

DE DALAI LAMA & JEFFREY HOPKINS



DALAI LAMA

Meer liefde



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)

Zijne Heiligheid
De Dalai Lama

met Jeffrey Hopkins

MEER LIEFDE



Uitgegeven door Xander Uitgevers BV
Hamerstraat 3, 1021 JT Amsterdam

www.xanderuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *How To Expand Love,*
Widening the Circle of Loving Relationships

Eerder verschenen als: *Vergroot de liefde*

Vertaling: Chandra Moonen

Met dank aan Hans van den Bogaert van het Maitreya Instituut
voor zijn vertaling *Het juwelen kralensnoer* van Nagarjuna

Omslagontwerp: Studio Marlies Visser

Omslagillustratie: Rijksmuseum, Amsterdam

Auteursfoto: Don Farber

Zetwerk: Michiel Niesen/ZetProducties

Copyright © 2005 Z.H. Dalai Lama & Jeffrey Hopkins, Ph.D.

Copyright © 2015 voor de Nederlandse taal:

Xander Uitgevers BV, Amsterdam

Eerste druk 2015

ISBN 978 94 0160 319 5 | NUR 728

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 7

Mijn zienswijze 15

Stadia van ontwikkeling 23

Fundamentele zuiverheid van het bewustzijn 33

Basisstap: vriend en vijand bezien 49

De eerste stap: vrienden herkennen 61

De tweede stap: vriendelijkheid waarderen 71

De derde stap: vriendelijkheid beantwoorden 93

De vierde stap: leren lief te hebben 99

Het verschil tussen liefde en gehechtheid 121

Liefde als de basis voor mensenrechten 139

Het vergroten van de cirkel van liefde 149

De vijfde stap: de kracht van mededogen 161

De zesde stap: totale betrokkenheid 183

De zevende stap: streven naar onbaatzuchtige verlichting 189

De enorme kracht van onbaatzuchtigheid 215

Handelen uit liefde 227

Literatuurlijst 239



VOORWOORD

Ik ontmoette mijn eerste leraar Tibetaans boeddhisme eind 1962 in New Jersey. Geshe Wangyal was een Mongoolse Kalmuk uit Astrachan, waar de Wolga uitmondt in de Kaspische Zee. Net als veel Mongoolse kloosterlingen was hij naar Tibet gereisd om in een klooster annex universiteit in te treden, waar hij vervolgens vijfendertig jaar bleef. Omdat hij getuige was geweest van de verwoesting van boeddhistische instellingen in de Sovjet-Unie, voorvoelde hij – na de Chinees-communistische inval in Tibet in 1950 – wat Tibet te wachten stond, en tegen 1955 vertrok hij naar India. Drie jaar later reisde hij met behulp van de Church World Service per schip naar de Verenigde Staten.

Vrijwel vanaf het moment dat hij in de Verenigde Staten arriveerde, begon Geshe Wangyal Tibetaans boeddhisme te onderwijzen aan iedereen die er belangstelling voor had. Hij vestigde een klooster en studiecentrum en in 1960 nodigde hij vier Tibetaanse kloosterlingen uit zich bij hem te voegen. Ze onderwezen veel Amerikanen, inclusief mijzelf. Sommigen van hen zouden een invloedrijke rol gaan spelen in de academi-



VOORWOORD

sche wereld, de politiek, de geneeskunde, als uitgever, op religieus gebied en op andere terreinen.

De massale uittocht uit Tibet in 1959, toen de Dalai Lama naar India ontsnapte, leidde in India, Sikkim en Nepal tot de oprichting van Tibetaanse scholen voor leken en kloosterlingen. Daartoe behoorde ook de eerste kloosterschool in een voormalige gevangenis in de hitte van Buxaduoer, India, een moeizaam onderkomen, als gevolg van het klimaat en de geringe hoogte van de nieuwe omgeving. Uiteindelijk vestigden alle grote ordes van het Tibetaans boeddhisme in India en Nepal nieuwe kloosters, hoewel in afgeslankte vorm. In hun nieuwe situatie grepen de grotere kloosterscholen de mogelijkheid aan om zichzelf te hervormen en zij lieten bepaalde aspecten vallen, zoals het instituut van de monnikpolitie, de zogenaamde handhavers van tucht die in het oude Tibet zo werden gevreesd. Andere groepen richtten vernieuwende religieuze opleidingsinstituten op, die buiten het toezicht van de kloosters vielen. In het basis- en middelbaar onderwijs aan niet-kloosterlingen werden onderwerpen opgenomen die tot dan toe alleen aan kloosterlingen waren voorbehouden.

