

**DANIEL GOLEMAN**

AUTEUR VAN BESTSELLER *EMOTIONELE INTELLIGENTIE*

# **DE KRACHT VAN HET GOEDE**



DE TOEKOMSTVISIE VAN DE

# **DALAI LAMA**

Daniel Goleman

# De kracht van het goede

De toekomstvisie van de Dalai Lama

*Uitgeverij*  
**Ten Have**

# INHOUD

## INLEIDING DOOR DE DALAI LAMA 7

### DEEL EEN

#### *Een wereldburger* 9

#### HOOFDSTUK EEN: De toekomst opnieuw uitvinden 11

### DEEL TWEE

#### *Naar binnen keren* 35

#### HOOFDSTUK TWEE: Emotionele hygiëne 37

#### HOOFDSTUK DRIE: De revolutie van vriendelijkheid 59

#### HOOFDSTUK VIER : Partner van de wetenschap 79

### DEEL DRIE

#### *Naar buiten kijken* 101

#### HOOFDSTUK VIJF: Daadkrachtig mededogen 103

#### HOOFDSTUK ZES: Economie waarin mensen ertoe doen 122

#### HOOFDSTUK ZEVEN: Zorgen voor mensen in nood 144

#### HOOFDSTUK ACHT: Genees de aarde 165

#### HOOFDSTUK NEGEN: Een eeuw van dialoog 184

#### HOOFDSTUK TIEN: Leren met het hart 211

DEEL VIER

*Terugkijken, vooruitkijken* 227

HOOFDSTUK ELF: Een bredere blik 229

HOOFDSTUK TWAALF: Nu handelen 247

Dankwoord 261

Noten 265

# *Inleiding*

door de Dalai Lama

56 jaar geleden verliet ik als vluchteling Tibet om in India in vrijheid te kunnen leven. Het zijn moeilijke jaren geweest voor de Tibetanen, inclusief mijzelf. Een wijze les uit onze traditie die ons altijd op de been heeft gehouden is: blij proberen om zelfs de meest bedreigende omstandigheden te veranderen in kansen. Voor mij heeft het leven als vluchteling mijn horizon verbreed. Als ik in Tibet was gebleven, zou mijn bestaan zich waarschijnlijk ver van de buitenwereld hebben afgespeeld, afgesloten van de uitdagingen die andere gezichtspunten kunnen bieden. Maar ik had geluk: ik kon naar verschillende landen reizen. Ik heb veel mensen ontmoet, heel verschillende mensen. Van hun ervaringen heb ik kunnen leren en mijn ervaringen heb ik kunnen delen. Dat past bij mijn temperament. Ik houd niet van formaliteiten, die creëren alleen maar afstand tussen mensen.

Als mens erken ik dat mijn welzijn afhankelijk is van anderen en dat zorgen voor anderen een serieuze morele verantwoordelijkheid is. Het is niet realistisch om te denken dat de toekomst van de mensheid kan worden bereikt alleen maar op basis van gebed en goede wensen. We hebben daadkracht nodig. Daarom is het mijn eerste doel om zo goed mo-

gelijk bij te dragen aan het menselijk geluk. Maar ik ben ook een boeddhistische monnik en naar mijn ervaring hebben alle religieuze tradities de kracht om de boodschap van liefde en mededogen over te dragen. Daarom is het mijn tweede doel om harmonie en goede relaties tussen de religies te bevorderen. Ten derde ben ik Tibetaan en hoewel ik mijn politieke taken heb beëindigd, blijf ik alles in het werk stellen om het Tibetaanse volk te helpen en onze boeddhistische cultuur en de natuur van Tibet te behoeden – want beide dreigen verloren te gaan.

Ik ben heel blij dat mijn oude vriend Dan Goleman dit boek heeft geschreven, waarin hij mijn doelen verkent en beschrijft hoe die zich in de afgelopen decennia hebben ontwikkeld. Als ervaren schrijver en man met een oprechte belangstelling voor de wetenschap van onze binnen- en buitenwereld heeft hij me geholpen deze dingen helder te verwoorden. Daarvan is dit boek het resultaat.

Het streven naar meer geluk en het bevorderen dat mensen samenleven in een vreedzame wereld en elkaar steunen, is naar mijn overtuiging een haalbaar doel. Maar we moeten het wel in een breder perspectief plaatsen en naar de lange termijn kijken. Want de veranderingen in onszelf en in onze wereld hebben tijd nodig. Het belangrijkste is dat u gaat inzien dat deze veranderingen niet plaatsvinden omdat regeringen of de Verenigde Naties daartoe besluiten. Echte verandering begint bij individuen die zichzelf veranderen. Leidend hierbij zijn de waarden die de kern vormen van alle menselijke ethische systemen, van alle wetenschappelijke bevindingen en van het gezond verstand. Houd terwijl u dit leest in gedachten dat we als mensen die zijn toegerust met een geweldige intelligentie en het vermogen om een warm hart te ontwikkelen, elk voor zich een kracht ten goede kunnen worden.

8 februari 2015

DEEL EEN

*Een wereldburger*

## *De toekomst opnieuw uitvinden*

De BBC zendt overal op aarde haar wereldnieuws uit. De kortegolfsignalen bereiken zelfs het verafgelegen heuveldistrict Dharamsala in het Himalayagebergte en McLeod Ganj, het stadje op een bergrug waar Tenzin Gyatso, de 14e Dalai Lama, woont.

Hij behoort tot de meest toegewijde luisteraars van de BBC, wat al begon in zijn jonge jaren in Tibet. Hij hecht grote waarde aan de betrouwbaarheid van een nieuwsbron en stemt elke ochtend om half zes bij het ontbijt af op de zender, waar hij ook is.

‘Elke dag luister ik naar de BBC,’ vertelde de Dalai Lama me, ‘en ik hoor berichten over moord, corruptie, misbruik, gek geworden mensen.’

De dagelijkse litanie van menselijk onrecht en lijden heeft hem tot het inzicht gebracht dat de meeste tragedies het gevolg zijn van één enkele tekortkoming: het ontbreken van moreel besef op basis van mededogen. Onze moraal zou ons duidelijk moeten maken wat onze verantwoordelijkheid is tegenover anderen, zegt hij. Dit in tegenstelling tot dat wat we voor onszelf willen.

