

DALAI LAMA & JEFFREY HOPKINS



# DALAI LAMA

Geluk voor alledag



*De weg naar  
een zinvol leven*



SPIRITUALITEIT

Ook verschenen van de Dalai Lama  
bij Xander Uitgevers:

*De diepte van het zijn* (2013)

*De kunst van relaties* (2013)

*Geloven in harmonie* (2013)

*Open je hart* (2013)

*Zijn wie je werkelijk bent* (2014)

*De essentie van het geluk* (2014)

*Meer liefde* (2015)

*Geluk op je werk* (2015)

Zijne Heiligheid  
De Dalai Lama  
met Jeffrey Hopkins

# GELUK VOOR ALLEDAG



Uitgegeven door Xander Uitgevers bv  
Hamerstraat 3, 1021 JT Amsterdam

[www.xanderuitgevers.nl](http://www.xanderuitgevers.nl)

Oorspronkelijke titel: *How to Practice*  
Eerder verschenen als *Boeddhisme voor alledag*  
Oorspronkelijke uitgever: Pocket Books, New York  
Vertaling: Jacqueline Moonen  
Omslagontwerp: Studio Marlies Visser  
Omslagillustratie: Rijksmuseum, Amsterdam  
Auteursfoto: Don Farber  
Zetwerk: Michiel Niesen, ZetProducties

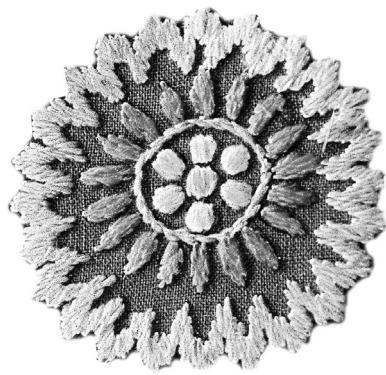
Copyright © 2002 Z.H. Dalai Lama & Jeffrey Hopkins, ph.d.

Copyright © 2016 voor de Nederlandse taal:  
Xander Uitgevers bv, Amsterdam

Eerste druk 2016

ISBN 978 94 0160 514 4 | NUR 728

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te traceren. Mocht u desondanks menen rechten te kunnen uitoefenen, dan kunt u contact opnemen met de uitgever. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



# INHOUD

Voorwoord

door Jeffrey Hopkins, Ph.D. 7

Inleiding

De noodzaak voor vrede en vriendelijkheid 13

I De grondbeginselen

*Drie manieren om te oefenen* 33

II Het beoefenen van morele zelfdiscipline

*Het vaststellen van de omvang van lijden* 43

*Ontdekken hoe moeilijkheden beginnen en  
ophouden* 61

*Zich onthouden van kwaad* 81

*Hulp bieden* 95

*Streven naar verlichting* 119

III Het beoefenen van concentratiemeditatie

*Het richten van de geest* 141

IV Het beoefenen van inzicht	
<i>Onderzoeken hoe wezens en dingen bestaan</i>	163
<i>De middenweg</i>	181
<i>Geest en de diepe aard van de geest</i>	201

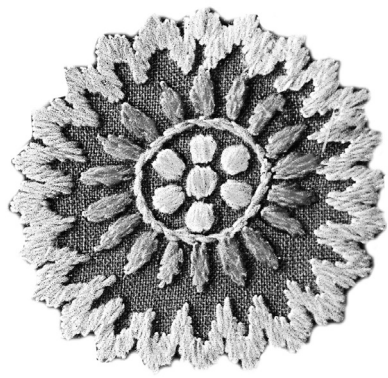
#### V Tantra

<i>Yoga op een meditatieboeddha</i>	217
-------------------------------------	-----

#### VI Stappen onderweg

<i>Overzicht van het pad naar verlichting</i>	235
---	-----

Literatuurlijst	259
-----------------	-----



# VOORWOORD

Ik heb Zijne Heiligheid de Dalai Lama voor het eerst horen spreken in 1972. Nauwelijks drie dagen na mijn aankomst in Dharamsala, Noord-India, begon hij aan een zestiendaagse serie lezingen van vier tot zes uur per dag over de stadia van het pad naar verlichting. Ik was in 1962 begonnen met een studie Tibetaans en het beoefenen van het Tibetaans boeddhisme, en mijn leraren, die bijzonder goed op de hoogte waren van de fijne kneepjes van de Tibetaanse commentaren, hadden mij voorbereid op mijn studie bij de geleerden en yogi's in India die uit Tibet waren gevlucht. Maar eerlijk gezegd geloofde ik niet dat een door de regering aangestelde reïncarnatie – in 1935 geboren in Noord-oost-Tibet en door voorspellingen, visioenen, uitzonderlijke gebeurtenissen en tests op de leeftijd van twee jaar erkend als de Veertiende Dalai Lama – mogelijkwijs aan de hoge verwachtingen kon voldoen. Maar ik stond versteld. Hij sprak over een breed scala aan onderwerpen aangaande het pad naar verlichting en wist mijn geest en hart te boeien door op grote en kleine punten kwesties op te helderen die ik niet had





