

‘Eerst heb je één probleem:
je verlangens. Dan ga je op
spirituele ontdekkingsstocht
en heb je ineens veel meer
problemen: je verlangens én
het besef dat het niet ‘spiritueel’
is om die te hebben.’

Lama

Lama Lobsang (32) noemt zichzelf een 'boeddhist van de eenentwintigste eeuw'; iemand die niet krampachtig vasthoudt aan vorm, tradities of principes maar pragmatisch is en zich op de essentie richt. Die essentie - hij noemt het onze boeddhanatuur - is net zo goed aanwezig in de file of tijdens een boerenkoolmaaltijd als op een berg in de Himalaya. Gesprek met een man die alleen maar gewoon wil zijn.

Tulku Lama Lobsang is een van de duizenden Tibetaanse monniken die ooit de barre tocht door de bergen van Tibet maakten om de politieke situatie in het land te ontvluchten. Nu bereist hij het Westen, en ook daarin is hij niet de enige; vorig jaar bezochten zo'n 150 lama's ons land. Maar tussen hen valt Lama Lobsang absoluut op, misschien nog het meest in de dingen waarin hij niet aan het prototype monnik doet denken. Hij is jong, luchtig en toegankelijk. Hij heeft een getraind lichaam en een reisschema waar menig drukbezet zakenman stress van zou krijgen. Gisteren was hij nog in Granada, overmorgen wachten er volle zalen in Wenen en vandaag staat hij voor een publiek van zeventig mensen in de Vrije School in Amersfoort. Als Lama Lobsang het podium bestijgt en op de met Tibetaanse kleden behangen stoel gaat zitten, buigt de zaal met de handen in biddende houding. Er hangt een geconcentreerde, serieuze stilte. Alsof iedereen de adem inhoudt. Tot de lama zich ontdoet van zijn roodgele gewaad, zijn bovenlichaam ontbloot en in zwart hemd wat yogahoudingen voordoet. Een vrouw kan het niet laten: ze fluit. Aan het einde van de dag swingt de zaal op de mantra's die Lama Lobsang op hippe muziek zette. De soepele discopassen van de lama zelf zijn exemplarisch voor zijn lenige, onconventionele benadering van het boeddhisme. Als hij later met kaarsrechte rug op de bank tegenover me zit, valt het me opnieuw op: hoe onbezorgd hij is, hoe weinig hij zijn best doet om gewichtig over te komen. In eigenaardig Engels breid hij zijn zinnen aan elkaar. Zijn antwoorden beginnen meestal met *yes* én *no* en eindigen steevast met de relativerende stopzin: *'Something look like this'*. Tulku Lama Lobsang wordt beschouwd als de achtste reïncarnatie van



