

De kunst van het geluk

Howard Cutler in gesprek met de Dalai Lama, Den Haag 1999

1 Het recht op geluk

'Ik geloof dat de werkelijke zin van ons leven het zoeken naar geluk is. Dat is duidelijk. Of je nu religieus bent of niet, of je nu gelooft in die of die godsdienst, we zijn allemaal op zoek naar iets beters in het leven. Daarom denk ik dat het leven werkelijk gericht is op geluk.'

Met deze woorden, uitgesproken voor een groot publiek in Arizona, raakte de Dalai Lama de kern van zijn boodschap. 'Maar is geluk voor de meesten van ons een reëel doel?' vroeg ik. 'Is het echt mogelijk?' 'Jazeker. Ik ben ervan overtuigd dat je geluk kunt bereiken door de geest te oefenen.'

Als mens moest ik wel gehoor geven aan het idee dat geluk een haalbaar doel is. Als psychiater zat ik echter opgezadeld met denkbeelden zoals Freuds opvatting dat 'men geneigd is aan te nemen dat de bedoeling dat de mens "gelukkig" moet zijn, niet behoort tot het plan van de "Schepping".' Door dit soort onderricht waren velen in mijn vak tot de sombere conclusie gekomen dat je niet meer kon verwachten dan 'de transformatie van hysterische ellende in gewone ongelukkigheid'. (24) Vanuit die invalshoek leek de bewering dat er een duidelijk omlijnd pad naar geluk bestond een nogal radicale gedachte.

Het idee dat je het ware geluk kunt bereiken, heeft in het Westen altijd slecht gedefinieerd, vaag en ongrijpbaar geleken. Het lijkt erop dat de meesten van ons geluk als iets mysterieus zien. Op de momenten van vreugde die het leven biedt, krijgen we het gevoel dat geluk zomaar uit de lucht komt vallen. Naar mijn westerse mening leek het niet iets wat je kon ontwikkelen en vasthouden, door simpelweg 'de geest te oefenen'. Toen ik dit bezwaar maakte, liet de uitleg van de Dalai Lama niet lang op zich wachten. 'Wanneer ik in deze context zeg "de geest oefenen", bedoel ik met "geest" niet alleen iemands cognitieve vermogens of intellect. Voor mij omvat de term: verstand en gevoel, hart en geest. Door het bewerkstelligen van een zekere innerlijke discipline kunnen ons gedrag, onze gehele zienswijze en aanpak van het leven een transformatie ondergaan. (25) Je gaat eerst vaststellen welke factoren leiden tot geluk en welke factoren tot lijden. Als je dit hebt gedaan, begin je de factoren die leed veroorzaken geleidelijk te elimineren, en de factoren die leiden tot geluk te cultiveren. Dat is de juiste methode.'

26) Wat maakt ons leven zinvol? De zin van ons bestaan is het zoeken naar geluk. Dat lijkt heel logisch en veel westerse denkers, van Aristoteles tot aan William James, zijn het eens met dit idee. Maar is een leven dat berust op het zoeken naar persoonlijk geluk niet van nature egocentrisch, zelfs egoïstisch? Dat hoeft niet per se. Sterker nog, onderzoek na onderzoek heeft uitgewezen dat ongelukkige mensen vaak het meest gericht zijn op zichzelf en sociaal veelal teruggetrokken, zwaarmoedig en zelfs vijandig zijn. Gelukkige mensen blijken daarentegen in het algemeen socialer, flexibeler en creatiever te zijn. Ze kunnen de dagelijkse frustraties van het leven makkelijker verdragen dan ongelukkige mensen. En het belangrijkste is dat ze liefdevoller en vergevingsgezinder blijken te zijn dan ongelukkige mensen.

2 De bronnen van geluk

Adaptatie

(30) Geluk wordt meer bepaald door je geestestoestand dan door gebeurtenissen van buitenaf. Succes kan een tijdelijk gevoel van vreugde teweegbrengen, of een tragedie kan ons een periode van depressie bezorgen, maar vroeg of laat, komt ons algemene gelukspeil terug op een bepaalde basislijn. Psychologen noemen dit proces adaptatie, en in ons dagelijks leven kunnen we zien hoe dit principe werkt: een loonsverhoging, een nieuwe auto of erkenning van onze collega's kan ons een poosje opbeuren, maar we keren al snel terug naar ons gebruikelijke geluksniveau. (31) Op dezelfde manier kan een ruzie met een vriend, een kapotte auto of een verwonding ons humeur flink verpesten, maar binnen enkele dagen is onze gemoedstoestand weer als voorheen. Deze neiging blijft niet beperkt tot triviale, alledaagse gebeurtenissen maar houdt zelfs stand onder extremere omstandigheden van triomf of rampspoed. Onderzoekers die bijvoorbeeld winnaars van de Britse toto op de voet volgden, kwamen tot de ontdekking dat de eerste roes op den duur verdween en de winnaars terugkeerden naar hun gebruikelijke gevoel van kortstondig geluk. En andere studies hebben aangetoond dat zelfs degenen die worden getroffen door catastrofale gebeurtenissen, zoals kanker, blindheid of verlamming, na een adequate aanpassingsperiode opvallend genoeg hun oude of bijna hun oude niveau van dagelijks geluk hervinden.

Als we dus telkens terugkeren naar ons eigen basisniveau van geluk, ongeacht de omstandigheden waarin we ons bevinden, waardoor wordt die basis dan bepaald? En wat nog belangrijker is: kan zij op een hoger niveau worden gebracht? Sommige onderzoekers hebben recentelijk gesteld dat het karakteristieke niveau van geluk of welzijn van een individu genetisch bepaald is, tenminste tot op zekere hoogte. (32) Maar ook al speelt de genetische gesteldheid een rol bij geluk - en men weet nog steeds niet zeker hoe groot die rol is - psychologen zijn het er onderling in het algemeen over eens dat we, ongeacht het geluksniveau dat we van nature hebben meegekregen, stappen kunnen ondernemen om te werken met de 'geestelijke factor', om onze gevoelens van geluk te bevorderen. Dit komt doordat ons geluk van moment tot moment grotendeels wordt bepaald door onze zienswijze.

Sterker nog, of we op een willekeurig moment gelukkig of ongelukkig zijn, heeft vaak heel weinig te maken met onze feitelijke omstandigheden; het is meer een kwestie van hoe we onze situatie waarneemen, hoe tevreden we zijn met wat we hebben.

