

Dalai Lama in debat

Volgens boeddhisten kun je euforie missen als kiespijn, net als wanhoop. Westerlingen vinden dat je emoties nu eenmaal hebt en wat je hebt moet je gebruiken. De snelste manier om jezelf duurzaam uit te putten, zeggen boeddhisten. Recente onderzoeken stellen hen in het gelijk. Reductie van negativiteit versterkt inderdaad het immuunsysteem. En een EEG-test zien dat iemand die mediteert op medemenselijkheid, sterke tintelingen krijgt in de hersencentra voor vreugde, kortom: van anderen helpen word je gelukkig. De Dalai Lama discussieerde een week met wetenschappers over Westers onderzoek en Oosterse wijsheid, met verbluffende conclusies. 'Emotionele Intelligentie' auteur Daniel Coleman maakte een zeer genietbaar boek, mede dankzij 'Dalais' grollen en boeiende levensbeschrijvingen van de deelnemers.

Daniel Coleman: Destructieve emoties. Een dialoog met de Dalai Lama, Uitg. Contact, E29,90