

Het boek van
VREUGDE



HET BOEK VAN VREUGDE

Zijne Heiligheid de

DALAI LAMA

en Aartsbisschop

DESMOND TUTU

met

DOUGLAS ABRAMS

Vertaling Linda Jansen

HarperCollins

© 2016 The Dalai Lama Trust, Desmond Tutu en Douglas Abrams

Oorspronkelijke titel: *The Book of Joy*

Vertaling: Linda Jansen

Omslag: b'IJ Barbara

Foto's: © Miranda Penn omslag en pagina 7, 170, 300;

© Tenzin Choejor pagina 8, 12, 22, 38, 74, 88, 190, 270, 284

Zetwerk: Mat-Zet B.V., Soest

Druk: Wilco BV, Amersfoort

ISBN 978 94 027 1800 3

NUR 600/730

Eerste druk 2016

Originele uitgave verschenen bij Penguin Random House LLC, New York

Deze uitgave is uitgegeven in samenwerking met HarperCollins Publishers LLC

© Nederlandse uitgave: HarperCollins Holland

HarperCollins Holland en Harlequin Holland zijn divisies van Harlequin Enterprises Limited

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Uitnodiging tot vreugde 9

Inleiding 13

Aankomst: wij zijn kwetsbare wezens 23

DAG 1

De aard van ware vreugde 39

Waarom ben je niet chagrijnig? 41

Iets moois komt nooit zonder lijden 53

Hebt u genot afgezworen? 60

Onze grootste vreugde 67

Lunch: de ontmoeting tussen twee speelse mensen is schitterend 75

DAG 2 EN 3

Obstakels op de weg naar vreugde 89

Je bent een meesterwerk in uitvoering 91

Angst, stress en zorgen: ik zou er nerveus van worden 101

Frustratie en woede: ik zou willen schreeuwen 109

<i>Verdriet en pijn: moeilijkheden brengen ons dichter bij elkaar</i>	117
<i>Wanhoop: het is zo'n chaos in de wereld</i>	122
<i>Eenzaamheid: je voorstellen is niet nodig</i>	130
<i>Afgunst: daar gaat die vent weer in zijn Mercedes</i>	138
<i>Lijden en tegenslag: moeilijkheden overwinnen</i>	147
<i>Ziekte en angst voor de dood: ik ga liever naar de hel</i>	159
<i>Meditatie: ik zal jullie een geheimpje vertellen</i>	171

DAG 4 EN 5

De acht pijlers van vreugde 191

<i>1. Perspectief: er zijn veel verschillende invalshoeken</i>	193
<i>2. Nederigheid: ik probeerde nederig en bescheiden te zijn</i>	202
<i>3. Humor: lachen en grappen zijn veel beter</i>	212
<i>4. Acceptatie: het enig mogelijke vertrekpunt naar verandering</i>	219
<i>5. Vergeving: onszelf bevrijden van het verleden</i>	225
<i>6. Dankbaarheid: wat een geluk dat ik leef</i>	236
<i>7. Compassie: iets wat we willen worden</i>	245
<i>8. Edelmoedigheid: we lopen over van vreugde</i>	257
<i>Feest: dansend door de straten van Tibet</i>	271
<i>Vertrek: een laatste groet</i>	285
<i>Vreugde in de praktijk: oefeningen</i>	301

Dankwoord 343

Over de auteurs 349





Uitnodiging tot vreugde

Om de speciale verjaardag van een van ons te vieren, hebben wij een week samen doorgebracht in Dharamsala om te genieten van onze vriendschap en iets te creëren wat hopelijk een verjaardagscadeau voor anderen zal zijn. Niets is zo vreugdevol als een geboorte, en toch wordt een groot deel van het leven getekend door verdriet, stress en pijn. Wij hopen dat dit boek een uitnodiging zal zijn tot meer vreugde en groter geluk.

De toekomst wordt niet bepaald door een of ander duister lot. Wij bepalen de toekomst. Wij kunnen zelf elke dag en elk moment ons leven en de kwaliteit daarvan op onze planeet scheppen en herscheppen. Die invloed hebben wij.

