

Daniel Goleman

De kracht van het goede

De toekomstvisie van de Dalai Lama

Uitgeverij
Ten Have

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *A Force for Good*;

The Dalai Lama's Vision for Our World

Copyright © 2015 by Daniel Goleman

© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Ten Have, 2015

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

www.uitgeverijtenhave.nl

Vertaald uit het Engels door Karl van Klaveren

Omslag: Bart van den Tooren

ISBN: 978 90 259 0443 2

ISBN e-book: 978 90 259 0444 9

NUR: 718

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of
openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in
a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic,
mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior
written permission of the publisher.

INHOUD

INLEIDING DOOR DE DALAI LAMA 7

DEEL EEN

Een wereldburger 9

HOOFDSTUK EEN: De toekomst opnieuw uitvinden 11

DEEL TWEE

Naar binnen keren

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).¹ 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).²

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).³ 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.⁴ 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.⁵

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.⁶

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 groepsfoto 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-