De vergelijkende geest

Wat bepaalt onze waarneming en mate van tevredenheid? Onze gevoelens van tevredenheid worden sterk beïnvloed door onze neiging vergelijkingen te maken. Wanneer we onze huidige situatie vergelijken met ons verleden en ontdekken dat we het nu beter hebben, voelen we ons gelukkig. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer ons inkomen opeens omhooggaat. Maar we worden niet gelukkig door het bedrag zelf zoals al snel blijkt wanneer we gewend raken aan ons nieuwe inkomen en erachter komen dat we pas weer gelukkig worden als we nog meer per jaar verdienen. We kijken ook om ons heen en vergelijken onszelf met anderen. Hoeveel we ook verdienen, we zijn vaak niet tevreden met ons inkomen als de buurman meer verdient. (33) Het is dus duidelijk dat onze voldoening in het leven vaak afhangt van degenen met wie we ons vergelijken.

Behalve ons inkomen vergelijken we natuurlijk ook andere dingen. Als we ons voortdurend vergelijken met mensen die slimmer, mooier of succesvoller zijn dan wij, wekt dat afgunst, frustratie en een ellendig gevoel op. We kunnen hetzelfde principe echter ook op een positieve manier gebruiken; we kunnen ons gevoel van levensvoldoening vergroten door onszelf te vergelijken met mensen die niet zo fortuinlijk zijn als wij, en door na te denken over wat we allemaal hebben. Onderzoekers hebben door experimenten laten zien dat de mate van levensvoldoening kan worden vergroot door simpelweg anders tegen de dingen aan te kijken en te bedenken dat alles veel erger had kunnen zijn. Bij één onderzoek werd proefpersonen gevraagd de volgende zin af te maken: 'Ik ben blij dat ik niet....' (34) Na deze oefening vijf keer herhaald te hebben merkten de proefpersonen duidelijk dat hun gevoel van levensvoldoening toenam. Een andere groep proefpersonen werd door de experimentatoren gevraagd de volgende zin af te maken: 'Ik wou dat ik....' Ditmaal waren de proefpersonen na het experiment minder tevreden met hun leven. Deze experimenten, die aantonen dat we ons gevoel van levensvoldoening kunnen doen toenemen of afnemen door anders tegen de dingen aan te kijken, wijzen duidelijk op de suprematie van de geesteshouding bij het leiden van een gelukkig leven.

Juiste geesteshouding

'Hoewel het mogelijk is gelukkig te worden,' legt de Dalai Lama uit, 'is geluk niet iets eenvoudigs. Laten we ultieme spirituele aspiraties even buiten beschouwing. Laten we ons bezighouden met vreugde en geluk in de alledaagse betekenis. Gezondheid wordt bijvoorbeeld gezien als een van de noodzakelijke elementen voor een gelukkig leven. Wat we ook als een bron van geluk beschouwen, zijn onze materiële voorzieningen, onze rijkdom. Een bijkomende factor is het hebben van vrienden. We zien allemaal in dat we geen bevredigend leven kunnen leiden als we geen kring van vrienden hebben met wie we een emotionele band kunnen aangaan en op wie we kunnen vertrouwen. Allemaal bronnen van geluk.

(35) Maar als je ze als individu volledig wilt benutten om tot een gelukkig en bevredigend leven te komen, vormt je geestestoestand daartoe de sleutel. Die geeft de doorslag. Als we onze gunstige omstandigheden, zoals een goede gezondheid of rijkdom, gebruiken op een positieve manier, om anderen te helpen, kunnen ze medebepalende factoren zijn bij het bereiken van een gelukkiger leven. En ja, we genieten uiteraard van deze dingen - onze materiële voorzieningen, succes enzovoorts. Maar zonder de juiste geesteshouding, zonder aandacht voor het mentale aspect, hebben deze dingen erg weinig invloed op onze geluksgevoelens op de lange termijn. Als je bijvoorbeeld ergens diep in jezelf haatdragende gedachten of intense woede herbergt, ruïneert dat je gezondheid; daarmee vernietig je een van de elementen. Ook als je geestelijk ongelukkig of gefrustreerd bent, heb je niet veel aan fysiek comfort. Als je daarentegen een rustige, vredige geestestoestand kunt bewaren, kun je een heel gelukkig mens zijn, zelfs als je een slechte gezondheid hebt. En ook al heb je schitterende bezittingen, wanneer je vreselijk kwaad bent of vol haat zit, wil je ze weggooiden, kapotmaken. Op dat moment zeggen je bezittingen je niets. Rijkdom alleen is dus geen garantie voor de vreugde of voldoening die je zoekt. Hetzelfde geldt voor je vrienden. Wanneer je ontzettend boos of met haat vervuld bent, lijkt zelfs een heel goede vriend in jouw ogen onvriendelijk of kil, afstandelijk en vervelend.

(36) Uit dit alles blijkt wat een geweldige invloed de toestand van de geest, de geestelijke factor, heeft op onze ervaring van het dagelijks leven. Het spreekt dan ook voor zich dat we die factor zeer serieus moeten nemen. Wanneer we dus voorbijgaan aan de spirituele praktijk geldt ook in werelds opzicht, als we het hebben over het genieten van een gelukkig dagelijks bestaan: hoe kalmer je geest, hoe groter je gemoedsrust, en hoe meer je kunt genieten van een gelukkigen vreugdevol leven.'

De Dalai Lama voegde eraan toe: 'Wanneer we het hebben over een kalme geestestoestand of gemoedsrust, moeten we dat niet verwarren met een totaal ongevoelige, apathische geestestoestand. Het hebben van een kalme of vredige geestestoestand betekent niet dat je helemaal van de wereld of geheel leeg bent. Gemoedsrust of een kalme geestestoestand is geworteld in genegenheid en mededogen. Er is heel veel sensitiviteit en gevoel in aanwezig. Zolang je niet de innerlijke discipline hebt die zorgt voor een kalme geest,' zei hij samenvattend, 'maakt het niet uit wat voor uiterlijke voorzieningen je hebt of in welke omstandigheden je verkeert, want ze zullen je nooit het gevoel van vreugde en geluk geven waarnaar je op zoek bent. Aan de andere kant, als je die innerlijke kwaliteit - een kalme geest, een zekere innerlijke stabiliteit - wel bezit, is het mogelijk een gelukkig en vreugdevol leven te leiden, zelfs als je verschillende uiterlijke voorzieningen mist die je normaal gesproken als noodzakelijk voor geluk beschouwt.'

Innerlijke tevredenheid versus hebzucht

Een volgende keer vroeg ik: 'Soms lijkt het alsof onze hele westerse cultuur berust op het verwerven van materiële dingen; we worden gebombardeerd door advertenties voor de nieuwste snuffjes op de markt, de nieuwste auto en ga zo maar door. Het is moeilijk je daar niet door te laten beïnvloeden. Er zijn zoveel dingen die we willen, dingen waarnaar we verlangen. Er lijkt geen einde aan te komen. Kunt u iets zeggen over verlangen?'