Blijvende vreugde krijg je niet door het nastreven van welke doelen of prestaties ook. In roem of rijkdom vind je het niet. Vreugde en geluk zijn alleen te vinden in ons hart en in onze gedachten, en wij hopen dat jij dat ook zult ontdekken.

Onze co-auteur, Douglas Abrams, was tot onze vreugde bereid ons in

dit project bij te staan; hij heeft ons in Dharamsala een week lang geïnterviewd. We hebben hem gevraagd ons als één stem te laten klinken en de zijne te lenen als verteller. Zo kunnen we niet alleen onze visies en ervaringen delen, maar ook alles wat door wetenschappers en anderen als bronnen van vreugde is ontdekt. Je hoeft het niet zomaar van ons aan te nemen. Sterker nog, wat wij zeggen is absoluut geen dogma. Wij delen enkel wat twee vrienden uit heel verschillende werelden in de loop van hun lange leven hebben ervaren en geleerd. Wij hopen dat je, door het in je eigen leven toe te passen, zult ontdekken of het waar is wat wij zeggen.

Elke dag is weer een kans om opnieuw te beginnen. Elke dag is je verjaardag.

Dat dit boek tot zegen mag zijn voor ieder bewust, sensitief wezen en voor al Gods kinderen – dus ook voor jou.

TENZIN GYATSO,

ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA

DESMOND TUTU,

AARTSBISSCHOP EMERITUS VAN ZUID-AFRIKA



Inleiding

Door Douglas Abrams

Toen we op het bescheiden luchthaventje uit het vliegtuig waren gestapt, het gehuil van de machines en de besneeuwde toppen van de Himalaya op de achtergrond, vielen twee oude vrienden elkaar in de armen. De Aartsbisschop raakte met een teder gebaar de wangen van de Dalai Lama aan, en de Dalai Lama tuitte zijn lippen alsof hij de Aartsbisschop een kus toeblies. Het was een moment van diepe genegenheid en vriendschap. Er was een jaar van voorbereidingen aan dit bezoek voorafgegaan waarin we ons terdege bewust waren van de betekenis die deze ontmoeting voor de wereld zou kunnen hebben. Maar wat een week in elkaars gezelschap voor de twee mannen zelf zou betekenen, hadden we ons geen moment afgevraagd.

Het was voor mij een bijzonder voorrecht en een enorme verantwoordelijkheid om de gesprekken weer te geven die deze week plaatsvonden in Dharamsala in India op de residentie van de Dalai Lama in ballingschap. Ik heb geprobeerd in dit boek hun intieme gesprekken met je te delen, dialogen waarin altijd iets te lachen viel en

die doorspekt waren met vele herinneringen aan affectie en verlies.

Ze hadden elkaar nog maar een keer of vijf ontmoet, en gezien de relatief beperkte tijd die de mannen samen hadden doorgebracht, was de band tussen hen opmerkelijk. Ze beschouwden de ander als ‘mijn stoute spirituele broertje’. Dit was waarschijnlijk de eerste en tevens de laatste kans om zo lang in elkaars gezelschap te vertoeven en de vreugde van hun vriendschap te vieren. De donkere schaduwen van de sterfelijkheid waren nooit ver weg in onze gesprekken. We hadden ons reisschema twee keer moeten omgooien omdat de Aartsbisschop naar een begrafenis moest. Het leek wel of gezondheidsredenen en mondiale politiek hadden samengespannen om hen uit elkaar te houden, en we beseften dat dit wel eens hun laatste ontmoeting kon zijn.

We dompelden ons een week lang onder in een zacht schijnsel dat met veel zorg gecreëerd was om de lichtgevoelige ogen van de Dalai Lama te ontzien, terwijl vijf videocamera’s rondom opnamen maakten. Op onze zoektocht naar de betekenis van vreugde kwamen de diepste levensvragen voorbij. We speurden naar ware vreugde, die niet beïnvloed werd door de wisselvalligheden van het leven. We wisten dat we in onze gesprekken ook moesten ingaan op obstakels die vreugde zo snel doen verdwijnen. Het was een bijzonder moment toen ze ten slotte acht pijlers van vreugde definieerden – vier van het verstand en vier van het hart – die de basis vormden voor een leven met meer vreugde. De twee grote leiders waren het over de meest essentiële principes eens en brachten waardevolle accentverschillen aan toen we inzichten probeerden te verzamelen om de lezers te helpen duurzame levensvreugde te vinden in een constant veranderende en vaak pijnlijke wereld.