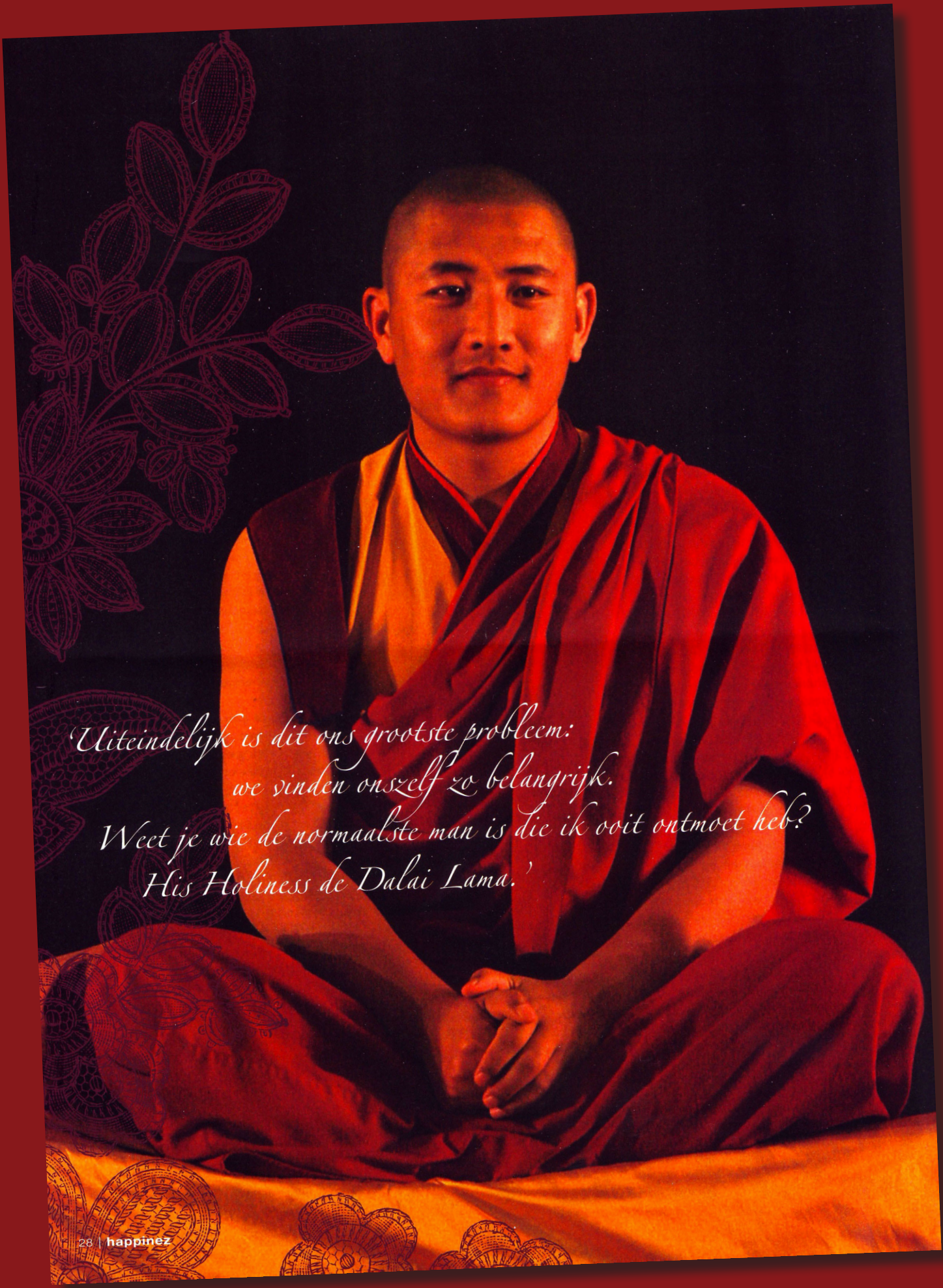
Nyentse Lama, een verlichte meester uit het Gadenklooster. Hij werd geboren in 1975 en groeide op in een eenvoudig gezin in Amdo, in het noordoosten van Tibet. 'Ik heb zes broers, maar mijn moeder had het meest met mij te stellen. Ik was de wildste van allemaal, heel impulsief en ondeugend.' Toen hij 13 was, gaf een orakel aan dat het hoog tijd was om op zoek te gaan naar de reïncarnatie van Nyentse Lama. 'Tijdens de ceremonie kwam het orakel op mijn naam uit. De aanwezige monniken konden hun oren niet geloven. Vergiste hij zich niet: zou hij niet mijn veel kalmere en meer verantwoordelijke broer bedoelen? Ik was op dat moment niet thuis, maar met een ezeltje aan het werk op het land. Ik weet nog goed dat een vrouw het veld op kwam rennen en mij het nieuws vertelde. Ik heb daarna mijn perspectief op de wereld in korte tijd moeten bijstellen. Van die stoute jongen, die steeds te horen kreeg wat hij niet mocht, was ik nu ineens een belangrijke lama, die elke dag twintig uur

privé-les kreeg! Mijn ouders waren zó trots.' Lama Lobsang werd opgeleid in het tantrisch boeddhisme en de Tibetaanse geneeskunde en al snel werd er van hem gezegd dat hij helende krachten heeft. Op zijn 17de vluchtte hij naar het zuiden van India, naar Dharamsala, waar ook de Dalai Lama woont. Sinds zijn 23ste brengt hij nog maar een maand per jaar in het klooster door; de overige elf maanden reist hij de wereld over en geeft hij lezingen en cursussen in de Verenigde Staten, Canada en Europa.

