

Zijne Heiligheid de Dalai Lama
en dr. Howard C. Cutler



DE KRACHT VAN HET GELUK



INHOUD



Opmerking van de schrijver	7
Inleiding	9
DEEL I IK, WIJ EN ZIJ	21
1 Ik versus wij	23
2 Ik én wij	48
3 Vooroordelen (wij versus zij)	70
4 Vooroordelen overwinnen	95
5 Extreem nationalisme	129
DEEL II GEWELD VERSUS DIALOOG	143
6 Terugkeer naar de menselijke natuur	145
7 Geweld: de oorzaken	162
8 De wortels van geweld	174
9 Omgaan met angst	195
DEEL III GELUK IN EEN VERWARDE WERELD	223
10 Een verwarde wereld het hoofd bieden	225
11 Hoop, optimisme en veerkracht	247
12 Innerlijk geluk, uiterlijk geluk en vertrouwen	294
13 Positieve emoties en het bouwen aan een nieuwe wereld	315

14	Ons gemeenschappelijke mens-zijn ontdekken	330
15	Empathie, mededogen en het vinden van geluk in onze verwarde wereld	358
	Over de schrijvers	397

IK VERSUS WIJ



Ik denk dat dit de eerste keer is dat ik de meesten van jullie ontmoet. Maar of het nu een oude vriend of een nieuwe vriend is, dat maakt hoe dan ook niet veel uit, want ik geloof dat wij altijd hetzelfde zijn: we zijn allemaal gewoon mens.

Z.H. DE DALAI LAMA IN EEN TOESPRAAK VOOR
EEN MENIGTE VAN DUIZENDEN MENSEN

De tijd verstrijkt. De wereld verandert. Maar er is één constante waaraan ik in de loop van de jaren gewend ben geraakt terwijl ik met onderbrekingen de Dalai Lama vergezel op zijn lezingentournees: wanneer hij een publiek toespreekt, begint hij zijn toespraak altijd met: ‘Wij zijn allemaal hetzelfde...’

Als hij eenmaal op die manier een band heeft gevormd met elk lid van het publiek gaat hij over op het specifieke onderwerp van die avond. Maar in de loop van de jaren ben ik getuige geweest van een opmerkelijk verschijnsel: ongeacht of hij spreekt voor een kleine, formele bijeenkomst van leiders op Capitol Hill, of voor een menigte van honderdduizend in Central Park, tijdens een interreligieuze dialoog in Australië of een wetenschappelijke conferentie in Zwitserland, of twintigduizend monniken in India onderwijst, je kunt een vrijwel tastbaar effect waarnemen. Hij lijkt een gevoel te creëren onder zijn ge-

hoor, niet alleen van verbinding met hem, maar van verbinding met elkaar, een fundamentele menselijke band.

Het was maandagochtend vroeg en ik zou in Dharamsala een korte ontmoeting hebben met de Dalai Lama, de eerste in een nieuwe serie gesprekken. Dharamsala, dat een bloeiende Tibetaanse gemeenschap huisvest, is een rustig dorpje in het Dauladargebergte in de uitlopers van de Himalaya in Noord-India. Ik was een paar dagen daarvoor gearriveerd, rond dezelfde tijd dat de Dalai Lama zelf was teruggekeerd van een reis van drie weken door de Verenigde Staten, waar hij lezingen had gegeven.

Ik had al vroeg ontbeten en daar de residentie van de Dalai Lama slechts vijf minuten lopen was over een bergpad vanaf het pension waar ik logeerde, installeerde ik mij in de conversatiezaal om koffie te drinken en mijn aantekeningen door te nemen ter voorbereiding op ons gesprek. Hoewel de ruimte leeg was, had iemand de televisie aan laten staan op het wereldnieuws. Geheel verdiept in mijn aantekeningen besteedde ik daar niet veel aandacht aan en een paar minuten lang was het lijden van de wereld alleen maar achtergrondruis.

Maar het duurde niet lang of ik keek toevallig op en mijn aandacht werd getrokken door een nieuwsitem. Een Palestijn had in een zelfmoordactie een bom laten ontploffen in een discotheek in Tel Aviv, waarbij hij het doelbewust had gemunt op Israëliische jongens en meisjes. Ruim twintig tieners werden gedood. Maar het doden alleen was blijkbaar niet genoeg voor de terrorist. Hij had uit wraak zijn bom gevuld met roestige spijkers en schroeven om degenen die hij niet kon vermoorden te verminken en invalide te maken.

