

aantekeningen uit:

Douglas Abrams, *Het boek van vreugde*
Dalai Lama en Aartsbisschop Tutu, Amsterdam, 2016

aankomst

Dalai Lama: Er ligt één grote vraag ten grondslag aan ons bestaan: Wat is het doel van het leven? Ik geloof dat het vinden van geluk het doel van het leven is. Het meeste leed dat ons treft creëren we zelf. Het is dus logisch dat we ook meer vreugde kunnen creëren. Het heeft alles te maken met de houding, het perspectief en de manier waarop we situatie tegemoet treden en hoe we in relatie tot andere mensen staan. (26)

dag 1, de aard van ware vreugde

waarom ben je niet chagrijnig?

Dalai Lama: Er is een grote tegenstelling. Er zijn zeven miljard mensen en niemand wil problemen, niemand wil lijden, maar ondertussen zijn er talloze problemen en is er groot lijden. Er ontbreekt iets. Iedereen is medeverantwoordelijk om een gelukkiger wereld te maken. Wat we nodig hebben is grotere betrokkenheid bij het welzijn van de naaste: goedheid, compassie. (42) Mensen zoeken geluk en blijdschap in uiterlijke zaken, maar de ultieme bron van een gelukkig bestaan zit aan de binnenkant. Zelfs de bron van fysieke gezondheid zit binnen in ons.

Er zijn zeven miljard mensen, één miljard heeft geen godsdienst, die kunnen we niet ontkennen. Dat zijn ook onze broers en zussen. Geloof in een godsdienst moet dus geen voorwaarde zijn om innerlijke waarden te trainen. (43)

Vreugde roept een heel scala aan gevoelens op. Paul Ekman schreef na onderzoek: vreugde is gerelateerd aan:

- plezier, vrolijkheid,
- voldoening,
- opwinding,
- opluchting,
- verwondering,
- extase, verrukking,
- trots,
- ongezond leedvermaak,
- uitbundigheid en

- dankbaarheid.

Boeddhist Matthieu Ricard voegde nog toe:

- bekoring,
- verheuging,
- spiritueel stralen. (45)

Dalai lama: Vreugde is anders dan geluk. Geluk is op een bepaalde manier bevrediging; vreugde kan zelfs nog samengaan met pijn (bv geboorte). (47)

Shantideva in 8^e eeuw: Als er iets aan de situatie gedaan kan worden, is er dan reden tot somberheid? En als er niets aan gedaan kan worden, wat heeft het dan voor zin om somber te zijn?

Mensen weten het wel met hun hoofd, toch blijven we het doen, reageerde Tutu. (48) Als we - zoals de Dalai Lama - het lijden van andere onderkennen en ons realiseren dat we niet alleen staan, wordt onze eigen pijn zachter. De Dalai lama zet zijn eigen moeilijkheden niet af tegen die van anderen, maar verbond zijn situatie met die van anderen. Dat is iets heel anders. Hij verbreedde zijn identiteit. De onderkenning dat we allemaal verbonden zijn is het beginpunt van empathie en compassie.

Er is een soetra waarin onderscheid wordt gemaakt tussen pijn en lijden; pijn is onvermijdelijk, lijden is een keuze. Een gemiddeld persoon dat pijn ervaart, klaagt, lijdt en maakt misbaar alsof er twee soorten pijn zijn, lichamelijk en geestelijk. Door een breder perspectief en meer bewogenheid kunnen we de pijn van de tweede afwenden. (49)

Iets moois komt nooit zonder lijden

Tutu: Vreugde vasthouden in confrontatie met lijden kon ik doen vanwege de hulp van een heleboel mensen. Het is goed te beseffen dat je niet alleen staat. Ik denk dat lijden, zelfs hevig lijden, een onmisbaar ingrediënt is in het leven, zeker voor het ontwikkelen van compassie. (53) Mensen met pijn moeten we geen schuldgevoel aanpraten. (55) Het doet pijn en dat moet je erkennen, maar zelfs met de pijn kun je oog hebben voor de verpleegkundige die je verzorgt. Maar pijn kan zo hevig zijn dat je dat niet kunt. De truc is: voel je niet schuldig. We hebben geen controle over onze gevoelens. Emoties leiden een eigen leven en komen gewoon op.

Volgens Tutu hebben we niet veel controle over de emoties. Volgen de Dalai Lama hebben we er veel meer controle over dan we denken.

Niet alleen op jezelf gericht zijn, maar weggijken van je zelf, kan lijden dragelijker maken: wat tref ik het dat er dokters en verpleegkundigen zijn, dat ik in een ziekenhuis terecht kan. Daar is geen religie voor nodig.

Dalai Lama: Ja, uit een te egocentrische houding komt lijden voort. Uit compassie en bezorgdheid voor anderen komt geluk voort. (56) Er voor anderen zijn, anderen helpen is als het erop aankomt de manier om zelf vreugde te vinden. Dat is wijze zelfgerichtheid. (57)

Boeddhisten geloven dat vreugde de natuurlijke toestand is, maar dat het vermogen om vreugde te ervaren een vaardigheid is, die je kunt ontwikkelen. Waar richt je je aandacht op: op je eigen lijden of op dat van anderen, op vermeende isolatie of op onze onverbreekelijke verbondenheid? (58)

hebt u genot afgezworen?

Boeddhisten zijn ervan overtuigd dat blijvend geluk niet door middel van de zintuigen kan worden gevonden. Zintuigelijk genot gaat altijd voorbij. Onze zintuigen zijn geen bron van duurzame voldoening. (60)

Dalai Lama: Zintuigelijk genot is altijd kortdurend, terwijl vreugde op een dieper niveau langer aanhoudt. Deze vorm van vreugde komt van dieper uit en zintuigelijke geneugten worden dan minder belangrijk. De moderne materialistisch ingestelde mens heeft een beperkt gevoel van bevrediging, omdat gelukbeleving afhankelijk is van prikkels van buitenaf. (62) Dat is niet nieuw. Dat was ook al zo in de tijd van de Boeddha. Ik zeg altijd dat mensen meer moeten investeren in het opbouwen van vreugde en geluk op mentaal niveau, voldoening op zielsniveau. Dat is ware blijdschap. Iemand die op zielsniveau blij en gelukkig is, heeft niet veel last van fysieke pijn. Maar als er op dat niveau geen vreugde of geluk is, als er te veel onrust en angst is, zullen zelfs fysieke geneugten het mentale onbehagen niet verzachten.

