

Robert Bridgeman ontmoet Hans Kloosterman

Mannen met een missie



Afgelopen december kwam het nieuwe boek van Hans Kloosterman uit: *Wat is Geluk? Laat je licht schijnen!* ParaVisie-columnist Robert Bridgeman schreef het voorwoord ervan en bespreekt in dit tweeluik met Hans de breed uitwaaierende thematiek van het boek. In dit eerste deel lezen we over wat hen inspireert, over de verlichtingservaring van beider mannen en over meditatie versus therapie.

TEKST: HANS KLOOSTERMAN & ROBERT BRIDGEMAN

Hans: 'Ik was dood en steeg op in een wit licht'

Robert Bridgeman (RB): Hans, we gaan het hebben over het door jou geschreven boek 'Wat is Geluk?' Maar laten we beginnen bij het begin: wie is Hans Kloosterman?

Hans Kloosterman (HK): "Dat is een mooie vraag waar ik vaak met cliënten ook mee begin. Maar nu ik 'm zelf moet beantwoorden, vind ik dat toch heel lastig. Het eerste dat er in mij opkomt is 'niets', maar toch ook 'iets'. Blijkbaar heb je als mens toch een bepaalde dichtheid waardoor je te zien bent en dat bedoeld is om expressie te geven aan iets, althans zo voel ik het. 'Een man met een roeping', zo zou ik mijzelf wel willen noemen. Een roeping om mensen te helpen als facilitator op weg naar geluk. Want je hoeft niet per se in het lijden te zitten. Je mag ook kiezen voor geluk! Mensen bewustmaken van ingesleten patronen, of die nu helpend zijn of niet, vind ik een zingevende bezigheid."

RB: Je hebt zelf een flinke weg in geluk en lijden afgelegd. Bijvoorbeeld gedurende jouw opleiding tot Tibetaans monnik...

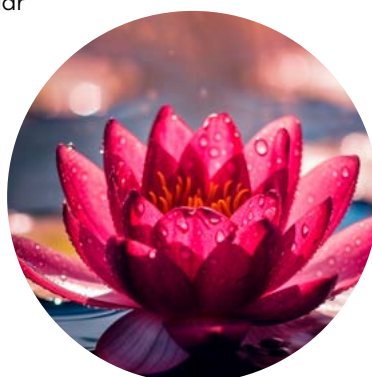
HK: "Daarvoor moeten we terug naar het jaar 2000. Ik was op zoek naar meer houvast, terwijl ik ondertussen als kledinginkoper veel in het Midden en Verre Oosten rondreisde. Daar kwam ik met boeddhisme en hindoeïsme in aanraking. Toen ben ik eerst vijf jaar hindoeïsme gaan studeren. Dus drie jaar yoga en meditatie en de boeken lezen die daarbij horen. Prachtig vond ik het. In het boek over het achtvoudige yogapad van Patanjali

vond ik veel herkenning. Toch raakte het mijn hart niet helemaal. Na vijf jaar studie en beoefening nam een vriendin mij mee naar een driedaags onderricht van de dalai lama in Brussel. Alles wat hij vertelde, kwam wél recht mijn hart binnen. Kort daarna kreeg ik echter een auto-ongeluk. Ik vloog tijdens noodweer met 120 kilometer per uur tegen een betonnen paal. Ik was dood en steeg op in een wit licht. Een stem zei mij: 'Wil je hier blijven of wil je weer terug?' Intuïtief wist ik dat de stem van God was. Oók wist ik meteen dat ik weer terug wilde. En dus daalde ik terug af en werd ik wakker in mijn pijnlijke lichaam. Ik wist: mijn leven moet anders. Achttien uur per dag werken, dat is geen geluk. Ik besloot een andere directeur voor mijn bedrijf in werving en selectie te zoeken en vloog, toen deze eenmaal gevonden was, richting Tibet en Nepal. Ik ben het pad naar geluk, zoals de dalai lama mij beschreven had, gaan bestuderen. Uiteindelijk bleek er ook een goed Tibetaans klooster in België te zijn, waar ik tot en met 2023 in opleiding ben geweest. Ik ben zwaar dyslectisch, echt een drama als je Pali en Sanskriet moet lezen. Gelukkig waren er ook tolken en drie Tibetaanse leraren aanwezig die redelijk Engels spraken. In 2006 ben ik als monnik in opleiding toegetreten, want een westerling kan niet zomaar monnik worden. Je wordt eerst drie tot vier jaar geobserveerd of het niet een vlucht is. Of je wel daadwerkelijk de intentie hebt om mensen te dienen, je eigen 'ik' te verkleinen en vooral de ander centraal te stellen."