'Ik denk dat er twee soorten van verlangen zijn,' antwoordde de Dalai Lama. 'Bepaalde verlangens zijn positief. Het verlangen naar geluk, naar vrede, naar een meer harmonieuze wereld. Maar op een gegeven moment kunnen verlangens onredelijk worden. Dat leidt meestal tot problemen. Als je in een winkel je eerste verlangen volgt, je eerste opwelling, dan zijn je zakken heel snel leeg. (38) Maar het andere niveau van verlangen, op basis van je wezenlijke behoefte aan voedsel, kleding en onderdak, is iets redelijker. Of een verlangen overdreven of negatief is, hangt soms af van de omstandigheden of maatschappij waarin je leeft. Als je bijvoorbeeld in een welvarende maatschappij leeft waarin je een auto nodig hebt om je in het dagelijks leven te kunnen redden, is er natuurlijk niets mis met het verlangen naar een auto. Maar als je in een arm dorp in India woont, waar je je heel goed kunt redden zonder auto maar er toch naar verlangt, kan dat uiteindelijk tot problemen leiden. En als je in een meer welvarende maatschappij leeft en een auto hebt, maar toch een steeds duurder auto wilt, leidt dat tot dezelfde soort problemen.'

'Maar,' wierp ik tegen, 'ik zie niet in hoe het verlangen naar of het kopen van een duurder auto iemand in de problemen kan brengen, zolang hij of zij het zich maar kan veroorloven. Het geeft je immers een gevoel van voldoening.'

De Dalai Lama schudde zijn hoofd: 'Zelfbehagen alleen bepaalt niet of een verlangen of handeling positief of negatief is. Een moordenaar heeft misschien een gevoel van voldoening op het moment dat hij de moord pleegt, maar dat rechtvaardigt de daad niet. Alle ondeugdzame handelingen - liegen, stelen, seksueel wangedrag - worden gepleegd door mensen die op dat moment misschien een gevoel van voldoening ervaren. (39) Positieve en negatieve verlangens of daden onderscheid je niet door het feit of je ergens onmiddellijk voldoening aan beleeft, maar of het uiteindelijk positieve of negatieve consequenties heeft. Neem nu dat geval van iemand die steeds duurder bezittingen wil. Als dat voortkomt uit een geesteshouding van steeds meer en meer willen, bereik je uiteindelijk een grens van wat je kunt krijgen; je komt in conflict met de werkelijkheid. En wanneer je die grens bereikt, verlies je alle hoop, zink je weg in een depressie. Dat is een gevaar dat onlosmakelijk verbonden is met dat soort verlangen.

Daarom denk ik dat dit soort excessief verlangen leidt tot hebzucht - een overdreven vorm van verlangen op grond van al te grote verwachtingen. En wanneer je nadenkt over de uitwassen van hebzucht, zul je ontdekken dat dit een individu een gevoel van frustratie, teleurstelling, heel wat verwarring en problemen oplevert. Wanneer we met hebzucht te maken hebben, is er één ding dat heel kenmerkend is: hoewel hebzucht voortkomt uit het verlangen iets te verwerven, leidt het verwerven alleen niet tot voldoening. Hebzucht wordt daardoor min of meer onbegrensd, zo iets als een bodemloze put, en dat leidt tot problemen. Een van de interessante dingen van hebzucht is dat, hoewel het onderliggende motief het zoeken naar voldoening is, je ironisch genoeg na het verwerven van het verlangde voorwerp nog steeds niet tevreden bent. Het ware tegengif voor hebzucht is tevredenheid. Als je een groot gevoel van tevredenheid in je hebt, maakt het niet uit of je het voorwerp in je bezit krijgt of niet; je blijft hoe dan ook tevreden.'

Maar hoe kunnen we nu innerlijk tevreden worden? Er zijn twee manieren. (40) De ene manier is alles verwerven wat we graag willen en waarnaar we verlangen, al het geld, alle huizen en auto's, de perfecte partner en het perfecte lichaam. Het nadeel van deze aanpak is: als we onze wensen en verlangens niet in toom houden, komen we vroeg of laat iets tegen wat we willen hebben maar niet kunnen krijgen. De tweede, en meer betrouwbare manier is niet het hebben van wat we willen, maar het willen en waarderen van wat we hebben.

Geluk versus genot

(46) In de derde eeuw na Christus baseerde Epicurus zijn systeem van ethiek op de gedurfd bewering dat 'genot het begin en einde is van het gezegende leven'. Maar zelfs Epicurus onderkende het belang van het gezonde verstand en matiging; hij zag in dat een ongebreidelde overgave aan zinnelijke geneugten soms eerder kon leiden tot pijn.

We herkennen genot zodra we het voelen. We herkennen het in de aanraking of glimlach van een geliefde, in de luxe van een warm bad op een koude middag, in de schoonheid van een zonsopgang. Maar velen kennen genot ook als de waanzinnige verrukking van een door cocaine opgewekte euforie, de joligheid van een dronken bui, het plezier van ongeremde seksuele uitpattingen. (47) Dit zijn ook vormen van genot. Hoewel er geen eenvoudige oplossingen bestaan om deze destructieve vormen van genot te vermijden, beschikken we gelukkig over een uitgangspunt: de eenvoudige gedachte dat we in het leven op zoek zijn naar geluk. Als we dit in ons achterhoofd houden bij het maken van onze keuzes in het leven, is het makkelijker dingen op te geven die op den duur schadelijk voor ons zijn, zelfs als die dingen tijdelijk genot verschaffen. De reden waarom het doorgaans zo moeilijk is om gewoon 'nee' te zeggen, ligt aan het woordje nee; die benadering wordt geassocieerd met het gevoel dat je iets afwijst, iets opgeeft, jezelf iets ontzegt.

Maar er bestaat een betere aanpak: stel jezelf bij elke beslissing die je moet nemen de vraag: 'Word ik er gelukkig van?' Die eenvoudige vraag kan ons helpen bij het in goede banen leiden van alle gebieden van ons leven, en niet enkel bij het besluit of we ons te buiten moeten gaan aan drugs, of dat derde stuk taart moeten opeten. Het werpt een nieuw licht op dingen. Als we onze dagelijkse beslissingen en keuzes benaderen met deze vraag in gedachten, verleggen we de aandacht van wat we onszelf ontzeggen naar wat we zoeken: het ultieme geluk. Een vorm van geluk die stabiel en duurzaam is; een toestand van geluk die blijft bestaan, ondanks de ups en downs van het leven en de normale schommelingen in het humeur, als een deel van de basis van ons wezen. Met deze zienswijze is het makkelijker de 'juiste beslissing' te nemen, (48) omdat we handelen om onszelf iets te geven en niet om onszelf iets te ontfemen of te onthouden, een houding gericht op vooruitgang in plaats van achteruitgang, een houding die het leven omhelst in plaats van afwijst. Door dit onderliggende besef, dat we ons naar geluk toe bewegen, maakt ons ontvankelijker voor de vreugde van het leven.