Zielsingeluk is een authentiek gevoel van liefde en genegenheid. (63)

Er is veel hedonisme, vernoemd naar de Griekse school waarin plezier als hoogste goed wordt gezien. (Het komt ook voor in Gilgamesj-epos) Hedonisme is de standaard levensfilosofie van veel mensen en de dominante overtuiging bij shop-till-you-drop-cultuur.

Wetenschappers hebben ontdekt dat hoe meer we genot ervaren, hoe ongevoeliger we er voor worden en pleziertjes vanzelfsprekend gaan vinden.

Duurzame verandering in ons gevoel van welbevinden wordt beïnvloed door onze relaties, liefde en ruimhartigheid voor andere mensen. (64)

Neuroloog Richard Davidson: er zijn vier onafhankelijke hersencircuits, die invloed uitoefenen op een duurzaam gevoel van welbevinden

- vermogen om positieve gemoedstoestand vast te kunnen houden. Dat heeft direct invloed op iemands vermogen geluk te ervaren. Volgens Tutu en de Dalai Lama is concentratie op liefde en compassie de kortste weg naar deze positieve toestand.
- vermogen om te herstellen vanuit een negatieve gemoedstoestand. Dit is onafhankelijk van de eerste. Iemand kan goed zijn in het vasthouden en toch ook snel in een dal van negatieve gevoelens raken.
- vermogen om te focussen en de gedachten niet te laten afdwalen. Meditatie is vaak juist op dit circuit gericht.
- vermogen tot ruimhartigheid. Het is geen wonder dat onze hersenen zich goed voelen als we anderen helpen. Er is sterk en overtuigend wetenschappelijk bewijs dat mensen gemaakt zijn voor samenwerking, compassie en ruimhartigheid. (65)

Onze onbewuste oorspronkelijke toestand heeft ons ook geprogrammeerd om samen te werken en affectie te tonen.

onze grootste vreugde

Tutu: we worden nergens zo blij van als van iets goeds doen voor anderen. Zo zitten we in elkaar. (67) Zonder contacten met anderen verpieteren we. In mijn thuisland is Ubuntu een bekend concept: 'ik ben omdat wij zijn'. We zitten met elkaar in een heel

verfijnd netwerk. Alleen in verbondenheid kunnen we mens zijn. (68) Westerse mensen kennen een ambivalentie m.b.t. edelmoedigheid, omdat in onze maatschappij succes wordt afgemeten aan roem, geld, invloed, macht.

Dalai Lama: Bezig zijn met geld roem en macht is vanuit het gezichtspunt van iemands persoonlijk geluk kortzichtig. We zijn sociale wezens en kunnen niet overleven zonder anderen. Anderen helpen en vrienden maken is de beste manier om je verlangens te vervullen en je doelen te bereiken. (69) Meer vrienden krijg je door vertrouwen. En vertrouwen ontwikkel je door anderen te laten zien dat het oprecht veel voor je betekent dat het hun goed gaat. Dan groeit er vertrouwen. Vertrouwen groeit niet achter een kunstmatige glimlach. (70)

Gelukkige mensen zijn over het algemeen socialer, flexibeler, creatiever en beter in staat om met tegenslagen om te gaan. Ze zijn liefdevoller en meer vergevingsgezind. Verrassend dat zowel Tutu als de Dalai Lama zeggen dat ontvankelijkheid voor de pijn van anderen genezend is voor eigen pijn. Hoe meer we ons op anderen richten, hoe meer vreugde we ervaren, hoe meer vreugde we kunnen schenken. Het is een heilzame cirkel. Tutu spreekt over een 'reservoir van vreugde zijn'. Vreugde is heel aanstekelijk. (71)

lunch, de ontmoeting van twee speelse mensen

Compassie is een uiting van kracht. (76)

Dalai Lama: Aanhangers van een religie moeten aanvaarden dat er andere religies zijn. We moeten samenleven en om dat op een prettige manier te doen moeten elkaars tradities respecteren. (78)

Tutu: we roepen dat we in een seculiere wereld leven, maar als de Dalai Lama ergens spreekt komen er massaal mensen.

Dalai Lama: Iedereen wil gelukkig zijn en ons individuele geluk hangt af van een gelukkige mensheid. Formaliteiten zijn niet nodig. Als we geboren worden, is dat niets formeels aan, als we sterven evenmin. Vormelijkheid is iets kunstmatigs; het schept afstand. Ongeacht wat we geloven, we zijn allemaal mensen. (81)

Dalai Lama: Wetenschappers hebben vastgesteld dat we liefde nodig hebben om te overleven. Fysieke aanraking in het begin speelt een cruciale rol in de ontwikkeling van de hersenen. Dat is biologie, we hebben liefde nodig. (82)

Tegenwoordig is er bij de opvoeding weinig aandacht voor de ontwikkeling van innerlijke waarden. In plaats van innerlijke waarden te ontwikkelen, worden we zelfgericht. Een egocentrische houding leidt tot angst en onzekerheid, tot wantrouwen. Te veel angst leidt tot frustratie. Te veel frustratie wekt woede op. Dat is psychologie. Het denksysteem veroorzaakt een kettingreactie. Met een zelfgerichte mentaliteit schep je afstand tot anderen, daarna wantrouwen, je gaat je onzeker voelen, dan volgt er angst, dan onrust, dan frustratie en dan geweld. (85)

dag 2 & 3, obstakels op de weg naar vreugde

Je bent eren meesterwerk in uitvoering

Dalai Lama: Fysieke pijn is vervelend en we proberen ziekten te genezen en ziekten te voorkomen. Zielenpijn is net zo erg. Zielenpijn verlichten doe je door mentale weerbaarheid te ontwikkelen.

