

DE DALAI LAMA & HOWARD CUTLER



# DALAI LAMA

De essentie van het geluk



Ook verschenen van Zijne Heiligheid  
de Dalai Lama bij Xander Uitgevers

*De diepte van het zijn* (2013)

*De kunst van relaties* (2013)

*Geloven in harmonie* (2013)

*Open je hart* (2013)

*Zijn wie je werkelijk bent* (2014)

Zijne Heiligheid de Dalai Lama  
& Howard Cutler

# DE ESSENTIE VAN HET GELUK



Uitgegeven door Xander Uitgevers BV  
Hamerstraat 3, 1021 JT Amsterdam

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

Oorspronkelijke titel: *The Essence of Happiness*

Vertaling: Nienke van der Hoeven/Vitataal

Omslagontwerp: Studio Marlies Visser

Auteursfoto: Don Farber

Illustratie auteur: Betterworldheroes.com

Zetwerk: Michiel Niesen/ZetProducties

Copyright © 2001 & 2002 Z.H. Dalai Lama & Howard C. Cutler

Copyright © 2014 voor de Nederlandse taal:

Xander Uitgevers BV, Amsterdam

De citaten in deel VI verschenen eerder in *De essentie van het evenwicht*

Eerste druk 2014

ISBN 978 94 0160 259 4 / NUR 728

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te traceren.  
Mocht u desondanks menen rechten te kunnen uitoefenen,  
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 9

DEEL I HET DOEL VAN HET LEVEN 11

DEEL II MENSELIJKE WARMTE EN MEDEDOGEN 45

DEEL III DE TRANSFORMATIE VAN HET LIJDEN 67

DEEL IV HINDERNISSEN OVERWINNEN 91

DEEL V HET LEIDEN VAN EEN SPIRITUEEL LEVEN 117

DEEL VI EVENWICHT VINDEN 125



# Voorwoord

*De essentie van het geluk* is ontleend aan *De kunst van het geluk* (Uitgeverij BZZTôH, 's-Gravenhage, 1998/2006), een boek dat is gebaseerd op uitgebreide gesprekken tussen Zijne Heiligheid de Dalai Lama en dr. Howard C. Cutler. Dr. Cutler wilde met de Dalai Lama aan een project werken dat een beeld zou geven van zijn ideeën over het leiden van een gelukkiger leven, aangevuld met opmerkingen en commentaar vanuit Cutlers eigen westerse perspectief.

Dr. Cutler behaalde zijn medische graad aan de University of Arizona College of Medicine. Hij volgde zijn specialisatie in de psychiatrie aan het Good Samaritan Medical Centre in Phoenix en is lid van de American Board of Psychiatry and Neurology. Dr. Cutler woont momenteel in Phoenix, waar hij zijn eigen psychiatrische praktijk heeft.



## VOORWOORD

Zijne Heiligheid Tenzin Gyatso, de veertiende Dalai Lama, is de spirituele en wereldlijke leider van het Tibetaanse volk. In 1989 kreeg Zijne Heiligheid de Nobelprijs voor de Vrede toegekend, vanwege zijn geweldloze strijd voor de bevrijding van Tibet. Sinds 1959 woont hij in ballingschap in India. Tibet wordt nog steeds bezet door communistisch China.

The High Office of Tibet Dharamsala  
India  
februari 2001





# Inleiding

Howard Cutler ontmoette Zijne Heiligheid de Dalai Lama in 1982 in India, waar hij met een onderzoeksbeurs de traditionele Tibetaanse geneeskunst bestudeerde. Hij was zeer onder de indruk van hem, vooral vanwege zijn sereniteit en tevredenheid, en hij vroeg zich af of bepaalde denkbeelden van de Dalai Lama niet-boeddhisten zouden kunnen steunen bij hun streven naar een gelukkiger leven. Hierop volgden uitgebreide gesprekken, zowel in India als toen de Dalai Lama in 1993 Arizona bezocht, die culmineerden in de bestseller *De kunst van het geluk*.

*De essentie van het geluk* bevat citaten van de Dalai Lama die een beeld geven van zijn ideeën over de aard van het geluk en over hoe we het kunnen bereiken, gebaseerd op 2500 jaar boeddhistische denkwijzen en meditatie. De citaten zijn hier en daar voorzien





## INLEIDING

van commentaar van Howard Cutler, vanuit zijn gezichtspunt als westerse psychiater.

Zijne Heiligheid de Dalai Lama gelooft dat ‘het ware doel van ons leven geluk is; ons leven beweegt zich rechtstreeks naar het geluk.’ *De essentie van het geluk* laat zien dat het geluk een haalbare doelstelling is en dat we dagelijks stappen in de goede richting kunnen zetten. Als we de factoren die tot een gelukkiger leven leiden herkennen, zullen we ontdekken dat de zoektocht naar het geluk niet alleen voordelen biedt voor het individu, maar ook voor onze familie en voor de samenleving in het algemeen. *De essentie van het geluk* toont dat met mededogen, liefde en oefening van de geest het geluk voor iedereen bereikbaar is.





# DEEL I

Het doel van  
het leven

## HET DOEL VAN HET LEVEN

Ik geloof dat het ware doel van het leven het streven naar geluk is. Dat is duidelijk. Of we nu wel of niet in een godsdienst geloven, en welke godsdienst dat ook betreft, we zijn allemaal op zoek naar iets beters in het leven. Volgens mij beweegt ons leven zich dus rechtstreeks in de richting van het geluk.



*Het doel van ons leven is geluk. Die eenvoudige verklaring kunnen we gebruiken als een sterk stuk gereedschap om ons door de dagelijkse problemen van het leven te loodsen. Vanuit dat perspectief wordt het onze taak ons te ontdoen van de dingen die lijden veroorzaken, en om ons heen de dingen te verzamelen die tot geluk leiden. De methode, de dagelijkse praktijk, brengt met zich mee dat we geleidelijk beter gaan beseffen en begrijpen wat er werkelijk wel en niet tot geluk leidt. – H.C.*



## HET DOEL VAN HET LEVEN

Het doel van ons leven moet positief zijn. We zijn niet geboren met het doel problemen te veroorzaken, anderen kwaad te doen. Als we een waardevol leven willen leiden, moeten we goede menselijke basiseigenschappen ontwikkelen: warmte, vriendelijkheid, mededogen. Dan wordt ons leven zinvol, vreedzamer en gelukkiger.



*Het idee van het bereiken van het ware geluk leek, in het Westen, altijd slecht gedefinieerd, ongrijpbaar. Het Engelse woord voor 'geluk', happiness, is zelfs afgeleid van het IJslandse woord happ, dat 'succes' of 'kans' betekent... De methode van de Dalai Lama om geluk te bereiken is gebaseerd op het revolutionaire idee dat negatieve geestestoestanden geen wezenlijk deel van onze geest vormen; het zijn vergankelijke obstakels, die verhinderen dat onze onderliggende natuurlijke toestand van vreugde en geluk tot uitdrukking kan komen. – H.C.*

