

# De kunst van het geluk. Het boek dat je leven voor altijd verandert

*Zijne Heiligheid De Dalai Lama & Howard Cutler*

Door Alice de Wit

Zoekend op het thema geluk kom ik dit boek tegen. Een boek van 22 jaar oud, wat toch zo tijdloos is. De Dalai Lama denkt en voelt vanuit de boeddhistische setting en de Amerikaanse schrijver en psychiater Howard Cutler zet daar de Westerse mens naast. En vanuit zijn professie als psychiater: de lijdende mens. Dat levert een bijzonder verhaal op, waar alle mensen zich in zouden kunnen herkennen. De doelgroep van het boek is een westers lezerspubliek.

Howard Cutler gaat met de Dalai Lama een gezamenlijk project aan met de bedoeling om de visie van Zijne Heiligheid op het leiden van een gelukkiger leven weer te geven. Interviews en voordrachten met en van de Dalai Lama vormen het materiaal voor dit boek. Voorzien van observaties en commentaar van Cutler. Deze gesprekken gaan over verschillende onderwerpen, die het makkelijkst toe te passen zijn in het dagelijks leven. En hiermee wordt dan ook het misverstand opgeheven dat je alleen maar kunt leven volgens deze visie als je monnik bent. De meer filosofische aspecten van het Tibetaans boeddhisme heeft de Dalai Lama zelf in een aantal boeken beschreven.

## Frisse toon

Het boek bestaat uit vijf delen: De zin van het leven; Menselijke warmte en mededogen; Het transformeren van lijden; Obstakels overwinnen en Slotoverwegingen over het leiden van een spiritueel leven met daarin de spirituele basiswaarden.

Wat opvalt is de frisse toon van de gesprekken, de openheid en de humor. Cutler stelt oprechte vragen, waarbij het soms lijkt of hij vergeet met wie hij praat. Zoals gesprekken over relaties en seksualiteit, kun je die aan een monnik stellen? De Dalai Lama geeft geduldig en doordacht antwoord en dat levert een perspectief op, wat je aan het denken zet. Hij leidt een bijzonder leven als leider in ballingschap van het Tibetaanse volk, waarbij hij met mededogen naar de Chinese overheerser kijkt. Hij schrijft boeken, geeft lezingen, is een publiek figuur, maar ook is hij een monnik die vier uur per dag besteedt aan zijn boeddhistische oefeningen, zoals meditatie en visualisaties.

## De zin van het leven

De Dalai Lama spreekt de kern van zijn boodschap uit tijdens een lezing in Arizona: "Ik geloof dat de werkelijke zin van ons leven het zoeken naar geluk is. Dat is duidelijk. Of je nu religieus bent of niet (...) we zijn allemaal op zoek naar iets beters in het leven. Daarom denk ik dat het leven werkelijk gericht is op geluk..." De Dalai Lama en Cutler praten hier later over door. Cutler schrijft: 'De Dalai Lama is ervan overtuigd dat je geluk kunt bereiken door de geest te oefenen. Met geest bedoelt hij 'psyche' of 'ziel', het omvat 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. Je gaat je afvragen welke factoren leiden tot geluk en welke factoren leiden tot lijden. Die laatste factoren probeer je te elimineren en factoren die leiden tot geluk ga je cultiveren.' Dit lijkt allemaal simpel, maar dat is het natuurlijk niet. In dit boek wordt beschreven hoe je dit kunt doen vanuit het boeddhistisch gedachtengoed met daarbij de kanttekeningen van Cutler, die logische westerse vragen stelt en daarmee geluk binnen handbereik brengt voor de westerse mens. Mits zij er wat voor willen doen: in denken, handelen, en het ontwikkelen van geduld en mededogen. Hoe, dat kun je lezen in dit interessante boek.

Oorspronkelijke titel: *The Art of Happiness*, 1999.  
Verschenen in het Nederlands in 2016. Dit is de 7e druk,  
Xander uitgevers 2020



Alice de Wit  
Hypnotherapeut en counsellor  
Specialisatie: rouwverwerking,  
verslavingen m.n. overgewicht  
[www.tussendewilgen.nl](http://www.tussendewilgen.nl)