al bestaande medicijnen	546

## INHOUD

Menselijke 'proefkonijnen' en ethiek	548
Mogelijke oplossingen	549
Een schoolvoorbeeld van geïnstitutionaliseerd egoïsme: Monsanto	550
Een vergiftigd stadje	551
Pcb's verspreiden zich over de hele wereld	553
De zaken gaan voor alles: horen, zien en zwijgen	553
Een streng, maar snel vergeten vonnis	554
Agent Orange	555
Roundup	556
Genetisch gemanipuleerde gewassen	556
De koerswijziging van Monsanto	558
De wereldwijde verspreiding van genetisch gemanipuleerde gewassen	559
Enkele overwinningen	561

## DEEL VI

### DE OPBOUW VAN EEN ALTRUÏSTISCHE SAMENLEVING

<b>36. De kracht van samenwerking</b>	567
De voordelen van samenwerking	568
Interne samenwerking en externe concurrentie	570
Coöperaties	571
Wederzijds vertrouwen en gemeenschappelijk bezit	571
Samenwerking en 'altruïstische sancties'	574
Beter dan straf: beloning en waardering	579
Gunstige omstandigheden	581
<b>37. Opvoeding en onderwijs</b>	583
Neutraliteit leidt nergens toe	585
Een stille revolutie	585
Een opzienbarend succes	587
Meditatief onderwijs	589
Coöperatief leren	590
De goede invloed van mentoren	593
Een Canadees initiatief	594
Filosoferen met kinderen van acht jaar oud	594
De puzzelklas	595
Het <i>Barefoot College</i> , de herdersschool en het kinderparlement	596



Empathie bij docenten	597
Een baby in de klas	599
Contact met de natuur	600
Positieve pedagogie	601
<b>38. Ongelijkheid bestrijden</b>	603
Economische ongelijkheid neemt bijna overal ter wereld toe	604
Zuid-Amerika: een uitzondering	608
De tol van ongelijkheid	609
Hoe ongelijkheid kan afnemen	612
<b>39. Naar een altruïstische economie</b>	615
<i>Homo economicus</i> : rationeel, berekenend en egoïstisch	616
De ontsporing van de vrije markt	620
Beteugeling van de vrije markt	625
Het begin van het einde van exorbitante bonussen:	
Zwitserland wijst de weg	628
Zorgzaamheid en rationaliteit	630
Groeiende wederkerigheid	634
Naar een positieve en solidaire economie	638
De opbloei van rechtvaardige handel	641
Ethisch kapitaal	643
Een effectenbeurs voor positieve economie	644
Ontwikkelingshulp	646
Filantropie op planetair niveau	646
De opkomst van massale solidariteit	649
Gratis toegang tot kennis	650
Innovatie ten behoeve van algemeen welzijn	651
<b>40. Vrijwillige eenvoud en geluk</b>	654
Consumptiedrang	656
Consumptie en altruïsme	657
Huren en repareren in plaats van kopen	659
Geld maakt niet gelukkig, behalve wanneer je het geeft	660
Houd het simpel	662
Een oproep tot eenvoud	663