RB: Waarom raakt het boeddhisme je zo?

HK: "Het boeddhisme legt alle verantwoordelijkheid bij jou als mens neer. Er zijn wel een soort goden, maar die staan voor de kwaliteiten die je in jezelf kunt ontwikkelen. En er is heel goed onderzocht hoe de geest functioneert ten opzichte van het lichaam. Maar Robert, waar ben jij begonnen in het Verre Oosten? Ook in Nepal, toch? Dan hebben we weer een overeenkomst..."

RB: Ik was in Nederland bij een leraar terechtgekomen, Dingeman Boot, die me Vipassana meditatie leerde. Daarna ben ik in Thailand in een klooster gegaan. Verder heb ik op allerlei plekken in de wereld retraites bijgewoond en uiteindelijk heb ik nog een paar jaar in Vietnam gewoond. Daar heb ik het 'Pure Land' boeddhisme en het zenboeddhisme bestudeerd. Grappig genoeg woon ik nu in Spanje op een kwartiertje van een Tibetaans boeddhistisch centrum. Daar ga ik zeker even naartoe binnenkort. Je kunt wel stellen dat het boeddhisme het fundament is



Robert: 'Meditatie en transformatiewerk gaan hand in hand'

bij alles wat ik doe. Maar wat ik zo fascinerend vind aan jou, Hans, is dat je hele diepe wortels hebt in het boeddhisme, maar dat je je vervolgens ook hebt verdiept in allerlei methoden om tot healing van trauma te komen, zoals adem- en lichaamswerk. Hoe is dat zo gekomen?

HK: “Als je dat hele pad naar bevrijding doorloopt via het hinayana, het mahayana en het vajrayana, dus van het kleine naar het grote en vervolgens naar het diamanten voertuig, dan is dat een hele lange leerweg. Toen ik helemaal klaar was met de vijftienjarige studie en met de praktische beoefening ervan, voelde ik dat ik nog niet volledig getransformeerd was tot in de diepste lagen van mijn zijn. Dat ik nog steeds last had van afwijzing, angst voor tekort kende en me nog altijd niet goed genoeg voelde. Wat zowel vanuit mijn moeders- als mijn vaderskant verklaarbaar is. Met al die technieken kreeg ik mijn pijnpunten en triggers toch niet in een diepere laag van het bewustzijn getransformeerd. Ik ging onderzoeken wat voor transformatietechnieken er in het Westen werden gebruikt.

Hans: ‘Omdat ik te snel naar de eenheid toe wilde, kreeg ik last van angstaanvallen’



Hans Kloosterman

Vooral de Amerikanen hebben mooie technieken bedacht als EMDR, EFT en TRE. En van de Duitse Bert Hellinger kennen we natuurlijk het systemisch werk. De laatste zes jaar ben ik die methoden gaan leren. Omdat ik te snel naar de eenheid toe wilde, kreeg ik echter last van zware paniek, angstaanvallen en psychoses. Transformatie van pijn naar liefde of van de dualiteit naar non-dualiteit moet door het lichaam en de geest wel gevolgd kunnen worden. Maar al met al kan ik stellen dat de combinatie van oosterse en westerse technieken fantastisch werkt. Ik begin ook altijd met mediteren als ik mensen coach en dan gaan we kijken wat de hulpvraag is. Daarna train ik cliënten via oosterse en westerse methoden richting de bevrijding van waar ze last van hebben. Maar vergis je niet: het is niet zomaar een leuke sessie bij Hans; je krijgt per week drie tot vijf uur aan huiswerk mee.”

