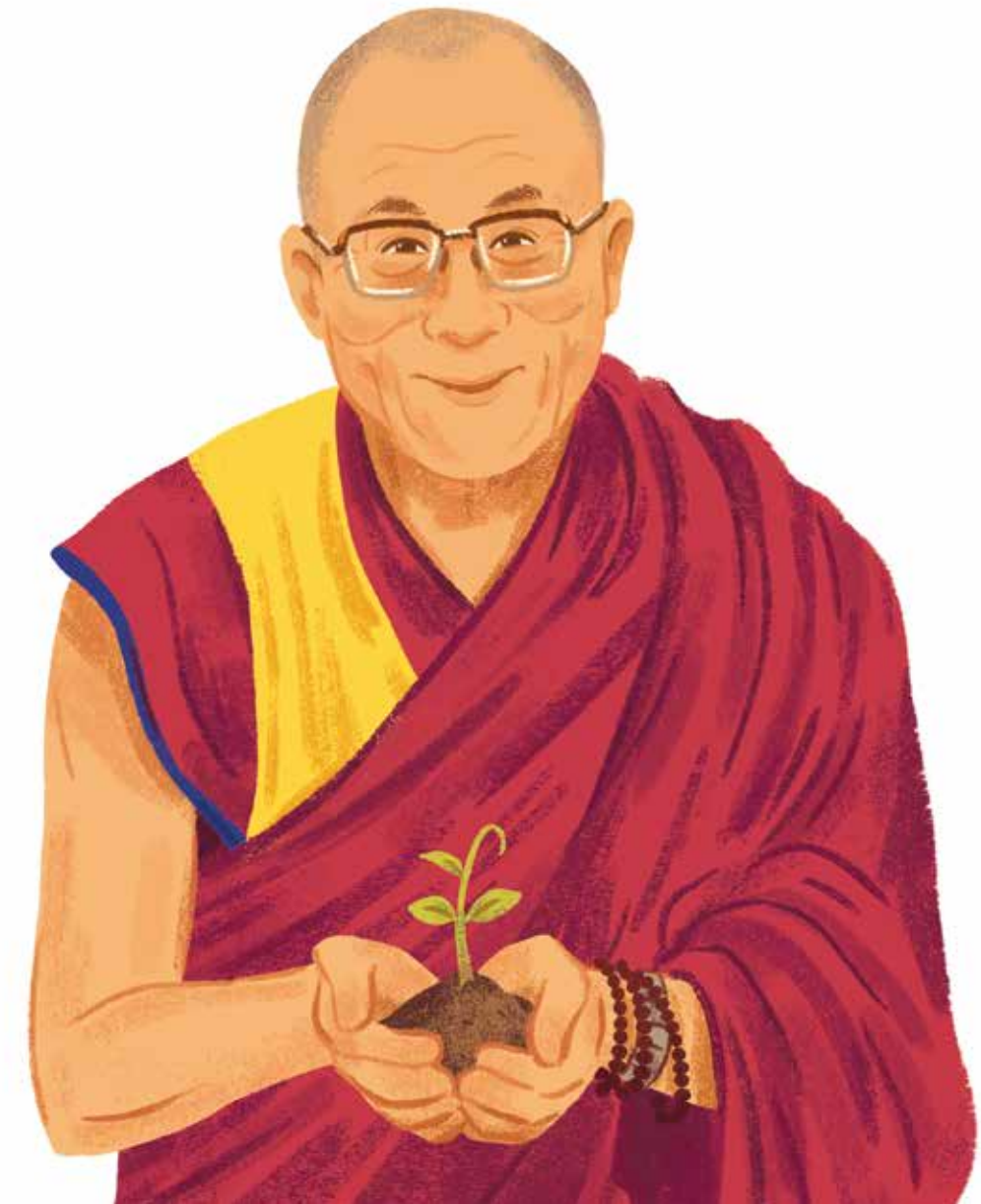


HET ZAADJE VAN COMPASSIE

Lessen uit het leven en de leer van Zijne Heiligheid de Dalai Lama

door Zijne Heiligheid de Dalai Lama
met illustraties van Bao Luu



Oorspronkelijke titel: *The Seed of Compassion, Lessons from the Life and Teachings of His Holiness the Dalai Lama*

Oorspronkelijke uitgave: KOKILA, een imprint van Penguin Random House LLC, New York, 2020
Copyright © 2020 The Gaden Phodrang Foundation of the Dalai Lama

Nederlandse uitgave: Uitgeversmaatschappij Holland b.v., Haarlem, 2020
Vertaling: Emmy van Egmond
Vormgeving: Jasmin Rubero

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 enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Gedrukt in de EU
ISBN 9789025114589
NUR 273/274

www.uitgeverijholland.nl



THE DALAI LAMA

I have had the opportunity to travel to many countries, during which I have met and spoken to many children. As I won't have the opportunity to personally meet all the children of the world, it brings me great joy to share this story with you, my young brothers and sisters.

In this book, I recount memories of my childhood and share lessons I learned from my mother and others who have helped me cultivate the seed of compassion that we all possess. I hope this story will help that seed flourish within each of you and contribute to a more compassionate world with a sense of oneness of humanity.

