

Inhoud

Woord vooraf	8
DEEL I – EEN VERLICHTE SAMENLEVING SCHEPPEN	15
1. Het begin	16
2. Het shambhala-principe	24
3. Essentiële instructies	32
4. Scheppen of vernietigen	40
5. Chaos is goed nieuws	51
6. Moedig zijn	58
DEEL II – VOELEN	69
7. Vriendelijkheid is de universele uitdrukking	70
8. Het leven is een ritueel	76
9. Alleen wij tweeën	86
10. Werken aan de toekomst	95
11. Vrolijk jezelf op	100
DEEL III – ZIJN	109
12. Een wereldwijde verandering in waarden	111
13. Houd het simpel	119
14. Zo is de cirkel rond	124
15. Nu	134
16. Cultuur	139
DEEL IV – AANRAKEN	149
17. De economie	151
18. Principes van macht en rijkdom	157
19. Opleiding	163
20. Onvoorwaardelijke gezondheid	172
21. Goedheid is een mensenrecht	176
22. Het nieuwe mandaat van de mens	180
Dankwoord	186
Shambhala in de wereld en Over de schrijvers	188
Noten	189

I

HET BEGIN

Toen ik een jaar of twaalf was, riep mijn vader me op een vroege ochtend naar zijn kamer. Ik wist dat hij iets belangrijks op zijn hart had. Toen ik binnenkwam zag ik hem rechtop in bed zitten. De zon scheen zacht door het raam. Hij was net opgestaan. Ik deed een paar stappen naar hem toe, en boog. Hij wenkte me met een lief gebaar, maar zijn aanwezigheid was van een grote intensiteit. We omarmden elkaar – een hele tijd, zo leek het. Toen keek hij me diep in de ogen en zei: ‘Jij wordt de volgende *sakyong*.’

Die woorden raakten me tot in de kern van mijn wezen – wie ik was, en wie ik zou worden. Er was ook een moment van ontspanning. Ik voelde me overspoeld door energie en, tegelijkertijd, bezwaard. Ik keek hem recht in de ogen, en in onze stilte kon ik voelen dat er iets machtigs werd overgebracht, een overdracht met diepe implicaties voor de rest van mijn leven.

Sakyong is een Tibetaans woord dat letterlijk ‘beschermmer van de aarde’ betekent, wat verwijst naar de eenheid van wereldlijke en spirituele autoriteit. Een sakyong vertegenwoordigt het principe van een leven dat gewijd is aan de ontwikkeling van een goede samenleving. Zo iemand is een voorbeeld van moed en goedheid ten behoeve van de wereld. Dit komt overeen met een *dharmaraja*, of dharma-koning uit het Indiase systeem, en met een *sheng huang* of wijze heerser in het Chinese systeem. In het Westen is het vergelijkbaar met Plato’s idee van de filosoof-koning. In de shambhala-traditie is dit het principe van de verlichte krijger; iemand die de aarde beschermt – niet met de wa-

pens van agressie, maar met de wapenrusting die mijn vader belichaamde: mededogen, moed en wijsheid.

Mijn vader, Chögyam Trungpa Rinpoche, was een befaamd meditatiemeester, dichter, geleerde, kunstenaar, en bestuurder. Hij was de laatste van een generatie van grote Tibetaanse leraren die de volledige training en opleiding heeft genoten in wat toen een van de grootste spirituele koninkrijken op aarde was. Zijn twee voornaamste leraren, Shechen Kongtrül en Khenpo Gangshar, waren briljante verlichte meesters. Ze waren niet alleen zeer diepgaand getraind in meditatie, ze waren ook filosoof en geleerde. Mijn vader was hun voornaamste leerling, en ze droegen de heiligste oeroude leringen van de afgelopen vijftienghonderd jaar op hem over. En het allerbelangrijkste, ze gaven de hoogste boeddhistische tantra aan hem door – een onderricht dat bekendstaat als de Grote Volmaaktheid. Dit houdt in dat de aard van het relatieve en absolute op het hoogste niveau van bewustzijn en ervaring hetzelfde zijn: een gebied buiten plaats, tijd en ruimte, waar dit alles in elkaar overvloeit.