3 Oefen de geest voor geluk

Het pad naar geluk

(49) Als we constateren dat de geestestoestand de primaire factor is bij het bereiken van geluk, wil dat natuurlijk niet zeggen dat we niet hoeven te voorzien in onze lichamelijke basisbehoeften als voedsel, kleding en onderdak. Maar zodra in deze basisbehoeften is voorzien, is de boodschap helder: we hebben niet meer geld nodig, we hebben niet meer succes of roem nodig, we hebben het perfecte lichaam of zelfs de perfecte partner niet nodig - nu, op dit moment, hebben we een geest, en dat is het enige wat we nodig hebben om volmaakt gelukkig te worden.

(50) We moeten eerst leren hoe negatieve emoties en gedragingen ons schade toebrengen en hoe positieve emoties nuttig zijn. En we moeten beseffen dat die negatieve emoties niet alleen heel slecht en schadelijk zijn voor ons persoonlijk, maar ook schadelijk zijn voor de samenleving. Een dergelijke bewustwording vergroot onze vastberadenheid om ze te overwinnen. En dan is er ook nog de bewustwording van de gunstige aspecten van de positieve emoties en gedragingen. Zodra we ons daarvan bewust worden, willen we die positieve emoties koste wat het kost koesteren, ontwikkelen en uitbreiden.

Door dit leerproces, het nagaan welke gedachten en emoties waardevol en welke schadelijk zijn, ontwikkelen we geleidelijk aan een grote vastberadenheid om te veranderen, waarbij we denken: nu ligt het geheim van mijn eigen geluk, mijn eigen goede toekomst, in mijn eigen handen. Ik moet die kans niet laten schieten! (51) Als je geluk wilt, moet je de oorzaken weten die daartoe leiden; en als je niet wilt lijden, dan moet je ervoor zorgen dat de oorzaken en omstandigheden die hier aanleiding toe geven zich niet langer voordoen.

We hebben het nu gehad over het enorme belang van de mentale factor bij het bereiken van geluk. Onze volgende taak is het onderzoeken van de verscheidenheid aan geestestoestanden die wij ervaren. We moeten de verschillende geestestoestanden duidelijk identificeren en een onderscheid maken, waarbij we ze classificeren op grond van de vraag of ze tot geluk leiden of niet.'

'Kunt u een aantal specifieke voorbeelden geven van verschillende geestestoestanden en beschrijven hoe u ze zou indelen?' vroeg ik.

'Haat, jaloezie, kwaadheid enzovoorts zijn bijvoorbeeld schadelijk,' legde de Dalai Lama uit. 'We beschouwen ze als negatieve geestestoestanden omdat ze ons geestelijk geluk verwoesten; zodra je gevoelens van haat of vijandigheid jegens iemand koestert, als je eenmaal zelf bent vervuld met haat of negatieve emoties, dan komen ook andere mensen vijandig op je over. Hierdoor ontstaan er meer angst, een grotere geremdheid en aarzeling, en een gevoel van onzekerheid. Niet alleen deze gevoelens ontwikkelen zich, maar ook ontstaat er eenzaamheid te midden van een wereld die als vijandig wordt gezien. Al die negatieve gevoelens komen tot stand ten gevolge van haat. Aan de andere kant zijn geestestoestanden zoals vriendelijkheid en mededogen absoluut heel positief. Ze zijn heel nuttig. (52)

Een medelevend, warme, vriendelijke persoon zou ik als gezond beschouwen. Als je een gevoel van mededogen, barmhartigheid instandhoudt, dan opent iets je innerlijke deur automatisch. Daardoor kun je veel makkelijker met andere mensen communiceren. En dat gevoel van warmte schept een bepaalde openheid. Je zult ontdekken dat alle mensen precies op jou lijken, waardoor je makkelijker met hen kunt omgaan. Dat geeft je een gevoel van vriendschap. Je hoeft dan ook minder te verbergen, zodat gevoelens van angst, onzekerheid en onveiligheid automatisch worden verjaagd. Je creëert bovendien een gevoel van vertrouwen bij andere mensen. Hoe dan ook, ik denk dat het ontwikkelen van positieve geestestoestanden, zoals vriendelijkheid en mededogen, absoluut leidt tot een betere psychische gezondheid en geluk.'

Geestelijke discipline

(53) De methode van de Dalai Lama om geluk te bereiken zag ik als praktisch en rationeel: kijk wat de positieve geestestoestanden zijn en ontwikkel die; kijk wat de negatieve geestestoestanden zijn en dring die terug. Het stond me aan dat hij geestesgesteldheden, emoties of verlangens niet indeelt op basis van een van buitenaf opgelegd moreel oordeel, zoals 'hebzucht is een zonde' of 'haat is slecht', maar emoties categoriseert als positief of negatief, simpelweg op grond van de vraag of ze leiden tot ons ultieme geluk.

Later vroeg ik: 'Als geluk gewoon een kwestie is van het ontwikkelen van meer positieve geestesgesteldheden zoals vriendelijkheid enzovoorts, waarom zijn er dan zoveel mensen ongelukkig?'

'Om tot waar geluk te komen, moet je misschien een transformatie teweegbrengen in je zienswijze, je manier van denken, en dat is niet zo gemakkelijk,' zei hij. (54) 'Zo heb je om gelukkig te worden allerlei benaderingen en methoden nodig om de verschillende en ingewikkelde negatieve geestesgesteldheden aan te pakken en uit te schakelen. En als je ernaar streeft bepaalde negatieve denkwijzen af te leren, is het niet mogelijk dat te bereiken door gewoon een bepaalde gedachte over te nemen of één of twee keer een techniek te beoefenen. Verandering vergt tijd. Er zijn een heleboel negatieve mentale trekjes, dus je zult die stuk voor stuk moeten aanpakken en neutraliseren. Dat valt niet mee. Het is een leerproces. Maar ik denk dat je na verloop van tijd positieve veranderingen teweeg kunt brengen. Elke dag kun je jezelf, zodra je opstaat, werkelijk positief motiveren door te denken: ik benut deze dag op een positieve manier. Ik moet deze dag niet verkwisten. En als je 's avonds voor het slapengaan nagaat wat je hebt gedaan, stel je jezelf de vraag: heb ik deze dag gedaan wat ik van plan was? Als alles volgens plan is verlopen, moet je verheugd zijn. Als het fout ging, moet je betreuren wat je hebt gedaan en kritiek leveren op de dag. Via dergelijke methoden kun je geleidelijk aan de positieve aspecten van de geest versterken. Het beoefenen daarvan is een voortdurende innerlijke strijd, waarbij je de reeds aanwezige negatieve conditionering of gewenning vervangt door een nieuwe positieve conditionering. Wat voor activiteit of gewoonte we ook nastreven, alles wordt makkelijker als je constant kennis opdoet en oefent. Door te oefenen kunnen we veranderen; we kunnen onszelf transformeren.'