RB: Die twee, meditatie en transformatietechniek, gaan ook hand in hand. Ik heb dat van de inmiddels 88-jarige Dingeman Boot geleerd. Alles bij elkaar opgeteld heeft hij zes jaar gemediteerd, maar de psychotherapie bleef voor hem eveneens essentieel. Met meditatie alleen kun je eenvoudigweg niet door alles heen komen. Misschien lukt zoiets alleen als je een halve eeuw in het klooster zit of zo. Aan de andere kant had ik van de meesters die ik in Vietnam, Nepal en Thailand ontmoette en die wel degelijk al vijftig jaar in een klooster verbleven toch ook het idee dat er bij hen nog trauma aanwezig was. Ik blijf er dus bij: meditatie en transformatiewerk gaan hand in hand. Alléén meditatie leidt je uiteindelijk niet door die diepere lagen heen van je voorouders en vorige levens. Je krijgt er wel beelden van en inzichten over, maar om er helemaal doorheen te gaan... Dat vraagt echt nog wat anders. Ook met louter transformatiewerk kom je er niet volledig. Dan raak je juist weer verdwaald in al die lagen, trauma's en energieën waar je mee verbonden bent. En dat fascineert mij aan jouw boek. Jij hebt heel duidelijk die twee paden van transformatie neergezet; het één gaat niet zonder het ander. Je hebt daarnaast ook heel mooi de levensstroom beschreven met aan de ene kant de angst voor pijn en aan de andere kant het verlangen naar liefde. Ik ken dat van de geschiedenis van Nisargadatta Maharaj, de beroemde Advaita-leraar. Dat je door meditatie leert om niet langer de pijn te vermijden en het grijpen naar je verlangens los te laten. En als ik het goed begrepen heb, is dat de basis van jouw werkwijze. Dáár begint het en dan ga je de diepte in. Toch?

HK: “Ja, dat klopt. Je wordt dan veel nadrukkelijker door de eenheidsstroom meegenomen naar wat er werkelijk voor je klaarligt. Daar waar je bestemd voor bent en wat je blauwdruk is. Het kenmerk van dat je op je pad zit, is het feit dat je leven moeiteloos gaat. Gaat het dat niet? Alleen in het NU kun je dingen veranderen. Daar komen het heden en de toekomst immers in samen. Slechts 5% van de mensen zit echter in het NU. De rest is afwezig en herhaalt de patronen van het verleden. Ze leven in grote onwetendheid en kunnen niet opmerken dat ze weg zijn uit het NU. Zij zijn meer slachtoffer van het verleden en herhalen dat patroon in de toekomst.”

Robert: 'Ook bij de meesters die ik in het Verre Oosten ontmoette, zag ik nog trauma'

RB: *Ja, precies. Het idee leeft dat de westerling geen tijd heeft om drie uur te mediteren. Wat geef jij mensen mee om toch die slag te maken?*

HK: *"Nou, ten eerste: als ze bij mij komen, dan tekenen ze een contract. Ik vraag om commitment en toewijding. Dan beginnen we aan het jaartraject van acht tot tien sessies. Als cliënten daar geen ruimte voor maken, dan neem ik ze niet aan. Want dan raak ik ook gedemotiveerd. Met wat voor methodes werk jij dan Robert?"*

RB: *Waar ik enorm fan van ben, zijn regressie- en reïncarnatietechnieken. Het zielskarma en het voorouderlijke en energetische karma... Alles van vroeger, zeg maar. Mijn leraar Altazar Rossiter werkt helemaal vanuit het NU en eigenlijk puur door de aanwezigheid van het 'zijn' en het aanwijzen van datgene waaraan je wilt werken. Eigenlijk nodig je de essentie uit op het hartchakra. In het boeddhisme heet het de 'boeddha natuur'. Wat hij vertelt is: IK BEN. Bij de Katharen noemen ze dat de goddelijke vonk in de ziel, waar je één bent met de Bron, met het Universum, het Scheppende. Hij heeft een manier ontwikkeld om die heelheid door je conditioneringslagen, je zielslagen en je karmische lagen te laten komen. Het trauma en de wonden zitten natuurlijk in die conditioneringslagen. Een ongelooflijk magische methode, omdat je eigenlijk niets*



Robert Bridgeman

doet. Je bent in feite alleen maar aanwezig. Je helpt je cliënt om aan zichzelf vragen te stellen. Je laat dat in het veld ontstaan en je kunt er zo hele diepe trauma's mee healen. Het gaat zo ver buiten de mind om, de verbindingen die gelegd worden. Je hebt bijvoorbeeld een jeugdtrauma waar je mee bezig bent. Je kunt met je mind niet beredeneren dat het zes levens geleden, misschien wel honderd levens geleden een oorzaak heeft. Met die methode kom je er eigenlijk vanzelf in terecht. EFT, daar



Robert: 'Ik kom hier niet om dáár te zijn'



Hans: 'Slechts 5% van de mensen leeft volledig in het NU'

ben ik eveneens groot voorstander van. Dat leer ik mensen ook tijdens mijn coachopleiding. Systemisch werk vind ik eveneens een fantastisch mooie methode en alles wat ik in jouw boek las, zoals mindfulness en yogatechnieken, komen bij mij ook voorbij. Waarbij ik combineer met bepaalde sjamanistische technieken, waarvoor ik maanden in de leer ben geweest. De technieken mogen hier en daar wat verschillen, het eindresultaat blijft hetzelfde. Meditatie gebruiken om in die aanwezigheid te zijn, om in het NU te zijn, en van daaruit te bekijken welke verstoringen er plaatsvinden en hoe je die kunt transformeren.

