

Tulku Lobsang

Onvoorwaardelijk bestaan

Een oud Japans verhaal vertelt van een strijdlustige samoeraï, die een zenmeester vroeg het concept van hemel en hel te verklaren. Maar de monnik antwoordde gering-schattend: 'Je bent een boerenpummel. Ik heb geen tijd voor mensen zoals jij.' Tot in

het diepst van zijn eer aangestak, ontstak de samoeraï in razernij. Hij trok zijn zwaard uit de schede en schreeuwde: 'Ik zou u kunnen doden om uw onbeschaamdheid!' 'Dat,' antwoordde de monnik kalm, 'is de hel.' De samoeraï kalmeerde, geraakt door de

waarheid in de woorden van de meester over de woede die hem in zijn greep hield. Hij verborg zijn zwaard, boog en dankte de monnik voor het inzicht. 'En dat,' zei de monnik, 'is de hemel.'

Problemen met het omgaan met emoties zijn van alle tijden. Het Sociaal en Cultureel planbureau meldt: 'De manier waarop we samenleven is ook dit kwartaal het meest genoemde nationale probleem. Veel Nederlanders blijven bezorgd over het gebrek aan tolerantie en respect, over de toegenomen verhuftering en de ik-cultuur.' In meer populaire termen: het lontje is beangstigend kort. Wat kan het boeddhisme in deze betekenissen? Jan den Boer legt deze vraag voor aan zijn leraar, Tulku Lobsang Rinpoche.

Tulku Lobsang geeft diepgaande beschouwingen over de rol van emoties in het menselijk bewustzijn, maar doordat hij deze altijd weer afwisselt met herkenbare beelden en metaforen, voel je meteen waar het over gaat. Als je een sterke emotie hebt, zegt Tulku Lobsang, is het alsof je even dronken bent. Op het moment dat je dronken bent, heb je nauwelijks een vrije wil, dus is het ook moeilijk om je gedrag te sturen. Hij noemt deze vorm van dronkenschap een 'tijdelijk zelf'.

Conceptueel en perceptueel

In de Nederlandse media woedt een discussie over de vrije wil. Sommige filosofen, zoals Jan Verplaetse, stellen dat we geen vrije wil hebben en dus ook niet verantwoordelijk zijn voor ons

gedrag. Tulku Lobsang lijkt iets vergelijkbaars te zeggen als hij noemt dat je midden in de ervaring van een sterke emotie nauwelijks een vrije wil hebt. Maar hij geeft de belangrijke toevoeging dat je wel de mogelijkheid hebt te leren niet meer overspoeld te worden door die emoties. Het zal voor de meeste mensen niet verrassend zijn dat meditatie daarbij een belangrijk hulpmiddel is. Maar dat alleen is niet genoeg. Een diepgaand inzicht in de werking van het bewustzijn is essentieel om de meditatie ook vruchtbaar te laten zijn. Tulku Lobsang legt het verschil uit tussen de conceptuele en de perceptuele geest. De conceptuele geest omvat het denken en de emoties. Tulku Lobsang: 'Onze conceptuele geest is een blinde geest, daarom veroorzaken denken en >>



Tulku Lobsang

Tulku Lobsang Rinpoche werd in 1976 in de Himalaya geboren. Vanaf zijn elfde levensjaar werd zijn opvoeding voortgezet in een klooster. Het was in die periode dat hij de incarnatie van een vooraanstaand lama bleek te zijn. In het algemeen ontving Tulku Lobsang Gelugpa leringen, maar hij bestudeerde ook Bön, de Jonang Kalachakra geheime tradities, alsook Mahamudra tradities. Hij heeft de kennis en is beoefenaar van alle Tibetaans Boeddhistische tradities. Tulku Lobsang Rinpoche komt twee keer per jaar voor lezingen, workshops en retraites naar Nederland, zie www.tulkulobsang.org

emotie altijd pijn. De heldere geest is een perceptuele geest, die alles onmiddellijk ziet. In een milliseconde kun je dan het hele bestaan ervaren. Dat is wat we de Boeddha mind noemen.' Die heldere geest benoemt hij als de leegte, maar ook als een gevoel van liefde. Hij maakt hier een belangrijk onderscheid tussen een emotie als woede, die je kan doen verliezen in die 'dronkenschap', en een gevoel van liefde die juist de essentie van je bewustzijn is.

