



”

**Losang Gendun:
'Het boeddhisme
heeft mijn
spiritualiteit gered'**

Tekst: Frieda Pruim
Beeld: Martine Sprangers

‘Alles ontstaat in relatie tot anderen’

Losang Gendun (48) groeide op als Michel Sengers in een vroom katholiek gezin. Als recalcitrante puber ontdekte hij het boeddhisme en op zijn 36ste werd hij monnik. Eind november begeleidde hij een retraite met een vrouwelijke islamitische soefimeester. “Het was alsof ik mezelf hoorde praten.”

“Van mijn katholieke jeugd heb ik ontzettend genoten”, zegt Losang Gendun (48), in lotushouding gezeten op de bank van zijn Amsterdamse appartement. Zijn donkerrode gewaad laat één arm onbedekt. Daarop is een kleine tattoo zichtbaar die herinnert aan zijn vorige leven als Michel Sengers. “Mijn moeder was hervormd, maar moest katholiek worden toen ze met mijn vader trouwde”, vertelt hij. “Op zich vreemd, maar in haar geval pakte het goed uit, want het katholicisme paste veel beter bij haar. Zij had een sterke Maria-devotie, die ik van haar heb overgenomen. Als ik ging wielrennen, stopte ik altijd bij de kapellen onderweg. Mijn moeder heeft lang met kanker geworsteld en is daar, op mijn zeventiende, aan overleden. In die strijd begon ze zich steeds meer te identificeren met de Moeder Gods. Omdat mijn moeder zo’n belangrijke spirituele inspiratiebron voor me is gebleven, bezoek ik nog steeds graag kapellen. Daar kan ik haar ontmoeten.”

Zijn grootvader was oblaat in de benedictijnerorde en zijn vader, die een tijdje op het seminarie zat, bezocht geregeld een trappist in de Achelse Kluis, een klooster op de Belgisch-Nederlandse grens. Een ontmoeting met deze monnik maakte diepe indruk op de vijfjarige Michel: “Hij schreef en drukte kinderboekjes en liet ons zijn werkplaats zien, achter in een enorme kruidentuin. Ik keek mijn ogen uit. Terwijl hij met mijn vader stond te praten, landde er een grote vlieg op zijn neus. Die liet hij tot mijn verbijstering rustig zitten. Toen hij mijn ongeloof zag, legde hij me uit: ‘Ook een vlieg is een schepsel Gods, en heeft dus het recht om te gaan zitten waar hij wil’. Dat opende een deur naar een andere kijk op de wereld.”

Punker

In zijn puberteit ging Sengers kanttekeningen plaatsen bij het christelijk geloof. “Jezus werd zo vergoddelijkt dat ik geen persoonlijke relatie met hem kon hebben, en ik kreeg moeite met het idee van een Schepper. Ik kon niet begrijpen dat die dan dus ook verantwoordelijk was voor het eindeloze leed dat een warme, zorgzame moeder heeft moeten ondergaan. Na haar dood heb ik een tijd in pleeggezinnen gewoond. Daar had ik problemen die voortkwamen uit stress. De vader in een van die gezinnen beoefende transcendent meditatie. Hij raadde me aan om ook te gaan mediteren, om de controle niet te verliezen. Op een dag heb ik in de *Gouden Gids* bij de M van meditatie gekeken en vond ik een boeddhistische tempel in Waalwijk. Daar ben ik naartoe gegaan, als bijna twee meter

lange punker met een uitdossing waaruit mijn boosheid bleek. Bij de ingang liep ik de abt tegen het lijf, een kleine man met dezelfde verinnerlijkte stilte als de trappist in de Achelse Kluis. Hij keek me aan alsof ik ieder ander levend wezen had kunnen zijn. Ik had altijd mijn woordje klaar, maar zijn ongenaakbaarheid maakte me stil.” In de tempel voelde Sengers zich direct thuis. “Een Nederlandse mevrouw die daar ook vaak kwam, vertelde me meer over het boeddhisme, en de rede die daaraan ten grondslag lag, overtuigde me onmiddellijk. Dit was een spiritualiteit zonder Schepper – de redding voor mijn spirituele gevoelens. Begin 1988 ben ik boeddhist geworden, in een mooie, intieme ceremonie met de abt.”

