



'Het woord *genezing* kent men niet in het Tibetaans. Het sleutelwoord is: *evenwicht*. Maar onze menselijke geest is moeilijk tot evenwicht te brengen. Alles wat ons uit balans brengt, ongelukkig maakt en problemen geeft, heeft uiteindelijk ziekte tot gevolg. Het gaat om het vinden van de weg van het midden.'

Aldus

Lama Lobsang



Engelien Scholtes in gesprek met Tulku Lama Lobsang: Ieder mens heeft een leven, maar slechts weinigen leven het ook

Tulku Lama Lobsang is wereldwijd een geliefd boeddhistisch leraar en een gerespecteerd Tibetaanse arts en astroloog. Lobsang trekt volle zalen met veelal jonge mensen, die zich aangetrokken voelen tot zijn eigentijdse aanpak. Hij begrijpt de zoektocht van de mens in de 21^e eeuw en noemt zichzelf 'een boeddhist van deze tijd'.

Na zijn lezing praten we met elkaar over Tibetaanse geneeskunde, het onderwerp waarover hij in oktober opnieuw zal spreken in een workshop voor de medische en paramedische sector.

Levensloop

Tulku is de aanduiding voor een gereïncarneerde lama. Lama is het Tibetaans voor leraar. Tulku Lama Lobsang wordt beschouwd als de achtste reïncarnatie van Lama Nyentse, een verlicht meester uit het Ganden-klooster.

Tulku Lama Lobsang werd geboren in 1976, in een boerengezin in de Himalaya. In zijn familie waren al veel gereïncarneerde lama's geboren. Hij bracht zijn kindertijd door in de natuur, onder de hoede van zijn moeder. Hij heeft zes broers, maar hij was de wildste van allemaal. Op een keer wilde hij van de derde verdieping naar beneden vliegen met een paraplu. Zijn zelfgemaakt zweeftoestel brak onmiddellijk, maar hij bleef gelukkig ongedeerd.

Op zesjarige leeftijd begint Tulku Lama Lobsang op de plaatselijke boeddhistische school. Als hij elf is, roept zijn oom hem bij zich in het Nangzi Bön-klooster, het grootste Bön-klooster in Tibet. Zijn oom zorgt daar voor hem als voor een eigen zoon en wijdt hem in de Bön-traditie in, ook in de geheime Bön-rituelen en in de leringen van Dzogchen. Intussen zijn de monniken van het Nyentse Gelugpa-klooster op zoek naar de reïncarnatie van hun lama. Tijdens een open ceremonie ontvangen zij van het orakel de naam van de jonge Lobsang. Bij een nadere kennismaking zijn de monniken er niet zeker van dat het orakel werkelijk deze toch wel erg wilde jongen bedoelt. Maar het orakel bevestigt tegenover de verzamelde monniken dat Lobsang zonder twijfel de incarnatie is van Lama Nyentse. Lobsang is dan pas dertien jaar, maar zijn leven verandert drastisch: van betrekkelijk vrije jongen naar een student met meer dan twintig uur privéles per dag.

Hij volgt een intensieve opleiding in geneeskunde, astrologie en verschillende boeddhistische praktijken. Al op jonge leeftijd worden zijn helende krachten erkend.

Op zijn zeventiende verlaat Tulku Lama Lobsang Tibet voor Zuid-India, evenals duizenden andere Tibetaanse monniken die op de vlucht zijn voor de politieke situatie. In Dharamsala verdiept hij zich in zijn studie en rondt hij deze ook af. Later richt hij het boeddhistisch medisch centrum Nangten Menlang op, in het noorden van India. Sinds zijn drieëntwintigste reist Tulku Lama Lobsang op uitnodiging elf maanden per jaar over de wereld en geeft hij lezingen en workshops in de Verenigde Staten, Canada en Europa; ook in Nederland, waar hij gemiddeld zo'n twee keer per jaar is. Hij staat bekend om zijn sprankelende en ruimdenkende geest.

Hoe komt het dat er zoveel Tibetaanse jongens het klooster ingaan?

'In onze traditie zijn we erg religieus. We staan spiritueel en religieus in het leven. Ieder gezin heeft graag een kind in het klooster'.

Nog niet zolang geleden kenden ook de westerse katholieken deze traditie. Zij stuurden graag een kind uit het gezin naar het klooster of het seminarie. Dat was niet altijd alleen uit roeping of uit liefde voor God, maar vaak ook omdat men arm was.

'In Tibet is dat anders. De meeste mensen zijn arm, maar de kloosters zijn in Tibet niet gratis. De monnik krijgt geen eten en onderdak van het klooster. De familie draagt alle financiële lasten. Alleen wanneer het klooster giften krijgt, bijvoorbeeld na een eredienst, krijgen de monniken gratis eten. Een monnik neemt in het gezin wel een speciale plaats in. Hij wordt gezien als een wijze en als een persoon aan wie je raad vraagt. Iedereen heeft respect voor hem, vader en moeder, zusters en broers. Toen ik zeventien jaar was vertrok in naar Zuid-India. Ik wilde nog verder studeren. Op mijn twintigste ben ik begonnen met reizen en onderwijzen.'