(56) Zo kunnen we het punt bereiken waarop de negatieve effecten op onze geest aan de oppervlakte blijven. Als ik een treurig bericht ontvang, voel ik op dat moment misschien wat onrust in mijn geest, maar die verdwijnt heel snel. Of ik raak misschien geïrriteerd en word enigszins kwaad, maar ook dat verdwijnt heel snel. Het heeft geen invloed op de diepere geest. Er is geen haat. Ik heb dit geleidelijk aan weten te bereiken door te oefenen; het is niet van de ene op de andere dag totstandgekomen.'

Flexibele hersenen

De systematische training van de geest - het bevorderen van geluk, het bewerkstelligen van een ware innerlijke transformatie door doelbewust te kiezen voor en je te concentreren op positieve denkbeelden, terwijl je je verzet tegen negatieve gedachten - is mogelijk door de structuur en functie van de hersenen. We worden geboren met hersenen die genetisch zijn 'bekabeld' met bepaalde intuïtieve gedragspatronen. (57) Deze fundamentele reeksen met instructies zijn gecodeerd in ontelbare aangeboren activeringspatronen van zenuwcellen, specifieke combinaties van hersencellen die boodschappen uitzenden in reactie op elke denkbare gebeurtenis, ervaring of gedachte. Maar de bedrading van onze hersenen is niet statisch, niet onherroepelijk vastgelegd. Onze hersenen zijn ook flexibel. Neurologen hebben gevonden voor het feit dat de hersenen in reactie op nieuwe informatie ook nieuwe patronen kunnen construeren en nieuwe combinaties kunnen maken van zenuwcellen en neurotransmitters (chemicaliën die boodschappen tussen de zenuwcellen overbrengen). Sterker nog, onze hersenen zijn plooibaar, veranderen voortdurend en passen hun bedrading aan overeenkomstig nieuwe gedachten en ervaringen. En als gevolg van het leerproces verandert ook de functie van de afzonderlijke neuronen zelf, waardoor elektrische prikkels makkelijker worden doorgegeven. Wetenschappers noemen het inherente vermogen van de hersenen om te veranderen 'plasticiteit'.

(58) Deze opmerkelijke eigenschap van de hersenen lijkt de fysiologische basis te zijn voor de mogelijkheid onze geest te veranderen. Door onze gedachten te activeren en nieuwe denkwijzen te oefenen, kunnen we onze zenuwcellen opnieuw vormen en de werking van onze hersenen veranderen. Hierop berust ook het idee dat innerlijke transformatie begint met leren (nieuwe input) en totstandkomt door het geleidelijk aan vervangen van de 'negatieve conditionering' (die overeenkomt met de huidige karakteristieke activeringspatronen van je zenuwcellen) door een 'positieve conditionering' (het vormen van nieuwe neurale circuits). Het idee dat de geest geoefend kan worden voor geluk wordt daarmee een buitengewoon reële mogelijkheid.

Ethische discipline

De Dalai Lama: 'Ik denk dat ethisch gedrag ook een kenmerk is van het soort innerlijke discipline dat leidt tot een gelukkiger bestaan. Je zou dit ethische discipline kunnen noemen. Grote spirituele leiders, zoals de Boeddha, raden ons aan heilzame daden te verrichten en ons niet te bezondigen aan onheilzame daden. Of een daad heilzaam of onheilzaam is, hangt af van het feit of die handeling of daad voortkomt uit een gedisciplineerde of ongedisciplineerde geestestoestand. Men is van mening dat een gedisciplineerde geest leidt naar geluk en een ongedisciplineerde geest naar lijden. (59) Wanneer ik het over discipline heb, bedoel ik zelfdiscipline, toegepast om je negatieve eigenschappen te overwinnen, en niet de discipline die je door iemand anders van buitenaf wordt opgelegd.'

(60) 'Waarom hebben we zoveel onderwijs, training en discipline nodig om dat proces te laten plaatsvinden?'

De Dalai Lama antwoordde: 'Het verrichten van heilzame daden gaat niet vanzelf; daar moeten we bewust voor oefenen. Dit komt doordat, met name in de moderne samenleving, mensen geneigd zijn te denken dat de kwestie van heilzame daden en onheilzame daden - wat je wel en wat je niet moet doen - iets is wat valt onder de verantwoordelijkheid van de godsdienst. (61) Men beschouwt het traditioneel als de taak van de religie om voor te schrijven welke gedragingen heilzaam zijn en welke niet. Maar in de hedendaagse maatschappij heeft de religie tot op zekere hoogte haar prestige en invloed verloren. En er is tezelfdertijd geen alternatief, zoals een seculiere ethiek, ontstaan om haar te vervangen. Er lijkt dus minder aandacht te worden besteed aan de noodzaak een heilzaam leven te leiden. Ik denk dat we ons daarom extra moeten inspannen en er bewust naar moeten streven dat soort kennis te verwerven. Hoewel ik persoonlijk geloof dat onze menselijke natuur in wezen vriendelijk en mededogend is, is alleen het hebben van die onderliggende aard niet voldoende; we moeten dat feit ook weten te waarderen en ons ervan bewust worden. Als we, door te leren en te begrijpen, anders tegen onszelf gaan aankijken, kan dat een heel wezenlijk effect hebben op de manier waarop we met anderen omgaan en ons in het dagelijks leven gedragen.

(62) Hoe meer we weten, hoe beter we met de natuurlijke wereld kunnen omgaan. Je moet bijv. kunnen inschatten wat de langetermijnevolgen en de kortetermijnevolgen van je gedrag zijn en die twee tegen elkaar afwegen. (63) Neem het bedwingen van woede: als mens beschik je over een vorm van zelfbewustzijn dat je in staat stelt te bedenken en te observeren dat wanneer woede de kop opsteekt, je jezelf daarmee schade berokkent. Daardoor kun je tot het oordeel komen dat woede destructief is. Je moet die gevolgtrekking kunnen maken. Hoe meer je hebt geleerd en weet over wat tot geluk leidt en wat de oorzaak is van lijden, hoe sneller je geluk zult bereiken. Dat is de reden waarom ik denk dat onderricht en kennis van cruciaal belang zijn.'

4 Leed onder ogen zien

(152) Niemand in het leven ontkomt aan lijden en verlies. Dit inzicht neemt het leed dat onvermijdelijk voortvloeit uit een verlies niet weg, maar het vermindert wel het lijden dat wordt veroorzaakt door strijd tegen dit droevige maar onontkoombare feit. Hoewel mensen over de hele wereld dezelfde pijn en hetzelfde leed ervaren, betekent dat niet dat we ons daar gemakkelijk bij neerleggen.