November 25, 2019

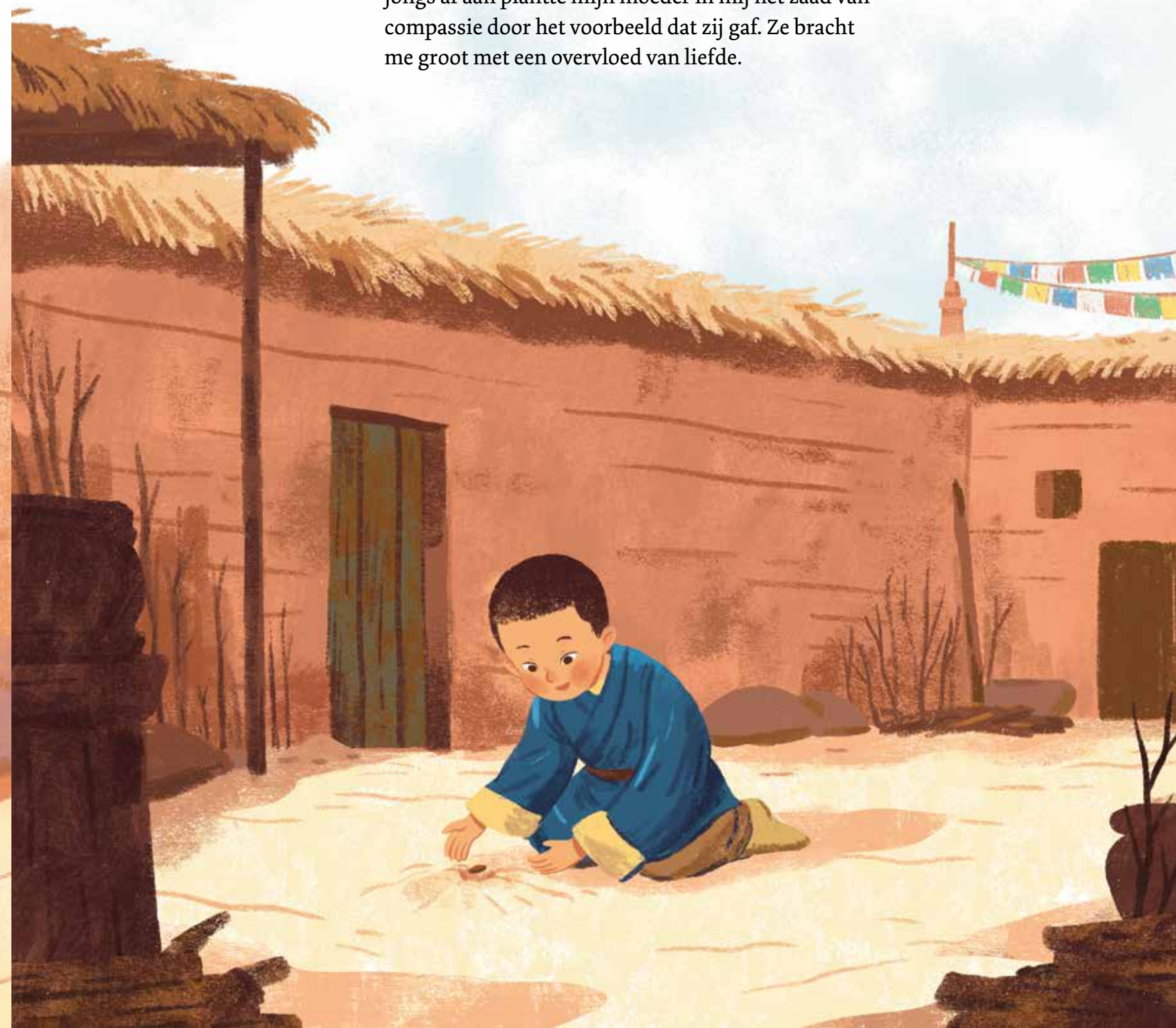
Ik werd geboren in Taktser, in de provincie Amdo in het noordoosten van Tibet.
Het was een gebied met hoge bergen, heldere rivieren, blauwe luchten, en veel
dieren – mastiffs, schapen, paarden, jaks, schorpioenen, kippen en koeien.
Ons huis stond in de schaduw van de Ami-chiri: de Berg die de Hemel Doorklieft.



Ik kwam uit een boerenfamilie. Mijn vader bracht de dagen door met het hoeden en verhandelen van paarden. Ik bleef thuis bij mijn moeder en hielp haar met het dagelijkse werk.



We verbouwden gerst, boekweit en aardappelen. Maar dat was niet het enige wat er gezaaid werd. Van jongs af aan plantte mijn moeder in mij het zaad van compassie door het voorbeeld dat zij gaf. Ze bracht me groot met een overvloed van liefde.



Het was meestal mijn klusje om de eieren te rapen van onze kippen. Ik nam mijn werk heel serieus.



Terwijl mijn moeder kookte en de heerlijke geur van versgebakken gerstebrood uit de keuken waaierde, speelde ik op de binnenplaats, met de schorpioenen als gezelschap.



Soms ging ik op het dak van ons huis zitten. Dat was een perfecte plek om naar de bergen te kijken, die tot de hemel reikten. Ik fantaseerde over wat de grote jongens deden, die met hun vaders de kuddes hoedden. Ik kon niet wachten tot ik zelf groot genoeg was om ook mee te mogen