Luister maar eens naar het ochtendnieuws als barometer



van het menselijk gebrek aan die morele leidraad. De reportage spoelt als een zee van negativiteit over ons heen. Kinderen die zijn gebombardeerd in hun huizen; regeringen die meedogenloos de oppositie onderdrukken; de verwoesting van weer een stuk natuur. Bloedige executies, invasies, hel op aarde, slavenarbeid, talloze vluchtelingen. Zelfs de werkende armen hebben geen dak boven het hoofd of behoorlijk te eten. De litanie van het menselijk falen lijkt eindeloos.

Het geeft je een merkwaardig gevoel van déjà-vu. Het nieuws van vandaag lijkt op dat van vorig jaar, van het vorig decennium, van de vorige eeuw. Deze verhalen vol rampspoed en tragedie zijn eigenlijk niet meer dan hedendaagse versies van oude verhalen, de laatste misstappen in de mars van de geschiedenis.

Hoezeer we ook trots kunnen zijn op de vooruitgang die op deze lange mars is geboekt, toch dringt de bezorgdheid over de aanhoudende destructie door onrecht, corruptie en schrijnende ongelijkheid zich aan ons op.

Waar zijn de tegenkrachten die de wereld kunnen creëren waarnaar we verlangen?

De Dalai Lama roept ons op om die wereld te scheppen. Zijn unieke perspectief geeft hem een helder besef van het punt waar de menselijke familie de fout in gaat, en hoe we kunnen bouwen aan een betere toekomst – een toekomst die niet langer een herhaling is van de tragedies uit het verleden, maar die de uitdagingen van onze tijd onder ogen ziet en over innerlijke bronnen beschikt om ons verhaal te veranderen.

Volgens hem hebben we dringend behoefte aan een tegengif: een kracht ten goede.

Meer dan iemand anders die ik ooit ontmoette, belichaamt en verwoordt de Dalai Lama die goede kracht. We hebben elkaar voor het eerst ontmoet in de jaren 1980. In de verschillende decennia heb ik hem tientallen keren in actie gezien, waarbij hij steeds een aspect van deze boodschap be-

nadrukte. Voor dit boek hebben we urenlang gesproken over de vraag wat de kracht ten goede die hem voor ogen staat, precies inhoudt.

Die kracht begint met het pareren van energieën in de menselijke geest die onze negativiteit aanwakkeren. Om de toekomst te bevrijden van de eeuwige herhaling van het verleden moeten we volgens de Dalai Lama onze geest transformeren – door de macht van onze destructieve emoties te verzwakken en onze betere natuur te versterken.

Zonder die innerlijke verandering blijven we kwetsbaar voor voorspelbare reacties zoals woede, frustratie en wanhoop. Want die voeren ons naar dezelfde oude troosteloze wegen.

Door deze positieve innerlijke verandering gaan we op een meer natuurlijke wijze voor anderen zorgen – we gaan handelen vanuit compassie, het hart van de morele verantwoordelijkheid. Dat alles, zegt de Dalai Lama, bereidt ons voor om met nieuwe helderheid, kalmte en zorgzaamheid te beginnen aan onze grotere missie. Het stelt ons in staat iets te doen aan lastige problemen zoals corrupte politici en op zichzelf gerichte elites, hebzucht en egoïsme als belangrijkste drijfveren, en de onverschilligheid van de machtigen tegenover de machtelozen.

Door met de sociale revolutie te beginnen in onze geest probeert de Dalai Lama te voorkomen dat we niet weer terecht komen op de doodlopende wegen die we in het verleden hebben bewandeld op zoek naar een betere wereld. Denk aan de boodschap van George Orwells profetische parabel *Animal Farm*: hoe hebzucht en machtswellust de ‘utopieën’ hebben uitgehold, die de dictators noodlottig hadden moeten worden en iedereen aan gelijkheid hadden moeten helpen. Uiteindelijk herstelden ze de machtsongelijkheid en ongerechtigheden van het verleden die ze nu juist hadden moeten uitroeien.

De Dalai Lama ziet al onze dilemma's door de bril van de onderlinge afhankelijkheid. Of zoals Martin Luther King het zei: 'We zijn gevangen in een onontkoombaar netwerk van wederkerigheid, gevangen in een en hetzelfde weefsel van het lot. Wat ons raakt, raakt indirect ook anderen.'

Omdat we allemaal zijn verwickeld in dezelfde problemen liggen sommige oplossingen binnen ons bereik – ja, we zijn allemaal deel van de kracht ten goede. We kunnen, zegt hij, beginnen om de juiste richting te kiezen – daartoe zijn we in staat, op welke manier dan ook. Samen kunnen we een beweging op gang brengen, een duidelijk zichtbare kracht in de geschiedenis waardoor de toekomst zich kan losmaken uit de ketenen van het verleden.

De zaadjes die we vandaag planten kunnen, in zijn visie, de loop van onze gedeelde toekomst veranderen. Sommige daarvan kunnen direct vrucht voortbrengen. Andere zullen misschien pas worden geoogst door komende generaties. Maar onze verenigde inspanningen kunnen op basis van deze innerlijke verandering een enorm verschil maken.

De levensreis die de Dalai Lama tot dit visioen bracht was een pad vol kronkels. Maar we kunnen het uiteindelijke spoor naar dit boek inslaan vanaf het moment dat zijn visie zich duidelijk begon te richten op de wereld als geheel.

## EEN PRIJS VOOR DE VREDE

We zijn in Newport Beach, Californië. Het is 5 oktober 1989.

De Dalai Lama loopt een zaal in waar een koor van klikkende camera's en een staccato van lichtflitsen hem begroet voor een persconferentie. Er is bekendgemaakt dat de Nobelprijs voor de Vrede aan hem is toegekend.

De Dalai Lama heeft het nieuws slechts enkele uren eerder vernomen en moet er nog mee leren omgaan. Een repor-

ter vraagt hem wat hij wil doen met het prijzengeld, destijds een kwart miljoen dollar.