Waarom bent u naar het westen gekomen?

'Het verlangen om in het westen rond te reizen kwam niet uit mezelf. Het is gewoon zo gegaan. Ik werd uitgenodigd door mensen uit het westen >>

die in Dharamsala op bezoek waren. Zij vroegen eerst om horoscopen en daarna om gezondheidsadviezen en trainingen. Dit heeft zich verder ontwikkeld. Er raakten steeds meer mensen geïnteresseerd in de Tibetaanse geneeswijzen.'

Denkt u dat wij in het westen de medische kennis uit het oosten nodig hebben?

'Nodig hebben wil ik niet zeggen, maar het kan een goede aanvulling zijn bij de eigen westerse methoden. Ik geef soms therapieën vanuit de Tibetaanse geneeskundige traditie. Ik controleer de polsslag, ik geef oefeningen en voedingsadviezen.'

Hoe kunnen onze artsen voordeel hebben van de Tibetaanse geneeswijzen?

'Het Tibetaanse woord men betekent medisch. Men houdt alles in wat ongelukkig maakt of geestelijke blokkades oplevert; de mens ziek maakt. Je bent niet alleen ziek als je lichamelijke klachten hebt, maar net zo goed wanneer je geestelijke klachten hebt. Niet alleen wanneer je een gezwel hebt, maar ook wanneer je depressief bent. Wij vinden het heel belangrijk om te kijken naar de relatie tussen lichaam en geest. In het westen is de aandacht in eerste instantie gericht op het lichamelijke aspect van ziekte. De westerse artsen zijn erg goed, maar ik denk dat ze in dit opzicht iets van de Tibetaanse geneeswijze zouden kunnen leren. Wij kennen veel eenvoudige technieken die ertoe bijdragen dat mensen een gezond lichaam en een gezonde geest kunnen ontwikkelen. Het zou goed zijn als de westerse artsen die technieken en oefeningen zouden kennen en indien nodig, toepassen.'

Stel dat ik bij een dokter kom met een chronische hoofdpijn, is het dan gemakkelijker voor hem om een diagnose te stellen vanuit een Tibetaanse onderzoeksmethode dan vanuit een westerse methode?

'Het is niet nodig dat de westerse artsen zich met de oosterse wijze van diagnosticeren bezig houden. Het gaat er alleen om dat hij zijn patiënt de ruimte geeft om zich tot de Tibetaanse methode te wenden, als die zich daartoe aangetrokken voelt. Toen ik dertien jaar geleden in het westen kwam, sprak men nog nauwelijks over de relatie tussen lichaam, geest en gezondheid, terwijl men er op het ogenblik in veel disciplines van de wetenschap mee werkt. Het enige wat we willen proberen is de visie vanuit medische hoek te verbreden en niet alleen het lichaam maar ook de geest te betrekken bij het stellen van de diagnose. Ik wil helemaal niet zeggen dat het een beter is dan het ander.'

In Tibet zeggen we: de dokter is iemand die je helpt te leven, maar het is ook iemand die je helpt dood te gaan. Dat wil zeggen dat hij je je hele leven zal bijstaan, maar dat hij je in je laatste ogenblik ook zal laten sterven. Er is niets bovennatuurlijks aan een dokter. Mensen hebben in het westen zo'n ontzag voor medici. Hier moet je alles kunnen genezen met kruiden, medicijnen of therapieën. Maar er komt een ogenblik dat al die medicijnen en oefeningen niet meer helpen en dat is het moment van het sterven. Op dat moment zal ook de dokter je moeten laten gaan. Het is zoals het leven is. Er bestaat niet altijd voor alles medische hulp. Je kunt je het ene jaar beter voelen dan het andere, ondanks de medicijnen die je al jaren slikt. Je eigen inbreng, je motivatie, is heel belangrijk bij je gevoel van welbevinden.'

Worden er in de Tibetaanse geneeskunde slechts kruiden gebruikt als medicijn?

'In Tibet hebben we ook chemisch ontwikkelde medicijnen, maar we gebruiken veel kruiden. In het boeddhisme zeggen we dat alles wat we zien in de natuur als medicijn kan worden aangewend. Maar we weten dat die bomen en bloemen er misschien over honderd jaar niet meer zijn, dus gebruiken we ook andere medicijnen. Er worden in Tibet medicijnen uit de natuur chemisch nageemaakt. Kruiden zijn in Tibet erg populair, vooral bloemen. Ze zijn zacht en gemakkelijk te kweken en hebben veel minder bijverschijnselen.'

De preventieve aanpak van ziekte is in Tibet beter ontwikkeld dan hier en wordt in een eerder stadium toegepast. Hoe komt dat?

