

Het boek van vreugde

De Dalai Lama en Desmond Tutu

Als er iets aan de situatie gedaan kan worden, is er dan een reden voor somberheid? Als er niets aan de situatie gedaan kan worden, wat heeft het dan voor zin om somber te zijn?

Ik beschouw deze maaltijd als een medicijn en zal hem nuttigen zonder gulzigheid of frustratie, niet uit vraatzucht of trots, niet om mezelf vol te proppen, maar alleen om mijn lichaam te voeden.

Het doel is een reservoir van vreugde te zijn, een oase van vreugde, een zee van sereniteit, zodat er een positief rimpel effect uitgaat naar iedereen in onze omgeving.

Ik, een boeddhist, denk zodra ik wakker word aan wat Boeddha me heeft geleerd: hoe belangrijk het is om edelmoedig en begaan te zijn, goed te willen zijn voor anderen of althans hun lijden te willen verminderen. Daarna bedenk ik dat alles met elkaar verbonden is, het onderwijs van de onderlinge onafhankelijkheid. Dan bepaal ik mijn doel voor die dag: dat deze dag betekenisvol is. Dat betekent: anderen dienen en helpen, als dat mogelijk is. Als dat niet mogelijk is, dan in elk geval: anderen geen schade toebrengen. Dat is een betekenisvolle dag.

Als je woede voelt opkomen, vraag je dan af wat de oorzaak is. Bedenk ook wat het gevolg is van je woede, je boze gezicht, of je gekrijs. Dan besef je dat woede niet helpt.

Acht pijlers voor vreugde:

- Vier voor de geest:
 - Perspectief
 - Nederigheid
 - Humor
 - Acceptatie
- Vier voor het hart:
 - Vergeving
 - Dankbaarheid
 - Compassie
 - Edelmoedigheid

Denk elke dag als je wakker wordt: wat een geluk dat ik leef. Ik ben een mens met een kostbaar leven. Dat ga ik niet verspillen.

Acceptatie betekent: niet vechten tegen de realiteit. Dankbaarheid betekent: het omarmen van de realiteit. Het betekent niet langer je tegenslagen tellen, maar juist je zegeningen, wat de Aartsbisschop had aanbevolen als zowel een tegengif tegen jaloezie. Als een recept om blij te zijn met je eigen leven.

Een van de verschillen tussen empathie en compassie is dat er bij empathie alleen sprake is van het invoelen van de emoties van iemand anders, terwijl compassie een diepere betrokkenheid met zich meebrengt. Wij willen wat het beste is voor hem of haar, zoals de Dalai Lama had beschreven. Als we iemand zien die half verpletterd wordt door een rots, willen we niet ook onder die rots komen om te voelen wat het slachtoffer voelt; we willen helpen die rots te verplaatsen.

Negentig procent van onze woede is mentale projectie. Boze woorden horen bij het verleden en zijn niet langer relevant, behalve in de herinnering. Als je daarover nadenkt, vermindert je woede en bouw je mentale weerbaarheid op, zodat je minder voelt.