We genoten elke dag van hete darjeelingthee en Tibetaans brood. Iedereen die meewerkte aan de opnames van de interviews was van harte welkom bij deze dagelijkse lunches en theepauzes. Op een ochtend liet de Dalai Lama zich zelfs door de Aartsbisschop vergezellen naar zijn medi-

tatieruimte in zijn privéresidentie. De Aartsbisschop bediende hem op zijn beurt de heilige communie, een ritueel dat normaal gesproken alleen aan christelijke gelovigen is voorbehouden.

Aan het eind van de week vierden we de verjaardag van de Dalai Lama in het Tibetaans Kinderdorp, een kostschool voor kinderen die zijn gevlucht uit Tibet, waar de Chinese autoriteiten een opvoeding verbieden die is gestoeld op de Tibetaanse taal en cultuur. De kinderen worden door hun ouders de bergen over gestuurd onder begeleiding van gidsen, die beloven hen naar een van de scholen van de Dalai Lama te brengen. Het verdriet van de ouders die zo hun kinderen wegsturen – wetend dat, als ze hen ooit terugzien, dit op zijn vroegst over tien jaar zal zijn – is bijna niet voor te stellen.

De Dalai Lama werd in deze beladen omgeving enthousiast toegejuicht door ruim tweeduizend studenten en hun docenten toen hij, ondanks zijn kloostergelofte die hem verbiedt te dansen, aarzelend zijn eerste pasjes maakte, aangestoken door de onweerstaanbare moves van de Aartsbisschop.

Behalve twee grote spirituele meesters van onze tijd zijn de Dalai Lama en de Aartsbisschop ook ethisch leiders, die boven hun eigen tradities kunnen uitstijgen en altijd spreken vanuit een betrokkenheid met de mensheid als geheel. Hun moed, hun veerkracht en hun onverwoestbare vertrouwen in de mensheid zijn bronnen van inspiratie voor miljoenen, evenals hun weigering zich te laten meeslepen door het modieuze cynisme dat ons dreigt te overspoelen. Hun vreugde is niet moeiteloos of oppervlakkig, maar is getekend door tegenstand, onderdrukking en strijd. De Dalai Lama en de Aartsbisschop hebben ons geleerd dat vreugde een geboorterecht is, nog fundamenteler dan geluk.

‘Vreugde,’ aldus de Aartsbisschop, ‘is veel groter dan geluk. Geluk wordt vaak beschouwd als iets wat staat of valt met externe omstandig-

heden. Vreugde niet.’ Dit gevoel – in de geest en in het hart – komt veel dichter bij wat ons leven volgens de Dalai Lama en de Aartsbisschop bezieling geeft, en wat uiteindelijk tot een leven van voldoening en betekenis leidt.

De gesprekken gingen over wat de Dalai Lama ‘het ultieme levensdoel’ noemde: het vermijden van lijden en het vinden van geluk. Ze deelden hun zwaarbevochten wijsheid waarmee ze een vreugdevol leven kunnen leiden ondanks alle pijn die het leven onvermijdelijk met zich meebrengt. Samen onderzochten ze hoe we vreugde kunnen transformeren van een voorbijgaande *situatie* in een bestendige *eigenschap*, van een vluchtig gevoel tot een duurzame staat van zijn.

Dit boek kun je zien als een verjaardagstaart met drie etages. De eerste bevat het *onderwijs* van de Dalai Lama en Aartsbisschop over vreugde: is het echt mogelijk vol vreugde te zijn als het in het dagelijks leven tegenzit? Wie kent niet de frustratie over de ochtendfile, de angst niet meer voor je gezin te kunnen zorgen, de woede op degenen die ons onrecht hebben aangedaan en rouw om het verlies van onze dierbaren, of de genadeloze voortschrijding van een ziekte tot het ravijn van de dood? Hoe komen we in het reine met de realiteit van ons leven? Hoe slagen we erin boven de onontkoombare pijn en smart uit te stijgen zonder de realiteit te ontkennen? Zelfs als ons leven voorspoedig verloopt, hoe bewaren we onze vreugde als anderen het zwaar hebben? Als armoede mensen van hun toekomst berooft, als geweld en angst de dienst uitmaken op straat, als milieurampen een reële bedreiging vormen voor het leven op onze planeet? In dit boek wordt geprobeerd een antwoord te formuleren op deze en vele andere vragen.