Mijn vader was een afstammeling van Gesar van Ling, een krijger-koning uit Oost-Tibet, die harmonie tot stand heeft gebracht door agressie te bedwingen en vrede te stichten. De dappere en heldhaftige Gesar geloofde in de goedheid van de mensheid. Tijdens een periode van verwarring en chaos veroorzaakt door agressors van binnen en buiten, was hij in staat de geest en energie van zijn volk naar een hoger niveau te tillen. Mijn vader was dus niet alleen de directe afstammeling in een lijn van krijgers, maar ook van koningen.

In deze rijke en oude cultuur, een unieke mengeling van een bar klimaat en diepe, meditatieve zelfbeschouwing, werd mijn vader opgevoed in het vertrouwen dat de mense-

lijke natuur goed was en dat de samenleving deze goedheid kan uitdrukken. Als spiritueel leider en bestuurder van de Surmang-regio in Oost-Tibet was hij goed bekend met zowel spirituele als wereldse zaken – hij kwam voortdurend in aanraking met de grillen en dwaasheden van menselijk gedrag. Maar hoe dan ook bleef hij in zijn werk altijd sterk vertrouwen op zijn uitgangspunt van fundamentele goedheid.

Als we de jachtigheid en agressie in onze wereld bezien en de wankele staat van ons ecosysteem, lijkt het wel of de mensheid haar aangeboren goedheid is vergeten. En toch – ondanks verloedering, wreedheid en een leven dat voortdurend overladen is met boosheid en jaloezie – blijft diep van binnen de menselijke goedheid intact. Het was mijn vaders wens om de mensheid eraan te herinneren dat ze goed is.

Als jonge man was mijn vader buitengewoon begaafd. Hij was niet alleen in staat om zich de grote en complexe kennis die in die tijd in Tibet bestond, eigen te maken – maar hij werd ook befaamd om zijn vooruitziende visie en zijn inzicht in toekomstige gebeurtenissen. Hij voorspelde zelfs de val van Tibet – wat hem later heeft geholpen bij zijn ontsnapping toen hij honderden anderen over de Himalaya naar India heeft geleid.

Op grond van zijn positie, scherpe intelligentie en diepgaande visie werd mijn vader voortdurend om advies gevraagd; door hoge lama's en koningen maar ook door de leken-gemeenschap. Vanuit die voortdurende mengeling van diep spiritueel inzicht en dagelijkse beslommeringen groeide bij hem een beeld van een verlichte menselijke samenleving met als kern de erkenning en herkenning dat de mensheid van nature goed is. De visie die ontstond was geïnspireerd op het legendarische koninkrijk Shambhala – het land van vrede, geluk en voorspoed. In de periode dat

mijn vader nadacht over de aard van de mensheid en de samenleving, begon hij er ook teksten over te schrijven – vele boekdelen vol. Ze werden later bekend als de ‘schat van Shambhala-leringen’.

Daarna, tijdens de invasie van Tibet, was mijn vader persoonlijk getuige van het wrede en brute gedrag van een volk dat door agressie werd verteerd en het contact met fundamentele goedheid was verloren. Steden, dorpen en kloosters werden vernietigd. Monniken, nonnen en hun vrienden werden gefolterd en vermoord. In 1959 werd het geweld zo hevig dat hij ten slotte besloot zijn vaderland te verlaten. Van heerser – een symbool van wereldlijke en geestelijke autoriteit – werd hij vluchteling, een man zonder huis of thuisland.