## VOORWOORD

begrepen, voegde op andere punten nieuwe informatie toe, en legde nieuwe gebieden voor mij open.

In het Tibetaans spreekt de Dalai Lama zo snel en helder dat ik onmogelijk afgeleid kon raken. Toen hij bijvoorbeeld zo geïnspireerd raakte terwijl hij de overdenkingen om mededogen op te wekken beschreef, steeg zijn stem naar een hoogte die hij bij wijze van grap omschreef als zijn 'geitenstem', maar in feite was het de dichter die volledig opgaat in zijn inspiratie. Tijdens die serie lezingen gaf hij een volledige uiteenzetting van de beoefeningen die leiden naar verlichting en plaatste vaak thema's naast elkaar die anderen op zich laten staan, en dat alles met de diepgang van een filosoof. Dezelfde tweeledige stem van dichter en filosoof is ook aanwezig in dit boek en raakt zo nu en dan het hart met ontroerende beschrijvingen van de staat van het leven en de schoonheid van onbaatzuchtigheid. Op andere momenten maakte hij zorgvuldige kanttekeningen bij beoefeningen zoals meditatie op leegte, die voor jaren stof tot nadenken bieden.

Op zijn vijfde werd de Dalai Lama overgebracht naar Lhasa, de hoofdstad van Tibet, waar hij de volledige kloosteropleiding onderging. Als gevolg van de bezetting van Oost-Tibet door de Chinese communisten moest hij op zijn zestiende plotseling de leiding van de Tibetaanse regering op zich nemen. Ondanks pogingen om samen te werken met de invallers, werd hij persoonlijk bedreigd en vluchtte in 1959 naar India.



In ballingschap heeft hij met succes opnieuw centra gevestigd voor de vele facetten van de Tibetaanse cultuur. Hij heeft op uitgebreide schaal door het grootste deel van de wereld gereisd en niet alleen aan boeddhisten of gelovigen, maar aan iedereen de boodschap overgebracht over het belang van vriendelijkheid voor de basis van de samenleving. Als erkenning voor zijn nooit aflatende inspanningen ten behoeve van Tibetanen en alle andere volkeren, werd hem in 1989 de Nobelprijs voor de Vrede toegekend.

Zijne Heiligheid heeft veel boeken gepubliceerd, sommige voor een algemeen publiek en sommige voor mensen die zijn geïnteresseerd in het boeddhisme. In dit boek borduurt hij voort op een lange traditie van spirituele beoefeningen in Tibet en op zijn eigen ervaring, en komt hij met suggesties hoe je een spiritueel pad kunt bewandelen. Het doel is emoties te transformeren en een beter mens te worden. Op die manier laat hij zien hoe we zin aan het leven kunnen geven.

Gedurende de dertig jaar dat ik hem ken en tijdens de tien jaar waarin ik werkzaam was als zijn belangrijkste vertaler tijdens lezingen in de Verenigde Staten, Canada, Indonesië, Singapore, Maleisië, Australië, Engeland en Zwitserland, heb ik kunnen zien hoe hij deze beoefeningen tot in het diepst van zijn wezen belichaamt. Het is belangrijk dat wij erkennen dat deze wijze, mededogende, humoristische en prachtige man uit de Tibetaanse cultuur voortkomt. Wij dienen te



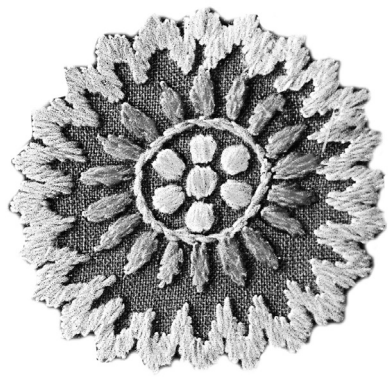
## VOORWOORD

beseffen dat die cultuur een van de grote wereldwonderen is.