In het buitenland hebben Tibetaanse leraren – zowel kloosterlingen als leken – ernaar gestreefd de oude manier van studeren en oefenen aan te passen aan een meer seculiere omgeving. Tegenwoordig, na langzaam maar gestaag succes in duizenden centra over heel de wereld, staan we op het punt buiten de Tibetaanse ge-



meenschap belangrijke centra op te richten waar in Tibetaanse stijl wordt onderwezen. De diaspora heeft het mogelijk gemaakt dat delen van de traditionele training van Tibet die al meer dan duizend jaar oud zijn, zich ver buiten het land van hun oorsprong verspreiden. Buiten Tibet hunkert men naar de strengheid van dit onderricht en bestaat er waardering voor oude, door de tijd beproefde manieren van opleiding, ook al brengt het opzetten en leiden van zulke opleidingen buiten hun Tibetaanse en Mongoolse omgeving niet geringe problemen met zich mee.

Je zou denken dat de wereld bezeten is door krachten die een dergelijke ontwikkeling juist tegengaan: de toenemende neiging tot uitbuiting, hebzucht en begeerte; welig tierend consumptief gedrag; het onophoudelijke beïnvloeden van meningen die lage driften versterken; de alomtegenwoordige aanwezigheid van leeg vermaak; een groeiende kloof tussen rijk en arm; oppervlakkige verklaringen voor complexe situaties in het menselijke bestaan; mensen die zoveel eten dat ze er last van krijgen en veel te dik worden; bewegingen om de rechten van arbeiders terug te draaien tot negentiende-eeuwse toestanden; een absurde nadruk op economische winst, alsof dat de enige reden zou kunnen zijn waarom we ademen. Maar er zijn tekenen dat die duistere krachten leiden tot een reactie van ontevredenheid en tot de bereidheid om iets anders te proberen.

Veel mensen over de hele wereld leven zowel in lo-



VOORWOORD

kaal verband als in wereldverband en velen hebben een standpunt ingenomen dat het belang van hun oorspronkelijke, plaatselijke cultuur overstijgt. Dit duidt op de bereidheid om voor nieuwe perspectieven open te staan, maar zou ook kunnen wijzen op een versplinterd besef van tijd, wat de verdieping die is vereist voor de Tibetaans-boeddhistische wijze van oefenen in de weg zou kunnen staan.

De Tibetaanse regering in ballingschap streeft ernaar het democratische principe van scheiding tussen kerk en staat te belichamen, maar houdt zich evengoed aan de voorschriften waarin de boeddhistische idealen zijn neergelegd. Dit gaat samen met het aanpassen van Tibetaanse onderwijssystemen, die een mengeling zijn geworden van het seculiere en het religieuze.

Tibetanen die buiten hun land leven, hebben moeite te bepalen welke tradities ze moeten behouden – en op welke manier. Wij hechten bijvoorbeeld allemaal waarde aan de lange traditie van de Tibetaanse geneeskunde. De vindingrijkheid van honderden artsen in meer dan duizend jaar tijd heeft geleid tot de ontwikkeling van effectieve behandelingen met kruiden en mineralen. Als we kijken naar andere delen van de wereld, waar de moderne tijd traditionele manieren van leven heeft verwoest en vervangen, en waar de wijsheid van oude geneeskundige methoden voor altijd verloren is gegaan, zien we hoe waardevol de schat aan oude kennis is die is behouden in de afzonderlijke tradities van Tibet en China.



Bossen moeten worden behouden door selectief kappen en herbebossen, om zo variëteiten van planten en dieren die mogelijk heilzaam zijn voor de wereld te behouden, maar die pogingen zijn verstrengeld met het probleem van gedwongen verhuizing en van de handel, dat mensen voor altijd tot armoede kan veroordelen. Tibetanen zien zich ook geconfronteerd met het conflict tussen de noodzaak om mensen nu te voeden, en marktkrachten die uiteindelijk de reserves zullen uitputten. Net zoals een niet-gereguleerde markt een markt niet vrij maakt, leidt een wanordelijke ontwikkeling niet per se tot vooruitgang. Dit zijn problemen waarvoor de hele wereld zich geplaatst ziet en er zijn geen gemakkelijke oplossingen voor.

Het toekomstige welzijn van Tibet hangt af van de bereidheid van de Chinese regering om haar angsten opzij te zetten en eerlijke onderhandelingen aan te gaan met de Tibetaanse regering in ballingschap. Is de huidige Chinese oproep tot onderhandelen een nieuwe strategie die duidt op eerlijke belangstelling? Of gaat het gewoon weer om een list? Tot op heden heeft de regering in Beijing bedrog gepleegd als verdragingsstactiek. Een voorbeeld daarvan is haar eis dat Tibet het doel van onafhankelijkheid opgeeft, ondanks het feit dat de Dalai Lama die eis al in 1978 heeft laten vallen. Het falen van de Chinese regering is een blijk van gebrek aan liefde en mededogen, dat, zoals we uit eigen ervaring weten, uiteindelijk leidt tot zelfvernietiging.