HK: "Mooi! Wat wordt jouw volgende boek?"

RB: Ik ben nu een boek aan het schrijven met Roy Martina en Janosh, dat 'How to bend your reality' gaat heten. Dat gaat meer over manifestatie. In het Tibetaans boeddhisme komt dat ook veel voor. En momenteel doe ik voor een roman ook nog onderzoek naar oude beschavingen.

HK: "Wat drijft jou? Wat is jouw hoofdmissie waar je elke dag mee opstaat? Hoe ziet dat eruit?"

RB: Ik wil heel graag mens zijn. Ik ga ervan uit dat ik een spiritueel wezen ben en dat ik een menselijke ervaring heb. Niet een mens die zo spiritueel mogelijk wil zijn, maar andersom. Jij heb tijdens je bijna-doodervaring ook een verlichtingservaring gehad. Ik heb dat ook gehad. Je gaat dan volledig op in de eenheid en toen mij dat overkwam, realiseerde ik me: hier hoef ik niet naartoe. Want... ik ben er al. Ieder mens is er al. Ik hoef dat niet te zoeken. Ik kom hier niet om dáár te zijn. Ik kom hier om hier te zijn en dat te belichamen. Ik ga er altijd vanuit dat mijn aanwezigheid hier al licht brengt en dat ik als mens gewoon mens heb te zijn. Dus leef ik en geniet ik van het leven. Ik geniet van mijn kinderen en van de projecten waar ik mee bezig ben. Van mooie mensen ontmoeten, zoals nu.

HK: "Ja, ik ben er ook helemaal voor om het leven met alle zintuigen te doorleven. Dus wat jou drijft is het mens-zijn? En dat vormgeven? Je licht erdoorheen laten schijnen naar anderen toe?"

RB: Ja, en het leven in alle lagen en in alle delen te ervaren. Met een begrenzing natuurlijk op dat wat afbrekend is. Ik wil, als ik op een goed moment overga, terugkijken op een rijk leven waar ik alles uit heb kunnen halen. Dat ik alles ervaren heb wat er te ervaren was. En jij? Wat drijft jou?



*Hans: 'Vergis je niet: het is niet zomaar een
leuke sessie bij Hans'*

HK: "Tijdens mijn bijna-doodervaring ontmoette ik, zo voelde dat althans, God. Hij gaf me de keuze om te vertrekken of om te blijven. Ik koos voor het blijven op Aarde. Ik had net les gehad van de dalai lama die me vertelde dat er een trainbare manier naar geluk is. Dát wilde en wil ik leren. Mijn drijfveer is het om er vooral voor de ander te zijn en het lijden te verkleinen en het geluk te vergroten. Wie wil niet gelukkig zijn? Dus dáárvoor ben ik teruggekomen als een bodhisattva, als iemand die niet kiest om continu in die eenheid te verkeren, maar daar nét voor zit. Om vanuit de dualiteit mensen naar de eenheid te

begeleiden. Te leren dat alles illusie is en je liefde en licht bent. Dat is de reden, mijn motivatie om mijn boek *Wat is Geluk?* te schrijven. Dat je beseft dat je zowel de eenheid als de dualiteit bent. Dat je met één voet in het relatieve en één voet in de absolute realiteit staat. Het ik en zijn dualiteit mogen er helemaal zijn en mogen geleefd en beleefd worden in al hun geuren en kleuren." •

In de volgende ParaVisie Magazine lees je het laatste deel van het gesprek tussen Hans Kloosterman en Robert Bridgeman.



Het nieuwe boek van Hans Kloosterman (ISBN 9789492110299) bestel je in de (online) boekhandels of op www.hanskloosterman.com. Eerst een promo-filmpje kijken? Scan de QR-code.



Hans Kloosterman is holistisch lifecoach, traumatherapeut en auteur. Eerder verscheen van zijn hand het boek *Van snob tot monnik*.

www.hanskloosterman.com

Robert Bridgeman is auteur, transformatiecoach, documentairemaker en medeoprichter van spiritueel opleidingscentrum Bridgeman Academy. www.robertbridgeman.com