*Jeffrey Hopkins*

*Hoogleraar Tibetaanse studies, Universiteit van Virginia*





# INLEIDING

## DE NOODZAAK VOOR VREDE EN VRIENDELIJKHEID

Ik reis naar veel plaatsen over de hele wereld en steeds als ik mensen toespreek, doe ik dat vanuit de motivatie en het gevoel dat ik tot hun familie behoor. Hoewel wij elkaar misschien voor het eerst ontmoeten, beschouw ik allen als mijn vrienden. In feite kennen we elkaar al heel goed als mensen die dezelfde fundamentele doelen met elkaar delen: we streven allen naar geluk en willen geen lijden.

## TWEE WEGEN NAAR GELUK

Er zijn twee manieren om geluk te scheppen. De eerste is uiterlijk: beter onderdak, betere kleding, betere vrienden – en op die manier kunnen we een zekere mate van geluk en tevredenheid bereiken. De tweede manier is door geestelijke ontwikkeling die leidt tot innerlijk geluk. Maar die twee zijn niet even goed te



verwezenlijken. Uitwendig geluk kan niet lang stand houden zonder zijn tegenhanger. Als er iets ontbreekt aan je perspectief, als er iets ontbreekt in je hart, kun je ondanks de meest luxueuze omgeving niet gelukkig zijn. Maar als je gemoedrust hebt, kun je zelfs onder de moeilijkste omstandigheden geluk vinden.

Materiële vooruitgang alleen lost soms wel een probleem op maar leidt vervolgens tot nieuwe problemen. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld wel rijkdom, een goede opleiding en maatschappelijk aanzien bereikt, maar geluk ontgaat hun. Ze slikken slaaptabletten en drinken te veel alcohol. Er ontbreekt iets, iets is nog steeds niet bevredigd en dus nemen deze mensen hun toevlucht tot drugs of de fles. Anderzijds genieten mensen die minder geld hebben om zich zorgen over te maken, meer rust. Ze slapen 's nachts goed. Ondanks het feit dat ze materieel gezien arm zijn, zijn ze tevreden en gelukkig. Dit toont de omvang van het menselijk lijden.

In dit boek bied ik de lezer waardevolle technieken uit Tibetaanse tradities die, als ze dagelijks worden beoefend, leiden tot geestelijke rust. Naarmate je je geest en hart tot rust brengt, verdwijnen opwinding en zorgen vanzelf en ervaar je meer geluk. Deze veranderingen zullen zich weerspiegelen in de relaties die je met anderen hebt. En als beter mens zul je een betere inwoner van je land en uiteindelijk een betere wereldburger worden.



## VRIENDELIJKHEID

We komen allemaal hulpeloos ter wereld. Zonder de vriendelijkheid van onze ouders zouden we niet kunnen overleven, laat staan gedijen. Als kinderen opgroeien in voortdurende angst, zonder op iemand terug te kunnen vallen, ondervinden ze daarvan hun hele leven de nadelige gevolgen. Omdat de geest van een klein kind heel broos is, is de noodzaak voor vriendelijkheid heel duidelijk.

Volwassenen hebben ook behoefte aan vriendelijkheid. Als iemand mij met een hartelijke glimlach begroet en oprechte vriendelijkheid in zijn houding uitstraalt, stel ik dat zeer op prijs. Hoewel ik die persoon misschien niet ken of zijn taal niet spreek, voel ik onmiddellijk blijdschap in mijn hart. Als er daarentegen bij iemand uit mijn eigen cultuur die ik al vele jaren ken vriendelijkheid ontbreekt, voel ik dat. Vriendelijkheid en liefde, een waar gevoel van broeder- en zusterschap, zijn heel kostbaar. Ze maken gemeenschappelijkheid mogelijk en zijn bijgevolg onmisbaar in de samenleving.

## HET MENSELIJK POTENTIEEL

Ieder van ons heeft een gezond gevoel van ik, van het zelf. We hebben ook fundamentele doelstellingen gemeen: wij willen geluk en geen lijden. Dieren en insecten



ten willen ook geluk en geen lijden, maar beschikken niet over het speciale vermogen te overwegen hoe ze dieper geluk kunnen bereiken of lijden kunnen overwinnen. Als mens, begiftigd met dit denkvermogen, hebben wij dit potentieel en moeten wij het gebruiken.