<b>41. Altruïsme ten behoeve van toekomstige generaties</b>	665
Een periode van uitzonderlijke voorspoed	665
Een gunstige situatie, maar hoelang nog?	667
De grenzen van voorspoed	675
De toekomst doet geen pijn... nog niet	679
De omvang van de uitdaging	680
Een ontzaglijke schending van mensenrechten?	682
Hebben de mensen van de toekomst nu al rechten?	682
Hoe reageren onze tijdgenoten?	684
Onze ecologische voetafdruk	684
Wetenschap en politiek moeten samenwerken	686
Negen miljard mensen voeden	687
Klimaatverandering en onrecht	689
Een schoolvoorbeeld van wederzijdse afhankelijkheid	693
Pessimisme is tijdverlies: er zijn oplossingen	693
De noodzakelijke vervanging van koolwaterstoffen	696
Volledige overgang naar duurzame energie	697
Energie voor arme landen	698
Rationeel beheer van de watervoorraden	698
Voedsel voor allen zonder aantasting van de biosfeer:	
de echte groene revolutie	699
De bodem herstellen	701
Een kringlooeconomie: hergebruik van alle schaarse metalen	703
Een intelligent netwerk voor duurzame energie	704
Enkele bemoedigende signalen	705
Het goede voorbeeld van groene steden	706
Nietsdoen valt niet goed te praten	707
Een kwestie van gezond verstand	709
<b>42. Duurzame harmonie</b>	711
Geen groei, geen achteruitgang: voorspoed in evenwicht	711
De zwakke kanten van het huidige economische model	713
Nieuwe criteria voor voorspoed	716
Drie essentiële indicatoren: evenwichtige welvaart, tevredenheid en de kwaliteit van het milieu	718
Een boekhouding van natuurlijk en menselijk kapitaal	721
Een ecologie van welzijn	725

Economisch, sociaal en natuurlijk kapitaal in het bedrijfsleven: wederkerigheid	726
<b>43. Lokale inzet, mondiale verantwoordelijkheid</b>	729
Een wereldregering?	731
Zelftransformatie met wereldtransformatie als doel	732
Inzet op kleine schaal: de revolutie van de ngo's	733
Het belang van de pluriforme sector	734
Inzicht in onderlinge afhankelijkheid	736
Globalisering, zegen of vloek?	737
Universele rechten, persoonlijke verantwoordelijkheid	739
Een goed geïnformeerde democratie en een verantwoordelijke meritocratie	740
Op weg naar een wereldfederatie?	742
<b>Conclusie: altruïsme aandurven</b>	744
Bronnen van figuren	750
Bibliografie	751
Dankbetuigingen	762
Karuna-Shechen: compassie in actie	765
Noten	766

## Inleiding

Ik heb weinig behoefte om over mezelf te praten en geef liever het woord aan de grote denkers die me in mijn leven hebben geïnspireerd. Maar als ik u iets vertel over enkele fasen van mijn persoonlijke ontwikkeling, begrijpt u misschien beter hoe ik ertoe gekomen ben dit boek te schrijven en de ideeën te verdedigen die ik erin uiteenzet.

Ik ben in het Westen opgegroeid en reisde in 1967, twintig jaar oud, voor het eerst naar India om daar de grote meesters van het Tibetaanse boeddhisme te ontmoeten, onder wie Kangyur Rinpoche, die mijn belangrijkste spirituele gids zou worden. In hetzelfde jaar begon ik bij het Institut Pasteur aan een proefschrift over cellulaire genetica onder leiding van François Jacob. Dankzij die jaren van wetenschappelijke vorming heb ik geleerd het belang van wetenschappelijke nauwgezetheid en integriteit op waarde te schatten.

Nadat ik 1972 mijn proefschrift had voltooid, besloot ik bij mijn spirituele leraar in Darjeeling te gaan wonen. Tijdens de vele jaren daarna heb ik een eenvoudig leven geleid, eerst in India en daarna in Bhutan, Nepal en Tibet. Ik kreeg hoogstens één brief per maand, ik had geen radio en las geen kranten, en wist nauwelijks wat er in de wereld gebeurde. Ik studeerde bij mijn spirituele leermeesters, eerst bij Kangyur Rinpoche en na diens dood in 1975 bij Dilgo Khyentse Rinpoche. Ik heb eveneens een aantal jaren in contemplatieve afzondering geleefd op een afgelegen plek. Ik heb me ook zo goed ik kon gewijd aan de activiteiten van de kloosters waaraan ik was verbonden, Ogyen Kunzang Chöling in Darjeeling en Shechen in Nepal, waar ik me inspande voor het behoud van het culturele en spirituele erfgoed van Tibet. Dankzij het onderricht van deze spirituele leraren werd ik me bewust van de onschatbare heilzame invloed van altruïsme.

