

INHOUD

Voorwoord	I
Inleiding	IV
Proloog	XIV
Deel 1 – Aandacht voor onze herkomst	1
Deel 2 – Spoedzorg	32
Deel 3 – Zorgvuldige aandacht	50
Deel 4 – Zorgzaam voor jezelf	72
Deel 5 – Caring verspreiden	96
Deel 6 – De wijsheid van zorg	128
Epiloog	184
De auteur: Een leven gewijd aan de Dharma	200
Index	204

OEFENINGEN

Ochtendbelofte	49
Ideeën over caring	57
Neutraal opmerken is vriendelijk	62
Bescherm je potentieel	64
Bloeiende bloem	65
Afleiding en waardering	77
Er zijn voor jezelf	78
Blijde herinneringen	80
Een belletje	88
Maak een lijst van dingen die je echt graag wilt bereiken in je leven	89
De bron van het knellen	93
Tijd voor zorgzaamheid	116

VOORWOORD

Dit boek is het resultaat van een aantal gesprekken met diverse redacteuren, in de tijd van enkele maanden. Zij maakten notities, werkten deze uit, en na een paar feedbackrondes volgden nog meer wijzigingen. De meeste gesprekken vonden plaats los van elkaar, en pas in een later stadium gingen de redacteuren samenwerken. Zodoende zijn de afzonderlijke delen mogelijk enigszins verschillend van toon, en komen sommige onderwerpen herhaaldelijk aan de orde, vanuit diverse invalshoeken.

Dit was een weloverwogen keuze, want ik wilde uiteenlopende manieren vinden om dezelfde essentiële punten naar voren te brengen. De paden die mensen bewandelen lopen uiteen; iedereen reageert anders. Maar in ieders leven is zorgzaamheid zo belangrijk dat ik zoveel mogelijk ingangen voor onderzoek wilde aanreiken.

De redacteuren hadden de opdracht om mijn gedachten in simpele, toegankelijke taal uit te drukken. Ik sprak vanuit mijn eigen ervaring en reflecties, om te voorkomen dat het theoretisch en abstract zou klinken. Wij mensen leggen in het leven een reis af, en het is mijn bedoeling om een en ander van wat ik op mijn reis heb geleerd te delen, zodat lezers dit op hun eigen reis kunnen gebruiken.

Terwijl ik dit schrijf woon ik al bijna vijftig jaar in Amerika. In dit tijdsbestek heb ik de supervisie gehad over de totstandkoming van een mandala van organisaties, alsook van een fysieke mandala van tempels en tuinen: een tastbaar symbool van de manier waarop het Tibetaans boeddhisme deze cultuur kan beïnvloeden. Ik heb boeddhistische kunst gecreëerd, financiële beslissingen genomen en talloze gesprekken gevoerd met Amerikanen uit alle bevolkingslagen en werkzaam op allerlei vakgebieden. Ook ben ik doorgegaan met het schrijven van boeken. De financiële middelen die tot mijn beschikking stonden heb ik besteed aan het behoud van het erfgoed van de Tibetaans boeddhistische traditie die ik liefheb en koester.

Bij al deze activiteiten lag de nadruk niet zozeer op mijn boeddhistische training, maar op mijn interacties met Amerikanen en andere westerlingen. Na decennia van dagelijkse gesprekken en vergaderingen ben ik bijna vergeten hoe ik in het Tibetaans moet converseren. Het was voor mij een training on the job, en mijn oprechte dank gaat uit naar mijn studenten en vrienden in dit werelddeel. Ook ben ik uiterst dankbaar voor de godsdienstvrijheid in Amerika.

Want dit alles was mogelijk dankzij het fundamentele recht op godsdienstvrijheid in dit geweldige land. Als geheel heeft onze gemeenschap iets substantieels tot stand mogen brengen, en het geeft mij persoonlijk voldoening dat ik de tijd en energie van mijn medewerkers niet heb verspild.

Wat ik boven alles heb geleerd, is het belang van zorg: *caring*. Als ik geen zorg had besteed aan het in stand houden van de Dharma, zou mijn werk nooit zoveel vruchten hebben afgeworpen. Zorgzaamheid laat alle goede dingen gebeuren: dit is de boodschap die ik wil delen.

Zorg is niet moeilijk te begrijpen en zelfs niet moeilijk in praktijk te brengen. Alle mensen weten hoe ze voor zichzelf, hun dierbaren en hun gemeenschap moeten zorgen. Maar wat we in beginsel weten, belichamen we niet altijd. We kunnen de juiste taal bezigen, de juiste woorden zeggen, zonder echt met heel ons hart zorgzaam te zijn.

Ik zeg hier niets nieuws. Ergens weet je het al. Toch raad ik je aan om deze ideeën ter harte te nemen. Wat voor jou van waarde is zal weinig opleveren als je je overtuigingen niet vertaalt in zorg. Terwijl je, als je zorgzaam bent, concrete resultaten zult bereiken. Je leert zelfvertrouwen te ontwikkelen en te manifesteren, en dan zullen anderen jou ook vertrouwen. Zo zullen jullie voortgang boeken en sporen nalaten voor toekomstige generaties.

Als je het belang van zorgzaamheid gaat inzien, zullen de ideeën in dit boek jou en iedereen die je ontmoet op een of andere manier helpen. En misschien hebben ze ook een positieve invloed op de cultuur en de tijd van nu.

Ik wil graag eindigen met mijn waardering uit te spreken voor het werk dat door vele handen is verricht bij de productie van dit boek. Mijn redacteuren – Abbe Blum, Hugh Joswick, Jack Petranker en Julia Witwer – hebben het manuscript voorbereid. Barbara Belew bezorgde de inleiding en het laatste deel van dit boek. Mijn middelste en mijn jongste dochter, Pema Gellek en Tsering Gellek, hebben beiden het materiaal doorgenomen en leverden waardevolle bijdragen. Robin Caton was zo vriendelijk het werk op zeer korte termijn te corrigeren en persklaar te maken. Sally Sorenson en Ron Spohn, die allebei buitengewoon snel werkten aan de hand van mijn aanwijzingen, verzorgden het ontwerp en de vormgeving van de Amerikaanse uitgave; Ralph McFall en de geduldige, hardwerkende staf van Dharma Mangalam Press zorgden ervoor dat het werd gedrukt en gebonden. Mijn diepe dankbaarheid gaat uit naar hen allen.

Caring is mijn geschenk aan iedereen die behoefte heeft aan zorg – maar in het bijzonder aan de toegewijde westerlingen met wie ik al deze jaren heb gewerkt. Aan de vrienden, studenten, donateurs en vrijwilligers die mijn projecten mogelijk hebben gemaakt: als dankbetuiging bied ik jullie dit boek aan. Ik hoop dat jullie hierin iets van belang en betekenis zullen vinden.

Tarthang Tulku
Odiyan, juni 2018