Op elk niveau, als individu en als lid van een familie, gemeenschap, volk en planeet, zijn de ernstigste onruststokers woede en egoïsme. Het soort van egoïsme waarop ik doel is niet slechts een gevoel van ik, maar een overdreven gerichtheid op het zelf. Niemand beweert dat hij zich gelukkig voelt terwijl hij boos is. Teneinde vrede, rust en ware vriendschap te bereiken, moeten wij woede tot een minimum terugbrengen en vriendelijkheid en een warm hart ontwikkelen. Dit kan worden bereikt door de beoefeningen die ik in dit boek zal beschrijven.

Als we zelf een warm hart ontwikkelen, kunnen anderen daardoor ook transformeren. Naarmate we aardiger worden, ervaren onze burens, vrienden, ouders, partners en kinderen minder woede. Ze worden hartelijker, meedogender en harmonieuzer. De hele sfeer wordt gelukkiger en dat bevordert een goede gezondheid, misschien zelfs een langer leven.

Misschien ben je rijk, machtig of goed opgeleid, maar zonder deze gezonde gevoelens van vriendelijkheid en mededogen zul je geen vrede in jezelf, in je gezin kennen en zelfs je kinderen zullen lijden. Vriendelijkheid is onontbeerlijk voor gemoedsrust. Zoals je zult zien in de komende pagina's, bestaat de belangrijkste methode om





een gelukkiger leven te bereiken eruit je geest dagelijks te oefenen op een manier die een negatieve houding verzwakt en een positieve houding versterkt.

De grote vraag is of we wel of niet vriendelijkheid en vrede kunnen beoefenen. Veel van onze problemen komen voort uit een geestelijke houding, zoals onszelf tot alle prijs op de eerste plaats te stellen. Ik weet uit eigen ervaring dat het mogelijk is deze houding te veranderen en de menselijke geest te verbeteren. Hoewel de menselijke geest kleurloos, vormloos en soms zwak is, kan hij sterker zijn dan staal. Om de geest te trainen moet je het geduld en de vastberadenheid beoefenen die nodig zijn om dat staal te vormen. Als je nooit opgeeft je geest met een sterke wil en geduld te verbeteren, ongeacht hoeveel moeilijkheden je aanvankelijk misschien ondervindt, zul je slagen. Met geduld, beoefening en tijd, kan de verandering niet uitblijven.

Geef het niet op. Als je begint met een pessimistische instelling, kun je onmogelijk slagen. Als je hoopvol en vastberaden gestemd bent, zul je altijd een zekere mate van succes hebben. Het is niet erg als je geen gouden medaille wint. Je zult je best hebben gedaan.

## ONDERLINGE AFHANKELIJKHEID

Een groot deel van de wereld is momenteel verbonden door een web van elektronische communicatiemidde-



len en onmiddellijk beschikbare informatie. In de eenentwintigste eeuw heeft onze wereldeconomie landen en hun volkeren sterk afhankelijk van elkaar gemaakt. Tegenwoordig is het onmogelijk geïsoleerd te blijven, dus als volkeren elkaar onderling niet respecteren kunnen problemen niet uitblijven. Hoewel er ernstige tekenen zijn van problemen tussen arme en rijke landen en tussen arme en rijke groeperingen binnen volkeren, kan deze economische kloof worden hersteld door een sterker besef dat de hele wereld onderling afhankelijk is van en verantwoordelijk voor elkaar. Bewoners van het ene land dienen bewoners van andere landen te beschouwen als hun broeders en zusters die vooruitgang voor hun geboorteland verdienen.

Ondanks onvermoeide inspanningen van wereldleiders blijven crises tot uitbarsting komen. Oorlogen doden onschuldige mensen, onze ouderen en kinderen sterven voortdurend, er komt geen einde aan. Veel soldaten die aan de gevechten deelnemen zijn er niet op eigen initiatief. Deze onschuldige soldaten lijden echt en dat is heel triest. De verkoop van wapens – duizenden en duizenden soorten wapens en munitie – door fabrikanten in grote landen wakkert het geweld aan, maar gevaarlijker dan geweren en bommen zijn haat, gebrek aan mededogen en gebrek aan respect voor de rechten van anderen. Zolang er haat heerst in de menselijke geest, is ware vrede onmogelijk.

