



MICHAEL VROEMANS  
VERDIEPT ZICH IN  
OOSTERSE FILOSOFIE

Vorige week had Michael Vroemans (33), Maarten uit 'Familie', een uitzonderlijke ontmoeting. Hij werd voorgesteld aan tulku Lobsang, een Tibetaanse monnik en spiritueel leraar. Michael is zelf in de ban van Oosterse filosofieën en droomt er zelfs van ooit een eigen gezondheidscentrum uit te baten.

**"Je krijgt elke dag de kans om je geluk te maken"**

- PAST YOGA TOE OP 'FAMILIE'-SET
- WIL EEN EIGEN YOGACENTRUM OPENEN
- UNIEKE ONTMOETING MET TIBETAANSE MONNIK

**"E**en *tulku* is in het Tibetaanse boeddhisme een reïncarnatie van een verlichte lama", vertelt Michael. "In de boeddhistische filosofie wordt de terugkeer van de *tulku* naar het menselijk leven gemotiveerd uit mededogen om gelovigen te leiden op het pad naar verlichting. Er zijn honderden tot duizenden *tulku*-lijnen, met als bekendste voorbeeld de dalai lama, waarvan Tenzin Gyatso volgens gelovigen de veertiende incarnatie is sinds 1391."

**Is Tulku Lobsang een belangrijk figuur in Tibet?**

**MICHAEL VROEMANS:** Inderdaad. Lama Lobsang is een spiritueel leraar uit de Vajrayana- of Tantrayana-traditie van het boeddhisme. Tevens is hij Tibetaans arts. Hij is trouwens geboren in Amdo, het Himalaya-gebied in Tibet waar ook de dalai lama vandaan komt. Op zijn 13<sup>de</sup> werd hij 'herkend' als de reïncarnatie van de Nyentse lama. Tijdens een open ceremonie van het orakel vroegen de monniken van het Nyentse Gelugpa-klooster naar de incarnatie van hun lama. Zij ontvingen de naam van de jonge Lobsang. Sinds zijn 17<sup>de</sup> verblijft hij in India. Hij heeft een boeddhistisch medisch centrum in Manali en hij reist al vele jaren de wereld rond om workshops te geven en zijn wijsheid te delen. Zijn interesse gaat vooral uit naar technieken uit de Vajrayana of Tantrayana, waarbij het fysieke lichaam en het energetische lichaam gebruikt worden. Sinds 2000 reist Tulku Lobsang de wereld rond om in verschillende landen lezingen te geven. En hij heeft lu jong, de Tibetaanse yoga, naar hier gebracht. Dat is de yoga die ik zelf beoefen en waarvoor ik nu ook een opleiding tot leraar volg.

**Wat maakt die lu jong-yoga zo speciaal?**  
Het is een oeroud Tibetaans systeem van bewegingen en adembalings ter bevordering van gezondheid en geluk. Het zijn eenvoudige bewegingen die door iedereen aangeleerd kunnen worden. De effecten zijn snel voelbaar: je slaapt beter, je kunt makkelijker je emoties onder controle houden, je concentratie en geheugen



De Tibetaanse monnik Tulku Lobsang bracht een bezoek aan België. De swastika's op het podium hebben overigens niets met het nazisme te maken maar zijn eeuwenoude Oosterse symbolen.

gaan erop vooruit, je leeft bewuster... Het mooie aan lu jong is dat je eigen beperking de limiet is. Deze yoga is geen competitie, je hoeft met je neus de grond niet te raken. Zo kan ik zelf ondertussen in een halve lotushouding zitten, en dat is voldoende.

**Waarom volg je die opleiding tot leraar?**  
Ik volg de opleiding bij Annemie Vanneste van Souldance in Moorsele. Ik heb al een cursus tai chi gevolgd en ik heb ook een diploma Sofrologie, een

moderne bewustmaking- en communicatietechniek die de harmonie tussen geest en lichaam bevordert. Ik heb ook al een cursus *hot stone*-massage gevolgd en nog andere dingen. Ik wil zoveel mogelijk ervaringen opdoen en mensen helpen op een flexibele manier. Het welzijn van het lichaam houdt me enorm bezig. Ik wil een gezondheidscentrum, een eigen praktijk, uitbouwen. Ik wil

er helemaal niet zweverig over doen, maar er zijn veel Oosterse technieken die werken, die ideaal zijn om tot rust te komen. **Wanneer wil je dat gezondheidscentrum hebben? Heb je daar al een termijn op geplakt?** Nee, het belangrijkste is voorlopig te ontdekken wat er allemaal bestaat. Ik probeer zoveel mogelijk dingen in mijn leven te integreren waar ik rustig van word. Ik zit