Voordat de onmetelijke wreedheid van een dergelijke daad goed tot me door kon dringen, volgden snel andere nieuwsberichten – een naargeestige mengeling van natuurrampen en opzettelijk wrede daden... de kroonprins van Nepal slacht zijn hele familie af... overlevenden van de aardbeving in Gujarat worstelen nog steeds om de gevolgen het hoofd te bieden.

Pas terug van een tour waarop ik de Dalai Lama had vergezeld, merkte ik dat zijn woorden ‘wij zijn allemaal hetzelfde’ in mijn hoofd

klonken terwijl ik naar deze afgrijselijke verhalen van plotseling lijden en ellende keek. Toen besepte ik dat ik naar deze berichten had geluisterd alsof de slachtoffers vage, anonieme, abstracte entiteiten waren, niet een groep individuen 'hetzelfde als ik'. Het leek alsof naarmate het besef van afstand tussen mij en de slachtoffers groter was, ze me des te minder werkelijk toeschenen, ze des te minder levende, ademende mensen waren. Maar nu probeerde ik me even voor te stellen hoe het zou zijn om een van de slachtoffers van die aardbeving te zijn, dat ik het ene moment gewoon doe wat ik dagelijks doe en vijfenzeventig seconden later geen familie, huis of bezittingen meer heb en opeens straatarm en alleen ben.

'*We zijn allemaal hetzelfde.*' Het was een krachtig principe en ik was ervan overtuigd dat het de wereld kon veranderen.

'Heiligheid,' begon ik, 'Ik zou vanochtend met u willen spreken over het idee dat we allemaal hetzelfde zijn. U weet wel, in de wereld van vandaag is er zo'n allesdoordringend gevoel van isolement en vervreemding onder de mensen, een gevoel van afgescheidenheid, zelfs achterdocht. Het lijkt me dat als we dit gevoel van verbondenheid met anderen op de een of andere manier zouden kunnen ontwikkelen – een werkelijk besef van verbondenheid op een diep niveau, een gemeenschappelijke band – dat dan de samenleving volledig zou kunnen transformeren. Het zou zo veel van de problemen waar de wereld van vandaag mee kampt, uitbannen. Dus vanochtend zou ik graag met u spreken over dit principe dat we allemaal hetzelfde zijn en...'

'Zijn we allemaal hetzelfde?' vroeg de Dalai Lama.

'Ja, en...'

'Waar heb je dat idee vandaan?' vroeg hij.

'Pardon?'

'Wie heeft je op dat idee gebracht?'

'U... ú,' stamelde ik, een beetje in de war.

'Howard,' zei hij botweg, 'we zijn níét allemaal hetzelfde. We zijn anders! Iedereen is anders.'

'Ja, natuurlijk,' herstelde ik mezelf snel, 'we hebben allemaal die op-

pervlakkige verschillen maar wat ik bedoel te zeggen, is...’

‘Onze verschillen hoeven niet per se oppervlakkig te zijn,’ hield hij vol. ‘Ik ken bijvoorbeeld een oude lama uit Ladakh. Welnu, ik voel me heel erg verbonden met deze lama, maar tegelijkertijd weet ik dat hij uit Ladakh komt. Ongeacht hoe verwant ik me met deze man voel, het zal nooit een Tibetaan van hem maken. Het feit blijft dat hij uit Ladakh komt.’

Ik had in de loop van de jaren zo vaak gehoord hoe de Dalai Lama zijn toespraak begon met ‘Wij zijn allemaal hetzelfde’ dat deze wending in het gesprek mij van mijn stuk bracht.

‘Eh, steeds wanneer u waar ter wereld ook een groot publiek toespreekt en zelfs tijdens de recentste tour, begint u uw toespraak met de woorden: “We zijn allemaal hetzelfde.” Het lijkt echt een sterk thema in uw toespraken. U zegt bijvoorbeeld dat mensen geneigd zijn zich te focussen op hun verschillen, maar we zijn allemaal hetzelfde als het aankomt op ons verlangen om gelukkig te zijn en lijden uit de weg te gaan, en...’