Wat opvalt aan jouw benadering is je vrij westerse aanpak. Hoe kijk jij aan tegen onze wereld?

'In het Oosten lonkt het Westen als het paradijs. Ik wist dat mensen hier grote huizen hebben, genoeg te eten, dat hier vrijheid heerst en democratie. Toen ik 25 was, kwam ik voor het eerst in het Westen en al snel besefte ik dat al die verworvenheden niet automatisch betekenen dat de mensen hier ook gelukkiger zijn. Of je nu veel of weinig hebt, we kampen allemaal met dezelfde vragen en problemen. Mensen verschillen in essentie niet zoveel. Wat wel verschilt, is de cultuur, de taal, de gebruiken, de manieren. Als ik hier ben, zie ik het als mijn taak om me aan te passen, om een vertaalslag te maken bij het overbrengen van de boeddhistische filosofie. Boeddha zei al: als je een cultuur niet kent, kun je daar ook niet zomaar lesgeven. Ik wil de generatie van nu aanspreken. Elke dertig, veertig jaar verandert er zoveel. En mensen maken zich vaak zorgen over die veranderingen, ze vragen zich af of ze wel het goede doen, eten of dragen. Wij verwarren vaak de methodes, de tradities en gebruiken met de essentie. Ik vraag wel eens: maken wij de religie of maakt de religie ons? Ook het boeddhisme - de gebruiken en tradities - >

Lobsang



*Uiteindelijk is dit ons grootste probleem:
we vinden onszelf zo belangrijk.
Weet je wie de normaalste man is die ik ooit ontmoet heb?
His Holiness de Dalai Lama.'*

is alleen een methode. Wat onveranderlijk is, is onze boeddhanatuur. *His Holiness* de Dalai Lama zegt altijd dat we moeten komen tot het boeddhisme van de eenentwintigste eeuw. Dat wil ik graag zijn: een lama van de eenentwintigste eeuw."

Ik wil het met je hebben over verlangen. Het is bekend dat in het boeddhisme verlangen als een oorzaak van lijden wordt beschouwd. Wat is er eigenlijk mis met verlangen?

"Verlangen gaat over de toekomst, het haalt je weg uit het nu. Je hebt iets en je bent bang het te verliezen. Of je hebt iets niet en je wilt het krijgen. We denken dat we gelukkig zullen zijn als we dingen hebben of bereiken. We denken dat rijke mensen minder lijden, maar zij lijden weer onder de angst om hun rijkdom kwijt te raken. Een bedelaar kent die angst weliswaar niet, maar die heeft weer de wens iets van een ander te krijgen. We draaien voortdurend in cirkels: tussen iets willen, het bereiken en de angst om het kwijt te raken. Tussen geluk, een neutraal gevoel en lijden. Eerst is iets goed, dan is het gewoon, dan wil je meer of iets anders. Innerlijk geluk heeft niets te maken met wat je hebt of wat je krijgt. Veel van wat wij als geluk ervaren is gecreëerd geluk, het is een illusie. Het is gekoppeld aan voorwaarden en condities. Dit geluk slaat onvermijdelijk om in lijden: misschien voel je je nu gelukkig, maar de omstandigheden zullen veranderen en je zult het geluk weer verliezen. Jij zit nu lekker op die bank, maar over een paar minuten zit je niet lekker meer en wil je verhuizen. De onrust die in ons kriebelt, vertalen we vaak naar buiten toe, in verlangens. We denken: ik moet een andere bank. Een andere baan, misschien een andere relatie. We kunnen oneindig op zoek blijven naar veranderingen in onze activiteiten, vrienden, werk, uiterlijkheden. We zoeken allemaal geluk en proberen pijn en problemen te vermijden. De grote vraag is: wie is de vijand van je geluk? We zoeken die vijand buiten onszelf, maar hij zit in ons; in negatieve gedachten zoals haat, onwetendheid, onverschilligheid, hebzucht, jaloezie. Er is niets mis met verlangen, maar het geluk dat het oplevert draagt het zaadje van lijden al weer in zich."

