

Het luxe bestaan van Hans Kloosterman bracht hem niet de innerlijke verrijking waar hij naar op zoek was. Bij zijn eerste ontmoeting met de Dalai Lama besepte Hans dat hij zijn bestemming gevonden had. Hij werd monnik en wordt opgeleid als boeddhistisch leraar. "Ik zie het als mijn levensmissie om het zelfbewustzijn bij anderen te vergroten."

TEKST EN FOTO'S: ARTHUR SCHROER

'Het boeddhisme is een gelukstherapie'

Toen Hans Kloosterman jaren geleden een ernstig auto-ongeluk kreeg, kon hij niet bevroeden dat dit aan de wieg zou staan van de definitieve ommekeer in zijn tot dan toe zeer luxe leven als eigenaar van werving- en selectiekantoren in Nederland en België. In een fraai landhuis van vrienden in de duinen van Wassenaar blikt Hans terug. "Ik woonde destijds in Antwerpen en reed in mijn *Smart* huiswaarts, toen ik in aquaplanning terecht kwam. De auto slipte en knalde met 120 kilometer per uur tegen een betonnen paal. Ik steeg op in een wit licht en een zware stem zei tegen mij: 'Wil je blijven of wil je vertrekken?' Ik gaf aan dat ik op aarde wilde blijven, omdat ik nog heel

veel mensen gelukkig wilde maken. En hoewel het witte licht zorgeloos en bevrijdend aanvoelde, wilde ik er dus nog niet naartoe."

MONNIK WORDEN

Gezien de heftigheid van het ongeluk, mag het bijna een wonder heten dat Hans het overleefd heeft. Hij vervolgt: "Ik kwam vanuit het licht weer terug in mijn pijnlijke lichaam en zag mezelf in de *Smart* zitten, waar niets meer aan zat. Geen glas, geen kunststof, niets. Alleen de kooiconstructie was nog intact en daar zat ik in. Toen ik mijn ogen opende, zag ik vijf mooie donkere mannen om mij heen staan. Ik



‘Bij de Dalai Lama voelde ik een en al liefde, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid’

dacht dat ik wel in de hemel beland moest zijn. Het bleken Mexicaanse voetballers te zijn, die mijn *Smart* hadden opgepakt en aan de zijkant van de snelweg hadden geplaatst. Ik werd snel naar het ziekenhuis vervoerd, maar ik had vrijwel niets aan het ongeluk overgehouden en kon de volgende dag naar huis. Ik heb dus echt geluk gehad dat de kooiconstructie er was, anders had ik het wellicht niet na kunnen vertellen. Toen realiseerde ik me dat ik het roer definitief om diende te gooien. Ik besloot naar Tibet en Nepal te gaan om me het boeddhisme eigen te maken. Ik nam een directeur aan voor mijn bedrijf en vertrok. Uiteindelijk ben ik in Kathmandu bij een klooster in opleiding gegaan. Daar zouden echter de vertalers vertrekken en zij stelden daarom voor om mijn studie in het Tibetaanse klooster in België voort te zetten, waar de Dalai Lama geregeld aanwezig is. Ik ben daar inderdaad in opleiding gegaan en geef er nog steeds geregeld retraites. Ze nemen daar vrijwel geen monniken in opleiding aan en ik moest tien vragen – die geheim dienen te blijven, vanwege de zuiverheid van intenties – beantwoorden om de opleiding te mogen doen en ik beantwoordde ze alle tien goed. Voordat je trouwens in opleiding mag gaan, dien je zo'n vijf jaar daaraan voorafgaand op regelmatige basis in het klooster aanwezig te zijn. Dat komt omdat het voor veel mensen vaak een vlucht is om het klooster in te gaan en ze willen zeker weten dat je met de juiste intenties aan de opleiding begint.”