‘O ja. Zeker,’ beaamde hij. ‘En we hebben ook hetzelfde menselijke potentieel. Ja, meestal begin ik mijn toespraak daarmee. Dat is omdat er veel verschillende mensen naar mij toe komen. Welnu, ik ben een boeddhistische monnik. Ik ben een Tibetaan. Misschien hebben anderen een andere achtergrond. Dus als we geen gemeenschappelijke basis hebben, als we geen kenmerken hebben die we gemeen hebben, dan heeft mijn toespraak geen zin, dan heeft het geen zin mijn standpunten kenbaar te maken. Maar het feit dat we allemaal mens zijn, op die basis deel ik mijn persoonlijke ervaring met hen.’

‘Dat is wat ik eigenlijk bedoel – het idee dat we allemaal mens zijn,’ zei ik, opgelucht dat we eindelijk weer op één lijn zaten. ‘Ik denk dat als mensen er echt van doordrongen waren dat alle mensen hetzelfde zijn en dat ze hetzelfde zijn als anderen, de samenleving daardoor totaal zou transformeren... ik bedoel op een waarachtige manier. Dus, ik hoop dat we dieper op deze kwestie kunnen ingaan.’

De Dalai Lama antwoordde: ‘Om dat echt te kunnen begrijpen, dienen we te onderzoeken hoe het komt dat we onszelf zien als onafhan-

kelijk, geïsoleerd en afgescheiden en ook dat we anderen als verschillend of afgescheiden zien en kijken of we tot een dieper inzicht kunnen komen. Maar dat gaat niet als we gewoon zeggen dat we allemaal hetzelfde zijn en de verschillen ontkennen.’

‘Ja, dat is wat ik min of meer bedoel. Ik denk dat we het erover eens kunnen zijn dat als mensen elkaar als medemens zouden behandelen, als iedereen met anderen omgaat zoals u dat doet, op dat fundamenteel menselijke niveau, als broeders en zusters, zoals ik u over mensen heb horen spreken, de wereld een veel betere plek zou zijn. We zouden niet al die problemen hebben waarover ik het later met u wil hebben en u en ik zouden in plaats daarvan over voetballen of films kunnen praten!

Dus, ik weet het niet,’ ging ik verder, ‘maar het lijkt of uw aanpak om een besef van verbinding tussen mensen onderling te vormen erop neerkomt dat u hen herinnert aan de kenmerken die zij als mens gemeen hebben. Zoals u dat altijd doet wanneer u de gelegenheid hebt om een groot publiek toe te spreken.’

‘Ja.’ Hij knikte.

‘Ik weet het niet...’ herhaalde ik nogmaals. ‘Het is zo’n belangrijk onderwerp, zo’n eenvoudig idee en in de praktijk toch zo moeilijk, dat ik me gewoon afvraag of er nog andere manieren zijn om dat proces te bevorderen, bijvoorbeeld door het te versnellen of gezien de vele problemen in de wereld van vandaag mensen te motiveren alles vanuit dat perspectief te bekijken.’

‘Andere manieren...’ zei hij langzaam en hij nam even de tijd om de vraag zorgvuldig te overwegen, terwijl ik gretig wachtte op zijn inzichten en wijsheid. Opeens begon hij te lachen. Alsof hij een plotselinge openbaring had, riep hij uit, ‘Ja! Kijk, als we marsmannetjes ertoe zouden kunnen bewegen naar de aarde te komen en ons op de een of andere manier te bedreigen, dan denk ik dat de mensen op aarde zich heel snel zouden verenigen! Ze zouden de handen ineenslaan en zeggen: “Wij, de mensen op aarde!”’ Hij bleef lachen.

Niet in staat weerstand te bieden aan zijn vrolijke lach, begon ik ook te lachen. ‘Ja, ik denk dat het op die manier wel zou lukken,’ stemde ik in. ‘En ik zal kijken of ik de Interplanetaire Raad hierover kan spreken.

Maar hebt u, terwijl we ondertussen allemaal de komst van het moederschap afwachten, nog andere suggesties?

Zo begonnen we aan een serie gesprekken die met onderbrekingen een aantal jaren in beslag zouden nemen. Het gesprek begon die ochtend met mijn terloopse opmerking ‘We zijn allemaal hetzelfde’, alsof ik een slogan voor een frisdrank had bedacht die de wereld zou verenigen. De Dalai Lama reageerde met zijn karakteristieke weigering om belangrijke vragen terug te brengen tot simplistische formules. Deze vragen waren van levensbelang voor de mensheid: hoe kunnen we een diep gevoel van verbinding met anderen tot stand brengen, een waarachtige menselijke band die ook mensen insluit die misschien totaal anders zijn? Is het mogelijk zelfs je vijand te zien als iemand die in wezen hetzelfde is als jij? Is het mogelijk om alle mensen echt te zien als je broeders en zusters of is het een utopische droom?