Verrast door de mededeling dat er geld verbonden is aan de prijs, antwoordt hij: 'Prachtig. Ik ken een melaatsenkolonie in India die ik wat geld had willen geven.' Zijn eerste gedachte was, zo vertelde hij me de volgende dag, het geld weggeven – misschien ook aan een gebied waar hongersnood heerst.

Hij ziet zichzelf naar eigen zeggen niet als de verheven 'Dalai Lama', maar als een simpele monnik. Daarom heeft hij persoonlijk geen behoefte aan het geld van de Nobelprijs. Steeds als de Dalai Lama geld krijgt, geeft hij het weg aan anderen.

Zo herinner ik me dat bij een bijeenkomst met sociale activisten in San Francisco aan het einde het financieel resultaat bekend werd (op zich een onverwacht gebaar bij een dergelijk evenement).<sup>1</sup> Er was na aftrek van de kosten nog ongeveer 15.000 dollar over van de ticketverkoop. De Dalai Lama kondigde – tot ieders verrassing – ter plekke aan dat hij het wilde doneren aan een van de deelnemende groepen die zich inzetten voor achtergestelde jongeren in Oakland, een organisatie die door het evenement was geïnspireerd om zelf ook dit soort activiteiten te ondernemen. Dat is jaren geleden en ik heb hem in de jaren daarna dit genereuze gebaar vele malen zien herhalen (zoals hij dat ook heeft gedaan met zijn deel dat hij ontving voor dit boek).<sup>2</sup>

Het telefoontje uit Noorwegen waarin de ambassadeur bekendmaakte dat hij onderweg was om de verklaring van de Nobelprijs voor de vrede 1989 persoonlijk te overhandigen, had de avond ervoor plaatsgevonden: om tien uur 's avonds, terwijl de Dalai Lama al om zeven uur 's avonds naar bed was gegaan.

De volgende morgen deed de Dalai Lama zijn spirituele oefeningen, die beginnen rond drie uur in de ochtend en du-

ren tot zeven uur (met een pauze voor het ontbijt en de BBC).<sup>3</sup> Niemand had hem durven storen met het nieuws over de prijs, zodat de openbare bekendmaking hem bereikte voordat iemand hem had kunnen informeren.

Ondertussen hield zijn privésecretaris een vloedgolf aan interviewverzoeken tegen van alle grote media op de wereld – een groot contrast met de jaren ervoor, toen journalisten vaak aarzelden om over hem te berichten.<sup>4</sup> Plotseling werd hij door de hele wereldpers gezocht. Het leek wel alsof elke belangrijke omroep of krant in de wereld belde voor een interview.

Hoewel er voortdurend telefoons afgingen, instrueerde de Dalai Lama zijn secretaris die ochtend heel rustig over een geplande afspraak met neurowetenschappers. Omdat hij deze ontmoeting niet wilde afzeggen, werden alle interviewverzoeken geweigerd. Later in de middag zou er een persconferentie worden ingelast.

Tegen die tijd hadden zich honderden journalisten en fotografen verzameld voor de geïmproviseerde persconferentie in een danszaal van een plaatselijk hotel. Ondertussen verdrongen de fotografen elkaar als rugbyspelers om de beste plek te veroveren om een foto te maken.

Veel van de aanwezige journalisten waren in allerijl gerekruteerd uit het nabijgelegen Hollywoodgilde die gewoonlijk nieuws uit de filmindustrie versloeg en gewend was aan een heel ander soort beroemdheden. Hier stonden ze oog in oog met iemand die niet onder de indruk was van roem of geld en niet echt stond te springen om wereldnieuws te worden.

In het tijdperk van de selfie, waarin velen van ons de neiging hebben elke hap of stap online te zetten, was dat een vreemde tegenstelling. Je bent niet het centrum van het universum, zo lijkt zijn wezen ons te zeggen – laat je angsten los, laat je zelfzucht vallen en doe niet zo gewichtig over je ambities, ja, zorg dat je de ruimte krijgt om ook aan anderen te denken.

Neem zijn reactie op het winnen van de Nobelprijs. Ik was toevallig aanwezig op zijn persconferentie, omdat ik net een driedaagse dialoog had geleid tussen de Dalai Lama en een handvol psychotherapeuten en sociale activisten over actievoeren vanuit mededogen.<sup>5</sup>

Toen ik hem de dag na de bekendmaking interviewde voor de *New York Times* vroeg ik hem hoe hij zich voelde. In wat hij zijn 'gebroken Engels' noemt zei hij: 'I myself – not much feeling.' (Zelf voel ik niet veel.) Hij was blij voor degenen die zich enorm hadden ingezet voor zijn kandidatuur voor de Nobelprijs – een reactie die zijn traditie *mudita* noemt: blij zijn om de blijdschap van anderen.

En dan is daar nog zijn speelsheid. Vooral bisschop Desmond Tutu, zijn dierbare vriend, lijkt deze vrolijke en ondeugende kant van de Dalai Lama los te maken. Als zij samen zijn, plagen ze elkaar als twee kwajongens.

Wat het decorum ook mag zijn dat een evenement vereist, de Dalai Lama weet altijd een gelegenheid te vinden om te lachen. Ik herinner me een moment tijdens een bijeenkomst met wetenschappers waarbij hij om zichzelf moest lachen (zoals zo vaak). Hij vertelde dat hij vaker bijeenkomsten met wetenschappers had meegemaakt, en zei dat het hem herinnerde aan een oud Tibetaans verhaal over een yeti die marmotten ving.<sup>6</sup>

De yeti was voor het hol gaan zitten waarin een nest marmotten zat, en elke keer als er een naar buiten kwam, strekte hij zijn handen uit om hem te pakken. Zo ving hij de dieren en ging er vervolgens op zitten. Maar elke keer als de yeti een andere marmot ving, stond hij op – en de marmot die hij eerder had gevangen vluchtte weg.

Zo, zei hij lachend, was het gesteld met zijn geheugen, ondanks alle wetenschappelijke lessen die hij had geleerd!