Maar is dat niet gewoon het leven, dat alles voortdurend in beweging is, ook onze stemmingen? Is het wel mogelijk om uit die cirkel te komen?

"Ja en nee. Het is gecompliceerd. Als jij in deze cirkel van verlangens, boosheid en ontkenning vastzit, zegt het je niks als ik buiten deze cirkel spreek, want het is het enige wat je kent. Als ik bij een familie die niks te eten heeft langskom met culinaire recepten, zegt dat hun ook niks. Verlangen brengt een geluk waar altijd een reden of een object voor nodig is. Dit is iets anders dan het ware, natuurlijke geluk. Voor innerlijk geluk hebben wij niets nodig. Het is er zonder reden, zonder voorwaarden. Onze boeddhanatuur heeft te maken met dit onveranderlijke geluk. Via het denken is hier vaak moeilijk bij te komen. We willen ons goed voelen, maar nemen onze negatieve gedachten veel eerder serieus dan de positieve. Je realiseren dat je vastzit in je negatieve gedachten, in deze

cirkel van gehechtheid, is de eerste stap om ervan los te komen. Daarom is meditatie of beweging zo behulpzaam; het helpt je om dat innerlijke geluk, je essentie, deze *bliss* lichamenlijk te ervaren."

Stel dat ik me dat realiseer en niet meer in de ban wil zijn van al mijn verlangens. Hoe doe ik dat? Ik kan moeilijk zeggen: ik wil niet meer zoveel willen, want dan wil ik opnieuw iets.

"Klopt, dat is een paradox. Iemand zegt: eerst dacht ik dat ik gelukkig werd van het najagen van al mijn wensen. Nu niet meer. Ik hoef niets meer. Ik hoef geen mooi huis meer, ik wil geen auto, ik ga weg uit mijn omgeving. Ik word spiritueel, ik ga bidden, ik ga het niet-willen beoefenen. Maar iets willen of iets niet willen is gelijk, je bent in de ban van hetzelfde. Je ziet dat ook vaak bij monniken. Die mogen geen geld aanraken, en dus doen ze een doek over hun handen als ze geld aanpakken. Ze mogen niet naar mooie vrouwen kijken, dus kijken ze stiekem. Ik maak vaak het grapje: eerst heb je één probleem: je verlangens. Dan ga je op spirituele ontdekkingstocht en heb je ineens veel meer problemen: je verlangens en het besef dat het niet 'spiritueel' is om die te hebben."

Maar hoe doe je dat dan wél: je verlangens laten varen?

"We moeten niet naar het vervullen van onze verlangens streven, maar ze ook niet proberen uit te roeien. Het geheim zit 'm in aanvaarding, daarmee is er geluk in het begin, het midden en aan het einde van elke cirkel. In Tibet zeggen we 'als je geen tanden hebt, heb je ook geen cariës' - zonder het najagen van geluk is er ook geen lijden. Maar wij aanvaarden de gebeurtenissen in ons leven niet. We aanvaarden ook onszelf, onze motieven niet. We zeggen: ik doe dat voor je, maar we ontkennen waarom we het eigenlijk doen. Ik wil je helpen - waarom? Eigenlijk omdat ik daar zelf een goed gevoel van krijg! We zeggen: ik houd van jou - waarom? Omdat ik via jou mijn eigen liefde vind! Veel van wat we doen in een relatie doen we uit hechting, uit de wens om onszelf te bevrijden van bezorgdheid, maar dat aanvaarden we niet. We aanvaarden ook niet dat we vastzitten in onze gedachten, in onze negatieve patronen. Een lers jongetje kwam eens naar mij toe en zei: 'Dus jij bent een boeddhist, jij hebt een geloof. Ik heb geen geloof.' Ik antwoordde hem: 'Dat is jouw geloof.' Geen geloof is ook een geloof, het is alleen vaak meer onbewust, en gecompliceerder."