Onvrijheid en verlichting

Is het mogelijk dit gevoel van verlangen te ervaren zonder in de onvrijheid van begeerte terecht te komen? Tulku Lobsang: 'Je kunt je verlangen voelen als je iets moois ziet. Dat is de eerste stap. En dan maak je het verlangen groter, groter en groter. Tot het oneindig wordt, dan word je verlicht. Dit in tegenstelling tot wat er meestal in ons dagelijks leven gebeurt, waarbij het verlangen kleiner, kleiner en kleiner wordt. Waarom?

Een sterke emotie is een soort dronkenschap

Emotie en gevoel

Hoe kunnen we een onderscheid leren maken tussen emoties en gevoel? Tulku Lobsang legt het uit aan de hand van een van de sterkste emoties, die centraal staat in het boeddhisme: begeerte. Daar tegenover staat het gevoel van verlangen. 'In het verlangen kun je schoonheid zien, daarin voel je je prettig. Maar op het moment dat we schoonheid ervaren, voegen we er iets aan toe, dat is het 'ik wil'. Meteen ben je niet meer vrij.' Als je dus het willen toevoegt aan verlangen, verandert het gevoel in een emotie en ben je niet vrij. Het willende verlangen - de begeerte - is per definitie onvrij. Het zuivere verlangen is volgens Tulku Lobsang juist een van de allermooiste gevoelens van de mens: 'Het is het meest natuurlijke gevoel dat je hebt, niemand hoeft je te leren het te kunnen voelen. Als je tegen dit gevoel bent, ben je als een dode. Zonder verlangen heeft het leven geen zin. Het onderdrukken van het verlangen is de grootste zonde die je kunt begaan, het grootste lijden dat je jezelf kunt aandoen. Maar je kunt leren ermee te werken, het leren gebruiken, er vrienden mee worden. Verlangen wordt dan een vorm van verlichting.'

Omdat je het alleen voor jezelf wilt houden. Dan voel je je steeds minder vrij en kom je in het lijden terecht.'

Het willen is dus het grote probleem van het verlangen. Dat willen uit zich in het vastgrijpen en terughouden. Leer je dat herkennen, dan kun je steeds meer gewoon bij het gevoel van verlangen blijven, waar feitelijk geen vastgrijpen of terughouden is.

Voor mij is dit het belangrijkste inzicht dat ik geleerd heb van Tulku Lobsang. Het is een vorm van meditatie die ik doorlopend in mijn dagelijks leven toepas. Elk moment ben ik me weer bewust van de neiging vast te grijpen of terug te houden, en meteen voel ik dat hierin het lijden ontstaat.

Voel je een emotie als onrust, moeten of juist niet willen opkomen, dan kun je leren om dat meditatief door je heen te laten gaan zonder meteen te handelen. Daarin ben ik steeds bewuster geworden van de vrije wil, die vrije keuze: het doorvoelen van een emotie zonder te handelen, deze tot rust laten komen en weer in contact komen met het gevoel van liefdevolle aandacht.

LEZERSAANBIEDING
MAIL & WIN
'LOVE & HEALTH'
VAN TULKU LOBSANG

LEZERSAANBIEDING
MAIL & WIN
'SCHAKEL DOOR NAAR
JE HART' VAN
JAN DEN BOER
ZIE PAG. 70

Seks en liefde

Dit proces kan je dus helpen om jezelf te bevrijden van heftige emoties zoals begeerte, woede en hebzucht. Wat betekent dit inzicht in een van de heftigste begeertes, de seksuele begeerte?