VOORWOORD

Over de hele wereld dient liefde onverdraagzaamheid op te lossen; dient kennis onwetendheid te ondermijnen; dient gecoördineerd activisme in de plaats te komen van passieve acceptatie en wanhoop; dient dialoog beschuldigingen over en weer te vervangen; dient een vernieuwende rechtspleging wraak te verdrijven; dient moraliteit de nadruk op een einduitkomst te vervangen; dient erkenning van universele rechten te leiden tot afschaffing van slavernij. Alleen een vastberaden inspanning over een lange tijd kan de diepgewortelde krachten van dwaasheid en hebzucht overwinnen.

Ik hoop dat dit boek over liefde, waarin Zijne Heiligheid de Dalai Lama put uit een lange traditie van Tibetaanse technieken voor de transformatie van geest en hart, zal bijdragen tot wat wij zo hard nodig hebben – een gevoel van liefde en mededogen voor elkaar.

Jeffrey Hopkins, Ph.D.
Professor Tibetaanse Studies
Universiteit van Virginia





MIJN ZIENSWIJZE

Als de innerlijke vijand van haat niet wordt getemd wanneer je uiterlijke vijanden probeert te temmen, vermeerderen ze. Daarom proberen wijzen zichzelf te temmen door middel van de krachten van liefde en mededogen.

– Bodhisattva Tokmay Sangpo

Wanneer ik spreek over liefde en mededogen, doe ik dat noch als boeddhist, noch als Tibetaan, noch als de Dalai Lama. Ik spreek dan van mens tot mens. Ik hoop dat jij je op dit moment meer beschouwt als mens dan als Amerikaan, Aziaat, Europeaan, Afrikaan of onderdaan van een land. Die loyaliteit komt op de tweede plaats. Als jij en ik als mensen ontdekken wat we gemeen hebben, zullen we op een fundamenteel niveau communiceren. Als ik zeg: 'Ik ben monnik', of: 'Ik ben boeddhist', zijn dat, in vergelijking met mijn menselijke aard, tijdelijke kwalificaties. Menszijn is fundamenteel, de basis waaruit wij allemaal voortkomen. Je bent geboren als mens en dat blijf je tot aan je dood. Al het andere – of je geschoold of niet geschoold bent, jong of oud, rijk of arm – komt op de tweede plaats.

PROBLEMEN OPLOSSEN

In grote steden, op boerderijen, op verafgelegen plaatsen, overal op het platteland, zijn mensen druk in de weer. Waarom? We worden allemaal gedreven door het



verlangen onszelf gelukkig te maken. Het is goed om te streven naar geluk. Maar we moeten niet uit het oog verliezen dat als we ons te veel inlaten met de oppervlakkige aspecten van het leven, dat dat niet ons grotere probleem van ontevredenheid zal oplossen. Liefde, mededogen en zorg voor anderen zijn ware bronnen van geluk. Als die in overvloed aanwezig zijn, brengen zelfs de ongemakkelijkste situaties je niet van je stuk. Maar als je haat koestert, zul je niet gelukkig zijn, zelfs niet als je in weelde baadt. Dus als we echt geluk willen, moeten we de sfeer van liefde uitbreiden. Dat is zowel religieus denken als gewoon gezond verstand.

Woede kun je niet met woede overwinnen. Als iemand zich woedend tegenover jou gedraagt en jij gedraagt je op jouw beurt ook woedend, is het resultaat een ramp. Als je in tegenstelling daarmee je woede beheerst en het tegenovergestelde – liefde, mededogen, verdraagzaamheid en geduld – laat zien, zul je niet alleen je vrede behouden, maar zal de woede van de ander ook geleidelijk afnemen. Niemand kan het feit tegenspreken dat vrede in de aanwezigheid van woede onmogelijk is. Alleen door vriendelijkheid en liefde kan een staat van vrede worden bereikt.

Alleen mensen kunnen oordelen en redeneren; wij begrijpen gevolgen en denken op de lange termijn. Het is ook zo dat mensen oneindige liefde kunnen ontwikkelen, terwijl dieren voor zover wij weten alleen maar in staat zijn tot beperkte vormen van genegenheid en



liefde. Maar wanneer mensen kwaad worden, gaat die mogelijkheid totaal verloren. Geen enkele vijand die louter over wapens beschikt, kan die kwaliteit ongedaan maken, maar woede wel. Woede vernietigt.