In 1997 kreeg ik een bericht uit Frankrijk met het voorstel een dialoog aan te gaan met mijn vader, de filosoof Jean-François Revel. De publicatie van het boek dat uit deze gesprekken, in Nepal gehouden, is voortgekomen, namelijk *De monnik en de filosoof*, markeerde het einde van een rustig en anoniem bestaan, maar heeft me ook nieuwe kansen geboden.

Aan het einde van een kwarteeuw intensieve bestudering en beoefening van het boeddhisme, ver van de westerse wereld, werd ik weer geconfronteerd met eigentijdse denkwijzen. Ik heb opnieuw aansluiting gezocht bij de wetenschap door een dialoog met de astronoom en fysicus Trinh Xuan Thuan (*Oneindig dichtbij*, 2001). Ik heb eveneens deelgenomen aan de bijeenkomsten van het Mind and Life Institute, waarvan de Dalai Lama de beschermheer is en dat is opgericht door de neurowetenschapper Francisco Varela, die zich ten doel stelde de uitwisseling tussen wetenschap en boeddhisme te bevorderen. In 2000 begon ik actief deel te nemen aan neurowetenschappelijke onderzoeksprogramma's voor de analyse van de effecten op korte en op lange termijn van training van de geest door meditatie.

Mijn ervaring is dus bepaald door twee belangrijke denkwerelden, namelijk die van boeddhistische wijsheid uit het Oosten en die van de westerse wetenschappen.

Bij mijn terugkeer uit het Oosten was mijn zienswijze veranderd, en de wereld ook. Ik was eraan gewend geraakt in een cultuur en onder mensen te leven die zich boven alles ten doel stelden betere mensen te worden door hun levenswijze en denkwijze te veranderen. De gebruikelijke bekommernis over winst of verlies, vreugde of verdriet, lof of kritiek en roem of anonimiteit vindt men daar kinderlijk; het wordt beschouwd als een bron van teleurstellingen. Vooral altruïstische liefde en compassie zijn de hoofddeugden van het hele menselijke bestaan en vormen de kern van de spirituele weg. Ik werd en word nog altijd bijzonder geïnspireerd door de boeddhistische visie dat elk menselijk wezen een duurzaam potentieel tot goedheid en opbloei bezit.

De westerse wereld die ik terugvond, een wereld waarin individualisme als een positieve eigenschap en een deugd werd beschouwd, en wel dermate sterk dat het vaak omsloeg in egoïsme en narcisme, verbijsterde me daarom des te meer.

Toen ik me afvroeg wat de culturele en spirituele oorzaken van dit verschil waren, dacht ik aan Plautus, voor wie 'de mens de mens een wolf was'.<sup>1</sup> Deze stelling werd overgenomen en verder ontwikkeld door Thomas Hobbes, die spreekt van 'de oorlog van allen tegen allen',<sup>2</sup> door Nietzsche, die verklaart dat

altruïsme een kenmerk van zwakke mensen is, en ten slotte door Freud, die verzekert ‘maar heel weinig “goeds” bij mensen te hebben ontdekt’.<sup>3</sup> Ik meende dat het hier niet om zomaar een paar pessimistische denkers ging; de invloed van hun ideeën ging mijn bevattingvermogen verre te buiten.

Ik wilde dit verschijnsel heel graag beter begrijpen en ik merkte hoezeer de veronderstelling dat al onze daden, woorden en gedachten door egoïsme worden gemotiveerd, lange tijd invloed heeft gehad op de westerse psychologie, de evolutietheorie en de economische theorieën, en wel zo sterk dat ze de kracht van een dogma kreeg waarvan de geldigheid tot voor kort nauwelijks werd aangevochten. De koppigheid waarmee grote geesten achter elke menselijke handeling koste wat het kost een egoïstisch motief willen ontdekken, blijft verbijsterend.