Voorkomen van pijn

Mensen hebben een omvangrijk repertoire van strategieën bedacht om het ervaren van pijn te voorkomen. Soms gebruiken we uitwendige middelen, zoals chemicaliën. We verdoven en behandelen onze emotionele pijn met drugs of alcohol. Maar we beschikken ook over een reeks innerlijke mechanismen: psychische afweersystemen, vaak onbewust, die ons behoeden voor een te grote emotionele pijn en zielenleed wanneer we met problemen worden geconfronteerd. Soms kunnen deze afweersystemen vrij primitief zijn, zoals gewoonweg weigeren toe te geven dat er een probleem bestaat. Andere keren geven we misschien enigszins toe dat we een probleem hebben, maar verliezen we onszelf in talloze afleidingen of dingen die ons amuseren, teneinde er niet over na te hoeven denken. (153) Of we maken gebruik van projectie - we kunnen niet accepteren dat we een probleem hebben, dus projecteren we het onbewust op anderen en geven hun de schuld van ons leed: 'Zeker, ik voel me beroerd. Maar het ligt niet aan mij, het ligt aan iemand anders. Als die rotbaas het me niet altijd zo moeilijk zou maken of mijn partner me niet zou negeren of..., zou er niets aan de hand zijn.'

Je kunt pijn slechts tijdelijk voorkomen. Maar net als een ziekte die niet wordt behandeld (of misschien oppervlakkig met medicijnen die alleen de symptomen bestrijden maar niet de onderliggende oorzaak aanpakken), blijft de ziekte onveranderlijk voortwoekeren en verergeren. De roes van drugs of alcohol weet onze pijn zeker een poosje te verminderen, maar bij aanhoudend gebruik kunnen de fysieke schade aan ons lichaam en de sociale schade in ons leven nog veel meer leed veroorzaken dan de grote ontevredenheid of hevige emotionele pijn als gevolg waarvan we in eerste instantie naar deze middelen grepen. De innerlijke psychische afweersystemen, zoals ontkenning of onderdrukking, beschermen ons mogelijk nog iets langer tegen het voelen van die pijn, maar het lijden verdwijnt daar nog steeds niet mee.

Accepteren van lijden

(155) De aanpak van de Dalai Lama van menselijk lijden begint met het accepteren van lijden als een natuurlijk feit in het menselijk bestaan, alsook de moed om onze problemen rechtstreeks het hoofd te bieden. 'In ons dagelijks leven zullen problemen onvermijdelijk de kop opsteken. De grootste problemen in ons leven zijn die waar we niet onderuit kunnen komen, zoals ouderdom, ziekte en dood. Als we onze problemen proberen te ontwijken of er gewoon niet aan denken, kan dat tijdelijk voor verlichting zorgen, maar ik denk dat er een betere aanpak is. Als je je lijden direct onder ogen ziet, zul je in een betere positie verkeren om de diepte en aard van het probleem te doorgronden. Als je een strijd voert, ben je geheel onvoorbereid en verlamd door angst zolang je niets weet over de positie en strijdkrachten van je vijand. Maar als je de gevechtskracht van je tegenstanders kent, weet welke wapens ze hebben enzovoorts, verkeer je in een veel betere positie wanneer je de strijd aangaat. Zo zul je ook in een betere positie verkeren om je problemen aan te pakken als je ze onder ogen ziet in plaats van ontwijkt.'

Ik vroeg: 'Maar wat als ontdekt dat er geen oplossing is? Dat is vrij moeilijk te aanvaarden.'
'Toch denk ik dat het beter is als je dat wel doet,' antwoordde hij. 'Misschien beschouw je zaken als ouderdom en dood bijvoorbeeld als negatief, ongewenst, en tracht je ze eenvoudigweg te vergeten. Maar uiteindelijk komen die dingen toch. (156) Als je nooit je gedachten hebt laten gaan over dit soort dingen, zal de dag waarop een van deze gebeurtenissen plaatsvindt als een grote schok komen, die een ondraaglijke geestelijke onrust teweegbrengt. Als je echter wat tijd uittrekt om na te denken over ouderdom, de dood en al die andere onfortuinlijke zaken, zal je geest veel evenwichtiger zijn wanneer die dingen zich aandienen, omdat je je reeds vertrouwd hebt gemaakt met deze vormen van lijden en er rekening mee hield dat ze zich zouden voordoen.'

Vorbereiden op lijden

Daarom geloof ik ook dat het nuttig kan zijn jezelf van tevoren voor te bereiden door jezelf vertrouwd te maken met de vormen van lijden die je mogelijk tegenkomt. (158) Door na te denken over de vormen van lijden waaraan we blootstaan, kun je je tot op zekere hoogte van tevoren mentaal voorbereiden op deze dingen. Maar dat wil niet zeggen dat je de situatie daardoor verlicht. Het kan je helpen er mentaal mee om te gaan, je angst te verminderen enzovoorts, maar het probleem zelf wordt er niet minder door. Je kunt echt niet ontkomen aan het feit dat lijden deel uitmaakt van het leven. Om dat te accepteren zou je eerst de factoren waardoor gevoelens van ontevredenheid en geestelijke ellende meestal ontstaan, onder de loep kunnen nemen. (159) Zo voel je je in het algemeen gelukkig als lof, roem, rijkdom en andere plezierige dingen jou of je dierbaren ten deel vallen. En je voelt je ongelukkig en ontevreden als je die dingen niet weet te verwerven. Als je echter kijkt naar het gewone leven, ontdek je vaak dat er zoveel factoren en omstandigheden zijn die pijn, leed en gevoelens van ontevredenheid veroorzaken, terwijl er relatief heel weinig omstandigheden zijn die vreugde en geluk teweegbrengen. Dat is iets wat we moeten ondergaan, of we nu willen of niet. En aangezien dat nu eenmaal de realiteit is van ons bestaan, moeten we onze houding t.a.v. lijden mogelijk aanpassen. Die houding is belangrijk omdat zij invloed kan hebben op hoe we omgaan met het lijden dat zich aandient.

Normaal gesproken beschouwen we lijden met grote afkeer en onverdraagzaamheid. Maar als we een houding kunnen aannemen die ons in staat stelt lijden beter te verdragen, kan dit enorm helpen bij het bestrijden van gevoelens van ongelukkigheid en ontevredenheid. De effectiefste oefening om lijden beter te kunnen verdragen, is het inzien en begrijpen dat lijden de onderliggende natuur is van het onverlichte bestaan. (160) Wanneer je lichamelijk leed of een ander probleem ervaart, heb je op dat moment natuurlijk het gevoel van "O, dit doet zo'n pijn!" Het lijden gaat gepaard met een gevoel van afwijzing, een gevoel van "Ach, ik zou dit niet moeten ervaren". Maar op het moment dat je de situatie vanuit een andere invalshoek bekijkt en beseft dat juist dit lichaam de bron is van het lijden, neemt hierdoor het gevoel van afwijzing af - het gevoel dat je het ergens niet verdient te lijden, dat je een slachtoffer bent. Zodra je deze realiteit begrijpt en accepteert, ervaar je lijden als iets heel natuurlijks.