Toen mijn vader gedwongen werd zijn thuis te verlaten en zich in een grote onbekende wereld te wagen, begon hij nog verder na te denken over de menselijke aard en de samenleving. Tijdens zijn ontsnapping, terwijl hij hoog in de Himalaya uitkeek over de vlakten van India, ontstond de visie om een verlichte menselijke samenleving te scheppen, een netwerk van wijsheid en vriendelijkheid. Zo’n samenleving zou de aangeboren goedheid recht doen en stimuleren, en de wijsheid beschermen in alle culturen en tradities. Volgens hem was het essentiële ingrediënt om zo’n samenleving te creëren: moed. De inherente kwaliteit van die moed is dat je de mensheid niet opgeeft. Tegelijkertijd beseft hij dat hij ruimhartig en onbevooroordeeld moest zijn om dit alles waar te maken.

Deze shambhala-visie van een verlichte samenleving – zoals hij dat later noemde – liet hem zien hoe een goede menselijke samenleving mogelijk was, en dit inzicht viel samen met de vernietiging van zijn eigen oude cultuur. Zijn inspiratie om een verlichte samenleving te scheppen kwam

niet voort uit de wens Tibet te herscheppen, want hij had diep nagedacht over de tekortkomingen van zijn eigen cultuur. Hij greep in plaats daarvan terug op het diepe verlangen naar een goede samenleving dat gedurende de gehele evolutie van de mensheid heeft bestaan. Het diepe, sterke en tastbare verlangen dat de mensheid op aarde een goed en waardig bestaan kan hebben, werd het kernpunt in zijn leven. Hij gebruikte zijn intelligentie, hart en energie om deze diepe inspiratie waar te maken.

Mijn vaders visie van een verlichte samenleving was geen utopische fantasie, noch kwam zijn wens dat de mensheid in harmonie zou leven voort uit een naïef idee over de toestand in de wereld. Die wens werd geboren omdat hij getuige was geweest van de verschikkingen van de menselijke wreedheid. Hij had van nabij meegemaakt hoe diep mensen kunnen zinken. Zijn verlangen om een goede samenleving te scheppen getuigt dus van zijn karakter, en weerspiegelt zijn vergevingsgezindheid, begrip en helder oordeelsvermogen. De bron van deze maatschappijvisie was dus de onverwoestbare kwaliteit van het menselijk hart.

Deze visie inspireerde mijn vader om een westerse opleiding te volgen met als specifiek doel een verlichte samenleving tot stand te brengen. Hij leerde Engels in India, en in 1963 reisde hij af naar Engeland om daar aan de Universiteit van Oxford te gaan studeren, waar hij zich verdiepte in de rijke traditie van de westerse filosofie en vergelijkende godsdienstwetenschappen. Hij studeerde theologie en had veel belangstelling voor Japanse kunst, waaronder bloemschikken en kalligrafie. Hij was zijn reis ontheemd en als banneling begonnen, maar het werd uiteindelijk een ontdekkingsreis waarbij hij zich aanpaste aan nieuwe culturen.

Dat wil niet zeggen dat het verlies van zijn vrienden, zijn thuis en zijn land hem gemakkelijk viel. Er waren momenten

van grote onzekerheid, waarin hij soms ook zijn eigen identiteit in twijfel trok. Toen mijn vader in Oxford aankwam, droeg hij nog steeds traditionele Tibetaanse monnikskleren. Ironisch genoeg werd de traditie die hij vertegenwoordigde en die een authenticiteit van duizenden jaren in zich droeg, nu als vreemdsoortig gezien. Louter als gevolg van een nieuwe omgeving werd deze geëerbiedigde vertegenwoordiger van spirituele autoriteit nu een verdachte randfiguur, een onbegrepen stereotype. Hij vertelde me dat mensen niet plachten te vragen: 'Wie bent u?' maar 'Wat bent u?' Zijn antwoord was vaak: 'Ik ben een mens.'

Deze omslag in zijn levenssituatie en de ervaring van de wreedheid en het cynisme van de mensen hadden bij mijn vader heel goed twijfel kunnen zaaien over het shambhala-principe van fundamentele goedheid. Dat zou begrijpelijk geweest zijn, en zelfs reëel. Hij had het recht om tot de slotsom te komen dat een mensenleven eenzaam, arm, akelig, bruut en kort is, zoals Hobbes en andere filosofen geconcludeerd hebben. En toch behield mijn vader zijn geloof in fundamentele goedheid. Zijn transculturele reis sterkte hem alleen maar in zijn besluit om die boodschap uit te dragen, juist ten behoeve van dit tijdperk vol twijfel en cynisme.