Of die keer dat hij zat te wachten in een van de zijgebouwen van een universiteit waar hij en een groep wetenschap-

pers een paneldiscussie zouden bijwonen. De bijeenkomst begon met een a-capellakoor bestaande uit leerlingen van een middelbare school, dat het publiek vermaakte. Zodra ze begonnen was de Dalai Lama geïntrigeerd. Hij liep het podium op en draaide in vervoering om het koor heen.

Het was een moment dat buiten het protocol viel – de rest van het panel en de functionarissen van de universiteit die de Dalai Lama formeel wilden begroeten, bleven achter de coulissen staan – verward. De Dalai Lama was in zijn element en stond stralend te kijken naar het koor – zich niet bewust van het publiek dat stralend naar hem keek.

Op een bijeenkomst voor genodigden zaten meer dan twintig CEO's aan een lange conferentietafel met aan het hoofd de Dalai Lama. Terwijl ze met elkaar spraken ging de fotograaf, die was ingehuurd om de bijeenkomst vast te leggen, op een gegeven moment vlak bij zijn stoel op de grond liggen, terwijl hij bleef klikken met zijn enorme telelens.

De Dalai Lama stopte midden in een zin, keek met een brede glimlach op zijn gezicht omlaag naar de fotograaf en grapt dat hij vast even was gaan liggen om een dutje te doen.

Aan het einde van de sessie maakte dezelfde fotograaf een formele groepsfoto van de Dalai Lama met de bobo's uit de zakenwereld. Na de groepspose wenkte de Dalai Lama hem en sloeg zijn arm om hem heen en poseerde voor een foto met de fotograaf.

Dit soort momenten lijken onbeduidend. Maar ze maken deel uit van een lange reeks voorbeelden die de unieke levenshouding en het sociaal algoritme van de Dalai Lama tonen. Steeds weer zijn daar die empathische afstemming op de mensen om hem heen, humor en spontaniteit en het besef van gelijkwaardigheid en eenheid van de menselijke familie – naast opvallende generositeit, om maar een paar dingen te noemen.

Zijn weigering om de schijn op te houden – en zijn bereid-

heid om te lachen om zijn tekortkomingen – vind ik een van zijn meest ontwapenende eigenschappen. Hij verrijkt zijn mededogen met plezier en niet met formele of nietszeggende gemeenplaatsen.

Deze karakteristieken wortelen ongetwijfeld in de studie en oefeningen die de Dalai Lama zichzelf van jongs af aan heeft opgelegd. Nog steeds wijdt hij zich daar vijf uur per dag aan (vier in de ochtend en een uur in de avond). De resultaten van deze dagelijkse beoefening geven zonder enige twijfel vorm aan zijn moreel besef en zijn publieke imago.

Zijn zelfdiscipline bij het ontwikkelen van kwaliteiten, zoals onderzoekende nieuwsgierigheid, gelijkmoedigheid en mededogen, ondersteunen een uniek stel waarden, waardoor de Dalai Lama die heel andere kijk op de wereld heeft van waaruit zijn visie voortvloeit.

Ik heb hem voor het eerst ontmoet in de vroege jaren 1980 toen hij Amherst College bezocht. Zijn oude vriend Robert Thurman, die daar toen hoogleraar was, stelde ons aan elkaar voor. Bij die ontmoeting, herinner ik me, liet de Dalai Lama weten dat hij serieuze discussies wilde voeren met wetenschappers. Dat sprak me aan, als psycholoog maar ook als wetenschapsjournalist voor de *New York Times*.

In de daaropvolgende jaren organiseerde of participeerde ik in een aantal bijeenkomsten waarbij hij wetenschappers uit mijn vakgebied ontmoette. Ook stuurde ik hem verschillende jaren artikelen over wetenschappelijke ontdekkingen uit de *Times*. Mijn vrouw en ik hebben er een gewoonte van gemaakt zijn toespraken en onderricht te volgen als dat mogelijk is. Toen me dus werd gevraagd om dit boek te schrijven, greep ik die kans met beide handen aan.

Hoewel mijn boeken meestal nieuwe wetenschappelijke trends onderzoeken en nogal gedetailleerd zijn, en hoewel de Dalai Lama zijn visie meer op wetenschap baseert dan op religie, is dit geen wetenschappelijk boek. Ik zal wetenschappe-



lijk bewijs aanvoeren als dat de visie ondersteunt of iets verheldert, maar het is niet het doel van dit boek. Lezers die daar meer over willen weten kunnen de noten raadplegen.

De visie die uit mijn interviews met de Dalai Lama is ontstaan, is – daar ben ik zeker van – gekleurd door mijn eigen interesses en passies, net als de manier waarop ik zijn verhaal vertel. Niettemin wil ik een goed beeld geven van zijn fundamentele inzichten en de essentie van de oproep die hij aan ons allen doet.

## DE MAN

Tenzin Gyatso kwam door een aantal historische toevalligheden tot de rol die hij nu op het wereldtoneel speelt. In de meer dan vierhonderd jaar sinds het instituut begon is er nooit een Dalai Lama geweest die buiten het leefgebied van het Tibetaans boeddhisme verbleef. Als jongen van veertien zwierf de veertiende Dalai Lama nog door het uitgestrekte Potala Paleis in Lhasa, waar hij net als zijn voorgangers werd opgeleid in vakken als filosofie, debatteren en kennisleer. Ook werd hij er geschoold in de vervulling van zijn rituele rol.<sup>7</sup>

Maar als gevolg van de invasie van Tibet door communistisch China in de jaren 1950 werd hij de wereld in geduwd en vluchtte uiteindelijk naar India in 1959. Daar woont hij sinds die tijd. Hij zal nooit meer terugkeren naar zijn vaderland.

‘Op 16-jarige leeftijd,’ zegt hij, ‘verloor ik mijn vrijheid,’ omdat hij toen de functie van religieus en politiek leider aanvaardde. En toen hij vluchtte, ‘verloor ik mijn land.’

Dit overgangsmoment is verfilmd in *Kundun*, waarin de vroege jaren van de Dalai Lama in beeld zijn gebracht. Als hij India vanuit Tibet binnengaat, stapt de jonge Dalai Lama van zijn paard en kijkt om naar de Tibetaanse bewakers die hem tot daar hebben geëscorteerd. De toon is wat melancholisch.

liek: deels omdat zijn bewakers hem achterlaten in een nieuw vreemd land, deels omdat hij ze niet zal weerzien. Ze zullen terugkeren naar een land dat in gevaar is, waar ze hun leven misschien wel in de waagschaal stellen.

