



# Inhoud

**INLEIDING | 6**

**HOOFDSTUK 1 | 10**

*Compassie*

**HOOFDSTUK 2 | 41**

*Discipline*

**HOOFDSTUK 3 | 71**

*Transmigratie, hoop en wedergeboorte*

**HOOFDSTUK 4 | 92**

*Over de toekomst, het verleden en het nu*

**HOOFDSTUK 5 | 118**

*Essentiële uieristische lamamantra's*



---

## Een inleiding op lama-karma door de dolle lama

**W**e zijn allemaal bewust voelende zoogdieren, met de diepe wens om gelukkig te zijn en niet te lijden. In de jaren dat ik in de laadbak van een Nissan Frontier pickup de wereld rondreisde, heb ik geleerd dat we die wens alleen in vervulling kunnen laten gaan door de geest te ontwikkelen. Het begint allemaal hierboven. Je kunt me op dit moment niet zien, maar ik wijs naar mijn hoofd. Goed.

In de traditie van lama-karma kan een gelukkige geest het best bereikt worden door middel van kauditatie, een samengaan van kauwen en meditatie.

Je kunt uiteraard kauditeren door staand in een veld wat leeg voor je uit te herkauwen, achteloos achtjes draaiend met je kaak, net zo lang tot je, ongemerkt, je territorium hebt 'afgebakend'. Maar je kunt het ook doen door je geest te voeden met een positieve leer.

Ik doel op de oude dharma van het zogen, die van generatie op generatie is doorgegeven, en de onbaatzuchtigheid waarmee het lamavrouwtje de melk uit haar uier geeft. Om die reden spreken we ook wel van 'uierisme'.

---

Lama-karma is het resultaat van de bewuste energie, gedachten, daden en gezichtsuitdrukkingen die gestuurd worden door uieristische wijsheid. Reflexen en onbewuste acties, zoals het verjagen van een vlieg of het verteren van gras maken geen deel uit van lama-karma.

Ik ontleen veel inspiratie aan de uieristische 'Vier Balen van Wijsheid': leerstellingen die in het verleden al veel grazer-bladeters geholpen hebben om duurzame vrede op het rotsige pad des levens te vinden.

**Noot:** *Er heeft ook een vijfde Baal bestaan, gebaseerd op de compassie van Jezus Christus. Deze profeet (die veel aandacht voor alpaca's had en een deel van zijn tocht naar Galilea op de rug van een kameel aflegde) bood eeltpotigen wijsheid op het gebied van vergeving, geloof en halstermanagement. Helaas vonden veel lama's dat ze door zijn leer te zeer aan banden werden gelegd en omdat ze op dat moment pas vierduizend jaar gedomesticeerd waren, kozen ze liever voor een gemakkelijk bestaan. Zijn leer raakte in de vergetelheid. Kortom: de christelijke Baal was te moeilijk en te veeleisend.*

---

De Balen geven ons veel nuttige informatie over compassie, discipline, transmigratie, de toekomst en het verleden, en het nu. Ze leren ons dat we onszelf altijd voor ogen moeten houden dat andere lama's belangrijker zijn dan wij (zelfs de *guanaco*, de wilde lama die nooit het oogcontact verbreekt en daardoor met iedereen ruzie krijgt).

Deze hooiige geschriften leren ons dat we alleen door discipline de velden van onze geest kunnen ontwikkelen. Alleen zo kunnen lastdieren ontlast worden.

Ook onderwijzen ze ons dat we niet bang hoeven te zijn voor de toekomst of het verleden, maar in het lamaheden moeten leven, als een onbeschreven blad tussen de bladeren, zonder angst dat iemand ons te grazen neemt.

Met het boek dat je op dit moment in je hoeven of handen houdt, schenk ik je dagelijks een citaat uit die eeuwenoude geschriften, gevolgd door enkele lamamantra's van onschatbare waarde, die ik op mijn reizen bijeen heb gegrasd.

Ze vergezellen me op mijn continue zoektocht naar het lama-nirwana, een staat van verlichting die zo groots is dat bij het bereiken ervan de staart rechtop gaat staan

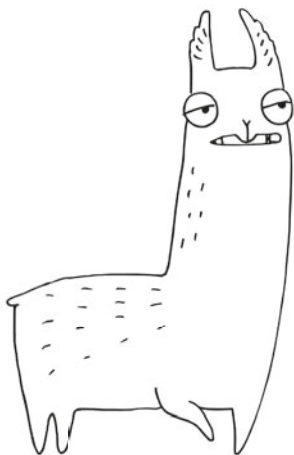
---

en de achterpoten beginnen te trillen. Twee zomers terug, toen ik aan het schrikdraad likte, dacht ik heel eventjes die staat bereikt te hebben.

Ik bid nederig dat die wijsheid ook voor jou, ongeacht je soort, een bron van inspiratie zal vormen en dat je er de warme zielenrust in zult vinden die de sleutel is tot duurzaam geluk.