Een groot deel van de pijn ontstaat in ons eigen hoofd. (91) Een gezond immuunsysteem zorgt voor een gezond lichaam, een gezond gedachtenbeheer zorgt dat we minder vatbaar zijn voor negatieve gedachten en gevoelens. (92)

Tutu: uiteindelijk komt het erop neer dat we ons zelf moeten accepteren zoals we zijn, hopelijk groeien we dan in de richting van wat de Dalai Lama zei. Welke dingen triggeren ons, daar kunnen we op oefenen, maar we moeten ons niet voor onszelf schamen, we zijn mensen den hebben menselijke emoties.

Kunnen we negatieve gedachten en emoties voorkomen door mentale weerbaarheid te beoefenen zoals de Dalai Lama stelt of zijn deze gedachten en emoties onvermijdelijk en moeten we onszelf aanvaarden en vergeven zoals Tutu inbracht? (93)

Door meditatie kunnen we onze geest leren kennen en emotionele reacties verzachten. Dan zullen we minder kwetsbaar zijn voor destructieve emoties en denkpatronen. Tutu wees er op we ondanks mentale weerbaarheid toch nog perioden kunnen hebben waarin we met deze negatieve emoties en denkpatronen worstelen en dan is het zaak om onszelf niet daarom te veroordelen. (94)

'Dukha', lijden is het tegenovergestelde van 'sukha', geluk, zielenrust. Het komt van het Sanskriet van oude Indo-Iraniërs, nomaden die zich met karren verplaatsten. De woorden betekenen letterlijk een slecht of een goed trekdier. Wordt het een comfortabele rit (sukha) of een rit met horten en stoten (dukha)? Wat is lijden anders dan een rit met horten en stoten? (95)

Dalai lama: we hebben een bepaalde beleving bij een ervaring en daar plakken we een etiket op: goed, slecht, neutraal. Daar volgen reacties op: angst, frustratie etc. Dat zijn dus verschillende gemoedstoestanden, niet de realiteit. Onverschrokkenheid, edelmoedigheid, liefde zijn ook gemoedstoestanden. Als er angst of frustratie opkomt is het goed om na te gaan wat de oorzaak is. Angst is meestal niet meer dan een mentale projectie. (96)

Tutu gaat verder `; het kost tijd om te leren relaxed te blijven. Niemand moet zichzelf op de kop geven. Dat maakt de frustratie alleen maar erger. We zijn nog maar net begonnen met oefenen. Deze tijd op aarde is een tijd om te leren, om te leren ruimhartiger en liefdevoller te zijn. Dat is geen rationeel proces. Alle dingen die er gebeuren en je op de proef stellen, zijn groeikansen. (99) Je bent geschapen voor volmaaktheid, maar je bent nog niet volmaakt. Je bent een meesterwerk in uitvoering.

angst, stress en zorgen: ik zou er nerveus van worden

Tutu: Angst en onrust zijn goede mechanismen om te overleven. Er ontstaat pas een probleem als het ontspoor. (101) Moed is niet de afwezigheid van angst, maar het

vermogen om desondanks te handelen. Het Engelse/Franse 'courage' komt van 'coeur', hart in het Frans. (102)

Het is moeilijk vreugde te vinden bij angst en onrust. (103)

Dalai Lama: Stress en onrust zijn vaak het gevolg van te hoge verwachtingen. Vervolgens lukt het niet om aan de verwachtingen te voldoen en ervaren we frustratie. Het begint al met een ik=gerichte houding: ik wil dit, ik wil dat. Vaak schatten we onze eigen competentie en de objectieve werkelijkheid niet al te reëel in. Bij een goed beeld van de eigen capaciteiten, kunnen we realistisch zijn over onze inzet en dat maakt de kans dat we onze doelen bereiken groter. Stress wordt dus vaak veroorzaakt door eigen verwachtingen en ambities. (104) Als we realistischer zijn, ervaren we meer vrede.

Ons perspectief heeft verrassend veel invloed op de stressrespons van het lichaam. Als we een bedreiging ombuigen tot een uitdaging, reageert het lichaam heel anders. Stress leidt tot cortisol en adrenaline in het bloed. (105) Door constante stress worden telomeren aangetast, dat zijn beschermende omhulsels van het dna dat beschermend werkt tegen ziekte en veroudering. En dan is het nog niet zo zeer de stress als wel de denkpatronen die een aanslag plegen op de telomeren: cellen luisteren naar onze gedachten. Als we dreigingsstress kunnen ombuigen tot uitdagingstress en dus de perceptie dat de stressvolle situatie eigenlijk een groeikans is, heeft dat positieve invloed op de telomeren. (106)

Tutu: De Dalai Lama reiken een manier aan om met je zorgen om te gaan: 'denk aan anderen'. Anderen zitten in vergelijkbare om ergere situaties en je bent een onderdeel van een veel groter geheel. De weg van de vreugde kan worden gevat in het woord 'verbinding'. Wanneer we anderen als aparte individuen zien, worden ze een bedreiging. Zien we hen als deel van ons geheel, dan is er geen uitdaging die we niet samen het hoofd kunnen bieden. (107)

frustratie en woede: ik zou willen schreeuwen

Dalai Lama: Waar angst is, ligt frustratie op de loer. Frustratie triggert woede. Angst en woede liggen dicht bij elkaar. Het zijn biologisch de twee polen van vluchten (angst) of vechten (woede). (110)

Een mogelijke uitweg uit de woede is je afvragen wat deze woede heeft opgewekt. Waar ben je bang voor? Boosheid wordt door psychologen een secundaire emotie genoemd, het is een verdedigende reactie bij bedreiging. De angst onderkennen en benoemen kan de angst temperen. (112)