We moeten alles doen wat in ons vermogen ligt om de



oorlogsinspanning te stoppen en de wereld te bevrijden van nucleaire wapens. Toen ik een bezoek bracht aan Hiroshima, waar de eerste atoombom viel, de plek zelf zag en de verhalen hoorde van de overlevenden, werd mijn hart diep geraakt. Hoeveel mensen zijn er niet op dat ene moment gestorven! Hoeveel meer raakten er niet gewond! Hoeveel pijn en verwoesting scheidt een kernoorlog! Maar kijk eens hoeveel geld er aan wapens met een grote vernietigingskracht wordt uitgegeven. Het is schokkend, een onmetelijke schande.

De mensheid heeft inderdaad heel veel baat gehad bij wetenschappelijke en technologische vooruitgang, maar daarvoor hebben we wel een hoge prijs moeten betalen. Terwijl we de vruchten plukken van de ontwikkeling van bijvoorbeeld straalvliegtuigen, die het mogelijk maken gemakkelijk over de hele wereld te reizen, zijn er ook ontzettend vernietigende wapens voortgebracht. Veel mensen verkeren, ondanks het feit dat ze op een prachtige plek wonen, voortdurend in angst voor een zeer reële dreiging: duizenden en nog eens duizenden atoomkoppen, klaar voor de aanval. Maar iemand moet op een knop drukken en bijgevolg is de mens uiteindelijk verantwoordelijk.

De enige manier waarop we blijvende vrede kunnen bereiken, is door wederzijds vertrouwen, respect, liefde en vriendelijkheid. Een andere manier is er niet. De pogingen van wereldmachten om elkaar via wapenwedloop te beconcurreren, ongeacht of het hier kernwa-



pens, chemische, biologische of conventionele wapens betreft, werkt averechts. Hoe kan een wereld vol haat en woede waarachtige vrede bereiken? Uiterlijke vrede is onmogelijk zonder innerlijke vrede. Het is nobel om aan uiterlijke oplossingen te werken, maar die kunnen niet ten uitvoer worden gebracht als mensen nog steeds rondlopen met veel haat en woede in hun hoofd. Op dit punt hebben we behoefte aan diepgaande veranderingen. Ieder mens moet eraan werken om de fundamentele uitgangspunten waarop onze gevoelens zijn gebaseerd, te veranderen. We kunnen dat alleen maar doen door training, door te oefenen met het doel ons geleidelijk aan te heroriënteren op de manier waarop wij onszelf en anderen zien.

De wanhopige toestand waarin de wereld zich bevindt doet een beroep op ons om in actie te komen. Ieder van ons heeft de verantwoordelijkheid te proberen hulp te bieden vanuit het besef dat we op een dieper niveau allen één zijn. Helaas wordt menselijkheid al te vaak geofferd op het altaar van de ideologie. Dat is absoluut verkeerd. Politieke stelsels zouden in feite ten goede moeten komen aan de mens, maar zoals het geval is met geld, kunnen ze ons gaan overheersen in plaats van ons ten goede te komen. Als we met een warm hart oog kunnen hebben voor de zienswijze van anderen en in rustige gesprekken ideeën uitwisselen, zullen we punten van overeenstemming vinden. Uit liefde en mededogen voor de mensheid is het onze



verantwoordelijkheid te streven naar harmonie onder volkeren, ideologieën, culturen, etnische groeperingen en economische en politieke stelsels. Als we de eenheid van de totale mensheid echt onderkennen, zal onze motivatie om vrede te vinden sterker worden. In de diepste zin zijn we echt broeders en zusters, dus moeten we delen in elkaars lijden. Wederzijds respect, vertrouwen en zorgzaamheid om elkaars welzijn bieden ons de meeste hoop op blijvende wereldvrede.

Natuurlijk hebben de nationale leiders in dit opzicht een speciale verantwoordelijkheid, maar mensen moeten ook zelf het initiatief nemen, ongeacht welk geloof ze aanhangen. Alleen al vanwege het feit dat je mens bent, streeft naar geluk en lijden probeert te vermijden, ben je een burger van deze planeet. Wij zijn allen verantwoordelijk voor het scheppen van een betere toekomst.

Om een vriendelijke houding, een warm hart, respect voor de rechten van anderen en bezorgdheid voor het welzijn van anderen te bereiken, dien je de geest te oefenen. In dit boek zal ik een serie beoefeningen uiteenzetten die zijn ontleend aan Tibetaanse tradities en die zullen helpen deze doelen te bereiken. Het wezenlijke doel van dagelijks oefenen is het ontwikkelen van een houding van mededogen en rust, een goedstoestand die in de menselijke samenleving van tegenwoordig van groot belang is vanwege het vermogen ware harmonie te brengen tussen volkeren, rassen



en mensen van diverse religies, en tussen politieke en economische stelsels.

