

ontmoeting met boeddhistisch
leermeester Tulku Lama Lobsang



Tibetaanse yoga-oefeningen

het lichaam als springplank voor de geest

Eeuwenoude Tibetaanse yoga-oefeningen, die zorgen voor meer energie, innerlijke rust en een geluksgevoel. Leermeester en boeddhistische monnik Tulku Lama Lobsang reist de wereld rond om 'ons westerlingen' de kracht van lu jong te laten ervaren.

SPIRITUALITEIT **FEELGOOD**



TEKST: SANDY PAULIDES

het streven om te leven vanuit innerlijke rust, dat is wat me het meest aanspreekt in het Boeddhisme. Je emoties accepteren en weer loslaten, je geluk proberen te vinden in je 'eigen zijn' en het niet laten verstoren door wat er in je omgeving gebeurt: het is het moeilijkste dat er is. Tibetaanse monnik Tulku Lama Lobsang (32) heeft de taak op zich genomen om ons westerlingen hierover het één en ander bij te brengen. Zo ontwikkelde hij workshops in Lu Jong – Tibetaans voor 'transformatie van het lichaam' – waarin hij ons leert hoe we via ons lichaam onze geest kunnen trainen. Geïnteresseerd

'trainen we het lichaam met bepaalde yoga-oefeningen, dan verandert ook de geest'

als ik ben in het Boeddhisme – in het verleden bezocht ik talloze kloosters in Tibet – kijk ik al weken uit naar mijn kennismaking met Tulku Lobsang. In gesprek met deze bijzondere man leer ik over Lu Jong en het ware geluk. Maar ik word ook geconfronteerd met mijn eigen westerse onrust.

Lama Lobsang (Lama betekent letterlijk leermeester) is anders dan welke man of vrouw dan ook. Al bij onze kennismaking wordt me dat duidelijk. Hij glimlacht niet wanneer we elkaar de hand schudden en ik dat haast automatisch wel doe. Hij flirt niet terug als ik dat – ook bijna uit automatisme – subtiel probeer om het ijs te breken. En geregeld sluit hij zijn ogen, waarbij hij elk woord zorgvuldig lijkt af te wegen voordat hij spreekt. Van onze sociale omgangsvormen trekt hij zich niets aan. Hij lijkt zich nauwelijks te laten beïnvloeden door mensen of gebeurtenissen in zijn omgeving. Die rust bij hem fungeert onbedoeld als een spiegel voor mijn eigen onrust én sociale aanpassing. Ik

voel me kwetsbaar en onzeker tegenover deze evenwichtige monnik die zich het Boeddhisme al van jongs af aan eigen heeft gemaakt.

het geluk zit van binnen

Leven vanuit innerlijke kalmte is al vanaf zijn elfde het ultieme levensdoel van Tulku Lobsang. Op die leeftijd treedt hij toe tot het grootste klooster in Tibet. Op zijn veertiende wordt hij door een orakel benoemd als reïncarnatie van een verlicht meester in het Boeddhisme en vanaf zijn 23ste reist hij als Boeddhistisch leermeester de wereld over. Hij leert ons vooral hoe we het 'ware', natuurlijke geluk kunnen ervaren. Onafhankelijk van onze leefomstandigheden of de mensen om ons heen. 'Geluk vinden we door ons te realiseren dat we niet ons leven moeten veranderen, maar onszelf. We verhuizen naar een warmer klimaat of een groter huis, hopen dat we de 'ware' liefde vinden. Maar zo maken we ons geluk afhankelijk van voorwaarden en condities buiten onszelf, waar we geen controle over hebben.' Dat is nogal gemakkelijk praten voor iemand die noch huis noch geliefde heeft, bedenken ik sceptisch. 'Echt geluk en gezondheid vinden we in innerlijke rust, in onze Boedghanatuur', vervolgt Tulku Lobsang. 'Het is een natuurlijke geluksstaat, een 'natural bliss', die losstaat van onze omstandigheden.' Komen we daarmee in contact, dan laten we ons minder snel beïnvloeden door factoren van buiten, door slecht weer bijvoorbeeld of door kritiek van anderen.