Terwijl ik de westerse samenleving observeerde, kon ik niet anders dan erkennen dat ‘wijze mensen’ niet meer als voorbeelden dienden, maar waren vervangen door beroemde, rijke of machtige mensen. Door het mateloze belang dat aan consumptie en aan overbodige artikelen werd gehecht en door de dominante plaats die geld innam, ging ik denken dat veel van onze tijdgenoten het doel van het leven – namelijk leren ervaren hoe rijk en overvloedig het is – zijn vergeten, en zijn verdwaald in de middelen die daartoe moeten leiden.

Ondanks het geweld dat de wereld teistert, is ons dagelijkse leven gewoonlijk doorweven met samenwerking, vriendschap, genegenheid en voorkomendheid. De natuur bestaat niet alleen maar uit de ‘bloedige tanden en klauwen’ die de dichter Alfred Tennyson zo betreurde.<sup>4</sup> In tegenstelling tot gangbare ideeën en de indruk die de media ons geven, tonen alle diepgaande onderzoeken, samengevat in een recent boek van Steven Pinker, professor te Harvard, bovendien aan dat geweld in al zijn vormen gedurende de laatste eeuwen voortdurend verder is afgenomen.<sup>5</sup>

Door het contact met mijn wetenschappelijke vrienden kon ik tot mijn geruststelling constateren dat deze vertekende visie op de menselijke aard gedurende de afgelopen dertig jaar door een toenemend aantal onderzoekers is gecorrigeerd. Zij hebben laten zien dat de hypothese van universeel egoïsme door wetenschappelijk onderzoek is weerlegd.<sup>6</sup> Daniel Batson was de eerste psycholoog die zich erop toeleed met de beschikbare nauwgezette wetenschappelijke methoden te bewijzen dat echt altruïsme bestaat en dat het niet gereduceerd kan worden tot vermomd egoïsme.



*Het goede voorbeeld*

Als kind heb ik vaak horen zeggen dat goedheid de meest bewonderenswaardige menselijke eigenschap is. Mijn moeder liet me dat voortdurend zien door wat ze deed en talrijke mensen om me heen voor wie ik respect had, hebben me gestimuleerd vriendelijk te zijn. Hun woorden en daden waren een bron van inspiratie en boden me toegang tot talrijke hoopgevende mogelijkheden. Ik ben in een seculiere omgeving opgegroeid en niemand heeft me dogma's over altruïsme of naastenliefde opgedrongen. De mensen die het goede voorbeeld gaven, hebben me veel meer geleerd.

Sinds 1989 valt me de eer te beurt de Franse tolk te mogen zijn van de Dalai Lama, die vaak zegt: 'Vriendelijkheid is mijn religie.' De essentie van zijn onderricht is: 'Elk levend wezen, zelfs al is hij mij vijandig gezind, is net als ik bang voor lijden en streeft naar geluk. Deze gedachte brengt ons ertoe ons sterk te bekommeren om het geluk van anderen, of ze nu vrienden of vijanden zijn. Dat is de basis van werkelijke compassie. Je eigen geluk nastreven en onverschillig tegenover anderen staan is een tragische dwaling.' De Dalai Lama brengt dit onderricht in praktijk in het leven van alledag. Hij is voor iedereen, of het nu een vrouw is die hem bezoekt of een voorbijganger op het vliegveld, altijd totaal en onmiddellijk aanwezig, met een blik waaruit zoveel goedheid spreekt dat hij met zijn glimlach uw hart raakt voor hij onopvallend zijn weg vervolgt.

Toen ik me jaren geleden voorbereidde op een retraite in de bergen van Nepal, vroeg ik hem om advies. 'Mediteer aan het begin over compassie, mediteer halverwege over compassie en mediteer aan het einde over compassie,' antwoordde hij.