Dalai Lama: als we ons eigen aandeel kunnen onderkennen in het creëren van situaties, die ons van streek maken, kunnen we frustratie en woede verkleinen. Als we oog hebben voor de angsten en kwetsuren van de ander en diens breekbare en menselijke perspectief, is er kans de woedereflex te breken. (115)

verdriet en pijn: moeilijkheden brengen ons dichterbij elkaar

Dalai Lama: Verdriet lijkt zoals Tutu zegt de grootste bedreiging voor vreugde, maar het is de kortste weg naar compassie en erkenning dat we elkaar nodig hebben. Verdriet is een sterke en constante emotie. De evolutionaire waarde is lastig te bepalen (i.t.t tot angst en woede die in de natuur een duidelijke functie hebben) Gematigd verdriet, blijkt uit psychologische onderzoek, maakt dat verdrietige mensen

beter in staat zijn beoordelingen te maken en een beter geheugen hebben. Ze maken meer gemotiveerd en sensitiever voor sociale normen en edelmoediger. Kortdurend verdriet lijkt tot meer compassie en empathie te leiden.

Bij een depressie slaat de cirkel van betrokkenheid naar binnen. (118) Bij verdriet lijkt de cirkel zich te verbreden. Verdriet is de emotie die maakt dat we er voor elkaar zijn met steun en solidariteit. We komen niet dichterbij anderen als we altijd doen alsof alles koek en ei is.

Zowel Tutu als de Dalai Lama spreken over geluk dat vaak gelukbrengend geluk genoemd wordt. Kenmerken zijn: zelfkennis, betekenis, groei en aanvaarding met inbegrip van lijden, verdriet en hartzeer dat onvermijdelijk bij het leven hoort. (119)

Dalai Lama: De manier om door leed en pijn heen te gaan na een groot verlies, is de smart zien als een aansporing om een dieper gevoel van zingeving op te bouwen. Mijn pijn kan ik omzetten in grotere toewijding en vastberadenheid. Als de degene die is overleden zou kunnen zien hoe vastberaden en positief je bent, zou hij of zij heel blij zijn. Als je bij verdriet en lijden op je zelf gericht blijft (wat moet ik nu?) dan ligt een hellend vlak van wanhoop op de loer. (120)

wanhoop: het is zo'n chaos in de wereld

Tutu: Het is mooi dat we er mee zitten dat er veel geleden wordt. Het is prachtig dat we van streek kunnen raken door iemand die helemaal geen familie is. Mensen kunnen heel gul en bewogen zijn. (123) Zeker, we vallen soms terug, maar het gaat de goede kant op met de wereld. (124) Het wezen van de mens is goed, mensen kunnen heel nobel zijn. Dat is de basis waar we mee beginnen.

Dalai Lama: Nare dingen worden nieuws-items en dan kun je denken dat het de aard is van mensen om te moorden etc. Maar het is niet de norm. Er worden dagelijks miljoenen mensen goed verzorgd. dat is zo gewoon, dat het niet in het nieuws komt. We kunnen meer holistisch kijken. Op het moment dat er iets ergs gebeurt, gebeuren er meer goede dingen. We moeten een breder perspectief hebben. (127)

Tutu: Hoop is anders dan optimisme. Optimisme is oppervlakkiger en kan ook omslaan naar pessimisme. Hoop zit dieper en is niet gebaseerd op de vluchtigheid van gevoelens, maar op het solide fundament van overtuiging. Hoop zit onderin je buik, niet in je hoofd. (128)

eenzaamheid: je voorstellen is niet nodig

Dalai Lama: Mensen kunnen druk zijn en veel anderen kennen en toch eenzaam zijn. (130) We zijn menselijke wezens, je voorstellen is niet nodig; hetzelfde menselijke gezicht. Als je ander ziet, weet je onmiddellijk dat het een medemens is. (131) In het boeddhisme wordt afhankelijkheid op alle niveaus erkend: sociaal, persoonlijk, subatomair. Religieuze verschillen zijn persoonlijke aangelegenheden, we zijn allemaal mensen. Als we vanuit compassie met anderen in relatie staan, ontmoeten we elkaar op primair niveau, niet het secundaire niveau van de verschillen. Dan kun je zelfs begaan zijn met je vijand. (132) Er zijn zeven miljard mensen, denk daar aan, dan ben je niet eenzaam. Het enige dat gelukkig maakt is warmte en liefde. Als je warm van hart bent, voelen mensen zich op hun gemak bij je. Domineert angst en beschouw je jezelf als een speciaal persoon, dan neem je automatisch emotioneel

afstand. Allemaal mensen. (134) Bij te veel nadruk op mezelf, teveel gedachten dat ik iets bijzonders ben, is er meer onrust en nervositeit. (135)

We hoeven niet op anderen te wachten, we kunnen zelf ons hart openen voor de ander en ons zo verbonden voelen. (137)

afgunst: daar gaat die vent weer in zijn Mercedes

Tutu: Jaloersheid is geen besluit, het komt opeens op. Vergelijken is niet alleen menselijk, ook in de dierenwereld komt het voor. (138) Ongelijkheid is stressvol en schadelijk voor een samenleving. (139)

Vooraf opwaarts vergelijken is ondermijnd voor ons welzijn, blijkt uit onderzoek. Afgunst laat geen ruimte voor vreugde.

Tutu~: Ik hoop dat we mensen kunnen helpen hun schuldgevoel los te laten, omdat iedereen die jaloers is zich ook schuldig voelt. We zijn vaak te hard tegen onszelf. Iedereen worstelt met afgunstgevoelens. In hemelsnaam, we zijn behept met dingen waar we geen grip op hebben. (140) Er is een remedie:

a) dankbaarheid, tel je zegeningen. Een ander handvat is

b) motivatie; een grotere auto brengt geen geluk, maar een stimulans om je situatie te verbeteren is positiever dan jaloezie. Het meest effectieve medicijn:

c) een ander venster openen: Waarom wil ik een huis met zeven kamers terwijl we met drie zijn.