Terwijl de hem zo vertrouwde gezichten in de verte verdwijnen, draait de Dalai Lama zich om. Hij beseft dat hij nu te midden van vreemden is: zijn Indiase gastheren die hem verwelkomen in zijn nieuwe vaderland. Niettemin is hij tegenwoordig ‘overall thuis waar hij onder vrienden is’ – zoals de acteur Richard Gere, een oude vriend, het uitdrukte toen hij de Dalai Lama introduceerde op een groot evenement.

Geen andere generatie van mensen buiten Tibet heeft zoals wij ooit de kans gekregen om een dalai lama te zien. Hij reist voortdurend, zodat men hem in heel de wereld kan ontmoeten – hij spreekt in Rusland met vrome boeddhistische Boerjaten, de week erna met Japanse wetenschappers, terwijl hij heen en weer springt van klaslokalen naar uitverkochte auditoria.

Misschien is het enige wat hem belemmert om meer mensen te bereiken het onvermogen om een visum te krijgen in veel landen van deze wereld die, onder druk van China, bang zijn voor de economische consequenties als ze hem toelaten. Hardliners binnen de top van communistisch China beschouwen alles wat de Dalai Lama onderneemt als politieke activiteiten die erop zijn gericht de greep van China op Tibet te ondermijnen.

In een willekeurig reisschema dat ik erbij pak, is hij op weg naar studenten in New Delhi om met hen te spreken over ‘seculiere ethiek’, reist vervolgens naar Mexico Stad waar hij duizenden katholieke priesters toesprekt over religieuze harmonie, gaat in dialoog met de bisschop en geeft een toespraak over mededogen in actie in een stadion – om daarna naar New York te reizen en daar twee dagen les te geven. Ten slotte doet hij nog een vredesconferentie in Warschau aan

voordat hij terugkeert naar New Delhi.

Met deze wereldwijde onderdompeling is hij in de voetsporen van een wereldleider gestapt. Dat is heel langzaam zo gegroeid.

In de jaren voor zijn Nobelprijs trokken de persconferenties van de Dalai Lama maar een handjevol journalisten. Ik herinner me hoe ontsteld zijn officiële vertegenwoordiger in de Verenigde Staten was toen hij in 1988 een enorme concessie deed aan de Chinezen door te zeggen dat hij voor Tibet naar autonomie streefde, maar niet naar onafhankelijkheid.<sup>8</sup>

Hoewel dit van het allerhoogste belang was voor degenen die betrokken waren bij de zaak Tibet (en blijkbaar een van de redenen om hem in het volgend jaar de Nobelprijs voor de vrede te geven), werd deze verklaring in de *New York Times* afgedrukt als een kort berichtje van een persagentschap en weggestopt ergens op de binnenpagina's.

Sinds de Nobelprijs heeft zijn beweging echter meer en meer de aandacht getrokken van mensen en media. De Dalai Lama is een icoon geworden, zelfs in de populaire cultuur: zijn gezicht figureerde in een reclame van Apple (met de slogan 'Think different') en in een schijnbaar eindeloze reeks inspirerende citaten die (soms ten onrechte) aan hem worden toegeschreven.

Hij is wat dat betreft heel ruim van geest. Hoewel duidelijk is dat hij net zo lief zijn oefeningen doet in de vroege ochtend, kunnen de publiciteit, de roem en de media-aandacht ook ten goede worden gebruikt. Zijn boodschap van mededogen heeft, zoals zijn Engelse tolk Thupten Jinpa wel zegt, nu 'een sterkere microfoon'.

De Dalai Lama maakt deel uit van een kleine groep mensen die door een breed publiek op handen wordt gedragen en een innerlijke diepte en *ernst* vertegenwoordigt. Slechts weinig 'grote namen', als die er al zijn, hebben zijn morele status of de kracht van zijn aanwezigheid, laat staan de reikwijdte

van zijn uitstraling. Zijn optredens trekken wereldwijd een enorm publiek, dat vaak hele stadions vult.

De Dalai Lama reist al decennialang de wereld rond om mensen met heel verschillende achtergronden, sociale status en opvattingen te ontmoeten – wat natuurlijk heeft bijgedragen aan zijn kijk op de wereld. Hij spreekt met de meest uiteenlopende groepen, van de bewoners van sloppenwijken – van Sao Paolo tot Soweto – tot staatshoofden en Nobelprijswinnaars. Binnen dit brede spectrum van ontmoetingen brengt hij steeds zijn eigen onvermoeibare krachtbron mee: mededogen.

Hij ziet de eenheid van de mensheid – het wij – en laat zich niet verleiden om in wij-zij-verschillen te denken. De kwesties waar ‘onze menselijke familie’ mee te maken heeft, zoals hij ons noemt, zijn problemen van de hele wereld. Ze overstijgen grenzen, zoals de groeiende kloof tussen rijk en arm en het onverbiddeijk verval van de aarde door menselijke activiteiten.

Uit deze rijke mix heeft de Dalai Lama een plan opgesteld dat ons hoop, motivatie en focus kan geven – een routekaart waarop we ons kunnen richten als we zin willen geven aan ons leven, als we de wereld willen begrijpen, als we willen bepalen wat we moeten doen en onze gedeelde toekomst willen vormgeven.

Zijn visioen voor de mensheid belichaamt, net als de man zelf, een andere manier van zijn en waarnemen waarin allerlei waarden die in onze tijd om zich heen grijpen, op de kop worden gezet. Hij ziet een wereld voor zich waarin zorgzaamheid en mededogen een grotere plaats innemen, een wereld die verstandiger omgaat met onze collectieve problemen – een wereld die beter geschikt is voor de eisen van onze planeet waarop alles met elkaar verbonden is. Ja, dit toekomstvisioen overstijgt het wensdenken en vormt een pragmatisch tegengif dat we dringender dan ooit nodig hebben.