Als we hier goed naar kijken, kunnen we de blauwdruk voor ons handelen in het bewustzijn vinden. Zelf-ondermijnende houdingen ontstaan niet vanzelf, maar uit onwetendheid. Succes vinden we ook in onszelf. Uit zelfdiscipline, bewustzijn van het zelf en een helder besef van de nadelen van woede en de positieve effecten van vriendelijkheid komt vrede voort. Misschien raak je momenteel snel geïrriteerd. Maar met behulp van helder inzicht en bewustzijn kan je prikkelbaarheid eerst worden ondermijnd en vervolgens worden vervangen. Het doel van dit boek is om de grond voor dat inzicht waarop ware liefde kan groeien, voor te bereiden. Wij dienen het bewustzijn te cultiveren.

Alle religies onderwijzen een boodschap van liefde, mededogen, oprechtheid en eerlijkheid. Elk systeem zoekt zijn eigen manier om het leven voor ons allemaal te verbeteren. Maar als we te veel nadruk leggen op onze eigen filosofie, religie of theorie, er te gehecht aan raken en die aan anderen proberen op te leggen, zal dat tot problemen leiden. In wezen werden alle grote leraren, inclusief Gautama Boeddha, Jezus Christus, Mohammed en Mozes, gemotiveerd door het verlangen om hun medemens te helpen. Ze streefden niets voor zichzelf na en evenmin was het hun bedoeling de we-



reld met nog meer problemen op te zadelen.

Religie mag tegenwoordig dan gelijkstaan aan diepgaande filosofische problemen, het zijn liefde en mededogen die er de kern van vormen. Daarom zal ik in dit boek beschrijven hoe je liefde kunt beoefenen zoals ik dat doe. Het beoefenen van liefde brengt mijzelf de ervaring van vrede in het bewustzijn en helpt anderen. Dwaze, egoïstische mensen denken altijd alleen aan zichzelf en het resultaat is altijd negatief. Wijze mensen denken aan anderen, helpen hen zo veel mogelijk en het resultaat is geluk. Liefde en mededogen zijn zowel goed voor jezelf als voor anderen. Door je vriendelijkheid ten opzichte van anderen, zullen je geest en hart zich openstellen voor vrede.

Deze innerlijke gemoedstoestand uitbreiden naar de grotere gemeenschap om je heen brengt eenheid, harmonie en samenwerking; vrede nog verder uitbreiden tot volkeren en vervolgens tot de wereld zal leiden tot wederzijds vertrouwen, wederzijds respect, oprechte communicatie en ten slotte tot succesvolle gezamenlijke inspanningen om de problemen in de wereld op te lossen. Dat alles is mogelijk. Maar eerst moeten we onszelf veranderen.

Ieder van ons is verantwoordelijk voor de hele mensheid. Wij dienen elkaar te beschouwen als ware broeders en zusters en ons te bekommeren om elkaars welzijn. We dienen ernaar te streven het lijden van anderen te verminderen. In plaats van alleen te werken



om rijk te worden, dienen we iets zinvol te doen, iets wat serieus is gericht op het welzijn van de mensheid als geheel.

Je laten leiden door mededogen en liefde, respect voor de rechten van anderen – dat is ware religie. In monnikskleren rondlopen en over God spreken maar tegelijkertijd egoïstisch denken, heeft niets met religie te maken. Een politicus of advocaat daarentegen die zich waarachtig bekommert om de mensheid, die handelt voor het welzijn van anderen, beoefent werkelijk religie. Het doel moet zijn anderen te dienen, niet te overheersen. Zij die wijs zijn, beoefenen liefde. Zoals de Indiase geleerde en yogi Nagarjuna zegt in *Het juwelen kralensnoer*:

Iemand die na een grondige analyse
van alle activiteiten van lichaam, spraak en geest
begrijpt wat bevorderlijk is voor het welzijn van
zichzelf en anderen
en dit vervolgens ook in praktijk brengt, is wijs.

Een religieuze handeling komt voort uit een goede motivatie waarbij het welzijn van anderen oprecht in gedachten wordt gehouden. Religie doet zich hier en nu in ons dagelijks leven voor. Als we een dergelijk leven leiden ten gunste van de wereld, is dat het kenmerk van een religieus leven.

Dit is mijn eenvoudige religie, waarvoor je geen tem-



MIJN ZIENSWIJZE

pels, geen ingewikkelde filosofie nodig hebt. Je eigen geest, je eigen hart is de tempel, eenvoudige vriendelijkheid de filosofie.