ons ego zit ons in de weg

Maar het is volgens Tulku Lobsang niet gemakkelijk om die natuurlijke geluksstaat te bereiken. Negatieve gedachten staan vaak in de weg. 'Onze geest wordt in het boeddhisme beschouwd als ons kostbaarste bezit. Maar we zijn geneigd te veel te denken en nemen onze negatieve gedachten vaak te serieus. Die oncontroleerbare geest zorgt ervoor dat we ons ware geluk niet ervaren. Daarbij is de rol van het ego erg groot. We zijn vaak te trots om zelf te veranderen, om de reden voor ons lijden bij onszelf te zoeken. We willen dat de mensen om ons heen aardiger doen of zich meer aanpassen.' Ik realiseer me dat ook ik graag zou willen dat Tulku



Lobsang zich wat meer aanpast, zich wat socialer opstelt. Omdat ik me dan wat minder onzeker voel. Naarmate het gesprek vordert, wordt me duidelijk dat er toch iets te zeggen valt voor die kalmte en onverstoorbaarheid waarover Tulku Lobsang spreekt. Bij jezelf kunnen blijven, wie je dan ook tegenover je hebt. Met toenemende interesse vraag ik de monnik hoe we dit kunnen bereiken.

het lichaam en je geest

'We kunnen onze geest trainen door intensieve en langdurige meditatie', zo luidt zijn antwoord. Ik ben teleurgesteld. Ook gemakkelijk praten voor iemand die niet ook nog allerlei andere balletjes hoeft hoog te houden, zoals een baan en een relatie. Gelukkig realiseert de verwesterde monnik zich dat dit inderdaad een haast onmogelijke opgave is in ons westerse leven. Maar je kunt ook via je lichaam aan je geest werken. En dat lijkt hem – en mij – iets gemakkelijker in te passen in ons westerse bestaan. Daartoe ontwikkelde hij dan ook zijn workshops in de Tibetaanse yoga-oefeningen Lu Jong: 'Lichaam en geest staan energetisch met elkaar in verbinding. Trainen we het lichaam met speciale oefeningen zoals Lu jong, dan veranderen we daardoor automatisch ook de geest.' Tulku Lobsang legt uit dat gespannen spieren bijvoorbeeld altijd samengaan

met een lichamelijke én emotionele blokkade. De lichamelijke spanning zorgt ervoor dat onze levens-energie niet meer vrij door ons lichaam stroomt (met als gevolg dat we ons vermoeid voelen). En we houden emoties zoals boosheid of stress op die plekken in ons lichaam vast (waardoor we prikkelbaar worden). Beoefening van Lu Jong kan volgens Tulku Lobsang beide 'blokkades' voorkomen en verlichten. Dat lichaam en geest onlosmakelijk zijn verbonden geloof ik meteen. Hardlopen is voor mij de manier om emoties of stress kwijt te raken. En tijdens yoga voel ik de vermoeidheid vaak letterlijk uit mijn lichaam wegvloeien.

Ik realiseer me dat mijn gesprek met Tulku Lobsang precies de les is die ik nodig had om het Boeddhisme beter te begrijpen. De onverstoorbare houding van de monnik irriteerde me aanvankelijk en maakte me onzeker. Het confronteerde me met mijn eigen onrust en 'verstoorbaarheid'. En vermoedelijk is dat precies wat hij aan ons westerlingen wil overbrengen. We laten ons soms te veel beïnvloeden door factoren buiten onszelf. In plaats daarvan moeten we het geluk meer in onszelf zoeken. En dat begint bij een kalme 'state of mind'.

www.tulkulobsang.nl en www.tulkulobsang.org

lu jong en chakra's

Het doel van Lu jong-oefeningen is om de lichamelijke chakra's of knopen in de kanalen van levensenergie te openen. Want openen we de lichamelijke chakra's, dan openen we indirect ook onze geestelijke en energetische chakra's waardoor de levensenergie weer voluit kan stromen en we ons lichamen én geestelijk gezonder en gelukkiger voelen.