Onze gesprekken breidden zich al snel uit naar andere fundamentele kwesties die te maken hebben met de relatie tussen het individu en de samenleving. Hierbij ging het om ernstige vragen: is het mogelijk om echt gelukkig te zijn wanneer maatschappelijke problemen stevast invloed uitoefenen op ons persoonlijke geluk? Kiezen we bij onze zoektocht naar geluk voor de weg van innerlijke ontwikkeling of de weg van maatschappelijke verandering?

Naarmate onze gesprekken vorderden, stelde de Dalai Lama deze vragen aan de orde, niet als abstracte ideeën of filosofische bespiegelingen, maar als een realiteit in ons dagelijkse leven, en liet snel zien hoe deze vragen rechtstreeks verband houden met zeer reële problemen en zorgen.

Tijdens deze eerste gesprekken in Dharamsala keken we naar de uitdaging om onze focus te verleggen van ‘ik’ naar ‘wij’. Nog geen jaar later keerde ik terug naar Dharamsala voor onze tweede serie gesprekken – ondertussen hadden we 11 september gehad, waarmee de wereldwijde oorlog tegen terreur in gang was gezet. Het was duidelijk dat het ontwikkelen van een ‘wij’-gevoel niet genoeg was. We waren er indringend aan herinnerd dat waar er een ‘wij’ is, er ook een ‘zij’ is en moes-

ten nu de mogelijke problemen onder ogen zien die in het leven waren geroepen door een instelling van ‘wij tegen zij’: vooroordelen, achterdocht, onverschilligheid, racisme, conflict, geweld, wreedheid en een breed scala aan gemene en verschrikkelijke manieren waarop mensen elkaar kunnen behandelen.

Toen we elkaar een paar jaar later in Tucson, Arizona ontmoetten, begon de Dalai Lama de ideeën van onze vele gesprekken over deze onderwerpen met elkaar te verbinden tot een samenhangende aanpak om onze verwarde wereld het hoofd te bieden, waarbij hij uitlegde hoe je ondanks de vele problemen in de wereld van vandaag een gevoel van hoop en zelfs geluk kunt behouden.

Maar die maandagochtend begonnen we op het fundamenteelste niveau en onderzochten onze gebruikelijke ideeën over wie we zijn en hoe we ons verhouden tot de wereld om ons heen, te beginnen met hoe we ons verhouden tot de mensen in onze eigen gemeenschap en de rol die dat speelt in ons persoonlijke en maatschappelijke geluk.

‘GEEN GEMEENSCHAPSZIN, GEEN ANKER’

Onlangs zette een werkloze jongeman van twintig een boodschap op YouTube waarin hij simpelweg aanbod ‘er te zijn’ voor iedereen die het nodig had om met iemand te praten. ‘Ik heb je nooit ontmoet, maar ik geef wel om je,’ zei hij.

Tegen het einde van het weekend had hij meer dan vijfduizend oproepen en sms’jes ontvangen van vreemden die op zijn aanbod ingingen.

Terwijl ik ons gesprek voortzette, blikte ik terug: ‘Weet u, Heiligheid, in de loop van de jaren draaiden onze gesprekken steeds rondom het thema menselijk geluk. In het verleden hebben we geluk besproken vanuit het persoonlijke standpunt, vanuit het standpunt van innerlijke ontwikkeling. Maar nu spreken we over menselijk geluk op het niveau van de samenleving en onderzoeken enkele van de maatschappelijke factoren die van invloed kunnen zijn op menselijk geluk. Ik weet natuurlijk dat u de gelegenheid hebt gehad om vele malen de wereld rond te rei-

zen en dat u veel verschillende landen, heel veel verschillende culturen hebt bezocht en heel veel verschillende mensen en deskundigen op allerlei terreinen hebt ontmoet.’

‘Ja.’

‘Dus vroeg ik me af – is u in de loop van uw reizen een specifiek aspect van de moderne samenleving opgevallen waarvan u het gevoel hebt dat het een grote hindernis vormt voor de volledige uitdrukking van menselijk geluk? Natuurlijk zijn er veel specifieke problemen in de wereld van vandaag zoals geweld, racisme, terrorisme, de kloof tussen rijk en arm, het milieu enzovoort. Maar ik vraag me toch af of er niet een algemeen maatschappelijk kenmerk is dat er voor u speciaal uitspringt?’