Krijg oog voor klimaatproblemen als gevolg van consumptiedrang. Zo'n grote auto heb ik niet nodig. Jaloezie wordt tot bondgenoot.

Ik observeerde dat als de Dalai Lama en Tutu het niet eens waren meteen de relatie bevestigen en de ander een compliment maken. (141)

Dalai Lama: Vanaf het moment dat je afgunst toelaat heb je geen vrede meer. Jaloezie neemt vrede weg, zelfs met een goede vriend. Volgens mij is het een vergissing om al die negatieve emoties zoals woede of jaloezie als normale elementen van de geest te beschouwen, als iets waar we niet tegen kunnen doen. Vaak is afgunst:

a) een gevolg van te grote gerichtheid op materiële bezittingen in plaats van op innerlijke waarde. Als je

b) oprecht vriendelijk bent of compassie hebt, kun je blij zijn als iemand iets krijgt of meer succes hebt dan jij. Iemand met compassie is betrokken bij een ander en kan zich verheugen in diens voorspoed. Het boeddhistische concept *c)* 'mudita' wordt vertaald als 'sympathieke vreugde'. (142) Het is oprecht blij zijn voor een ander. Fijn voor hem, dat hij zo'n succes heeft.; hij wil net als ik het beste en het lukt 'm. Mudita is gebaseerd op onderlinge afhankelijkheid net zoals Ubuntu. (143)

Vreugde voor een ander heeft heel positieve aspecten. We zijn allemaal mensen, als de mensheid gelukkig is, ben ik gelukkig. Heerst er vrede, dan hebben wij vrede. (144)

Voorkomen is beter dan genezen, ook bij afgunst. Als iemand sterke negatieve emoties zoals woede laat groeien, is het moeilijk deze terug te dringen. Daarom is het beter de geest te trainen om te voorkomen dat de negatieve emoties ontstaan. Als woede heerst, is het lastig die te beheersen ook al gebruiken we kennis en ervaring waarmee we dat kunnen. Een dijk bouwen doe je voor de overstroming, anders ben je te laat. (145) Te veel gehechtheid zal vrede wegnemen. (146)

lijden en tegenslag: moeilijkheden overwinnen

Dalai Lama: tegenslagen kunnen veranderen in kansen. Zelfs een tragische situatie kan een kans worden. (147)

In het Tibetaans spiritueel onderwijs bestaat de 'Gedachtrtraining in zeven punten' met aandacht voor drie aandachtsgebieden of categorieën mensen, die de meeste uitdaging meebrengen: je familie, je vijanden en je onderwijzers, drie schadelijke elementen, nl gehechtheid, woede en misleiding en drie bronnen van verdienste: loslaten, compassie en wijsheid. (14)

Tutu: Vreugde is een vreemde alchemie van geest en materie. Net als bij verdriet voert het pad naar vreugde niet van lijden en tegenslag vandaan, maar er dwars doorheen. iets moois komt nooit zonder lijden. De Dalai Lama zag ballingschap als een kans. Positieve eigenschappen ontwikkel je niet ondanks tegenslag, maar dankzij tegenslag.

(152) Het is de ballast wegschaven en jezelf leren verplaatsen in de ander. Je kunt er bijna donder op zeggen dat het bezitten van een edelmoedige geest betekent dat we hebben geleden of gefrustreerd zijn door dingen die ons belemmerden. Je zweeft niet zomaar vooruit. Je raakt uit koers en moet weer op koers zien te komen. (155) Het is als met een spier: wil je spierkracht, dan moet je er aan werken. en dan groeit de spier.

ziekte en dood: ik ga liever naar de hel

Dalai Lama: het is belangrijk om bij de dagelijks meditatie stil te staan bij de sterfelijkheid. Ons lichaam is van seconde tot seconde aan het veranderen. Alles heeft eindigheid. Het is belangrijk deze waarheid te aanvaarden. (165) Het leven is kort, we zijn een gast op Aarde. We moeten de korte tijd wijs gebruiken en de wereld voor iedereen een beetje beter maken.

In Tibet is het een maatstaf van spirituele wijsheid hoe je omgaat met de dood: het mooiste is als je je eigen dood met vreugde tegemoet kunt zien; het op één na mooiste is als je dat zonder angst kunt doen; het op twee na mooiste is als je nergens spijt van hebt. (166)

Dalai Lama: Veel mensen zijn bang voor de hel. Dat is niet nodig. Als we ons zorgen maken over hel en dood en wat er mis kan gaan, zullen we nooit levensvreugde kennen. Als je echt bang bent voor de hel moet je zorgen dat je een doel hebt in het leven, bij voorkeur anderen helpen. Ik ga liever naar de hel dan naar de hemel, daar kan ik meer mensen helpen. (168)

meditatie: ik zal jullie een geheimpje vertellen

Dalai Lama: Er is een helder licht bij de dood. We kunnen het moment van onze dood oefenen. (176) Als het hart stopt en het brein ophoudt, blijven er subtiele bewustzijnsniveaus die zich voorbereiden op een volgende levensbestemming. dat bewustzijn is vrij van dualisme en heeft het karakter van volkomen helderheid. Er is sprake in het boeddhisme van dood, tussenfase en hergeboorte. (177)

We hebben de reactiviteit van ons brein, en vooral de amygdala overgeleverd gekregen van onze vechtende of vluchtende voorouders. Een groot deel van onze innerlijke reis is gewijd aan het bevrijden van deze evolutionaire (snelle) respons, zodat

we niet doorslaan of rede verliezen. Het ware geheim van vrijheid ligt misschien eenvoudig in het vergroten van de korte ruimte tussen impuls en respons. Meditatie lijkt deze pauze te verlengen. (179)

Een leven van gebed en meditatie geeft telkens een moment van rust en vrijheid om een weloverwogen reactie te geven in plaats van een primaire. (181)

Dalai Lama: Soms is een grote ramp nodig om mensen met verschillende religies bijeen te brengen. (182)

Het is misschien wel de grootste uitdaging van de mensheid om barrières op te heffen wie we als 'wij' en wie we als 'zij' beschouwen. (183)

dag 4 & 5: de acht pijlers van vreugde

1. perspectief: er zijn veel verschillende invalshoeken

Tutu: Vreugde is een bijproduct. In je handen spuwen, met je tanden knarsen en zeggen 'ik wil gelukkig zijn', is de beste manier om de boot te missen.

