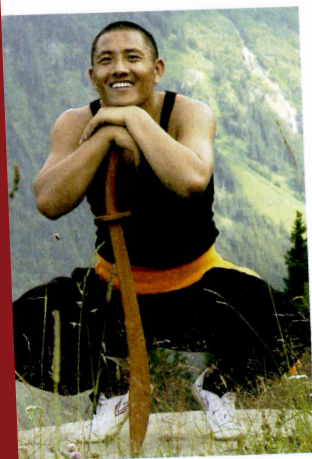


INTERVIEW

Eén keer Tulku Lama Lobsang horen spreken en je krabt je stevig achter je oren. Zit geluk en gezondheid nu werkelijk in zulke eenvoudige dingen? En alleen al met het zoeken naar het antwoord op deze vraag, raken we volgens de Lama de kern van veel van onze problemen. "Ons probleem is niet het antwoord, maar is het niet weten hoe we vragen moeten stellen. We denken niet zoveel na over wat we vragen, omdat we denken de vraag te kennen. Dus zoeken we alleen naar het antwoord. Maar in werkelijkheid is het andersom. Stel de juiste vraag en je krijgt het juiste antwoord. Een vraag is de weg naar het begrijpen." Onlangs verscheen zijn boek: '108 vragen uit de Geheime Kennis van Tibet'.

LAMA LOBSANG

DOOR: NATASHA BLOEMHARD. FOTO'S: NANGTEN MENLANG



Tulku Lama Lobsang is wereldwijd een geliefd boeddhistisch leraar en een gerespecteerd arts in de Tibetaanse geneeskunde en astrologie. Tulku is de aanduiding voor een gereïncarneerd lama en lama is het Tibetaanse woord voor goeroe of leraar.

Lama Lobsang wordt geboren in 1975 in de provincie Amdo in het noordoosten van Tibet, als zoon van een boerenfamilie. Hij brengt zijn jeugd door op het dak van de wereld, de Himalaya, en staat bekend als een 'wilde', de meest ondeugende van de zes zonen die zijn vader en moeder hadden voortgebracht. Eens probeerde hij, hangend aan een paraplu, van de derde verdieping van een gebouw te vliegen. Zo-

dra hij in de lucht hing, brak de paraplu af, maar gelukkig bleef hij zelf ongedeerd. Op zijn zesde betreedt hij de lokale boeddhistische school en op zijn elfde het Nangzi Bon klooster, wat momenteel het grootste klooster van Tibet is. Precies in die periode zijn de monniken van het Nyentse Gelugpa klooster naarstig op zoek naar de reïncarnatie van hun spirituele leider, de Nyentse Lama. Als de monniken om een open incarnatie ceremonie vragen, spreekt het orakel de naam van Lama Lobsang uit.

De monniken schrikken zich rot en polsen voorzichtig of het orakel zich niet vergist heeft en niet een van de rustige, serieuze broers bedoelt. Maar zonder enige twijfel bevestigt hij dat Lama Lobsang de achtste reïncarnatie van de Nyentse Lama is. De jongen is dan pas dertien jaar en zijn leven verandert drastisch, van vrije jongen naar student met meer dan 20 uur privéles per dag. Hij volgt een zeer intensieve opleiding in geneeskunde, astrologie en in verschillende boeddhistische methodes. Al op jonge leeftijd worden zijn helende krachten erkend.

Op zijn 17e verruilt hij Tibet, evenals duizenden andere Tibetaanse monniken die op de vlucht zijn voor de politieke situatie, voor Zuid-India waar hij zijn studie verdiept en afrondt. Later richt hij het boeddhistisch medisch centrum Nangten Menlang in het noorden van India op. Sinds zijn 23ste reist Lama Lobsang 11 maanden per jaar over de wereld en geeft hij lezingen en workshops in de Verenigde Staten, Canada en Europa, waaronder in Nederland waar hij gemiddeld zo'n twee keer per jaar is. Hij staat bekend om zijn sprankelende en ruimdenkende manier, die tevens doorspekt is van humor, waarmee hij de dialoog met anderen aangaat.

Vlak voor een bijeenkomst in Nederland krijg ik de kans om de Lama te spreken. In plaats van een traditionele monnik, kijk ik in de fonkelende ogen van een moderne, goed getrainde man, waarbij ik me direct op mijn gemak voel. "Ach, zo'n oranje gewaad is slechts een uniform", zegt hij in grappig klinkend Engels, "die heb ik niet nodig om een goede boeddhistische monnik te zijn."