Burn-out

Het klooster in Waalwijk bleek in de theravadatraditie te staan. “Dat is een traditie die onverbloemd de vinger op de zere plek legt”, legt Losang Gendun uit. “De kern is de erkenning dat een leven dat is geconditioneerd door onwetendheid, lust en haat, onvermijdelijk stress en lijden met zich meebrengt. Dat is geen escapisme, maar keihard zeggen: kijk naar binnen, want zonder dat je het lijden (h)erkennt, is er geen pad naar transformatie mogelijk. In de Tibetaanse mahayanatraditie, waarin ik in 2006 als noviet ben gewijd, streef je naar het bereiken van verlichting voor het welzijn van alle levende wezens. Dat spreekt me enorm aan, maar kan alleen echt zijn op basis van een diep besef dat er lijden is en dat iedereen daarmee worstelt. Voor mij vullen deze tradities elkaar dus aan.” →

Tot zijn wijding als monnik op zijn 36ste werkte Sengers vooral voor vluchtelingenorganisaties, maar na een van zijn reizen was daar geen plek meer voor hem. In een baan bij een marketingbedrijf raakte hij burn-out. “Ik besloot om een retraite van een jaar te gaan doen, voordat ik weer zou gaan reizen. Een vriend attendeerde me op het Nalanda-klooster in Frankrijk, waar ik kon verblijven in ruil voor het helpen bouwen van een nieuwe tempelhal. Het bleek een Tibetaans klooster te zijn. In de laatste maand van die retraite had ik een diepe meditatieve ervaring. Daarin was mijn zelfbeeld helemaal afwezig, de dictator van de geest. Dat was in eerste instantie uitermate verontrustend, maar met de ondersteuning van een bekwame leraar kon ik daarbij blijven. Zo maakte ik kennis met een plek in mezelf die van een ongekennde puurheid is, niet aangeraakt door het lijden van deze wereld. Dat was zo overdonderend, dat ik de volgende dag absoluut zeker wist dat ik monnik wilde worden. Er was niks anders meer te doen. Ik belde de abt, en twee weken later was het zover.”

Op dat moment werd hij “opnieuw geboren”: hij kreeg een nieuwe naam, schoor zijn haar af, deed afstand van zijn lekenkleden en aanvaardde 253 leefregels. “De vier belangrijkste zijn: niet doden, niet stelen, niet liegen en niet seksueel handelen. Het breken van deze belofte leidt tot het beëindigen van het monastieke leven. Als je een andere regel overtreedt, vertel je dat aan een oudere monnik en leg je met een ceremonie je schuld af. Iedere twee weken is er een gemeenschappelijke biechtceremonie, waarbij iedereen zich in stilte afvraagt of hij fouten heeft begaan en die heeft voorgelegd aan een ander. Oudere monniken zijn verplicht jongeren te wijzen op hun fouten. De jongere monnik moet daarvoor bedanken, en werken aan verbetering. Zo wees een oudere monnik mij een keer op mijn arrogantie. Ik heb hem gevraagd mij daar steeds op te attenderen, en beloofd me altijd te verontschuldigen als ik er tegenin zou gaan. Je kunt je voorstellen wat dat met je ego doet. Met het celibaat heb ik weinig moeite, want ik heb een prima liefdesleven gehad tot zich deze grotere en inclusievere liefde aandienende. Wat ik in het begin wel heel lastig vond, is



‘Een oudere monnik wees me steeds op mijn arrogantie’

dat ik nu voor mijn onderhoud afhankelijk ben van anderen.”