De tweede etage van de taart bestaat uit de recentste wetenschappelijke *kennis* over vreugde en alle andere kwaliteiten die wezenlijk zijn voor duurzaam geluk. Dankzij nieuwe ontdekkingen in de neurologie en ex-

perimentele psychologie zijn er veel nieuwe en diepgaande inzichten in het menselijk welbevinden.

Twee maanden voor de reis had ik een lunchafspraak met Richard Davidson, een van de neurowetenschappers die baanbrekend werk heeft verricht op het gebied van het brein en geluk. In zijn laboratoriumonderzoek heeft hij onder andere ontdekt dat meditatie een heel positieve uitwerking op het brein heeft. We zaten buiten aan een tafeltje bij een Vietnamees restaurant in San Francisco; de altijd aanwezige wind speelde door de grijzende krullen van Davidsons jongensachtige coupe. Terwijl we onze loempia's aten, vertelde hij dat de Dalai Lama hem eens had toevertrouwd dat hij het wetenschappelijk onderzoek omtrent meditatie inspirerend vond, vooral als hij 's morgens vroeg zijn bed uit ging. Als de wetenschap de Dalai Lama kan helpen, geldt dat voor ons waarschijnlijk des te meer.

We zien spiritualiteit en wetenschap maar al te vaak als tegengestelde krachten die elkaar bestrijden. Aartsbisschop Tutu daarentegen sprak duidelijke taal over het belang van wat hij 'zelfbevestigende waarheid' noemt: wanneer veel verschillende kennisgebieden op dezelfde conclusie wijzen. De Dalai Lama was net zo duidelijk: dit moest niet een boeddhistisch of christelijk boek worden, maar een universeel boek. Een boek dat niet alleen werd gedragen door opinie of traditie, maar ook door wetenschappelijke feiten. (Om het helemaal interessant te maken: ik ben joods, al noem ik mijzelf seculier. Het lijkt het begin van een grap: een boeddhist, een christen en een jood komen een bar binnen...)

De derde etage van de verjaardagstaart bestaat uit de *verhalen* die de Dalai Lama en Aartsbisschop die week in Dharamsala vertelden. Deze directe en persoonlijke hoofdstukken zijn bedoeld om de lezer van de eerste omhelzing tot het laatste vaarwel mee te nemen op deze reis.

We hebben aan het eind van het boek ook een selectie oefeningen opgenomen. Beide leraren deelden hun dagelijkse routines met ons, die de

ankerpunten van hun eigen gevoels- en spirituele leven vormen. Het doel was niet een kant-en-klaar recept voor een vreugdevol leven aan te reiken, maar een aantal technieken en tradities die de Dalai Lama en de Aartsbisschop en vele anderen in hun eigen culturen hebben geholpen. Hopelijk helpen deze praktische oefeningen bij het toepassen van het onderwijs, de wetenschappelijke kennis en de verhalen in je eigen leven.

Ik heb het voorrecht gehad te mogen samenwerken met vele grote spirituele meesters en wetenschapspioniers van deze tijd en heb hen geholpen hun ontdekkingen over vreugde en geluk inzichtelijk te maken voor anderen. (Velen van hen hebben hun research royaal beschikbaar gesteld voor deze uitgave.)

Mijn fascinatie – oké, obsessie – voor vreugde is in mijn jeugd begonnen. Ik groeide op in een liefdevolle omgeving, die echter werd overschaduwd door depressie. Doordat ik deze pijn al op heel jonge leeftijd heb gezien en ervaren, weet ik dat het lijden van veel mensen zich afspeelt in hun eigen hoofd en hart. De week in Dharamsala voelde als een heel bijzonder en uitdagend hoogtepunt op deze levenslange weg om zowel vreugde als lijden te begrijpen.