VERRIJKING

Hans was al vroeg geïnteresseerd in het spirituele gedachtegoed en de achtergronden van verschillende religies. “Op mijn twaalfde kreeg ik het boek *De kracht in jezelf*, dat gaat over hoe je onderbewustzijn jouw

gedrag stuurt. Mijn ouders waren hippies en stonden spiritueel in het leven. En mijn opa en moeder waren yogaleraar, dus heel vreemd is het niet dat ik het spirituele pad op ben gegaan. Maar het had ook totaal anders kunnen lopen hoor, want mijn tweelingbroer is een andere richting ingeslagen. Hij werkt voor één van de rijkste mannen ter wereld – de rus Andrey Melnichenko – en is met een project bezig dat het duurste privéjacht ter wereld moet opleveren: *The White Pearl*. Maar mijn interesses gingen van kinds af aan al uit naar bijvoorbeeld de Bijbel en de Koran en filosofen als Plato en Socrates. Na me in veel verdiept te hebben, ben ik vijf jaar het hindoeïsme gaan bestuderen. Ik vond dat destijds het mooiste visuele geloof qua kleuren en beelden. Maar het bracht me niet de innerlijke verrijking waar ik naar op zoek was. Dat gevoel waar ik naar verlangde, kreeg ik over mij heen toen ik voor het eerst de Dalai Lama ontmoette. Mijn hart ging open bij alles wat hij zei. Dat is iets lichamelijks wat je niet kunt verklaren, maar ik besepte dat ik hét eindelijk gevonden had. Bij de Dalai Lama voelde ik één en al liefde, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid, ofwel de vier transcendente deugden uit het boeddhisme. Dat straalt hij totaal uit en dan heb je te maken met een gerealiseerde meester. Dat is voelbaar voor iedereen. Die eerste ontmoeting heeft mijn leven veranderd en iedere keer als ik les van hem krijg, ervaar ik dat als een verrijking.”

GELUKSTHEORIE

Het boeddhisme bleek dus het best bij Hans te passen en hij heeft zich daar helemaal op gericht. “Het spreekt me aan omdat de verantwoordelijkheid totaal bij jezelf wordt gelegd en niet buiten je. Het boeddhisme is een zuivere leer waar weinig ruis op zit. Proefondervindelijk kun je

het pad naar bevrijding volgen. Je zult werkelijk zien dat je geest dingen gaat realiseren. In het boeddhisme heb je de kennis, de beoefening en de uiteindelijke realisatie in je geest. Een goede leraar kan goed door je heen kijken en zet alles voor je in een juister en breder perspectief. Er zijn veel leraren die ik ontmoet heb die wel de theorie beheersen, maar die geen enkele realisatie in hun geest hebben. Dat is voelbaar, zeker op mentaal, fysiek en emotioneel niveau. Je dient je als leraar elke seconde bewust te zijn van je omgeving of van degene die bij je aanwezig is. De ander zal dan de eigen emoties herkennen, maar ook zijn of haar vooroordelen, angsten en boosheid. Je dient eerst zelfonderzoek te doen, vervolgens ga je opgedane ervaringen accepteren en daarna kun je pas iets transformeren in de geest. Als iets voor jou niet werkt zegt de Boeddha dat je je eigen weg kunt creëren. Bij het boeddhisme draait het niet om het winnen van zielen. Je kunt blijven geloven wat je wilt, maar dat wat jou bij het boeddhisme aanspreekt, mag je opnemen in je eigen bestaan. Boeddhisme

is een levenswijze en geen religie. Het heeft er wel elementen van, maar in de basis en filosofie is het geen geloof. Het boeddhisme helpt je verstorende emoties te herkennen en accepteren en vervolgens kun je hun invloed met eenvoudige technieken verminderen. Als je de deugden in jezelf laat groeien, word je gelukkiger. Ik noem het boeddhisme daarom een gelukstheorie. Als je jezelf behoorlijk hebt aangepakt, dan is het wel de bedoeling om vervolgens deugden te gaan oefenen in verbinding met de ander. Je ‘ego doelstellingen’ laat je hierbij achterwege. Daarom heb ik een Mindfulness 2.0 training geschreven die acht weken duurt. Deze richt zich vooral hierop en is een logisch vervolg na het volgen van de Mindfulness training 1.0 voor beginners.”