Iedere meditatiebeoefenaar moet eerst zichzelf transformeren voor hij zich effectief aan anderen kan wijden. Maar de Dalai Lama zegt nadrukkelijk dat het noodzakelijk is een brug te slaan tussen het contemplatieve en het actieve leven. Compassie zonder wijsheid is blind, maar compassie zonder dat je iets doet, is hypocriet. Door zijn inspiratie en die van mijn andere spirituele leermeesters besteed ik sinds 1999 mijn inkomsten en een groot deel van mijn tijd aan de activiteiten van Karuna-Shechen.<sup>a</sup> Dat is een humanitaire organisatie, die bestaat uit een groep toegewijde vrijwilligers en vrijgevege donateurs, en die in Tibet, Nepal en India scholen, klinieken en verzorgingshuizen bouwt en financiert. Karuna-Shechen heeft meer dan honderdtwintig projecten voltooid.

---

a Zie [www.karuna-shechen.org](http://www.karuna-shechen.org)

*De uitdagingen waar we voor staan*

In onze tijd worden we met talrijke uitdagingen geconfronteerd. Een van de belangrijkste problemen is hoe we economische welvaart, ons streven naar geluk en respect voor het milieu met elkaar in overeenstemming kunnen brengen. Deze drie wensen corresponderen met drie tijdschalen, de korte termijn, de middellange termijn en de lange termijn, en daarop zijn drie soorten belangen gebouwd: die van onszelf, die van onze naasten en die van alle levende wezens.

De economie en de financiële wereld ontwikkelen zich in een steeds hoger tempo. De koersen op de aandelenbeurzen schieten van de ene op de andere dag omhoog en zakken weer in. De nieuwe, uiterst snelle transactiemethoden, bedacht door banken en in praktijk gebracht door speculanten, maken 400 miljoen transacties per seconde mogelijk. De levenscyclus van producten wordt extreem kort. Geen enkele investeerder is bereid zijn geld te besteden aan schatkistbiljetten die pas na vijftig jaar aflosbaar zijn! Mensen die in welstand leven, hebben geen zin hun levensstijl te versoberen ter wille van mensen die straatarm zijn en ter wille van toekomstige generaties, terwijl arme mensen terecht verlangen naar meer welvaart en bovendien deel willen uitmaken van een consumptiemaatschappij die het kopen van overbodige dingen aanmoedigt.

Tevredenheid wordt bepaald door je levensplan, je loopbaan, je gezin en je kinderen. Ze kan eveneens worden afgemeten aan de kwaliteit van ieder ogenblik, aan de vreugde en het leed die ons bestaan kleuren, en aan onze relaties met anderen; daarnaast is ze afhankelijk van uiterlijke omstandigheden en van de manier waarop wijzelf die omstandigheden omzetten in welzijn of in ongeluk.

Tot voor kort konden we de ontwikkeling van onze leefomgeving volgen op basis van geologische, biologische en klimatologische tijdperken van tienduizenden jaren, behalve bij planetaire catastrofes zoals meteorietinslagen of vulkaanuitbarstingen. In onze tijd wordt het tempo van deze veranderingen steeds hoger vanwege verstoringen van de ecosystemen die door menselijke activiteiten worden veroorzaakt. Vooral de snelle veranderingen sinds 1950 markeren voor onze planeet een nieuw tijdperk: het Antropoceen (letterlijk ‘het tijdperk van de mens’). Het is het eerste tijdperk in de geschiedenis van de aarde waarin menselijke activiteiten het totale systeem dat het leven op aarde in stand houdt diepgaand wijzigen (en vooralsnog achteruit laten gaan).

Het begrip ‘eenvoud’ doet ons nogal eens denken aan verlies, aan beperking van onze mogelijkheden en aan verschraling van het bestaan. Toch leert de ervaring dat vrijwillige eenvoud geenszins minder welzijn betekent, maar juist

tot een betere kwaliteit van leven leidt. Het is toch prettiger om een dag met je vrienden of kinderen thuis, in een park of buiten in de natuur te vertoeven dan om de hele dag winkel in winkel uit te rennen? Vrede en gemoedsrust zijn toch aangenamer dan voortdurend meer willen, bijvoorbeeld een duurdere auto, merkkleding of een luxueuzere woning?