Waarom heb je een boek geschreven?

Omdat ik merk dat mensen altijd op zoek gaan naar antwoorden op de problemen in hun leven. Maar de antwoorden zijn er al, die hoeft je niet te zoeken. Het is veel belangrijker om de juiste vraag te stellen. Waarom? Omdat het weten in je natuur ligt. Het principe van het stellen van vragen is je te helpen je wetende natuur te begrijpen. Maar door ons ego besteden we veel meer aandacht aan het antwoord. Veel mensen denken dat als je een vraag stelt, dit betekent dat je minder kennis hebt. Mensen met antwoorden zouden over de kennis beschikken, maar dat is niet zo. Een vraag stellen is de weg naar het begrijpen, het is een analytische meditatie die je vanzelf naar het antwoord zal leiden.

Het boek bestaat uit 108 vragen uit de Geheime Kennis van Tibet. Hoe moet ik dit boek lezen?

Dit boek helpt je om te lezen in je eigen geheime geest en je geheime leven. Je leest niet in mijn boek, je leest jezelf. Ik help je door vragen te stellen in de hoop dat je zelf in dit boek gaat schrijven, vandaar ook de lege pagina na iedere vraag. Als je aan het eind van het boek komt en je hebt bij iedere vraag je gedachten opgeschreven, dan heb je zelf een boek geschreven, een boek over de manier waarop je leeft. Het is een methode om je leven en jezelf te leren begrijpen. Daarom is het een heel speciaal boek. Het maakt niet uit welke antwoorden je geeft, als je probeert ernaar te leven zul je een gezond lichaam hebben en een blij gemoed. Eenvoudig, ongecompliceerd en prettig.

Hoe komt het dat mensen lijden?

Twee belangrijke redenen: je creëert het zelf of het wordt door anderen gecreëerd. Vaak komt 't door verlangens. Je denk dat het beter met je zal gaan als je dit of dat hebt. Maar als je het dan hebt, ben je weer bang om het te verliezen of je went eraan en je verlangt weer naar iets anders. Verlangen mag, is menselijk, maar realiseer je dat het geluk dat het oplevert, het zaadje van lijden in zich draagt.

Een andere oorzaak van lijden is dat anderen teveel in jouw ruimte komen of jij teveel in die van de ander. Als je het moeilijk wilt hebben, probeer



INTERVIEW

Het aarde-element ontwikkel je door oefeningen te doen. Met dit element leer je je emoties te beheersen. Door je lichaam goed te trainen word je stabiel en minder gevoelig voor anderen, leer je jezelf te beschermen. Het zijn simpele dingen die een enorme invloed hebben op hoe we ons voelen, zowel in geluk als in gezondheid, maar het vraagt om discipline. Als je je niet goed voelt, zou je eerst moeten beginnen met oefeningen doen en aandacht te besteden aan je voeding. Als het dan niet beter gaat, kun je wellicht medicijnen nemen en uiteindelijk naar de dokter of naar het ziekenhuis gaan. In de moderne wereld doen we het precies andersom. Maar is dat de schuld van alleen de dokters? Nee, jij hebt de keuze gemaakt om het zo te doen. In het boeddhisme geven we nooit iemand de schuld. Verantwoordelijkheid nemen is de spirituele wortel van het boeddhisme. En verantwoordelijkheid nemen, vraagt om discipline.

“Doe wat je moet doen, zeg wat je moet zeggen, denk wat je moet denken en je houdt tijd over.”

dan anderen te veranderen, maar als je minder problemen wilt hebben, verander dan jezelf. Elkaar helpen mag, is heel belangrijk zelfs. Is zo belangrijk dat je ook best wel eens mag liegen, mits de leugen in het teken staat van hulp bieden. In de westerse wereld wordt daar anders tegenaan gekeken, alles moet 'recht-voor-zijn-raap' gezegd worden. De waarheid ligt dan misschien op tafel, maar de problemen ook en niemand is geholpen. In het boeddhisme geloven we alles, behalve waarheden, die bestaan niet, maken alles complex en creëren problemen.

Hoe leren we anders naar een probleem te kijken?