## HET SCHEPPEN VAN HARMONIE

De harmonie en vriendschap waaraan we behoefte hebben in onze gezinnen, landen en de wereld, kan alleen worden bereikt door mededogen en vriendelijkheid. Door elkaar met zorg en respect te helpen, kunnen we veel problemen gemakkelijk oplossen. Harmonie kan niet gedijen in een klimaat van wantrouwen, bedrog, intimidatie en laaghartige concurrentie. Succes via intimidatie en geweld is in het gunstigste geval slechts tijdelijk, want de schijnbare voordelen scheppen alleen nieuwe problemen. Daarom brak slechts twee decennia na de enorme menselijke tragedie van de Eerste Wereldoorlog, de Tweede Wereldoorlog uit en kwamen miljoenen en miljoenen mensen om. Als we onze lange geschiedenis van haat en woede bestuderen, kunnen we duidelijk zien dat er behoefte is aan een betere manier. We kunnen onze problemen alleen oplossen met waarachtig vreedzame middelen, niet alleen vreedzame woorden, maar een vreedzame geest en een vreedzaam hart. Op die manier zullen we een betere wereld krijgen.

Is dat mogelijk? Strijd, bedrog en intimidatie hebben ertoe geleid dat we in onze huidige situatie gevangenzit-



ten. Nu dienen we ons toe te leggen op het beoefenen van nieuwe manieren om een uitweg te vinden. Misschien lijkt het onpraktisch en idealistisch, maar we hebben geen alternatief voor mededogen, het erkennen van de menselijke waarde en de eenheid van de mensheid: dit is de enige manier om blijvend geluk te bereiken.

Ik reis van land naar land met dit besef van eenheid. Ik heb mijn geest decennialang getraind, dus als ik mensen uit andere culturen ontmoet, zijn er geen grenzen. Ik ben ervan overtuigd dat wij, ondanks de verschillen in cultuur en politieke en economische stelsels, in de grond hetzelfde zijn. Hoe meer mensen ik ontmoet, des te sterker mijn overtuiging wordt dat de eenheid van de mensheid, gebaseerd op begrip en respect, een realistische en levensvatbare basis is voor ons gedrag. Waarheen ik ook ga, dit is het waarover ik spreek. Ik geloof dat het beoefenen van mededogen en liefde, een waarachtig gevoel van broederschap en zusterschap, de universele religie is. Het doet er niet toe of je boeddhist, christen, moslim of hindoe bent, of helemaal niet religieus bent. Wat ertoe doet is jouw gevoel van eenheid met de mensheid.

Ben je het daarmee eens of vind je dit onzin? Ik ben geen God-Koning, zoals sommigen mij noemen. Ik ben gewoon een boeddhistische monnik. Wat ik zeg komt voort uit mijn eigen beoefening, die beperkt is. Maar ik probeer deze ideeën wel in mijn dagelijks



leven toe te passen, met name als ik mij geplaatst zie voor problemen. Natuurlijk faal ik soms. Soms raak ik geïrriteerd en zo nu en dan gebruik ik een hardvochtig woord, maar als ik dat doe, voel ik onmiddellijk: 'O, dat is verkeerd.' Ik voel dat omdat ik mij het beoefenen van mededogen en wijsheid, die de kern van dit boek vormen, heb eigengemaakt. Deze dagelijkse beoefeningen zijn heel nuttig en waardevol in mijn eigen leven. Daarom, omdat ik weet dat wij in geest en hart één zijn, deel ik ze.

Ik was pas vijftien toen de Chinese communisten Oost-Tibet binnenvielen, en nog geen jaar later besloot de Tibetaanse regering dat ik de feitelijke leiding van de staatszaken moest overnemen. Het was een moeilijke periode waarin we toekeken hoe onze vrijheden werden uitgehold, en in 1959 was ik gedwongen in het holst van de nacht uit de hoofdstad weg te vluchten. In ballingschap in India zagen we ons dagelijks voor problemen geplaatst, variërend van de noodzaak ons aan een totaal ander klimaat aan te passen tot de noodzaak onze culturele instellingen opnieuw te vestigen. Mijn spirituele beoefening verschaftte me een kijk die het mogelijk heeft gemaakt te blijven zoeken naar oplossingen zonder het feit uit het oog te verliezen dat we allemaal mens zijn, op een dwaalspoor gebracht door verkeerde ideeën en verenigd door gemeenschappelijke banden, maar toch klaar voor verbetering.