Terwijl hij op een brede, zacht beklede stoel zat, boog de Dalai Lama voorover om de veters van zijn eenvoudige bruine schoenen los te maken; onderwijl liet hij zwiingend de vraag op zich inwerken. Vervolgens stopte hij zijn voeten onder zich weg, ging in kleermakerszit zitten en maakte zich op voor een diepgaand gesprek. ‘Ja,’ antwoordde hij, ‘ik bedacht net één ding dat me is opgevallen, iets wat heel belangrijk is. Ik denk dat we dat het best kunnen omschrijven als *gebrek aan gemeenschapszin*. Tibetanen zijn altijd gechoqueerd als ze horen over situaties waarin mensen dicht op elkaar leven, misschien al maanden of zelfs jaren elkaars burens zijn, maar nauwelijks contact hebben met elkaar! Dus misschien groeten ze elkaar wel wanneer ze elkaar ontmoeten, maar verder kennen ze elkaar niet. Er is geen echt contact. Geen gemeenschapszin. Die situaties vinden wij altijd heel verbazingwekkend, omdat in de traditionele Tibetaanse samenleving de gemeenschapszin heel sterk is.’

De opmerking van de Dalai Lama kwam echt binnen – letterlijk en figuurlijk. Ik bedacht me niet zonder gêne dat ik niet wist hoe mijn burens heetten. En dat terwijl we al jarenlang naast elkaar woonden.

Natuurlijk zou ik dat nú niet toegeven. ‘Ja,’ zei ik, ‘dat soort situaties komt echt voor.’

De Dalai Lama zei vervolgens: ‘In de wereld van vandaag tref je soms gemeenschappen of samenlevingen aan waar een gevoel van sa-

menwerking, van verbinding ontbreekt. Dan zie je hoe wijdverbreide eenzaamheid haar intrede doet. Mijn gevoel zegt me dat gemeenschapszin heel erg belangrijk is. Ik bedoel dat zelfs als je erg rijk bent en je geen menselijk gezelschap of vrienden hebt met wie je je liefde kunt delen, je haar soms uiteindelijk deelt met een huisdier, wat beter is dan niets. Maar zelfs in een arme gemeenschap hebben de armen elkaar. Dus is er echt het besef dat je een soort anker hebt, een emotioneel anker. Maar wanneer deze gemeenschapszin ontbreekt, dan is er wanneer je je eenzaam voelt en pijn hebt, niemand om haar echt mee te delen. Ik denk dat dit soort eenzaamheid waarschijnlijk een groot probleem is in de wereld van vandaag en zeker invloed kan hebben op iemands dagelijkse geluk.

Welnu, wanneer we over eenzaamheid spreken,' voegde hij eraan toe, 'denk ik dat we voorzichtig moeten zijn met wat we bedoelen. Hier bedoel ik met eenzaamheid niet alleen het gevoel dat je iemand mist of een vriend wilt om mee te praten of iets dergelijks. Want je kunt een hechte band met je familie hebben en je daardoor als individu niet zo eenzaam voelen, maar je kunt je vervreemd voelen van de bredere samenleving. Dus hier doelde ik meer op eenzaamheid als een breder soort isolement of gevoel van afscheiding tussen mensen of groeperingen.'

De verminderde gemeenschapszin is in de afgelopen tien jaar in toenemende mate een populair onderwerp van gesprek geworden, deels vanwege boeken zoals *Bowling Alone* van Robert D. Putnam, een politiek wetenschapper aan Harvard University. Putnam beweert dat onze gemeenschapszin en ons gevoel voor maatschappelijke betrokkenheid in de afgelopen dertig jaar drastisch zijn verslechterd – waarbij hij er vol ontzetting op wijst dat vriendschappen onder burens, etentjes, groepsgesprekken, clublidmaatschappen, kerkcommissies, deelname aan de politiek en in wezen alle inzet die ervoor zorgt dat een democratie werkt, merkbaar zijn afgenomen.

