

# Wees boos

*Wijze lessen over de  
kracht van boosheid*

Zijne Heiligheid de Dalai Lama,  
zoals verteld aan Noriyuki Ueda

Spectrum



Handwritten signature or name in cursive script.

## Voorwoord van de uitgever

Het lijkt een tegenstelling ‘boos’ en ‘Dalai Lama’ in dezelfde zin te gebruiken, hoewel het in hetzelfde boek nog zou kunnen. Wat de Dalai Lama immers zijn hele leven heeft onderwezen gaat over het aankweken van liefde en mededogen. Maar hoeveel de Dalai Lama ook te zeggen heeft over het vermijden van boosheid, hij erkent ook dat boosheid onlosmakelijk met het leven van de mens verbonden is. De Dalai Lama heeft ooit gezegd: ‘In algemene zin denk ik dat als een mens nooit boosheid toont, er iets mis is. Dat er dan een steekje bij hem los zit.’

Boosheid die niet wordt herkend en wordt onderdrukt, zal ons van binnenuit te gronde richten.

Maar er is ook zoiets als verontwaardigd mededogen: een boosheid die niet wordt gebruikt om het eigen gelijk te halen, maar die anderen tegen kwaad wil beschermen.

In de wereld van vandaag is er veel om boos over te zijn: onrechtvaardigheid, maatschappelijke en economische ongelijkheid, racisme en onwetendheid.

Dit boek is geschreven om je te vertellen: ‘Wees boos.’

Als we woede eenmaal kunnen herkennen – hoe we die vasthouden, hoe we die uiten, hoe we er naar handelen –, kunnen we die woede omzetten in compassie. Pas dan kunnen we de wereld liefde, vrede en genezing brengen.

Dit boekje is samengesteld uit een vraaggesprek met de Dalai Lama, gehouden door Noriyuki Ueda, een bekende Japanse schrijver, universitair docent en cultureel antropoloog. Als gastonderzoeker aan het Center for Buddhist Studies van de Stanford University heeft hij een twintigtal colleges gegeven over eigentijds boeddhisme, waarin zijn studenten hem vroegen: 'Heeft boeddhisme een antwoord op eigentijdse problemen?'

Zijn gesprek met de Dalai Lama biedt inzicht in het antwoord op die vraag.

Boosheid

In de echte wereld bestaat uitbuiting en is er een grote en onrechtvaardige kloof tussen arm en rijk. De vraag is hoe we vanuit boeddhistisch oogpunt met ongelijkheid en maatschappelijk onrecht zouden moeten omgaan. Is het onboeddhistisch om boos en verontwaardigd te zijn wanneer je met dergelijke omstandigheden geconfronteerd wordt?

Dit is een interessante vraag. Laten we de zaak allereerst vanuit een werelds standpunt bekijken, en wel die van het onderwijs. Wat wordt ons over boosheid geleerd?

Ik zeg vaak dat we serieuzer zouden moeten ingaan op en onderzoek zouden moeten doen naar de vraag of ons zogeheten moderne onderwijssysteem geschikt is voor het ontwikkelen van een gezondere samenleving.

Sommige Amerikaanse wetenschappers maken zich ernstig zorgen over maatschappelijke problemen. In de loop der jaren hebben we vele malen gediscussieerd over de waarde van mededogen, en een aantal van deze wetenschappers voerde een experiment uit met studenten van de universiteit.

Ze lieten de studenten twee à drie weken aandachtige, doelbewuste meditatie beoefenen (mindfulness), en na deze periode van meditatie onderzochten de wetenschappers welke veranderingen bij hun proefpersonen hadden plaatsgevonden. Ze meldden dat de studenten na deze periode van meditatie beoefenen kalmer waren, een scherper ver-



stand hadden, minder stress ervoeren en een verbeterde geheugenfunctie hadden.

De University of British Columbia in Canada heeft een nieuw instituut opgericht dat onderzoek doet naar hoe je binnen het moderne onderwijssysteem bij studenten warmhartigheid kunt kweken. Zeker vier à vijf universiteiten in de Verenigde Staten erkennen dat het hedendaagse onderwijs in dit opzicht tekortschiet.

Eindelijk wordt er onderzoek gedaan om dit probleem aan te pakken en manieren voor te stellen waarop het systeem verbeterd kan worden.

Als er niet een wereldwijde beweging komt om het onderwijs te verbeteren en meer aandacht aan ethiek te besteden, zal deze onderneming heel lang duren en zal het altijd heel moeilijk zijn.

---

‘Het boeddhisme gaat  
uit van de logische  
gedachte dat alle  
geluk en leed uit  
bepaalde oorzaken  
voortkomen.’

---

Uiteraard bestaan er dezelfde gevaren in Rusland en China en ook in India. India is er misschien iets beter aan toe omdat het een erfenis van traditionele spirituele waarden heeft, ook al zal men daar waarschijnlijk niet in termen van logica of rede over dit probleem denken.

Japan is een gemoderniseerd en daarom verwesterd land, dus daarom doen zich in Japan ook westerse problemen voor. De traditionele waarden en gezins- en familiewaarden hebben geleden onder het overnemen van een modern onderwijsstelsel. In het Westen is de macht van de kerk en de steun van de kerk voor gezin en familie achteruitgegaan, en daarvan heeft de samenleving de gevolgen ondervonden. Ook in Japan is de invloed van godsdienstige instellingen gedaald en heeft dat effect gehad op het familieleven.