**"Vroeger kropte ik alles op, ik heb zelfs maagzweren gehad"**

nu zes jaar bij 'Familie' en er is onvermijdelijk een zekere routine ingetreden. Het is soms moeilijk om een ganse dag geconcentreerd te blijven en de emoties te vinden die ik moet spelen. We draaien achttien scènes op een dag, dat is veel, hé. Ik zou me daar druk om kunnen maken, maar ik probeer mijn energie positief te gebruiken. Zo heb ik meer greep op wat ik ▶

doe. Het klinkt misschien onnozel, maar zo weet ik ook waar mijn tenen en mijn neus staan. Ik ben me altijd bewust van mijn lichaam. Heel belangrijk! En natuurlijk help het om rust te vinden.

#### **Ben jij zo onrustig?**

Vroeger was ik een echte binnenvetter; ik kropte al mijn emoties op. Ik heb zelfs maagzweren gehad, en dat is zelfs nog niet zo lang geleden. Nu zet ik alles veel makkelijker van me af. Tenslotte maak je je geluk zelf. Elke dag, elke seconde opnieuw. Het geluk dat je vindt in de buitenwereld via relaties, bezittingen of zintuiglijke ervaringen, is een voorbijgaand geluk. Het ware geluk ligt in jezelf, als een schat die wacht om ontdekt te worden. Door de transformatie van onze negatieve emoties en gedachtepatronen komen we steeds dichterbij onze ware natuur en kunnen we het geluk blijvend ervaren. Ik weet het, het klinkt zweverig, maar dat is het helemaal niet. Het is eigenlijk allemaal heel natuurlijk en logisch.

#### **Hoe is jouw interesse voor de Oosterse filosofieën ontstaan?**

Het is op mijn twaalfde begonnen met het beoefenen van Oosterse vechtsporten. Ik heb aikido gedaan, karate, kickboksen, escrima, Chinese boks, de zuiderse kungfu, noem maar op. En ik beoefen ook al enkele jaren wing tsun, een Chinese vechtsport die haar oorsprong vindt in de Shaolin-kloosters. Ik heb dat nodig. Ik heb behoefte aan fysieke en geestelijke inspanning. Lu jong is zeker geen religie, maar het is een levenswijze die me wel ligt en waarin ik me verder wil verdiepen.

#### **Ben je boeddhist?**

Nee, zo durf ik mezelf niet te noemen. Het boeddhisme is een filosofie waar ik me nog niet volledig in verdiept heb. Maar het boeddhistische principe van liefde geven is liefde krijgen, zegt me wel iets.

Ik hoorde net Tulku Lobsang zeggen dat je wie je lief hebt, vrijheid moet geven. Binnen de Tibetaanse geneeskunde is hechting een vergif. Je mag je niet hechten. Je moet je geliefde vrij laten.

#### **En trouw zijn dan?**

Dat is iets anders. Trouw heeft met respect te maken. Je moet natuurlijk alles wat verwestersen, hé. Met die 'hechting' bedoelt hij bijvoorbeeld dat je je leven niet in functie van een ander mag stellen. Als ik een vrouw graag zie, en ik hecht me te veel aan haar, dan probeer ik alles te doen

om haar te plezieren. Dat is niet de bedoeling. Je moet je eigen leven leiden. Iedereen wil toch vrij zijn? Wel, dan moet je de ander ook de ruimte geven om zich te ontplooien. En hoe meer je dat geeft, hoe meer je dat zelf ook krijgt. **De lama zei ook dat wij Westelingen te veel tijd spenderen aan het oplossen van onze problemen. Maar is dat net geen voorwaarde om gelukkig te zijn?**