De Dalai Lama had uitgelegd dat mentale weerbaarheid niet alleen het terugdringen van angst, woede en andere obstakels is, maar ook het vullen van ons hart en geest met positieve gedachten en gevoelens. (193)

Vreugde kent vier pijlers van de geest:

- perspectief,
- nederigheid,
- humor en
- acceptatie.

Daarnaast zijn er vier pijlers van het hart:

- vergeving,
- dankbaarheid,
- compassie,
- edelmoedigheid.

Tutu en de Dalai Lama benadrukken de centrale rol van met name compassie en edelmoedigheid.

De eigenschappen van de geest zijn de basis. Een gezonde kijk op de dingen is echt de basis van geluk en levensvreugde, want hoe we de wereld zien, bepaalt hoe we de wereld ervaren. Of zoals de Boeddha zei: Met onze gedachten creëren we onze eigen wereld. (194)

Dalai Lama: Alles wat in het leven gebeurt heeft vele invalshoeken. Met andere ogen kijken, geeft een nieuwe blik en nieuwe wegen. De manier waarop je betekent geeft aan wat je ziet doet iets met hoe je je voelt. Er is een groter en een breder perspectief mogelijk, zet een stapje achteruit voor een groter plaatje. (196) Dan worden we minder gefixeerd en zijn we minder gehecht. Zoek de zilveren randjes.

Wat wij als realiteit beschouwen, is maar een deel van het plaatje. (197) Een breder perspectief helpt om verder te kijken. Meestal egocentrisme bepalend voor onze blik.

We kunnen ons echter ook verplaatsen in een ander. (198)

Tutu spreekt over 'door Gods ogen kijken'.

Tutu en de Dalai Lama willen onze blikrichting van 'ik' en 'mij' verplaatsen naar 'wij' en ons'. (199)

2. nederigheid: ik probeerde nederig en bescheiden te zijn.

Dalai Lama: Als we in contact zijn met mensen moeten we ons in de eerste plaats realiseren dat zij hetzelfde verlangen hebben naar een gelukkige dag, een gelukkig leven. (202) Een gevoel van gescheidenheid schept daadwerkelijk afstand.

Beiden benadrukken dat nederigheid essentieel is voor vreugde. Met een breder perspectief hebben we een natuurlijk besef van onze plaats in het geheel. Dit leidt spelenderwijs tot nederigheid en een besef dat wij als mens niet alles kunnen oplossen. We hebben anderen nodig. (208)

Dalai Lama: Inherent aan reïncarnatie is dat al onze rollen tijdelijk zijn.

Nederig is in het Engels 'humble'. Dat komt van 'humus', vruchtbare aarde. Tutu: niemand is immuun voor al te menselijke trots en ego, maar echt arrogantie is een uiting van onzekerheid. We zijn allemaal evenveel waard. Niemand is een goddelijk ongelukje, niet speciaal, wel essentieel. Nederigheid is geen verlegenheid. (209)

Er is een Tibetaans gezegde dat wijsheid als regenwater is: 'beide verzamelen zich op het laagste punt'. Groei begint op de bodem. (211)

3. humor: lachen grapjes zijn veel beter

Humor kan sociale barrières neerhalen. Lachen is een heel direct lijntje tussen twee mensen. (213)

Tutu: Mensen dichterbij elkaar brengen lukt beter met honing dan met azijn. We zijn allemaal lachwekkend. (216) De truc is volgens mij dat je om jezelf kunt lachen en jezelf met een korreltje zout kunt nemen. Humor waarmee je jezelf opblaast ten koste van een ander werkt niet. Het gaat er om dat mensen zichzelf in elkaar gaan herkennen. Ik denk dat we de neiging hebben om denigrerend te doen over anderen, omdat we onzeker zijn van onszelf. De beste manier om onszelf te bevestigen, is om de ander te kleineren - dat denken we tenminste. Het elven is al moeilijk genoeg; door te lachen komen we in het reine met alles wat zuur, wreed en onzeker is.

Geintjes zijn leuk, omdat ze verwachtingen te doorbreken en zo helpen om het onverwachte te aanvaarden. Er is humor nodig om confrontaties met anderen te versoepelen. (217) Veel mensen denken dat ze zwaarmoedig moeten zijn om zo een air van plechtstatigheid te verkrijgen. Ze hebben het idee dat een serieuze uitstraling meer respect geniet. Maar ik ben er hartstochtelijk van overtuigd dat humor een heel directe toegang tot het hart biedt. Als je om jezelf kunt lachen, weet iedereen dat je geen kapsones hebt.

Als je humor zoekt, zul je die vinden. Je stelt jezelf niet langer de vraag 'waarom ik?', omdat je onderkent dat het leven niemand spaart. Alles wordt luchtiger, ook je vermogen om anderen te accepteren en te aanvaarden wat het leven je voorschotelt. (218)

4. acceptatie: het enig mogelijke vertrekpunt naar verandering

Tutu: We zijn gemaakt voor een leven vol vreugde, maar dat betekent niet dat het makkelijk of pijnloos zal zijn. Succes is onmogelijk als we ontkennen wat er is. Acceptatie van de realiteit is het enig mogelijke vertrekpunt naar verandering. De

vraag is niet hoe we aan tegenslagen kunnen ontsnappen, maar hoe we ze als positieve ervaringen kunnen gebruiken. (220)

Acceptatie - of we nu in God geloven of niet - helpt om de volheid van vreugde binnen te treden. een groot deel van het lijden wordt veroorzaakt door hoe we reageren op mensen, plaatsen, dingen en omstandigheden. Als we ons verzetten, blijven we vastzitten in oordelen, kritiek en wanhoop. Dan is levensvreugde onmogelijk.