VERANTWOORDELIJKHEID BIJ JEZELF

Inmiddels heeft Hans zijn wervings- en selectiebedrijf verkocht om zich geheel te wijden aan zijn missie: andere mensen gelukkig maken. “Mijn boeddhistisch leraar vond dat het de hoogste tijd werd dat ik mijn kennis over ging brengen, omdat er volgens hem niet veel mensen zijn die mindfulness en het gedachtegoed achter het boeddhisme helder en duidelijk kunnen overbrengen. Ik voel me een zeer gelukkig en bevoorrecht mens, omdat ik me alleen nog maar bezig mag houden met het geven van yoga en mindfulness. Ik leg het boeddhistisch kader over de gedachtegang achter mindfulness heen en breng dit samen. Maar qua opleiding ben ik nog lang niet klaar hoor. Ik volg de boeddhistische stroming Kagyü en moet nog drie jaar filosofie doen en daarna drie jaar, drie maanden en drie dagen in retraite gaan, in totale afsluiting. Dit moet je doorstaan om een goede boeddhistische leraar te zijn. Er wordt bepaald door een retraitemeester of je dit traject überhaupt in mag gaan



‘Ik decodeer je als het ware en plant een zaadje, dat op een gegeven moment zal groeien’

en het is voor mij hét pad naar volledige bevrijding. Ik leef mijn droom en mensen zeggen vaak tegen mij dat ik een enorme blijheid uitstraal. Dat wil toch iedereen! Het gaat erom dat je leert te luisteren naar je innerlijke stem om vervolgens je eigen pad te bewandelen, zonder je afhankelijk te maken van een leraar. Ik eindig mijn boek *Van snob tot monnik* en elke training met wat een waarlijk meester is. Dat is iemand die geen volgelingen om zich heen verzamelt en die zich richt op ieders goddelijke licht. Hij leert je op jezelf te vertrouwen en wijst je de weg naar binnen. Ik wil iedereen laten inzien dat het boeddhisme aangeeft dat de verantwoordelijkheid geheel bij jezelf ligt.”

BELOOND DOOR UNIVERSUM

Ondanks zijn aanbidding van het boeddhisme, besloot Hans drie jaar geleden dat hij geen monnik meer wilde zijn. “Dit komt mede doordat het ook een soort concept is waar je in zit en ik wilde conceptloos zijn. Als monnik heb je je te houden aan totale onthouding en dat koste mij jarenlang volstrekt geen moeite. Zo vond ik de seksuele

onthouding niet moeilijk om vol te houden, maar ik kan nu wel weer genieten van een intiem samenzijn met een ander. Ik voel me verder een monnik. Ik heb voor mezelf gekozen om mijn passie te volgen en ik vind het fijn dat ik nu mijn tijd maximaal kan besteden aan het bijstaan van anderen middels het geven van mijn trainingen. Mijn levensmissie is *Creating Awareness*, ofwel bewustzijn vergroten. Eerst dien je meester te worden over je geest om vervolgens de geconcentreerdheid en het vermogen te hebben om zelfonderzoek te doen. Om als het ware naar de diepte van het meer te gaan om, zoals mijn leraar zegt, inzicht te krijgen. Er blijkt namelijk altijd een waarheid achter de waarheid te zijn. Er is een oorzaak achter je lijden en dat kan vaak al in een vorig leven of in je jeugd ontstaan zijn. Vervolgens laat ik je de kwaliteiten die je in je hebt vergroten en dat waar je last van hebt transformeer je. Het is best lastig om denk- en gedragspatronen te veranderen, omdat je gecodeerd bent door overtuigingen, je familie en vorige levens. Ik decodeer je dus als het ware en plant een zaadje, dat op een gegeven moment zal groeien. Dat doe ik ook als ik begeleiding geef in het bedrijfsleven. Ik ben voor democratisch leiderschap, waarbij de medewerkers medezeggenschap hebben. Ik geef graag bedrijfstrainingen om het welzijn van het personeel en het geluk binnen het bedrijf te verhogen. Het is niet meer van deze tijd om iemand in je bedrijf een nummer te laten zijn. Het bedrijfsleven is nog wel bang voor mindfulness, omdat men gaat voor winstoptimalisatie en niet voor geluksoptimalisatie. En dat terwijl dat laatste juist bijdraagt aan een beter resultaat. Ik ga in oktober trainingen geven met topschaatser Martin Hersman om mensen uit het bedrijfsleven hierin wegwijs te maken. Want bij alles in het leven geldt: als je durft te kiezen voor een andere weg, word je door het universum beloofd!” ■