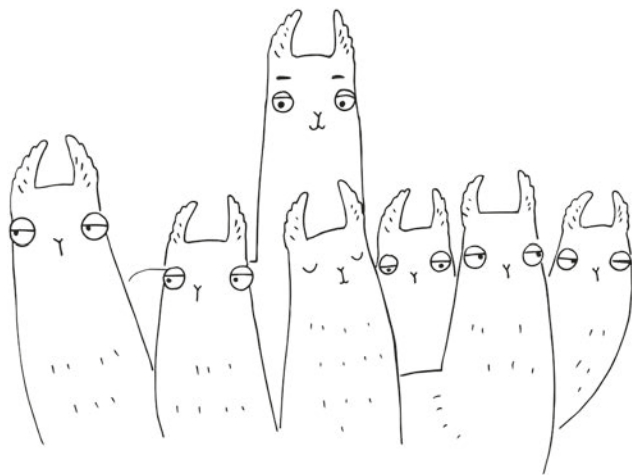
Ik bid ook dat je nooit een kopstoot van een guanaco zult krijgen.

Met Intense Zachtheid,  
**De dolle lama**



HOOFDSTUK 1

# Compassie



---

**A**lle lama's hunkeren naar vrijheid, waardigheid en zoveel bladeren als ze op kunnen, dat ligt in hun natuur besloten. Als we accepteren dat anderen recht hebben op vrede en geluk en gelijke bladrechten, dragen we dan niet ook de verantwoordelijkheid voor hen die in nood verkeren? Ja. Het antwoord is ja.

Hoe meer je je om het geluk van je medelama bekommert, hoe groter je eigen voldoening is. Daarom is het belangrijk aan je lamacompassie vast te houden, je lama-amour, zelfs als je kudde negatief gedrag vertoont.

Compassie uit zich in gedachten en daden, maar ook in hinniken, hummen en blaten. We bezitten er allemaal de emotionele intelligentie voor, zelfs de guanaco (ook al voedt die zich met kunstgras – ongelogen waar).

Om compassie te begrijpen, moeten we ons realiseren dat het zowel een emotionele als een rationele reactie is, zoals een boom tegelijkertijd vriend en maaltijd kan zijn.

En wat nog belangrijker is: wie innerlijke compassie heeft, weet dat alles goed komt, hoeveel tegenstand hij ook ondervindt.

Drie zomers geleden deelde ik een wei met een kudde Zuid-Afrikaanse Dorpers. Het was in dertig jaar niet zo droog geweest. Veel boeren hadden hun oogst zien mislukken en de kudde maakte zich zorgen of 'zij' daar last van zouden krijgen.

---

Het was mijn taak om deze schapen rustig te houden, zodat ze zich aan hun belangrijke missie konden wijden: de groei van de nationale vezelindustrie.

Een schaap in mijn kudde leed aan een vorm van optisch scheelzien, waardoor ze de dingen niet zo scherp in beeld had. Iedereen noemde haar Loensje. Ze werd diep gekweld door een geestelijk lijden – het gevoel dat ze er niet bij hoorde – en een lichamelijk lijden, dat wij met haar deelden en dat veroorzaakt werd door de meedogenloos brandende zon.

Het had lang geduurd voor Loensje bij me kwam (voornamelijk omdat ze de weg niet kon vinden), maar toen dat eindelijk gebeurde, was haar nood zo hoog dat ze bijna lachwekkend scheel keek.

Gelukkig kon ik de getroebleerde ooi ervan overtuigen dat compassie nooit een kwestie van een 'jij' en een 'ik' is en dat het essentieel was dat ze naar buiten bleef kijken in plaats van naar binnen. Eerlijk gezegd zou haar dat ook nog meer in verwarring hebben gebracht, maar het is een waarheid die wij allen moeten omarmen, willen we vrede vinden.

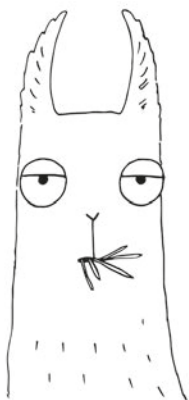
Gelukkig kan ik melden dat alle dingen aan verandering onderhevig zijn, zoals je weet, en dat op den duur de Zuid-Afrikaanse hemelen zich openen. En het was een levensbevestigend plezier om Loensje dankbaar uit een



---

poeltje te zien drinken, samen met de rest van de kudde.

Laten we nu zuiverend diep ademen, gemakkelijk gaan zitten (of staan, als je een paard bent) en ons richten op de kaudities van de eerste Baal plus enkele onbetaalbare lessen die ik in mijn jaren als lama heb geleerd.



---

**Kauditaties  
op de Baal van  
Compassie**





Waarheen je ook reist  
In zon of regen  
Houd het zijraampje  
Van compassie  
Omlaag gedraaid  
En zorg dat er altijd  
Minstens één van je lichaamsdelen  
Naar buiten steekt  
Want het is een grote troost  
Om te weten dat  
Je openstaat  
Voor vriendelijkheid