Mediteren helpt om storende gedachten en gevoelens te kalmeren, om verder te kijken dan projecties, verwachtingen en misvattingen. (221)

Dalai Lama: heb geen hekel aan mensen die ondermijnd bezig zijn. Een meelevende reactie is doen wat je kunt om hen daarvan af te brengen, want ze ondermijnen net zo goed zichzelf als degenen die lijden onder hun daden. Een centrale paradox in het boeddhisme is dat we doelen nodig hebben voor bezieling, groei en ontwikkeling, maar dat we tegelijk ons niet aan doelen moeten hechten. (222) Bij een nobel doel hangt je inzet niet af van je vermogen het te verwezenlijken. Als we onze gehechtheid aan doel en methode loslaten, groeien vrede en gelijkmatigheid. Dat is het wezen van acceptatie. Onze inspanningen leiden niet zelden, vaak zelfs, tot onverwachte uitkomsten, die misschien zelfs beter zijn dan we oorspronkelijk in gedachten hadden. (223)

5. vergeving: onszelf bevrijden van het verleden

Tutu: We kunnen allemaal een instrument van compassie en vergeving zijn, dat potentieel zit in ons. Er bestaat niemand die niet kan vergeven. (227)

Dalai Lama: Je kunt ook compassie hebben met iemand die geen acute problemen heeft, maar wel bezig is de voorwaarden te scheppen voor eigen ongeluk op langere termijn. Mensen die wreedheden begaan scheppen volgens de boeddhistische traditie een karma met ernstige negatieve consequenties. Er is dus reden tot zorg voor hun welzijn. Als je bezorgd bent om iemands welzijn, is er geen ruimte om woede en angst te laten groeien. (229)

Er is een belangrijk verschil tussen de dader en de daad. De verkeerde daad moet wellicht met passende actie gestopt worden, maar je kunt er voor kiezen jegens de dader geen haat of wrok te laten groeien. We roepen hun kwaad een halt toe uit gevoel van zorg om hun welzijn op de langere termijn. Daar ligt de kracht van vergeving: oog blijven houden voor het mens-zijn.

Tutu: Als we niet vergeven blijven gebonden aan de persoon, die ons beschadigd heeft. Vergeving is de enige manier om onszelf te helen en te bevrijden van het verleden. Tot we vergeven blijft de persoon onze cipier. (230)

Dalai Lama: Niemand is geboren of op de wereld gekomen met de intentie om anderen te beschadigen. Ik heb zelf ook een aandeel in hoe mensen op bepaalde omstandigheden reageren. vergeving is een teken van kracht. 'Zeker,' beaamt Tutu. (231)

6. dankbaarheid: wat een geluk dat ik leef

Dalai Lama: Denk elke dag als je wakker wordt: wat een geluk dat ik leef. Deze dag ga ik niet verspillen.

Tutu verwelkomt bijna iedere nieuwe ervaring met 'fantastisch'.

Het is een wezenskenmerk van vreugde om pracht, verwondering en potentie te zien in iedere ervaring en ontmoeting. (236)

Dankbaarheid is een hogere vorm van genieten. Dankbaar zijn is het onderkennen van alles wat ons ondersteunt in het levensweb. Het uiten van dankbaarheid is een natuurlijke respons op het leven en misschien wel de enige manier om er van te genieten.

David Steindl-Rast (benedictijn, religieuze dialoog) stelt: Het is niet geluk dat ons dankbaar maakt, maar dankbaarheid dat gelukkig maakt. Elk moment is een geschenk. (237)

Acceptatie is niet vechten tegen de realiteit, dankbaarheid is de realiteit omarmen, niet langer je tegenslagen tellen, maar je zegeningen.

In het boeddhisme kan men zelfs dankbaarheid voelen voor vijanden, het zijn onze beste spirituele leiders, omdat ze helpen onze spiritualiteit te ontwikkelen en gelijkmatigheid te vinden, ook in situaties van tegenspoed. (238) Steindl-Rast: Vreugde is geluk dat niet afhankelijk is van wat er gebeurt. (240) Als je dankbaar bent, is er geen ruimte voor angst, en als je niet bang bent, zul je niet gewelddadig zijn. Een dankbaar mens handelt vanuit een gevoel van overvloed. (241)

Onze hersenen hebben zich in de evolutie ontwikkeld met een negatieve vooronderstelling. Voor overleven is dat ongetwijfeld raadzaam. Dankbaarheid doorbreekt dit ingesleten spoor in het brein en stelt ons in staat om ook te zien wat goed en juist is en iet enkel wat slecht of fout is.

Dankbaar ingestelde mensen kunnen empathisch zijn en zich verplaatsen in anderen. Volgens onderzoek staan ze in hun sociale netwerk bekend als edelmoedige en behulpzamer dan gemiddeld. (242)

Dankbaarheid heeft mogelijk een stimulerend effect op de hypothalamus, die betrokken is bij de stressregulering in het brein.

Twintig seconden glimlachen kan positieve gevoelens opwekken en helpen om blijdschap en vreugde te voelen. Een glimlach stimuleert neuropeptiden, die stress afweren en een feelgood-cocktail afgeven van neurotransmitters als serotonine (natuurlijk anti-depressivum), dopamine (stimuleert beloningscentra in het brein) en endorfinen (natuurlijke pijnstillers).

Een glimlach is aanstekelijk en geeft zo het positieve rimpel-effect door aan anderen. (243)

7. compassie: iets wat we willen hebben

Dalai Lama: Te veel met jezelf bezig zijn is vragen om lijden. Zorg voor het welzijn van anderen is de weg naar geluk. De verschillende religies prediken al drieduizend jaar een boodschap van liefde. Het doel van de verschillende religies is het bevorderen en versterken van liefde, compassie. Het zijn verschillende medicijnen met hetzelfde doel: genezing van onze pijn, onze ziekte. Wetenschappers bevestigen dat de mens van nature compassie heeft.