De rest van zijn leven heeft mijn vader eraan besteed om in anderen hun fundamentele goedheid wakker te maken. Hij was een drijvende kracht achter de introductie van de boeddhistische leer in de moderne wereld, maar vond het niet genoeg om alleen gekenschetst te worden als een spiritueel leraar. Hij vond eerder dat zijn roeping was om een sakyong te zijn, een 'beschermer van de aarde', en zo de mensheid als geheel te helpen. Daarom introduceerde hij de leringen over shambhala-krijgerschap, waar de nadruk ligt op verbinding maken met onze menselijkheid, onze inherente goedheid herkennen, en communicatie met vriende-

lijkheid en dapperheid als manier om een goede, verlichte menselijke samenleving tot stand te brengen.

Toen mijn vader me die morgen diep in de ogen keek, op dat beslissende moment, realiseerde ik me dat hij me vroeg om verantwoordelijkheid te nemen voor deze diepzinnige visie, die hem zo na aan het hart lag – en die de kern van zijn wezen uitmaakte. De visie die hem tijdens zijn hele dramatische en tumultueuze leven had gedragen – de innige wens om te leven in een goede menselijke samenleving. Nu vroeg hij mij om als beschermer van de aarde, deze visie te bewaren en te bewaken.

Sinds die beslissende interactie met mijn vader heb ik zelf ook een uitdagende en soms moeilijke weg afgelegd om de menselijke natuur te begrijpen en me ermee te verzoenen. Net als bij mijn vader is ook bij mij het principe van fundamentele goedheid op de proef gesteld omdat ik het lijden en de agressie van de wereld waarin we leven ondervonden heb. Toen ik me mijn plicht als aardebeschermer bewust werd – de plicht om de mensheid te beschermen tegen twijfel en ontmoediging – heb ik de conclusie getrokken dat bescherming van de aarde hetzelfde is als bescherming van de geest van het leven zelf.

In de mensheid leeft een goedheid die helemaal onaangetast is, maar in deze tijden verstrikt zit in de duisternis van onzekerheid en angst. Als we een ogenblik de tijd nemen voor reflectie, beseffen we hoe kostbaar ons leven en onze connectie met anderen is, en kunnen we de goedheid gaan voelen die ons door alle tijden heen heeft gevoed. In het schijnbaar onbetekenende moment dat we onze eigen goedheid voelen, ontstaat er een aardverschuiving. Als we bevrijd zijn van twijfel over onze natuur, zien we een weidse, nieuwe horizon van menselijke mogelijkheden.

In de vijfde eeuw voor Christus liepen de Boeddha en Socrates op aarde rond en kwamen afzonderlijk tot dezelfde conclusie over de aangeboren goedheid van de mensheid. Om de een of andere reden trekt de mensheid die conclusie niet zo vaak. Omdat de mensheid nu op een kritiek punt is aangekomen – op een tweekopring waar we diep moeten nadenken over de aard van onze planeet en van onze soort – moeten we onze conclusies zorgvuldig trekken. Onze economische instabiliteit en de vele natuurrampen die zich voordoen zijn signalen om ons wakker te schudden.

Zelfs spiritueel staan we op een tweekopring. Het voortdurende spel van onderlinge afhankelijkheid en verandering maakt het erg onwaarschijnlijk dat een wereld die zo groot en weerbarstig is als de onze, ooit beheerst of verenigd zal worden door slechts één spirituele traditie. We moeten de unieke kwaliteiten van verschillende tradities ondersteunen, want ze vormen het weefsel van de mensheid. Die diversiteit en verwevenheid maken ons sterk, net als de natuur zelf. Tegelijkertijd kan de mensheid zich één familie voelen als we verbonden zijn door een gezamenlijk principe. Het shambhala-principe van fundamentele goedheid heeft dat vermogen.