

# DE KUNST VAN RELATIES



Zijne Heiligheid De Dalai Lama

# DE KUNST VAN RELATIES

Een handboek voor het creëren van  
innerlijke vrede en een gelukkiger wereld

*Vertaald in het Engels en bewerkt door  
Jeffrey Hopkins, PhD.*



Uitgegeven door Xander Uitgevers BV  
Hamerstraat 3, 1021 JT Amsterdam

[www.xanderuitgevers.nl](http://www.xanderuitgevers.nl)

Oorspronkelijke titel: HOW TO BE COMPASSIONATE.  
*A Handbook for Creating Inner Peace and a Happier World*  
Oorspronkelijke uitgever: Atria Books, Simon & Schuster, Inc.

Vertaling: Chandra Moonen  
Omslagontwerp: Studio Marlies Visser  
Dalai Lama beeld © BetterWorldHeroes.com  
Dalai Lama foto © Don Farber Photography  
Zetwerk: Michiel Niesen/ZetProducties

Copyright © 2011 His Holiness The Dalai Lama  
Copyright voor de Nederlandse taal  
© 2013 Xander Uitgevers BV, Amsterdam

Eerste druk 2013

ISBN 978-94-016-0044-6 / NUR 728

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te traceren.  
Mocht u desondanks menen rechten uit te kunnen oefenen,  
dan kunt u contact opnemen met de uitgever.

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
Inleiding: de bron van geluk herkennen	15
Biedt woede bescherming?	31
Leren dat moeilijke omstandigheden waardevol kunnen zijn	37
Anderen liefhebben als een weg naar geluk	47
Wij creëren onze eigen problemen	53
In intense situaties de juiste kijk verliezen	61
Toe zijn aan verandering	71
Is woede behulpzaam?	85
Het conflict tussen schijn en werkelijkheid	95
De buigzame aard van de geest	101
Mededogen, de basis van relaties	115
Mededogen biedt verademing	133
Mededogen gebaseerd op gelijkheid	143
Conclusie: mededogen, de basis voor mensenrechten	155
Overzicht van de oefeningen	171





# VOORWOORD





Wanneer de Chinese communistische regering in Beijing hoort dat Zijne Heiligheid de Dalai Lama een uitnodiging heeft ontvangen om een land te bezoeken, dient ze onmiddellijk bezwaar in bij de leiders van dat land. Maar al te vaak komen die dan tot de ontdekking dat zijn bezoek niet goed uitkomt, of ze reduceren het belang van het bezoek, of ze maken het 'persoonlijk'. Waar zijn de Chinese regeringsfunctionarissen bang voor? De Dalai Lama heeft geen leger, geen economische macht en geen politieke troeven in handen. Hij pleit voor geweldloosheid en mededogen. Waar zijn ze toch bang voor?

De Chinese communistische regering in Beijing heeft aangeboden te onderhandelen met Zijne Heiligheid waar en wanneer hij maar wil, zolang de Dalai Lama niet het onderwerp van Tibetaanse onafhankelijkheid aan de orde stelt. Hij heeft dat onderwerp sinds 1978 niet meer ter sprake gebracht, maar nog steeds reageert Beijing door allerlei voorwaarden te stellen. Waar zijn ze toch bang voor?

Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft de wederop-



## VOORWOORD

bouw van Tibetaanse culturele instellingen buiten Tibet aangemoedigd. Hij heeft de religieuze en politieke leiders van de wereld gevraagd om voorbij hun kleingeestige belangen te kijken en zich te richten op het algemene belang. Hij heeft een pleidooi gehouden om aandacht te schenken aan de basisbehoeften van alle mensen, ongeacht religie of politiek – door nadruk te leggen op mededogen en vriendelijkheid. Is dit waar men bang voor is?

In tegenstelling tot Mao, die zei dat macht afkomstig is uit de loop van een geweer, stelt de Dalai Lama dat de grootste macht afkomstig is uit mededogen in je hart – het vermogen om geleidelijk harmonie en vrede in de hele wereld te scheppen. In het Tibetaans, en in toenemende mate in het Engels, spreekt hij met een breed georiënteerde diepgang, intelligentie, humor en oprechtheid, die inspireren tot inzicht en die mensen motiveren zich te wijden aan het welzijn van anderen. Ik geloof dat hij meer mensen heeft geïnspireerd om samen met hem boeken uit te geven dan enige andere leider in de geschiedenis van de wereld.

Dit kleine boekje bevat een verzameling zeer belangrijke lezingen van deze wereldberoemde leider, wiens boodschap – dat mededogen van wezenlijk belang is voor individuen en voor de wereld – even beroemd is als de boodschapper zelf. Wanneer we denken aan de Dalai Lama, denken we onmiddellijk aan het mededogen dat hij belichaamt en waar hij zijn hele leven aan heeft gewijd.