## EEN OPROEP TOT VERANDERING

Er werd een kind geboren bij ongeletterde mensen in een afgelegen dorp. Hij moest zijn vaderland ontvluchten en was meer dan een halve eeuw een man zonder land.

Hij kreeg nooit een eigen huis, een auto of een salaris, laat staan eigen vermogen. Hij had nooit een eigen gezin.

Hij is nooit op een gewone school geweest. Zijn onderwijs bestond uit een reeks handboeken in diepgravende filosofische methoden, rituelen en een curriculum dat zeshonderd jaar geleden werd ontwikkeld.

En toch heeft hij vaak discussies gevoerd met internationaal bekende wetenschappers. Hij bezoekt regelmatig grote leiders, schoolkinderen en gewone burgers van allerlei slag uit heel de wereld, waaronder mensen die in sloppenwijken wonen. Hij reist onafgebroken en is altijd bereid om te leren.

Inderdaad, we hebben het over de Dalai Lama, een man zoals je die zelden tegenkomt op aarde. Iemand die vrij is van de verplichtingen en zorgen die de meesten van ons hebben: onze familie en vrienden, onze gemeenschap, ons land.

Hoewel hij niet is opgeleid tot specialist spreekt zijn expertise andere dimensies van het leven aan. Het is niet zozeer kennis als wel vergaarde wijsheid die hij bezit.

Hij heeft een speciaal soort expertise. Hij is een expert op het gebied van bezinning en stilte, zelfloosheid en mededogen. Vrijwel niemand van ons zou serieus overwegen om vijf uur per dag te mediteren zoals de Dalai Lama dat doet. Toch kunnen we veel leren van zijn diepgaande beoefening en de daaruit voortkomende inzichten en zorg die gericht is op een goed leven en onzelfzuchtigheid.

Als het om investeringen gaat raadplegen we een financieel expert; voor onze gezondheid bezoeken we een arts. Als het om ons innerlijk leven gaat, als het gaat om de vraag hoe we op een positieve manier invloed kunnen uitoefenen op de

wereld, zouden we de Dalai Lama kunnen zien als een expert aan wiens begeleiding iedereen iets kan hebben.

Keer je om te beginnen naar binnen en breng je hoofd en je hart op orde, adviseert hij. En richt je blik vervolgens naar buiten vanuit die evenwichtigere plek in jezelf en overweeg welke goede dingen je zou kunnen doen.

Laat je niet ontmoedigen door het vreselijke nieuws dat je hoort. Dat is maar een klein stukje van het menselijk verhaal. Onder dat lelijke topje van de ijsberg schuilt een enorm reservoir aan gevoeligheid en vriendelijkheid – en ieder van ons kan die goedheid vergroten.

Leiderschap is een thema waar ik vaak over heb geschreven in de afgelopen jaren. Ik denk dat de Dalai Lama daar zinvolle dingen over te vertellen heeft. Zoals we zullen zien sluit zijn visioen van een betere wereld niemand uit. Zijn visie omvat elke sociale laag en mensen van overal op de wereld. Zijn boodschap bevat geen vooroordelen gericht op een bepaalde groep; hij wijst ieder mens de weg.

Hij schrijft ons niet voor wat we moeten doen. Hoewel hij een aantal expliciete doeleinden op het oog heeft, laat hij het aan ieder van ons over of we hem daarin willen volgen of niet, en als we dat doen moeten we zelf weten hoe we daarin handelen.

Hij is niet geïnteresseerd in ons geld of onze 'likes'. Hij wil ons e-mailadres niet aan zijn verzendlijst toevoegen en verzamelt ook geen 'volgers'. Hij biedt ons gewoon zijn visie op het leven. Voor niets. Ja, zijn visioen ligt voor het oprapen.

Verrassend genoeg draait zijn leiderschap niet om zichzelf of een verborgen agenda, maar om een principe. Dat principe vormt de spil van alles: oprecht mededogen. Doordat hij beseft dat wij mensen als in een web onderling verbonden zijn, gaat zijn oprechte zorg uit naar ons allemaal.

In zijn gesprekken met leiders van Davos tot Washington hoor ik steeds dezelfde klachten: de waarden die ons beheer-

sen maken dat de superrijken de allerarmsten in de steek laten en dat onze aarde dreigt ten onder te gaan. Onze politieke leiders verlammen bij het zien van de problemen. We hebben, zo zegt men, behoefte aan een nieuw soort leider. Een leiderschap dat afscheid neemt van die rare mix van cynisme en zelfgerichtheid die ons een toekomst heeft nagelaten zonder utopie.

Hoe groter de invloedssfeer, des te meer mensen we begeleiden. Op die manier speelt de Dalai Lama een rol op wereldschaal, die miljoenen mensen raakt. Hij is in feite een wereldburger geworden, die onophoudelijk onderweg is, al meer dan een halve eeuw. Een wereldburger die elk jaar maandenlang in verre uithoeken van de wereld verblijft waar hij allerlei mensen ontmoet. De zorgen van de wereld zijn zijn zorgen.

Leiders richten je aandacht op dingen die de moeite waard zijn. Tot nu toe was dat vooral wat belangrijk is op de korte termijn: de kwartaaldoelen, het nieuwste van het nieuwste, de komende verkiezingen.

Het businessnieuws vertelt ons dat de beste leiders met sluwe strategieën een marktaandeel en winststijging binnenslepen voor hun bedrijven. In de spotlights staan CEO's die hun bedrijven uitzonderlijke belastingvoordelen bezorgen. Hoewel regeringsleiders soms proberen een visioen te realiseren dat boven het maaiveld uitsteekt, gebeurt het vaak genoeg dat de traagheid van het systeem daar een stokje voor steekt.

Waar veel leiders opereren binnen de grenzen van de gevestigde orde en bepaalde groepen bevoordelen, heeft de Dalai Lama geen last van die beperkingen. Door die onbegrensdeheid verruimt hij ons denken en daagt ons uit om onze systemen te veranderen om een zo groot mogelijke groep mensen van dienst te kunnen zijn.

