

De Dalai Lama

Het kleine boekje
het van geluk

UITGEVERIJ

XL

DEVENTER

Universele verantwoordelijkheid is in wezen het lijden van anderen voelen zoals we ons eigen lijden voelen. Het is het besef dat zelfs onze vijand geheel gemotiveerd wordt door het zoeken naar geluk.

Volgens mij zijn alle bewuste wezens beter in staat
het hoogste doel te bereiken dan de edelsteen die
alle wensen vervult.
Op die manier beschouw ik hen als kostbaar.

Als u niet van uzelf kunt houden, is er gewoon
geen basis waarop u zorgzaamheid jegens
anderen kunt ontwikkelen.

Het boeddhisme wijst al lang op het enorme potentieel voor transformatie dat zich van nature in de menselijke geest bevindt.

Daarom heeft het een hele reeks contemplatieve technieken of meditatieoefeningen specifiek voor twee belangrijke doelen ontwikkeld: de cultivering van een hart vol mededogen en de cultivering van diepe inzichten in de aard van de werkelijkheid, die de vereniging van mededogen en wijsheid worden genoemd.

Ik geloof dat gelukkig zijn het doel van
het leven is.

Woede misleidt ons.
Probeer uzelf van woede te distantiëren.

Veel mensen beschouwen wetenschap en religie
nog steeds als tegenstellingen.

Hoewel ik erken dat sommige religieuze
opvattingen strijdig zijn met wetenschappelijke
feiten en principes, ben ik ook van mening
dat mensen uit beide werelden een intelligente
discussie kunnen voeren, die ertoe kan leiden dat
mensen uiteindelijk meer begrip krijgen voor de
uitdagingen waarmee we in onze wereld met zijn
onderlinge verbanden te maken hebben.

Volgens het boeddhisme zijn mensen meester
van hun eigen lot.
Onze toekomst ligt dus in onze eigen handen.
Hebben we een nog grotere vrije wil nodig?

We kunnen elk soort geluk en lijden verdelen in twee hoofdcategorieën: geestelijk en lichamelijk. Van die twee heeft de geest op de meesten van ons de grootste invloed.