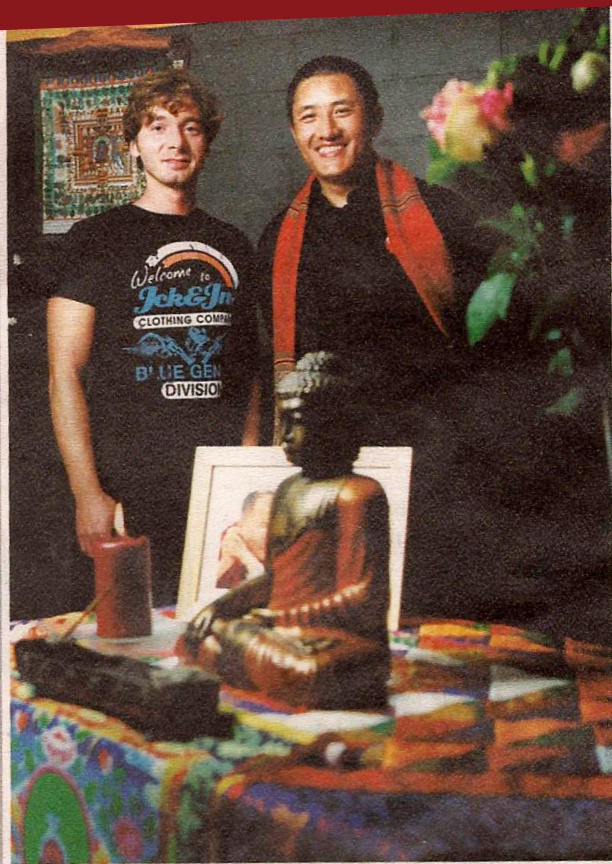
Zo redeneren wij, maar je kan ook gelukkig zijn zonder eerst je probleem op te lossen. "Een aangezekende brief? Vandaag ga ik me dat nu eens niet aantrekken. Het belangrijkste is dat ik leef om die brief te kunnen lezen." (*glimlacht*) Als er zich problemen voordoen, probeer ik daar op een constructieve manier mee om te gaan. Ik ga niet in mijn zetel kruipen en zeggen: "Arme ik." Nee, voor mij geen zelfbeklag. Maar ik hoef mijn probleem ook niet meteen aan te pakken om gelukkig te zijn. Wat doe ik dan? Soms ga ik lopen. Dan gun ik mezelf een halfuur om er niet aan te denken. Lopen werkt ook geweldig therapeutisch.

#### **Mag een goede vriend je altijd bellen als hij problemen heeft?**

Ja, natuurlijk! Behalve 's nachts, dan slaap ik. Mijn gsm ligt ook altijd uit 's nachts. Ook voor de stralingen, ja. Het is wetenschappelijk bewezen dat een gsm naast je bed een slechte invloed op het lichaam heeft. Zo zet ik ook elke avond mijn internetverbinding uit. Mijn nachtrust is veel te belangrijk.

#### **De lama zei ook het leven niet te serieus te nemen. Elke zucht is een zucht dichterbij de dood. Houdt dat je bezig, de dood?**

Ik heb geen angst voor de dood. Is er nog een leven na dit leven? Veel religies



Michael met Tulku Lobsang: "Hij is een groot spiritueel leraar."

beweren van wel, maar ik weet het niet. Het verontrust me ook helemaal niet dat ik het antwoord niet weet. Als ik morgen verongeluk, dan is dat zo. Boeddhisten zien het lichaam als een auto waarin je rondrijdt. En als hij kapot is, dan is hij kapot. Zo simpel is het. (*glimlacht*) Het leven is zoals een hotel, ooit moet je uitchecken.

#### **Hoe reageren je collega's op wat je doet?**

Oh, ik pak daar niet te veel mee uit, maar de meesten appreciëren het wel, denk ik. En soms komen ze me raad vragen. Hoe kunnen ze ontstressen? Dan is het plezant dat ik ze kan helpen met één simpele oefening. Daar is het me om te doen: mensen helpen. En nogmaals: wat ik hier allemaal zeg, is absoluut geen zweverig gedoe. Ik geloof ook niet alles. En soms moet je beseffen dat een Duvel of een goed glas wijn ook helpt om de boel te relativeren. (*lacht uitbundig*)

Tekst: Tom Botte

Meer info op [www.lujong.be](http://www.lujong.be) en [www.tulkulobsang.be](http://www.tulkulobsang.be)