'Men gaat daar eerder naar een arts en krijgt in een vroeg stadium een dieet en oefeningen voorgeschreven. Voordat een kanker zich heeft ontwikkeld, begint men er al aan te werken, omdat er tekenen zijn waaraan wordt herkend dat iemand niet gezond is. We hebben medicijnen voor fysieke aandoeningen. Daarnaast hebben we voorschriften en medicijnen voor geestelijke aandoeningen. De voorschriften in het kader van geestelijke hulp bestaan voornamelijk uit mentale oefeningen en meditatie. In Tibet lijden de mensen psychisch minder, maar ook fysiek. Er is bijvoorbeeld veel minder kanker. Misschien komt het door onze eetgewoonten; we hebben weinig luxe voedsel en we leven eenvoudig. Daarbij denk ik dat onze religieuze cultuur er ook toe bijdraagt. Mensen gaan met hun klachten naar een dokter. Maar velen hebben bovendien hun eigen lama bij wie ze terecht kunnen met hun vragen en die hen altijd advies en bijstand geeft. Deze traditie is al duizenden jaren oud. De mensen zijn verbonden met hun eigen lama en voelen zich begrepen en gehoord. Het leven speelt zich voor een Tibetaan af op twee verschillende niveaus.'

'In de ontwikkelde landen over de hele wereld sterven mensen van angst.'

'Alles wat ongelukkig maakt, maakt de mens ziek.'



Het ene niveau is dat van de tijdelijke doelstelling, wat wil zeggen dat hij moet zorgen voor voedsel, eten en een huis. Daarnaast heeft hij een hoger doel. Hij leeft met het geloof in een volgend leven. Daarvoor doet hij meditaties op een hoog niveau. De meditatietechnieken die in het westen worden gebruikt zijn eenvoudige technieken. Maar de westerse levensstijl is zo hectisch dat het de mensen bijna niet lukt om het mediteren vol te houden. Vaak hebben ze het geduld er niet voor om stil te zitten en de geest tot rust te brengen.'

Gebrek aan discipline

'De moderne westerse wereld kent twee grote problemen: angst en gebrek aan discipline. Men kent hier zoveel angst, het is bijna ongelooflijk. In de ontwikkelde landen over de hele wereld sterven mensen van angst. Mensen hebben angst voor het aarde-element. Ze zijn bang om hun bezittingen kwijt te raken. Ze zijn bang voor verlies en voor armoede en ze leven in deze tijd in grote onzekerheid.

Het tweede grote probleem is het gebrek aan discipline. Discipline is een lastig thema, omdat alles gericht is op gemakzucht. Het leven moet vanzelf gaan, de mensen gaan voor instantoplossingen. Waarom zou je je voor iets inspannen als het ook vanzelf lukt? Wanneer er echter zoveel dingen te gemakkelijk gaan, ontstaan er vanzelf moeilijkheden op verschillende niveaus. De lichamelijke en geestelijke gezondheid van de westerse mens zou veel beter kunnen zijn, wanneer hij minder lui zou zijn en meer discipline in zijn leven zou brengen. Hij zou gezonder zijn en meer geestkracht, concentratie, rust en zelfvertrouwen hebben.'

Tog Chód: mediteren in beweging

'Daarom is het goed om de mensen oefeningen te geven waardoor hun geest en daarmee ook hun lichaam tot rust kan komen. Tog Chód is een goede oefening voor het westen. Het vindt zijn oorsprong in de Tibetaanse yama-dans en betekent 'het doorsnijden van je gedachten'. Ieder mens heeft een leven, maar slechts weinigen

leven het ook. Ik bedoel hiermee dat veel mensen teveel in hun hoofd zitten, in de toekomst en in het verleden in plaats van in hun hart, in het hier en nu leven.

Tog Chód is een dynamische meditatievorm, die veel lijkt op de stroming van 'mindfulness' die op het ogenblik in het westen erg populair is. In Tibet zeggen we dat de westerse mens de geest heeft van een orkaan. Hij is als een wervelstorm, voortdurend in beweging.

De zwaardoefeningen van Tog Chód passen daarom beter bij de westerse mentaliteit dan het mediteren door stil te zitten. De oefeningen worden in een vloeiende beweging uitgevoerd. Ze doen wel denken aan een vechtsport, maar deze meditatieve technieken gaan veel verder. Het houten zwaard dat bij de Tog Chód-uitrusting hoort, wordt ook wel het 'zwaard van de wijsheid' genoemd. Het helpt je afstand te nemen van je gedachten. Daardoor leer je niet alleen je angsten en verwachtingen te relativeren, maar ook om meer in het heden te leven. Het is een nuttige en dynamische oefening voor de actieve westerling, die bovendien zijn lichamelijke gezondheid zal ondersteunen. Uit ervaring is gebleken dat de discipline om hem dagelijks uit te voeren gemakkelijker is op te brengen dan voor andere vormen van meditatie.

Natuurlijk kun je gaan fitnessen of hardlopen, maar daarvan is het resultaat slechts tijdelijk. Tog Chód is een vorm van meditatie die het lichaam en de geest in harmonie brengt. Het is een weg naar gezondheid, naar evenwicht en wordt daarom beschouwd als een van de wegwijzers naar de weg van het midden.' <<

Tekst: Engelen Scholtes

Fotografie: Sander Mulder

Van Zen tot Zelfgenezing: de essentie van heling

Een dag voor artsen, psychiaters, (fysio)therapeuten en andere professionals uit de gezondheidszorg

21 oktober 2009 | Meer informatie: www.tulkulamalobsang.nl