Als je er hoofdzakelijk van uitgaat dat lijden negatief is, koste wat het kost moet worden vermeden en in zekere zin een teken van falen is, brengt dit duidelijk een psychisch element van verontrusting en onverdraagzaamheid met zich mee - je krijgt dan het gevoel dat je wordt overweldigd. Maar als je er daarentegen hoofdzakelijk van uitgaat dat lijden gewoon bij je bestaan hoort, zul je de tegenslagen in het leven ongetwijfeld beter kunnen dragen.'

Verskil in het omgaan met lijden

(166) 'Ik krijg vaak het idee dat oosterlingen lijden beter kunnen aanvaarden. Dit kan deels komen doordat lijden in landen als India zichtbaarder is dan in rijkere landen. Honger, armoede, ziekte en dood worden niet aan het oog onttrokken. Wanneer mensen oud of ziek worden, worden ze niet overgebracht naar een verpleegtehuis om verzorgd te worden door verpleegkundigen - ze blijven in de gemeenschap en worden verzorgd door de familie. Wie dagelijks in contact komen met de harde realiteit van het leven, kunnen moeilijk ontkennen dat het leven wordt gekenmerkt door lijden, dat het een natuurlijk onderdeel van het bestaan vormt.

De westerse samenleving is erin geslaagd het lijden als gevolg van barre levensomstandigheden te beperken, maar lijkt daarbij haar vermogen te zijn kwijtgeraakt om te gaan met het lijden dat overblijft. Gedacht wordt dat de wereld eigenlijk best een leuke plaats is om in te wonen, dat het leven grotendeels eerlijk verloopt en dat zij goede dingen verdienen. (167) Deze overtuigingen kunnen een belangrijke rol spelen bij het leiden van een gelukkig en gezond leven. Maar als het lijden zich toch aandient, wat onontkoombaar is, ondermijnt dat deze overtuigingen en kan het moeilijk worden gelukkig en doelgericht verder te leven. In deze context kan een relatief klein trauma een enorme psychische schok te weegbrengen: je kunt je geloof verliezen in de fundamentele overtuiging dat de wereld eerlijk en goed-aardig is. Hierdoor wordt het lijden versterkt.

Naarmate lijden meer aan het zicht wordt onttrokken, wordt het niet langer gezien als een deel van de fundamentele natuur van de mens maar eerder als een anomalie, een teken dat er iets vreselijk fout is gegaan, een teken dat een of ander systeem is 'uitgevallen', een inbreuk op ons gegarandeerde recht op geluk! Een dergelijke denkwijze herbergt verborgen gevaren. Als we lijden als iets onnatuurlijks zien, iets wat we niet zouden moeten ervaren, dan is het maar een kleine stap om iemand de schuld te gaan geven voor ons lijden. De boosdoener is misschien de overheid, het onderwijssysteem, ouders die mishandelen, een 'verstoord gezinsleven', het andere geslacht of onze onverschillige partner. Of we zoeken de schuld bij onszelf: er iets is mis met mij, ik ben het slachtoffer van een ziekte, misschien van slechte genen. (168) Maar als je met een beschuldigend vingertje blijft wijzen en je als slachtoffer blijft opstellen, loop je het risico dat je blijft lijden en gevoelens van woede, frustratie en afkeer blijft houden.

Het is gerechtvaardigd om de oorzaken van ons ongeluk op te sporen en alles te doen wat onze problemen kan verlichten, te zoeken naar oplossingen. Maar zolang we lijden als een onnatuurlijke toestand beschouwen, een abnormale aandoening die we vrezen, vermijden en afwijzen, zullen we de oorzaken van lijden nooit uitroeien noch beginnen aan een gelukkig leven.'

5 Een andere kijk

Een breder perspectief

(194) 'Het vermogen gebeurtenissen vanuit verschillende standpunten te bekijken kan heel nuttig zijn. Bij het oefenen hiervan kun je bepaalde ervaringen gebruiken om een kalme geest te ontwikkelen. Je moet je realiseren dat elk verschijnsel, elke gebeurtenis, verschillende aspecten heeft. Wanneer zich problemen voordoen, lijkt het vaak alsof we onze blik vernauwen. We steken mogelijk al onze aandacht in het piekeren over het probleem. (195) Dit kan ertoe leiden dat we alleen nog maar met onszelf bezig zijn, waardoor het probleem buitengewoon intens kan worden. Wanneer dit gebeurt, kun je er baat bij hebben als je de dingen in een breder perspectief plaatst - dat je je bijvoorbeeld realiseert dat tal van andere mensen vergelijkbare ervaringen hebben gehad, en zelfs nog ergere dingen. Deze gewoonte om dingen van een andere kant te bekijken, kan zelfs helpen bij bepaalde ziekten of wanneer we pijn lijden. Als de pijn opkomt, valt het natuurlijk niet mee om meditatieoefeningen te doen teneinde de geest te kalmeren. Maar als je vergelijkingen kunt maken, je situatie vanuit een andere invalshoek kunt bezien, verandert er iets. Als je maar naar één gebeurtenis kijkt, lijkt die in omvang toe te nemen. Als je je te veel, te sterk concentreert op een bepaald probleem, lijkt het onbeheersbaar. Maar als je die gebeurtenis vergelijkt met een andere grotere gebeurtenis, of hetzelfde probleem van een afstand beschouwt, lijkt alles kleiner en minder overweldigend.'

'Stel, iemand maakt u boos,' begon ik. 'Als u wordt gekwetst, is uw natuurlijke reactie, het eerste wat in u opkomt, woede. (196) Maar in een heleboel gevallen word je telkens boos als je eraan terugdenkt. Hoe zou je met zo'n soort situatie kunnen omgaan?'

De Dalai Lama: 'Als je alles van een andere kant bekijkt, zal de persoon die deze woede in je opwekt, vast en zeker ook een heleboel positieve aspecten, positieve eigenschappen hebben. Als je goed kijkt, zul je ook ontdekken dat de handeling die je kwaad heeft gemaakt, je ook kansen heeft gegeven, iets wat anders niet mogelijk zou zijn geweest, zelfs vanuit je eigen standpunt gezien. Met enige inspanning kun je dus één gebeurtenis vanuit een heleboel verschillende hoeken bekijken. Dat helpt.'

'Maar als je op zoek bent naar de positieve kanten van een persoon of gebeurtenis en je kunt er geen vinden?'

'In dat geval hebben we te maken met een situatie waarin je je mogelijk echt moet inspannen. Besteed wat tijd om serieus te zoeken naar andere aspecten van een situatie. Je moet al je rationele vermogens aanspreken en de situatie zo objectief mogelijk bekijken. Je kunt nadenken over het feit dat als je echt kwaad bent op iemand, je hem of haar dikwijls voor 100% negatieve eigenschappen toekent. Net zoals je iemand tot wie je je sterk voelt aangetrokken, veelal voor 100% positieve eigenschappen toedicht.