Dat maakt de Dalai Lama tot een transformatieve leider,

iemand die boven de gevestigde orde van vandaag uitstijgt en op zoek gaat naar een betere toekomst voor de hele wereld.<sup>9</sup> Dergelijke leiders hebben een bredere blik en kunnen de grootste uitdagingen aan, omdat ze ver de toekomst in kijken en aandacht besteden aan de kwesties die op lange termijn iedereen aangaan.

Ze handelen niet alleen voor zichzelf en hun eigen groep of organisaties, maar in het belang van iedereen, uit naam van de mensheid zelf. Dit zijn over het algemeen niet de leiders die we hebben, maar het zijn wel stemmen die we nodig hebben. De wereld verlangt naar dit soort leiderschap.

Hoe altruïstischer de leidende principes, hoe langer de horizon van de tijd, en hoe breder de menselijke behoeften waarop een leider zich richt, des te grootser de visie van een leider kan zijn. Transformatieve leiders dienen een transcendent doel en wijzen de weg naar een nieuwe realiteit. Dat is wat me aantrekt in de visie van de Dalai Lama.

Hij is misschien een wat verrassende keus als leidende gids. Maar mensen over de hele wereld bewonderen zijn wijsheid en mededogen en worden aangetrokken door zijn charisma. Slechts weinigen herkennen zijn waarde als futurist die onze problemen en oplossingen overdenkt op wereldschaal en door de tijd heen, een visionair die aanvoelt wat we nodig hebben om te voldoen aan de eisen van de komende werkelijkheid.

Er zijn altijd twee soorten publiek als de Dalai Lama de wereld rondreist: mensen die geïnteresseerd zijn in het boeddhisme en zijn religieus onderricht bijwonen, en de grote massa die voor zijn openbare toespraken komt. Door de jaren heen is zijn persoonlijke missie steeds minder gericht op de groep boeddhisten; het aantal religieuze optredens is gedaald en het aantal publieke optredens is fors toegenomen.

Hij formuleert zijn boodschap zo dat het een ieder van ons aanspreekt. Hij spreekt ons niet aan vanuit zijn religieu-



ze rol, maar met op zijn hoofd de pet van een wereldleider die zich werkelijk zorgen maakt over het welzijn van elk mens op deze planeet.

Terwijl ik deze woorden schrijf is deze wereldleider bijna 80 jaar oud. Het is tijd voor een geschreven boodschap, een routekaart van de toekomst, een woord van de Dalai Lama tot alle mensen op aarde.

## ZIJN VISIE

Een poosje geleden werd in een provocerend artikel onder de titel ‘The death of environmentalism’ beweerd dat de ecologische beweging nogal negatief gestemd is en werkt met doemdenkscenario’s.<sup>10</sup> Martin Luther King Jr., schreef de auteur, won de harten van miljoenen met de toespraak ‘I have a dream’, en niet met een nachtmerrie.

Het proces van ons handelen is krachtiger als het wordt aangestuurd door een positieve visie, een visioen dat laat zien hoe de dingen ooit zouden kunnen zijn. Nadenken over hoe het leven zou *kunnen* zijn nodigt uit tot originaliteit, nieuwe ideeën, innovatie.

Om te overleven moeten we natuurlijk weten wat er fout gaat. Maar om te floreren hebben we een poolster nodig om een weg te wijzen naar betere alternatieven – een geresette GPS naar een optimistischer toekomst. Bij de formulering van zijn transformatieve visie staart de Dalai Lama zich niet blind op wat er niet deugt, maar richt onze blik op hoe onze wereld zou kunnen zijn.

‘Visie,’ schreef Jonathan Swift, ‘is de kunst om te zien wat onzichtbaar is’ voor andere mensen.<sup>11</sup> De visie van de Dalai Lama zet ons aan veelbelovende mogelijkheden te overwegen die de donkere en troosteloze mediaboodschappen overstijgen die we dagelijks zien en horen.

Op zijn wereldwijde reizen heeft de Dalai Lama stukjes en beetjes laten zien van deze routekaart naar een betere toekomst, maar het geheel is nooit eerder in een boek gepubliceerd. Onder zijn toezicht heb ik die visie hier geboekstaafd als een reeks in elkaar grijpende scenario's, waarin ik zijn woorden heb verbonden met levendige voorbeelden, mensen en projecten die zijn visioen nu al realiseren.

Onze reis begint met het verantwoordelijkheid nemen voor een beter beheer van onze gedachten en emoties, wat de Dalai Lama '*emotionele hygiëne*' noemt: de macht van destructieve emoties verminderen en werken aan een positievere manier van zijn.

Een dergelijke zelfbeheersing zorgt voor een betere focus op, ontwikkeling en uitvoering van fundamentele menselijke waarden die hij ziet als '*universele ethiek*'. Deze ethiek baseert hij op de eenheid van de mensheid die misschien het best kan worden geformuleerd als *mededogen met alle mensen*.

Het platform voor deze door mededogen gemotiveerde ethiek en de zelfbeheersing die het mogelijk maakt is misschien verrassend. De Dalai Lama zoekt zijn heil niet bij een religie of ideologie, maar wil zijn wereldbeschouwing baseren op empirische bevindingen. Een *wetenschap van mededogen* kan de mensheid helpen, zo is zijn overtuiging. Hiermee hoopt hij menselijke waarden een steviger fundament te geven.

Een *krachtig mededogen* stimuleert daadkracht om schadelijke sociale krachten zoals corruptie, samenzwering en vooroordeel te ontmaskeren en aan te klagen. Ontketend mededogen geeft vernieuwende impulsen aan systemen zoals de economie, de politiek en wetenschap. In de praktijk betekent het dat we belang hechten aan transparantie en redelijkheid, en bereid zijn om verantwoording af te leggen – of het nu om de aandelenmarkt gaat, om financiering van verkiezingen of om het bekendmaken van de feiten.

Een ethiek van mededogen zorgt ervoor dat we ons op economisch gebied niet alleen richten op de vraag hoe we goederen produceren, maar ook hoe we ze distribueren. Een *economie van mededogen* weerspiegelt niet onze hebzucht, maar onze zorg. In zo'n economie zijn bedrijven inventief genoeg om goed te doen, zelfs als ze het al goed doen.