Door de drang naar het per se willen veranderen aan te pakken. Als je een probleem kunt veranderen, dan doe je dat en is het niet langer een probleem. Kun je het niet veranderen, hoe kan het dan een probleem zijn? Denk daar maar eens over na. Ha! Ha!

Is geluk iets dat je altijd kunt ervaren?

Je hebt twee vormen van geluk: geluk met een reden - die is tijdelijk - en geluk zonder reden, dat is onze natural happiness, onze boeddhanatuur, als je die voelt zijn er geen vragen meer. Je focus moet liggen op je natuurlijke geluk en dat is simpeler dan je denkt, maar vraagt wel om discipline.

Hoe dan?

In de Tibetaanse geneeskunde erkennen we het water-element en het aarde-element in ons lichaam dat van invloed is op onze gezondheid en ons geluk. Als je deze twee elementen goed ontwikkelt, zul je je aanzienlijk beter voelen. Water maakt gelukkig. Of we het nu zien, horen, voelen, proeven of erin spelen. Maar heel veel mensen vinden het moeilijk om dit te begrijpen. Het is te goedkoop en te simpel, dus vergeten we het. Het water-element staat ook voor ons voedsel, niet alleen wat we drinken maar ook wat we eten. En belangrijk is dan de vraag: is gezond eten belangrijker dan een gezonde maag? Als je maag niet gezond is, maakt het niet uit of je gezond of ongezond eet, je wordt er ziek van. Ook voldoende water drinken is belangrijk. Start iedere ochtend met het drinken van een glas gekookt water. Het maakt je energiecentrum warm en wakkert het aan. Doe 's ochtends ook oefeningen, al is het een paar yogaoefeningen, tai chi of een stukje lopen. Ga niet gelijk zitten, dan val je zo weer in slaap. Na de oefeningen volgt een douche. Eerst warm en dan heel even ijskoud. Hiermee sluit je de poriën en houdt je de verzamelde energie binnen in je lichaam en kun je de rest van de dag vooruit. Hierna ga je eten, warm eten is het beste. Later op de dag eet je dan nog een lunch. De avondmaaltijd zou je eigenlijk over moeten slaan. Waarom? Dan neemt je verlangen naar voedsel af en eet je vooral wat je lichaam nodig heeft. Bovendien is er geen betere manier om af te vallen, hahahaha!

Bij het water-element kan ik me veel voorstellen, maar hoe merk ik nu dat ik mijn aarde-element te weinig ontwikkeld heb?

Dan raak je verder verwijderd van je boeddhanatuur, je natuurlijke geluk. Dan ga je weer op zoek naar tijdelijk geluk. Je leeft op als mensen bijvoorbeeld iets aardigs tegen je zeggen of je trakteert jezelf op iets moois. Prima, maar dat geluk kan morgen al weer verdwenen zijn.

In het Westen raken we in de ban van meditatie.

Hoe belangrijk is meditatie?

Meditatie is het meest krachtige instrument om tot het besef te komen dat je alles al hebt. De moderne (westerse) mens zegt ook nergens tijd voor te hebben. Het probleem is juist dat we teveel tijd hebben en die vulen we met praten en denken over dingen die er helemaal niet toe doen. Doe wat je moet doen, zeg wat je moet zeggen, denk wat je moet denken en je houdt tijd over.

Laatste boodschap?

Neem het leven niet te serieus. Realiseer je dat je er over ongeveer 20.000 dagen niet meer bent, daarvan slaap je de helft en moet je er ook nog eens zo'n 6000 werken. Dus bedenk hoeveel tijd je overhoudt om daadwerkelijk aan al je (materiële) verworvenheden te besteden. Leef dus nu! Toekomst bestaat niet, het ligt tegen je, het bedreigt je. Er is alléén vandaag en dat is voldoende om het leven betekenis te geven.

Tulku Lama Lobsang in Nederland

Wil je Lama Lobsang zelf een keer meemaken? In september is hij meerdere malen in Nederland om lezingen te geven. Kijk op de website voor het programma-overzicht en inschrijven: tulkulamalobsang.nl



Het boek '108 vragen uit de Geheime Kennis van Tibet' is te bestellen via tulkulamalobsang.org



“Je neemt de tijd

om je lichaam te wassen,

neem je ook de tijd

om je geest te reinigen?”