We zijn dus op zoek naar een schat die we al bezitten?

"We zéppen dat we zoeken, maar zoeken we echt? Een van de problemen van de westerse wereld is nu juist het verlangen om voortdurend antwoorden te krijgen. Het antwoord is er al, het ligt direct aan onze voeten, alleen moet je wel de goede vragen stellen om het te zien. Vergelijk het met de technologie. Alle informatie wordt, wordt er een uitvinding gedaan. Het pas als de goede vraag gesteld wordt, wordt er een uitvinding gedaan. Het draait allemaal om de vragen die je stelt. Als ik een oordeel over jou heb, stel ik de goede vragen niet, en daarom zie ik jou niet. Als ik niet zelf de ware ben, kan ik ook de ware liefde niet vinden. Sommige mensen zijn hun leven lang op zoek naar een goede spiritueel leraar, maar kunnen niemand >

'Er is niets mis met verlangen, maar het geluk dat het oplevert draagt het zaadje van lijden al weer in zich.'

vinden die voldoet. Als jij de goede student bent, vind jij de goede leraar. Een leraar die ook de antwoorden voor jou niet heeft, maar je wel kan helpen de goede vragen te leren stellen. Het antwoord ben je zelf. Stel de goede vraag en alles waar je naar verlangt, het echte geluk, verbondenheid met anderen, is er al. Voorbij het spreken is er geen antwoord meer nodig. Vraag het je hart, in stilte. Boeddha ging onder een boom zitten met vragen als: waarom lijden mensen? Waarom sterven wij? Hij vond niet 'iets'. Hij realiseerde zich dat er niets meer te zoeken is. Dat er niets te doen is, en niets ongedaan blijft. De kunst is gewoon te leven, er gewoon te zijn. Niet te creëren, niet te hebben, maar je leven te leven."

Maar is dat niet een stuk makkelijker in je eentje onder een boom of op een berg dan in het alledaagse leven met verantwoordelijkheden als kinderen, werk, hypotheek?

"Boeddha verliet zijn familie, zat zeven jaar onder een boom en bereikte op die manier het nirwana. Maar daarmee liet hij niet de weg voor iedereen zien. Voor de meeste mensen geldt dat ze hun weg moeten vinden in het leven van alledag. Met je voeten in de aarde. Natuurlijk voelen mensen soms de behoefte om zich een periode in hun leven te bezinnen, zich terug te trekken. Dat is oké, maar je zult terug moeten. Het dagelijkse leven is als melk en in die melk moet je de boter zien te vinden. Dat betekent draaien, draaien en nog meer draaien. Voor mij geldt ook dat het leven minder gecompliceerd is als ik in het klooster ben. Het is een plek waar je gemakkelijk verbinding maakt. We lachen, we discussiëren, het leven is er eenvoudig. Maar ook voor monniken geldt dat wat je denkt en doet iets anders is. Je moet de gewone wereld in om te snappen wat lijden is. Daarom denk ik dat tijdens mijn reizen mijn belangrijkste spirituele ontwikkeling heeft plaatsgevonden. Ik kom vaak westerlingen tegen die zeggen dat ze ook boeddhistisch monnik willen worden. Ik antwoord dan altijd: nee, dat is niet nodig. Ik ben monnik, ik zit hier in dit rode kleed voor jou. Het is slechts een uniform, omdat mensen houden van een uniform, maar het maakt mij geen betere boeddhist. Als je het boeddhisme wilt beoefenen heb je deze kleren niet nodig. Wij monniken zijn als verkeersleiders op een vliegveld. Wij helpen jullie om te vliegen. Veel mensen zijn geneigd het ergens anders te zoeken, te vluchten. Maar op deze plek en in jou bevindt zich de hemel en de hel tegelijk. De hemel is niet ergens anders, de hel is onze eigen angst. Wij zeggen: 'One know. All know.' Uiteindelijk zijn we allemaal hetzelfde. Ken je jezelf, je eigen leven, dan ken je alles."