De Amerikaanse psycholoog Tim Kasser en zijn collega's van de universiteit van Rochester hebben de aandacht gevestigd op de hoge tol die materiële waarden eisen.<sup>7</sup> In een longitudinaal onderzoek van ongeveer twintig jaar hebben ze met behulp van een representatieve steekproef uit de bevolking aangetoond dat mensen die zich concentreren op rijkdom, op hun imago, op hun sociale status en op andere materiële waarden waartoe de consumptiemaatschappij ons prikkelt, minder tevreden over hun leven zijn. Deze mensen plaatsen zichzelf in het middelpunt en geven de voorkeur aan competitie in plaats van aan samenwerking, ze dragen minder bij aan het algemeen welzijn en houden zich minder bezig met ecologische problemen. Hun sociale banden zijn minder sterk, en al kennen ze misschien een hoop mensen, toch hebben ze maar weinig echte vrienden. Ze tonen minder empathie en compassie voor mensen die lijden en hebben de neiging anderen voor hun eigen voordeel te gebruiken. Paradoxaal genoeg zijn ze minder gezond dan de rest van de bevolking. Dit onmatige consumptisme is nauw verbonden aan een overdreven egocentrisme.

Bovendien voelen de rijke landen, die het meest profiteren van de exploitatie van natuurlijke grondstoffen, er niets voor hun levensstandaard te verlagen. Toch zijn klimaatveranderingen en andere rampen voornamelijk aan hen te wijten (bijvoorbeeld toename van ziekten op basis van klimaatverandering, zoals malaria, die zich in nieuwe of hoger gelegen gebieden verspreidt zodra de temperatuur maar een heel klein beetje stijgt). De armste bevolkingsgroepen, die toch het minst aan deze ecologische verstoringen bijdragen, worden hierdoor het meest bedreigd. Een Afghaan produceert 2500 maal minder CO<sub>2</sub> dan een inwoner van Qatar en 1000 maal minder dan een Amerikaan. De magnaat Stephen Forbes gaf via een conservatieve televisiezender (Fox News) het volgende commentaar op de stijging van de zeespiegel: 'Ons gedrag veranderen omdat er na honderd jaar wel eens iets zou kunnen gebeuren, klinkt me wel heel erg bizar in de oren.'<sup>8</sup> Maar is zo'n uitspraak zelf niet eerder absurd? Het hoofd van het grootste syndicaat van vleesproducenten in de Verenigde Staten geeft nog openlijker blijk van cynisme: 'We moeten gewoon ons vlees verkopen. Wat er over vijftig jaar gebeurt, is onze zaak niet.'<sup>9</sup>

Maar dat alles gaat ons, onze kinderen, onze naasten en onze nakomelingen wel degelijk aan, net als alle levende wezens, mensen en dieren, nu en in de

toekomst. Alleen maar voor onszelf en onze naasten werken en uitsluitend rekening houden met de korte termijn zijn maar enkele van de talrijke treurige uitingsvormen van egocentrisme.

Individualisme kan in positieve zin initiatief, creativiteit en bevrijding van verouderde en dwingende normen en dogma's bevorderen, maar kan ook bijzonder snel ontaarden in onverantwoordelijk egoïsme en opgeklapt narcisme, ten koste van het welzijn van iedereen. Egoïsme is de kern van het grootste deel van de problemen waarmee we tegenwoordig worstelen: de steeds breder wordende kloof tussen rijk en arm, en de houding van 'ieder voor zich', die de onverschilligheid voor het lot van toekomstige generaties alleen maar kan versterken.

### *De noodzaak van altruïsme*

We hebben een draad van Ariadne nodig om ons uit deze doolhof van ernstige en complexe zorgen te helpen. Altruïsme is de draad waarmee we de drie tijdschalen, de korte, de middellange en de lange termijn, met elkaar kunnen verbinden en op elkaar kunnen afstemmen.