Volgens de sociologen Miller McPherson en Matthew E. Brashears van de universiteit van Arizona en Lynn Smith-Lovin van Duke University is in de afgelopen twintig jaar het aantal mensen dat meldt dat

ze níemand hebben om belangrijke zaken mee te bespreken bijna verdrievoudigd. Gebaseerd op uitgebreide gegevens die in het General Social Survey van de universiteit van Chicago zijn verzameld, bedraagt het verbijsterende aantal personen dat geen intieme vrienden of vertrouwenspersonen heeft 25 procent van de Amerikaanse bevolking. Dit aantal is zo verbazingwekkend dat de onderzoekers zelf zich afvroegen of dat echt wel een juiste schatting kon zijn. Dezelfde organisatie voerde in 1985 een soortgelijk landelijk onderzoek uit en liet de Amerikanen toen al schrikken door te onthullen dat de mensen in onze samenleving gemiddeld slechts drie intieme vrienden hadden. Tegen 2005 was dit getal met eenderde verminderd – de meeste mensen hadden slechts twee intieme vrienden of vertrouwenspersonen.

De onderzoekers ontdekten niet alleen dat mensen in de afgelopen twintig jaar minder sociale contacten hadden, maar ook dat het patroon van onze sociale contacten aan het veranderen was. Steeds meer mensen vielen terug op familieleden als hun belangrijkste bron van sociaal contact. De onderzoekers die opmerkten dat mensen steeds minder vertrouwden op vriendschappen in de grotere gemeenschap, kwamen tot de volgende conclusie: ‘De banden die ons met de gemeenschap en de buurt verbinden, zijn verdord.’

Terwijl het onderzoek niet de redenen aangaf voor deze vermindering van maatschappelijke verbondenheid en gemeenschapszin, hebben andere onderzoekers een aantal factoren benoemd die bijdragen tot deze zorgwekkende trend. Historisch gezien leidde beter modern vervoer tot een steeds mobieler samenleving, en maakten steeds meer gezinnen zich los van hun wortels en verhuisden naar andere steden op zoek naar een betere baan of betere leefomstandigheden. Naarmate de welvaart in de samenleving toenam, werd het ook steeds normaler dat bij grote delen van de bevolking de kinderen het huis uit gingen om universiteiten in andere steden of staten te bezoeken. Omdat reizen en communicatiemiddelen gemakkelijker zijn geworden, kunnen jonge mensen verder dan ooit van hun ouderlijk huis vandaan op zoek gaan naar betere carrièremogelijkheden.

Recenter onderzoek toont aan dat werk- en reistijden beide langer

zijn geworden en dat leidt ertoe dat mensen minder tijd hebben om contact te onderhouden met de gemeenschap waarvan ze deel uitmaken. Deze veranderingen in werkuren en de geografische spreiding van gezinnen kunnen een stimulans zijn voor een breder, oppervlakkiger netwerk van banden in plaats van de intieme banden die nodig zijn om onze menselijke behoefte aan contact te vervullen.

In je eentje televisiekijken en achter de computer zitten, wat almaar toeneemt, draagt ook bij tot maatschappelijk isolement. De groei van het internet als communicatiemiddel speelt hierbij misschien ook wel een rol. Terwijl wij via internet contact kunnen onderhouden met vrienden, familie en burens, neemt daarmee ook de noodzaak af om elkaar daadwerkelijk op te zoeken om onze banden aan te halen. Onderzoekers wijzen erop dat terwijl contact via bijvoorbeeld internet of sms'jes een band schept tussen mensen, dit soort banden een zwakkere sociale verbinding creëert dan persoonlijk contact. Woorden zijn soms armzalige voertuigen om gevoelens uit te drukken en over te dragen; menselijk contact vindt voor een groot deel plaats via subtiele visuele aanwijzingen, die gemakkelijker opgepikt kunnen worden wanneer wij fysiek in elkaars aanwezigheid zijn.

Wat de oorzaak ook is, het is duidelijk dat verminderde gemeenschapszin en het toenemende maatschappelijke isolement verreikende gevolgen hebben op alle niveaus – persoonlijk, gemeenschappelijk, sociaal en globaal. Met zijn karakteristieke wijsheid en inzicht haast de Dalai Lama zich te wijzen op het belang van deze kwestie en het effect ervan op menselijk geluk, zowel op individueel niveau als op breder maatschappelijk vlak. Hier komen de standpunten van de Dalai Lama en de westerse wetenschap samen. In navolging van de Dalai Lama beweert Robin Dunbar, professor in de psychologie aan de universiteit van Liverpool, Engeland, terwijl hij de nieuwste wetenschappelijke bevindingen van veel disciplines samenvat: *'Het gebrek aan sociaal contact, het gebrek aan gemeenschapszin is misschien wel het dringendste maatschappelijke probleem van het nieuwe millennium.'*