Als een ambassadeur van de mensen keek ik vijf interviewdagen lang in de ogen van twee van de meest invoelende mensen op aarde. Sommigen ervaren een magische sensatie in het gezelschap van spiritueel leiders, iets waar ik altijd zeer sceptisch over ben, maar ik voelde vanaf dag één een tinteling in mijn hoofd. Het was opzienbarend, maar misschien was het gewoon de werking van mijn spiegelneuronen, die speciale, empathische hersencellen, die registreerden wat ik waarnam in de ogen van deze twee verbluffend liefdevolle mannen.

Gelukkig stond ik niet in mijn eentje voor de duizelingwekkende taak om hun wijsheid weer te geven. Thupten Jinpa, boeddhistisch geleerde en al meer dan dertig jaar de eerste vertaler van de Dalai Lama, heeft me

van begin tot eind vergezeld. Na jarenlang als boeddhistische monnik te hebben gediend, hing hij zijn habijt aan de wilgen om te trouwen en in Canada een gezin te stichten. Een perfectere partner voor het vertalen van zowel woorden als werelden kun je je niet wensen. Jinpa en ik waren samen bij de interviews, maar hij hielp me ook bij het voorbereiden van de vragen en het interpreteren van de antwoorden. Hij is een dierbare vriend en een gewaardeerde collega geworden.

De vragen waren niet alleen onze vragen. We nodigden de wereld uit om eigen vragen over vreugde in te dienen, en hoewel bleek dat we maar drie dagen hadden om ze te verzamelen, ontvingen we er meer dan duizend. Het was fascinerend dat de meest gestelde vraag niet ging over hoe we zelf vreugde konden vinden, maar hoe we in vredesnaam onze vreugde konden vasthouden in een wereld die zo doordrenkt was met lijden.

De twee hieven in deze week vaak plagerig een vinger naar elkaar op, om een paar momenten later liefdevol elkaars hand vast te pakken. Tijdens de eerste lunch vertelde de Aartsbisschop over een lezing die ze samen gaven. Toen ze op het punt stonden naar het podium te lopen, deed de Dalai Lama – het wereldicoon van compassie en vrede – alsof hij zijn oudere broeder de weg wilde versperren. De Aartsbisschop keek hem aan en zei: ‘Hé, de camera’s lopen, gedraag je als een heilig man!’

Deze twee mannen herinneren ons eraan dat onze keuze hoe we ons gedragen ertoe doet. Zelfs heilige mannen moeten zich gedragen als heilige mannen. Hoe wij denken dat heiligen zich gedragen – ernstig en plechtig, vroom en gereserveerd – is in de verste verte niet hoe deze twee de wereld benaderen of met elkaar omgaan.

De Aartsbisschop heeft zichzelf nooit een heiligenstatus aangemeten en de Dalai Lama beschouwt zichzelf als een simpele monnik. Ze bieden ons een inkijkje in de echtheid van hun leven, inclusief de pijn en chaos

waarin ze een niveau van vrede, moed, vreugde wisten te ontdekken waar wij in ons eigen leven naar kunnen streven. Hun bedoeling met dit boek is niet alleen het overdragen van hun wijsheid, maar ook van hun menselijkheid. Pijn is onvermijdelijk, zeiden ze, maar hoe we met die pijn omgaan is onze keus. Zelfs onderdrukking of gevangenschap kan ons niet beroven van de vrijheid om te kiezen hoe we daarmee omgaan.

Het was tot het laatste moment onzeker of de artsen van de Aartsbisschop hun fiat zouden geven voor de reis. Zijn prostaatkanker was teruggekomen en reageerde deze keer vrij traag op de behandeling. De Aartsbisschop ondergaat nu een experimenteel protocol in een poging de kanker tot staan te brengen. Toen we in Dharamsala landden werd ik verrast door de opwindende verwachting en misschien zelfs een vleugje spanning op het gezicht van de Aartsbisschop, zichtbaar in zijn brede grijns en twinkelende, blauwgrijze ogen.