(197) Maar deze waarneming strookt niet met de werkelijkheid. Als je vriend, die jij fantastisch vindt, jou op een of andere manier opzettelijk pijn doet, beseft je opeens dat hij of zij niet voor 100% goede eigenschappen bezit. En ook als je vijand, die je haat, jou oprecht om vergeving zou smeken en in het vervolg aardig tegen je is, zul je hem of haar waarschijnlijk niet als 100% slecht blijven zien. Ook al ben je er misschien van overtuigd dat iemand op wie je kwaad bent geen positieve eigenschappen heeft, in werkelijkheid is niemand 100% slecht. Als je maar goed genoeg zoekt, moet je enkele goede eigenschappen tegenkomen. Als iemand keer op keer volledig negatief op je overkomt, is dat eerder te wijten aan je eigen waarneming, gebaseerd op je eigen mentale projectie, dan aan de ware natuur van dat individu.

Op dezelfde manier kan een situatie die je in het begin als 100% negatief ervaart, enige positieve aspecten hebben. Maar het is vaak niet genoeg om alleen een positieve kant te ontdekken aan een slechte situatie. Dat idee moet nog aan kracht winnen. Je moet jezelf misschien talloze malen aan die positieve kant herinneren, totdat geleidelijk aan je gevoel verandert. Als je je al in een lastige situatie bevindt, is het in het algemeen niet mogelijk je houding te veranderen door gewoon een of twee keer een bepaalde gedachte in je naar boven te laten komen. Dit moet veeleer geschieden door een proces van leren, oefenen en jezelf vertrouwd maken met nieuwe gezichtspunten, wat je in staat stelt met de moeilijke situatie om te gaan.

Een nieuwe kijk op de vijand

(200) Haat kan het grootste struikelblok vormen voor de ontwikkeling van mededogen en geluk. Als je je vijanden met geduld en tolerantie tegemoet kunt treden, wordt al het andere heel wat makkelijker - je mededogen jegens alle anderen begint dan vanzelf te stromen. Bij een spiritueel iemand spelen vijanden bijgevolg een cruciale rol. In mijn opvatting vormt mededogen de essentie van een spiritueel leven. En als je geheel en al liefde en mededogen wilt uitstralen, is het ontwikkelen van geduld en tolerantie onmisbaar. Niets is zo krachtig als geduld en niets is zo erg als haat. Daarom moet je je uiterste best doen geen haat te koesteren jegens de vijand, maar de confrontatie meer zien als een gelegenheid je te oefenen in geduld en tolerantie. Sterker nog, een vijand is een absolute voorwaarde voor het oefenen van geduld hebben. Zonder de daden van een vijand kan geduld of tolerantie niet ontstaan. Onze vrienden stellen ons normaal gesproken niet op de proef en bieden ons niet de gelegenheid geduld te cultiveren; dat doen alleen onze vijanden.

Als je dit standpunt inneemt, kunnen we onze vijanden beschouwen als een groot leraar, en hen danken voor het feit dat ze ons deze unieke gelegenheid geven voor het oefenen van geduld hebben. (201) Als je ooit goed zult zijn in het tonen van geduld en tolerantie - wat wezenlijke factoren zijn bij het bestrijden van negatieve emoties - is dat te danken aan de combinatie van je eigen inspanningen en de gelegenheden die je vijand je geboden heeft.

Natuurlijk denken mensen misschien nog steeds: waarom zou ik mijn vijand eren, of hem of haar erkentelijk zijn voor zijn of haar bijdrage? Want die vijand had helemaal niet de bedoeling mij die unieke kans op het oefenen van geduld te geven en ook niet de bedoeling mij te helpen. Ze hebben de opzettelijke bedoeling mij kwaad te doen! Het is normaal om ze te haten. Het feit dat de vijand een haatdragende geestestoestand heeft - de bedoeling ons iets aan te doen - is eigenlijk wat de handeling van de vijand uniek maakt. En juist dat geeft ons die unieke kans voor het oefenen van geduld hebben.' (202) Het is inderdaad juist de strijd, het proces om het conflict met de, meestal zeldzame, vijand op te lossen - door te leren dingen nader te bekijken en op zoek te gaan naar alternatieve manieren om vijanden aan te pakken - wat uiteindelijk leidt tot ware groei, inzicht en een geslaagde uitkomst.

6 Verandering teweegbrengen

(248) Ik vroeg: 'Mensen willen vaak positieve veranderingen bewerkstelligen in hun leven, gezonder gaan leven enzovoorts. Maar soms lijkt er gewoon een soort willoosheid of weerstand te bestaan.'

(249) 'Dat komt doordat we gewend zijn dingen op een bepaalde manier te doen. En dan worden we enigszins verwend, we doen alleen de dingen die we willen doen, die we gewend zijn te doen. Je doorbreekt dat door gewenning in je voordeel te gebruiken. Als je jezelf constant iets aanwint, kun je beseft nieuwe gedragspatronen ontwikkelen. Als we ons regelmatig inspannen, kunnen we, denk ik, elke vorm van negatieve conditionering doorbreken en ons leven op een positieve manier veranderen. Maar je moet wel beseffen dat je echt niet van de ene op de andere dag kunt veranderen. (254) Een onmisbare factor bij het teweegbrengen van verandering, bij het tot stand brengen van een nieuwe conditionering is 'inspanning'.

De meeste psychologen zijn van mening dat de manier waarop we ons gedragen, denken en voelen (255) voor een groot deel wordt bepaald door leren en door de conditionering als gevolg van onze opvoeding en de sociale en culturele invloeden om ons heen. En aangezien men ervan uitgaat dat gedrag grotendeels wordt bepaald door conditionering - bekrachtigd en versterkt door 'gewenning' - biedt dit de mogelijkheid om een schadelijke of negatieve conditionering te doen afnemen en te vervangen door een nuttige conditionering die het leven verbetert.

Als we ons langdurig inspannen om zichtbaar gedrag te veranderen, kan dat niet alleen helpen bij het afleren van slechte gewoonten, maar ook onze onderliggende houdingen en gevoelens kunnen hierdoor veranderen. Experimenten hebben aangetoond dat onze opvattingen en psychologische trekjes niet alleen ons gedrag bepalen (een algemeen aanvaard idee) maar dat ons gedrag óók onze opvattingen kan veranderen. Onderzoekers ontdekten dat zelfs een kunstmatig opgewekte frons of glimlach meestal de daarbij behorende gevoelens van boosheid of blijheid oproept - belangrijk om te weten als we een gelukkiger leven willen opbouwen. Als we bijv. beginnen elkaar gewoon te helpen, ook al voelen we ons niet buitengewoon vriendelijk of zorgzaam, kunnen we tot de ontdekking komen dat er een innerlijke transformatie plaatsvindt doordat we heel geleidelijk aan oprechte gevoelens van mededogen ontwikkelen.'