Mededogen als waarde vraagt natuurlijk om 'zorg voor de behoeftigen' – de armen, de machtelozen en de ontrechten. Maar onze hulp moet dan wel meer zijn dan eenvoudige liefdadigheid en, waar nodig, uitgroeien tot een streven om voor mensen te zorgen met behoud van hun waardigheid.

Onze planeet is ons huis, en ons huis staat in brand, zo waarschuwt hij. Menselijke activiteiten van allerlei aard beschadigen de wereldwijde systemen die het leven op aarde in stand houden – ja, wij allen zouden er alles aan moeten doen om de 'aarde te genezen'.

In een tijd waarin de etnische conflicten om zich heen lijken te grijpen, heeft de Dalai Lama de moed na te denken over een langetermijnstrategie voor vrede. Een dag waarop de ruzies worden beslecht 'door dialoog in plaats van oorlog' – een einde aan de wij-tegen-zij-mentaliteit op alle niveaus, van kleine groepen tot hele volken en naties.

'Leren met het hart' zou het visioen toekomst kunnen geven door jonge mensen te helpen instrumenten te ontwikkelen voor zelfbeheersing en zorgzaamheid, ja, voor een leven in overeenstemming met deze menselijke waarden. Als een dergelijk onderwijs wereldwijd de norm zou worden, gaan komende generaties vanzelf handelen vanuit mededogen.

Ten slotte vraagt hij ons naar de toekomst te kijken, maar wel 'nu al in beweging te komen', door dit visioen stap voor stap te realiseren, op alle mogelijke terreinen en met alle middelen die ons ter beschikking staan. Deze veranderingen zullen pas over enkele generaties doorwerken. Ja, ook al zullen we de vervulling ervan niet zelf meemaken, toch moeten we vol-

gens de Dalai Lama in onze tijd al beginnen met deze evolutie in de richting van mededogen. Iedereen kan iets doen. Ieder van ons heeft een rol te spelen. Onze inspanningen kunnen op grote schaal de toekomst vernieuwen.

Al deze elementen werken synergetisch samen, waarbij het geheel altijd meer is dan de som der delen. De visie van de Dalai Lama kan worden gezien als een reeks in elkaar grijpende besluiten om onze levens en onze samenleving een beter vooruitzicht te bieden.

We kunnen doorgaan op dezelfde weg, maar de alternatieve toekomstmogelijkheden van dit visioen zijn bijzonder aantrekkelijk, nu steeds meer mensen inzien dat de beloften van macht, geld of roem niet zullen uitkomen; dat ze zich kapot haasten; en dat een leven vol vrijgevigheid, inzicht en vreugde meer bevrediging kan schenken.

Dit visioen is niet alleen van toepassing op ons persoonlijke leven. Het biedt blauwdrukken voor een samenleving die het beste in de menselijke natuur naar boven brengt. De basis ervan spreekt ons allemaal aan en berust niet op een ongefundeerde overtuiging, maar op wetenschap en fundamentele menselijke waarden.

Met deze routekaart voor een betere toekomst overstijgt de Dalai Lama zijn afkomst. Zijn boodschap is niet alleen gericht op boeddhisten of Tibetanen, maar op de gehele mensheid, ja, zelfs op alle mensen die nog geboren moeten worden.

Dit perspectief voor de mensheid gaat het negatieve tromgeroffel van het dagelijks nieuws te boven. De mogelijkheden die hij schetst zijn geen utopische bevelingen, maar nu al gerealiseerd in praktische strategieën. Sommige daarvan worden nadrukkelijk aangestuurd met zijn aanwezigingen, andere zijn onafhankelijk ontstaan, maar liggen wel in dezelfde lijn. Het doel is ambitieus, maar de resultaten zijn, zoals we zullen zien, bemoedigend.

Om de visie van de Dalai Lama om te zetten in daden, is er een begeleidend digitaal platform bij dit boek. Lezers die zich aangesproken voelen worden uitgenodigd daaraan mee te doen: [www.joinaforce4good.org](http://www.joinaforce4good.org). Deze digitale gids bij het boek dat je nu leest geeft je meer informatie voor onderweg en helpt je bij de dingen die je onderneemt (of zelf bedenkt) als je de Kracht ten Goede van de Dalai Lama wilt delen en versterken.

Als we de contouren van deze mogelijkheden nader onderzoeken, komen we in aanraking met mensen en projecten die concreet laten zien dat deze visie, die misschien klinkt als een mooie droom, nu al realiteit wordt. De Dalai Lama is voor sommige van die mensen en projecten een directe inspiratie. Andere voorbeelden sporen eenvoudig met zijn visie. Tot op zekere hoogte verwoordt de Dalai Lama wat veel mensen voelen en doen. Hij is de officiële woordvoerder van deze voorbeelden van mededogen in actie, waarin veelal buiten het bereik van de camera's enorm hard wordt gewerkt.

De Dalai Lama claimt geen gezag als het gaat om het oplossen van de huidige crises, of die nu sociaal, economisch of ecologisch is. Maar zijn eigen karakter, training en leven geven hem een diep vertrouwen in de levenskwaliteiten die moeten worden ontwikkeld om deze kwesties zo goed mogelijk te kunnen aanpakken.

Er is een Tibetaanse uitdrukking, zegt hij, die vrij vertaald luidt: 'Zorg ervoor dat je brein niet al te vast komt te zitten, niet te star wordt'. Onze menselijke problemen stapelen zich snel op. In plaats van de wereld als iets vanzelfsprekends te aanvaarden, zouden we de ontvangen wijsheid en verborgen vooronderstellingen voortdurend moeten bevragen. Wees flexibel en verrijk je geest, vertelt hij ons, bij alles wat je doet in de wereld.

Ieder van ons kan iets doen, waar we ook zijn. Als we onze eigen plek in dit immense visioen vinden, komen de oplos-

singen op de een of andere manier naar ons toe. Er is niet één magisch antwoord op al deze vragen, maar er zijn eerder duizenden kleine en grote wegen om de dingen ten goede te veranderen.

Het is niet genoeg om een mooi plan te hebben, vertelt de Dalai Lama ons – we moeten er ook iets mee doen. De visie van de Dalai Lama richt zich tot ons allen.

Elk van ons kan een kracht ten goede worden.