Lichamelijke chakra's bevinden zich bij onze gewrichten of in onze ruggengraat. Naarmate we ouder worden, breken de kanalen of raken ze geblokkeerd. Zo ontstaan ziektes maar ook rimpels en op de langere termijn ouderdomskwalen zoals gewrichtsproblemen. Iedere beweging van de Lu jong geeft een druk op de chakra's in onze kanalen, zodat ze flexibel worden en open gaan. Door ze dagelijks of wekelijks te oefenen, kunnen we ziektes voorko-

men en het ouder worden afremmen. Geestelijke chakra's zijn blokkades in de kanalen van onze gedachten en gevoelens. Zo is boosheid of jaloezie een chakra. Door deze chakra's via Lu jong indirect te openen zorgen we ervoor dat eventuele emotionele blokkades worden opgeheven. We kunnen onze emoties beter laten stromen en loslaten. Energetische chakra's: ademhaling is hierbij het belangrijkste kanaal. Het is onze levensenergie en daardoor onmisbaar in ons bestaan. De oefeningen laten de levensenergie gemakkelijker door ons lichaam stromen waardoor we vermoeidheid, verdriet of pijn kunnen verminderen. Een goed geventileerde ruimte en diepe ademhaling tijdens de oefeningen bevorderen deze doorstroming.

schrijf je nu in!

doe de **yoga-workshop** met leermeester **Tulku Lobsang**



door te
werken aan je
lichaam
beïnvloed je ook
je geest





op naar innerlijke rust én energie!

Speciaal voor 'ons westerlingen' ontwikkelde **Tulku Lobsang** een workshop in de **Tibetaanse yoga-oefeningen Lu Jong**. Deze oefeningen zijn duizenden jaren geleden ontwikkeld door meditatiebeoefenaars die hoog in de bergen leefden om lichaam en geest in balans te brengen. De betekenis van Lu is: 'lichaam' en Jong betekent: 'oefenen' of 'transformatie'. Van de Tibetaanse oefeningen is bekend dat ze het immuunsysteem versterken en ziektes helpen voorkomen. Maar ze helpen je ook om negatieve emoties los te laten en daarnaast geven ze je een gevoel van balans, liefde en compassie, omdat de oefeningen ook invloed hebben op de energiestromen in je lichaam. Lu Jong opent perspectieven. Heel vaak leidt de beoefening ervan tot een verandering in levensstijl.

In de workshop op 6 maart onder leiding van de Lama Lobsang krijg je een reeks van vijf eenvoudige oefeningen aangeleerd, waarbij de ademhaling een heel belangrijke rol speelt. Het onmiddellijke effect van de oefeningen is dat je lichaam soepel en krachtig aanvoelt en als je de oefeningen dagelijks doet, wat ongeveer 12 minuten in beslag neemt, dan wordt je lichaam al heel snel echt soepel en krachtig. Maar ook de uitwerking op je geest is opvallend. Al tijdens de workshop zul je voelen dat de oefeningen ervoor zorgen dat je geest heerlijk rustig wordt. En na afloop voel je je ontspannen en tegelijk wakker en alert.

programma

- Ontvangst vanaf 9.30 uur
- Ochtenddeel met lezing (in het Engels; tolk aanwezig) en oefeningen van 10.00 tot 12.30 uur

- Lunch van 12.30 tot 13.30 uur
 - Middagdeel met oefeningen van 13.30 tot 16.00 uur (met een korte pauze)
- Kom in gemakkelijke kleding. Neem ook sportschoenen (of dikke sokken) mee en een dekentje/kleedje en eventueel een kussentje.

waar en wanneer?

Datum: zaterdag 6 maart

Plaats: Sporthal De Dissel (kleedkamers aanwezig), Disselplein 6, 3829 AD in Hooglanderveen.

- *Hooglanderveen ligt bij Amersfoort en is zowel per auto als per openbaar vervoer goed bereikbaar.*

friends for free

De workshop kost € 95 en via Friends for free mag je **gratis iemand meenemen**, bijvoorbeeld een vriend(in). Je mag alleen komen, maar ook dan betaal je € 95.

De prijs is inclusief een eenvoudig lunchbuffet met broodjes, jus d'orange en thee.

Alle andere drankjes zijn voor eigen rekening.

aanmelden

Ga naar www.tulkulobsang.nl. Klik op 'programma' en vervolgens op 'workshop Mind'. Aanmelden kan tot 21 februari 2010. Inschrijven kan alleen op persoonlijke titel. Er kunnen maximaal 100 mensen inschrijven. De inschrijving gaat op volgorde van binnenkomst. Na inschrijving ontvang je een bevestiging per e-mail. vol=vol

Bij vragen kunt u mailen naar mind@tulkulobsang.nl



boeddhistisch
leermeester Tulku
Lama Lobsang