En de leerlingen respecteren de leraar. Je hebt geen regels nodig om volledig te zijn. Zonder regels kunnen de natuurlijke regels ontdekt worden. Liefde is een maatschappij zonder regels. Wij missen dat punt, wij denken dat regels

Begeerte is lijden, verlangend is verlichting

Ook dit is een bron van veel lijden, emoties en geweld. Als de seksuele begeerte groot is, geeft dat bij de meeste mensen spanning. Toch geeft Tulku Lobsang aan dat ook het seksuele verlangen uiteindelijk een vorm van verlichting is. Hij vertelt: 'Seks kan een snelweg zijn om verlicht te raken. Dat klinkt eenvoudig, maar daarachter zit een grote betekenis. Eigenlijk kan dit niet in een paar woorden weergegeven worden. Als je deze weg wilt leren kennen, moet je daar veel tijd aan opofferen. Seks en liefde zijn hetzelfde, alleen de omvang is verschillend. Normaal gesproken is fysieke seks klein van omvang, en wat we liefde noemen groter dan seks. Dat komt doordat de liefde van de seks snel komt en ook snel weer eindigt. Als je wilt weten hoe je je seksuele liefde kunt gebruiken, moet je leren die uit te breiden, groter te maken. Wat we gewoonlijk in seks ervaren is niet bruikbaar voor verlichting, het is te kort. Misschien maakt die gebruikelijke vorm van seks het zelfs moeilijk om verlicht worden. Maar seks is ons krachtigste gevoel en iedereen van ons heeft de potentie het groter en groter te maken. Met die energie is het mogelijk iets te bereiken.'

Koud en warm onderwijs

Tulku Lobsang benadrukt het belang van de leraar om dit soort inzichten te ontdekken. Ik vertel hem hoe één van onze dochters enige tijd geleden van haar school een brief met nieuwe regels kreeg. Ze opende de envelop en begon te lachen. Want de regels waren al oud en de leraren hielden zich er zelf ook lang niet altijd aan. Hoe zou het anders kunnen op onze scholen? Tulku Lobsang: 'Ik geloof niet zo in regels en focus liever op liefde en respect. Een leraar heeft zijn leerlingen lief, hij houdt van zijn leerlingen.

oplossing zijn. Maar regels zijn de koude methode. We hebben de warme methode van de liefde nodig. Waarom onderwijzen scholen geen liefde?' Dat klinkt mooi, maar werkt het wel als alle regels losgelaten worden? Vervolgens maakt hij een nuancering. Eerst moet je onderwijzen hoe je de dingen moet doen. Tot het moment komt dat je merkt dat het een probleem wordt, dat er weerstand komt. Dan houd je je als leraar terug. 'Doen is als vuur, niets doen is als het veld van vuur. Niets doen is niet gewoon niets doen, het is onvoorwaardelijk bestaan, onvoorwaardelijk ontspanning, onvoorwaardelijke vrijheid.' Het is het proces om langzaam maar zeker steeds zelfstandiger te worden. Tulku Lobsang vindt dat iedereen die niet verlicht is een leraar nodig heeft, al moet je als leerling zelf ook verantwoordelijkheid nemen voor je leerproces.

Typerend is dat Tulku Lobsang geen meditatie geeft om op je kussentje te doen, maar eentje voor de dagelijkse praktijk: 'Elke dag oefenen dat we allemaal gelijk zijn. In essentie hebben we allemaal dezelfde wensen; als je dat beseft ontwikkel je respect en zorg voor anderen.' Een eenvoudige, maar niet gemakkelijke oefening, waarmee je vandaag al kunt beginnen. Thuis, op school en op je werk. <<

Tekst: Jan den Boer

Fotografie: Nangten Menlang International

Een uitgebreide versie van dit interview is te vinden in Jan den Boer's nieuwste boek 'Schakel door naar je hart', zie pagina 70.