De heiligheid van de schepping waarnaar de trappist in de Achelse kluis verwees, ervaart hij nu ook zelf. Glimlachend: “Deze zomer hadden de wespen door de droogte niet genoeg te eten. Eentje ging hier binnen op mijn bord zitten en bleef daar. Ik voerde hem en uiteindelijk had ik een heel wespennest.” Dan weer serieus: “Het gaat erom dat je je ervan bewust bent dat alles ontstaat in relatie tot anderen. Mijn lichaam

Paspoort

Losang Gendun, in 1970 in Eindhoven geboren als Michiel Sengers, is een boeddhistische monnik en leraar.

- Ontdekte in 1987 het boeddhisme en werd in 1988 boeddhist.
- Werd in 2006 in het Nalanda-klooster in Frankrijk tot noviet gewijd en in 2010 tot monnik door de dalai lama.
- Verbleef van 2006 tot 2015 in het Nalanda-klooster (www.nalanda-monastery.eu), met een uitstapje naar India en Nepal in 2010.
- Was van 2011 tot 2015 leraar boeddhistische filosofie en retraiteleider in Frankrijk, Monaco, Nederland en de Verenigde Staten.
- Ondernam van 2015 tot en met 2017 een eenzame retraite in het Nalanda-klooster, het Pa Auk-klooster in Myanmar en de Mevlana-stichting in Istanbul.
- Is vanaf september 2017 leraar aan het Maitreya Instituut in Amsterdam (www.maitreya.nl).
- Was in november organisator van een retraite met een vrouwelijke islamitische soefimeester in het Maitreya Instituut in Loenen.

is ontstaan uit een eikel van mijn moeder en het sperma van mijn vader, ik spreek Nederlands omdat ik dat van anderen heb geleerd en haal adem dankzij het bestaan van bomen. Dan spreekt het voor zich om je voor hun welzijn in te zetten.”

Soefimeester

Vanaf het begin van zijn monastieke bestaan zoekt hij contact met andere geloofsgemeenschappen. “Zoals men nu moslims bejegt, bejegende men in mijn vaders jeugd katholieken. Ik gru van dat sektarische gedrag. We zeggen allemaal naar compassie te streven, dus als wij al niet door één deur kunnen, wie dan wel? Daarom houd ik contact met benedictijnen, wier soberheid me raakt. In Frankrijk kwam ik ook in contact met een islamitische soefimeester. Zij nodigden me in 2013 uit voor een lezing van soefimeester Sheikha Nur. Nur is een van de weinig vrouwelijke leraren in haar mevlana-traditie, die in navolging van de mysticus Rumi streeft naar eenwording met God. Ze sprak over compassie en het was alsof ik mezelf hoorde praten, als je Allah door Boeddha zou vervangen. Wat ze zei kwam voort uit een diepe beleving. Dat raakte me diep.”

Sindsdien zien ze elkaar een paar keer per jaar. “Toen ik in 2016 tijdens een lange retraite in Myanmar last kreeg van artritis in mijn knie, nodigde ze me uit om naar Istanboel te komen, zodat ik toegang had tot medische zorg. Ze gaf me onmiddellijk een leraarsrol in haar gemeenschap. Dat vond ik getuigen van een ongekennde openheid. Inmiddels heb ik in Nederland een eigen plek als leraar van het Maitreya Instituut, en wil ik haar graag datzelfde vertrouwen schenken. Daarom heb ik voorgesteld om samen een retraite te begeleiden in Loenen over compassie. Het grote verschil tussen haar en mij is dat ik niet in God geloof. Zij ziet de Boeddha als een profeet van God. Daar hebben we het ook over. Zolang zij praat, dompel ik me onder in haar visie. Ik heb geen behoefte aan een theologisch debat. Net als de joodse filosoof Levinas vind ik dat je de ander simpelweg de ander moet laten zijn. Juist omdat we verschillend zijn, kunnen we zoveel mensen dienen.” ●