Altruïsme wordt zowel in religieuze als in seculiere samenlevingen vaak naar voren gehaald als een hoogstaande morele waarde. Desondanks krijgt het nauwelijks ruimte in een wereld die geheel in het teken staat van concurrentie en individualisme. Sommige mensen komen zelfs in opstand tegen 'opgedrongen altruïsme', dat ze opvatten als een eis tot opoffering, en hemelen egoïsme op.

Maar in de huidige wereld is altruïsme meer dan ooit noodzakelijk, zelfs dringend noodzakelijk. Het is bovendien een natuurlijke manifestatie van menselijke goedheid waartoe we allemaal in staat zijn, ondanks uiteenlopende, vaak egoïstische motieven die in ons hart de boventoon kunnen voeren.

Welke heilzame werking heeft altruïsme ten aanzien van de geweldig grote problemen die ik heb aangeduid? Ik noem een paar voorbeelden. Als ieder van ons meer altruïsme zou cultiveren, dat wil zeggen, als we meer aandacht zouden besteden aan het welzijn van anderen, zouden bijvoorbeeld investeerders niet in het wilde weg speculeren met het geld van kleine spaarders die op hen vertrouwen, met het doel aan het einde van het jaar zo veel mogelijk winst binnen te halen. Ze zouden evenmin speculeren met voedsel, zaaigoed, water en andere onmisbare bestaansmiddelen van de armen.

Als de mensen die de belangrijke besluiten nemen en veel macht hebben meer aandacht zouden besteden aan de kwaliteit van het leven van de mensen om hen heen, zouden ze ervoor zorgen de werkomstandigheden, het gezins-

leven, het sociale leven en heel wat andere aspecten van het bestaan te verbeteren. Ze zouden zichzelf vragen gaan stellen over de steeds dieper wordende kloof tussen de allerarmsten en de mensen die maar 1 procent van de bevolking uitmaken, maar 25 procent van alle rijkdommen in bezit hebben.<sup>b</sup> En dan zouden ze de moed hebben zich het lot van de samenleving, waarvan zij profiteren en waaraan ze hun fortuin te danken hebben, voor ogen te stellen.

Als we meer consideratie voor anderen zouden opbrengen, zouden we allemaal in actie komen om onrecht, discriminatie en armoede ongedaan te maken. We zouden opnieuw gaan nadenken over hoe we met dieren omgaan, over hoe we hen reduceren tot louter objecten van onze blinde overheersing, en zo consumptieproducten van hen maken.

Als we ten slotte meer rekening zouden houden met toekomstige generaties, zouden we de wereld niet blindelings opofferen aan onze kortstondige belangen en een vervuilde en verarmde planeet nalaten aan de mensen die na ons komen.

Integendeel, we zouden ons inspannen om een solidaire economie te stimuleren die ruimte biedt aan wederzijds vertrouwen en waarde hecht aan andermans belangen. We zouden nadenken over de mogelijkheid van een alternatieve economie, zoals die momenteel door veel moderne economen wordt onderschreven,<sup>c</sup> een economie die berust op de drie pijlers van echte voorspoed: de natuur, die wij ongeschonden in stand moeten houden, menselijke activiteiten die tot ontplooiing moeten komen en financiële middelen om ons in redelijke welstand te laten overleven.<sup>d</sup>

De meeste klassieke economen hebben hun theorieën veel te lang gebaseerd op de hypothese dat mensen uitsluitend egocentrische belangen najagen. Deze hypothese is onjuist, maar vormt desondanks de grondslag van de hedendaagse economische systemen die zijn gebaseerd op het principe van de vrije markt. De theorie daarvan is uiteengezet door Adam Smith in *The Wealth of Nations*. Wat deze economen over het hoofd hebben gezien is dat ieder mens moet waken over het welzijn van anderen om de samenleving in harmonie te laten functioneren, al heeft Adam Smith zelf die noodzaak duidelijk onder woorden gebracht in *The Theory of Moral Sentiments*.