Zowel Tutu als de Dalai Lama benadrukken de betrokkenheid op andere mensen instinctmatig is; we zijn geprogrammeerd om te verbinden en compassie te hebben. (245)

Tutu: we leren om begaan en betrokken te zijn. Het kost tijd, we groeien. Compassie zet het empathische gevoel om in daden van edelmoedigheid, gulheid en andere onbaatzuchtige uitingen. Het bijbel-Hebreeuwse woord voor 'compassie'

('rachamim') komt van de stam van het woord 'baarmoeder'. De Dalai Lama getuigt dat we compassie met de paplepel krijgen ingegoten. Het is die verzorgende koestering die we op onze beurt weer doorgeven aan onze kinderen. (246)

Het zaad van compassie heeft iedereen; het is een kwaliteit die ontwikkeld kan worden. We kunnen het leren ontwikkelen en toe te passen door onze zorgradius uit te breiden tot een grotere kring dan alleen directe familie. Het helpt als we oog hebben voor het gemeenzame mens-zijn. We zijn sociale wezens. Wie een prettig leven wil, moet het opbrengen om begaan te zijn met andere mensen. (247)

Zorg voor anderen is heel kostbaar. Mensen hebben een specifiek brein, maar dat levert veel harteer op, omdat het telkens 'ik, ik, ik' denkt. Hoe meer je met jezelf bezig bent, hoe moeilijker je het zult hebben.

Compassie is iets dat we allemaal willen hebben, dat blijkt uit het feit dat we bewondering hebben voor mensen met compassie. (248) Compassie is cruciaal als zuurstof. (249)

in de moderne wereld wordt wel argwanend naar compassie gekeken, omdat we hebben geaccepteerd dat in de natuur het recht van de sterkste geldt en als het erop aankomt iedereen met iedereen concurreert. Het principe van de Dalai Lama dat compassie (vanwege wederkerige afhankelijk) in ons eigen belang is, wordt door evolutiebiologen 'wederkerig altruïsme' genoemd. De wisselwerking is zo fundamenteel dat een baby van 6 maanden al een voorkeur laat zien voor coöperatief speelgoed ten opzichte van competitief speelgoed. Anderen helpen geeft een euforisch gevoel vanwege de endorfine die in de hersenen vrijkomt. (251)

Wij zijn bang voor compassie, omdat we bang zijn om het lijden, de kwetsbaarheid en de machteloosheid te ervaren, die gepaard kunnen gaan met een open hart. Veel mensen zijn ook bang om compassie te ontvangen, omdat ze vrezen iets terug te moeten doen. (252) Ook compassie hebben met jezelf is niet gemakkelijk in de westerse cultuur. Wij zijn veel bezig met het beklimmen van een prestatieladder en worden voortdurend getaxeerd en beoordeeld. We nemen de stem van ouders, onderwijzers en de maatschappij over. (253)

Als we milder voor ons zelf zijn, zullen we niet alleen meer compassie voor anderen hebben, maar ook met ons zelf. (254)

Zowel Tutu als de Dalai Lama benadrukken dat we het meest gelukkig zijn als we op anderen gericht zijn. Tien minuten mediteren over het welzijn van anderen kan maken dat we zelf de hele dag vreugdevol zijn.

Een ander blij maken is de kortste route om zelf blij te worden. (255)

8. edelmoedigheid: we lopen over van vreugde

Bijna niemand beseft dat een ander een plezier doen zo veel vreugde geeft. Tutu: In ons boek staat al dat het zaliger is te geven dan te ontvangen. Als we opgesloten zijn in onszelf gaan we ons gegarandeerd ellendig voelen. (257) Edelmoedigheid of gulheid is vaak een uitvloeisel van compassie. In alle wereldgodsdiensten is gulheid belangrijk. In alle culturen lijkt ruimhartig, pro-sociaal gedrag relaties te verstevigen. (258) Geluk is met geld te koop: als we het uitgeven aan anderen. (259) Gulheid gaat niet alleen over het weggeven van geld, maar ook over invulling van tijd. Zingeving is ook van belang. Zingeving heeft ten diepste te maken met wat we voor anderen kunnen betekenen, of we het gevoel hebben voor anderen van waarde te zijn en nodig zijn.

We zijn in essentie goed. De afwijking is niet de goede persoon; de afwijking is de slechte persoon. (260)

Wie constant met zichzelf bezig is, raakt uitgeblust. (261)

In het boeddhisme zijn drie soort gulheid:

- op materieel gebied geven
- door bevrijding van angst te geven (bescherming, advies, troost)
- door spirituele gaven te geven (wijsheid, ethiek delen)

We hoeven er geen godsdienst bij te halen. (262)

Tutu: We kunnen zo meedogenloos zijn in onze competitie dat een maagzweer soms een status symbool is, want dat bewijst hoe hard we werken. dat we zijn geschapen voor complementariteit hebben we geleerd te negeren.

Als je veel produceert, maar het feit negeert dat er mensen zijn, die honger hebben, het overschot doordraait en denkt dat het wel goed komt... vergeet het. Dat gaat niet goed komen, want je overtreedt de basisprincipes van het universum. (263)

Dalai Lama: Seculier onderwijs is universeel, daar moet iets gedaan worden met compassie-onderwijs en basisethiek. Vandaag de dag zijn veel mensen beneveld: hun denken wordt geregeerd door te veel negatieve emoties zoals hebzucht, angst en woede. De enige uitweg uit deze waanzin is kinderen opvoeden met de waarde van compassie en de waarde van ons verstand. Tijd wacht niet; het is belangrijk nu te beginnen. (265)

Het gaat om gulheid van de geest. (269)

*Roeland Wijkhuizen
maart 2022*