Ken jij iemand die helemaal vrij is van verlangens?

"Dat is moeilijk te zeggen, want iemand die vrij van verlangens is, verlicht is, hoeft dat niet te zeggen en iemand kan wel zeggen dat hij verlicht is maar het niet zijn. Voor mij geldt dat ik wat er buiten mij gebeurt heb losgelaten. Het boeddhisme is compleet voor mij. Maar ik ben geen Boeddha. Ik kan nog steeds gevoelens van boosheid of jaloezie hebben,

ik laat ze alleen snel weer gaan. Ik ken wel een heel oude monnik en als ik voor hem sta, voel ik me helemaal naakt. Bij hem heb je niets meer in handen, niets om te laten zien, want hij kijkt recht door je heen. We zijn gewend in ontmoetingen met anderen ons ego in te zetten. Je ziet iemand die bijzonder is en je denkt: 'Ik zal je laten zien hoe slim, interessant of mooi ik ben!' Uiteindelijk is dit ons grootste probleem: we vinden onszelf zo belangrijk. We willen zo speciaal zijn, zo spiritueel, zo behulpzaam, of getalenteerd. Weet je wie de normaalste man is die ik ooit ontmoet heb? *His Holiness* de Dalai Lama." 🌸

Het boek '108 vragen uit de Geheime Kennis van Tibet' is te bestellen via www.lamalobsang.nl

TEKST RINSKE HILLEN FOTOGRAFIE NANGTEN MENLANG

Meditatieoefening

Meditatie, zegt Lama Lobsang, is het meest krachtige hulpmiddel om tot het beseft te komen dat je alles al hebt. Maar er is training voor nodig en dus discipline. Hier is een meditatieoefening van Lama Lobsang: *the five stages of the mind*. Ga rustig zitten, sluit je ogen en probeer je een paar minuten op elk stadium te concentreren.

1. Gewond dier

In dit eerste stadium van de meditatie identificeer je je met een gewond dier. Als in een groep dieren een beest gewond raakt, trekt het zich terug uit de groep. Heb je op geestelijk of emotioneel niveau een probleem, trek je dan terug in je lichaam. Zoek de pijn in je lichaam en probeer te erkennen dat je een probleem hebt.

2. Leeuw

In het tweede stadium van de meditatie denk je aan een leeuw. Stel je voor dat je een leeuw bent, moedig en zonder angst. Je bent niet bang voor je negatieve emoties en gedachten. Vaak willen we onze negatieve emoties binnen houden, maar daarmee bescherm je ze juist en houd je ze in stand. Stel je voor hoe je met alle kracht alle boosheid, frustratie en verdriet naar buiten gooit.

3. Wind

Denk in het derde stadium aan de wind. Stel je voor dat de wind door je lichaam en je gedachten waait, van je kruin tot je tenen.

4. Lucht

In het vierde stadium stel je je voor hoe er geen scheiding meer is tussen jou en je omgeving. Je huid verdwijnt, je gaat op in de lucht rondom je, in de grond onder je, in de wolken boven je, en uiteindelijk in de ruimte. Je bent deel van alles.

5. Gek zijn

In onze gedachten maken we voortdurend verschillen, tegenstellingen. Stel je in het vijfde stadium voor dat je gek bent en helemaal geen oordelen meer hebt. Er is geen goed of fout meer. Je bent een punt van bewustzijn dat alleen nog maar observeert.

Lezersaanbieding

In mei bezoekt Lama Lobsang Nederland weer. Wij nodigden hem uit voor een inspiratie- en werkdag voor lezers van *Happinez* rond het thema 'Verlangen en Geluk'. Hiervoor zijn twee data gereserveerd: vrijdag 9 en zaterdag 10 mei. Kijk voor meer informatie op pagina 157 van dit nummer.