---

b Deze cijfers komen uit de Verenigde Staten.

c In het bijzonder Joseph Stiglitz, Dennis Snower, Richard Layard en Ernst Fehr, evenals de deelnemers aan de beweging voor 'Bruto Nationaal Geluk', waarvoor Bhutan het initiatief genomen heeft. Brazilië, Japan en andere landen besteden hier tegenwoordig serieuze aandacht aan.

d Deze drie pijlers behoren bij het concept 'economie van wederkerigheid', ontwikkeld door de econoom Bruno Roche.

Sommige hedendaagse evolutietheorieën besteden evenmin aandacht aan de nadruk die Darwin heeft gelegd op het belang van samenwerking tussen levende wezens. Altruïsme heeft in die theorieën slechts betekenis in verband met de mate van bloedverwantschap die ons verbindt met de mensen die deels dezelfde genen hebben als wij. We zullen zien hoe nieuwe ontwikkelingen in de evolutietheorie ons de mogelijkheid bieden ons een altruïsme in ruimere zin voor ogen te stellen, een altruïsme dat familiebanden en stamverwantschap overstijgt en op waarde schat dat mensen in principe ‘beter kunnen samenwerken dan welke andere diersoort dan ook’.<sup>e</sup>

In tegenstelling tot de lawine aan schokkende nieuwsberichten tonen talrijke onderzoeken aan dat bij een natuurramp of een andere aangrijpende gebeurtenis wederzijdse hulp eerder regel is dan het ‘ieder voor zich’, dat samen delen gewoner is dan plunderen, dat kalmte meer voorkomt dan paniek, toewijding meer dan onverschilligheid, en dapperheid meer dan lafheid.<sup>10</sup>

Bovendien bewijst de ervaring van duizenden jaren contemplatieve beoefening dat individuele transformatie mogelijk is. Die eeuwenlange ervaring wordt momenteel bevestigd door neurowetenschappelijk onderzoek, dat heeft aangetoond dat iedere vorm van oefening – bijvoorbeeld leren lezen of een muziekinstrument leren bespelen – leidt tot een herstructurering in de hersenen, zowel op het functionele als op het structurele niveau. Hetzelfde gebeurt wanneer we ons oefenen in de ontwikkeling van altruïstische liefde en compassie.

Recente werken van evolutiewetenschappers<sup>f</sup> leggen de nadruk op het belang van de evolutie van culturen, die langzamer verloopt dan individuele veranderingen, maar veel sneller dan genetische veranderingen. Die evolutie is cumulatief van aard en wordt door opvoeding en nabootsing van de ene generatie op de andere overgedragen.

En dat is niet alles. Want culturen en individuen beïnvloeden elkaar onophoudelijk. Mensen die binnen een nieuwe cultuur opgroeien zijn anders, omdat hun nieuwe gewoonten hun hersenen dankzij neuroplasticiteit transformeren; hun genexpressie verandert door middel van epigenetische invloeden. Die individuen dragen bij tot de ontwikkeling van hun cultuur en hun instituties, en dat proces herhaalt zich bij iedere generatie.

---

e Vooral dankzij de werken van David Sloan Wilson, Elliott Sober, E.O. Wilson en Martin Nowak.

f Vooral van Robert Boyd en Peter J. Richerson. Zie Richerson, P.J. en Boyd, R., *Not By Genes Alone*, 2005.



Ter samenvatting: altruïsme is blijkbaar een bepalende factor voor de kwaliteit van ons huidige en toekomstige bestaan, en mag niet worden verbannen naar het rijk van nobele utopische ideeën die door een paar halfzachte naïevelingen in stand worden gehouden. We moeten de intelligentie opbrengen dit te erkennen en moedig genoeg zijn het openlijk uit te spreken.

Maar wat is altruïsme? Bestaat echt altruïsme wel? Waaraan merken we dat? Kunnen we altruïstischer worden en zo ja, hoe? Welke obstakels moeten we overwinnen? Hoe moeten we een meer altruïstische samenleving en een betere wereld opbouwen? Dat zijn de belangrijkste vragen die ik in dit boek wil uitdiepen.