



ZEN DJ

Van dansvloer naar meditatiekussen: de happy hardcore discjockey Charly Lownoise vloog van hot naar her, trad overal op, tot hij opbrandde. Zo kwam hij op het pad van zen.

TEKST: JOOP HOEK, FOTOGRAFIE: DIEGO FRANSENS

Dit is de kern: de wereldberoemde Haagse happy hardcore-dj Charly Lownoise werd na een *mental breakdown* zenleraar! 'Ja, dat klopt', zegt Charly Lownoise (artiestennaam voor Ramon Rollfs of Roelofs) in de zendo van Zen.nl Den Haag.

Met een dreun ging Charly Lownoise in 1997 onderuit in een Haagse discotheek. Een arts in het ziekenhuis constateerde dat hij was opgebrand. Op het hoogtepunt van zijn muzikale carrière trad hij samen met zijn muzikale gabber Mental Theo (Theo Nabuurs) zo'n 250 keer per jaar op in discotheeken en podia tot ver in het buitenland. Ramon: 'Toen ik daar zo op de bühne lag dacht ik: eindelijk rust. Ik was opgelucht. De show stopte, ik was bij kennis en op dat moment was ik heel dicht bij mezelf. De paniek, het geluid om mij heen, alles klonk dichtbij, een ervaring die ik ook op mijn kussen kan hebben. Leeg en gelijk ook vol van mezelf. De dokter zei dat ik het rustiger aan moest doen, maar een week later stond ik al weer op het podium. Ik wilde mijn afspraken nakomen. Veel mensen waren van mij afhankelijk, dat woog zwaar. *The show must go on*, zei Theo. Het ging niet alleen om onze eigen boterham. Maar die ervaring op de bühne bleef toch sluimeren.'

Je bent nu zenleraar in opleiding; als je niet in elkaar was geklapt, was je dan ook het boeddhisme gaan beoefenen? 'Goeie vraag, maar ik heb geen glazen bol en ik zou echt niet weten hoe mijn leven dan gelopen was. Ik ben na het lezen van het boek *Zen en management* van Bernd Joschke en Peter Stemman terechtgekomen bij mijn Haagse zenleraar Raoul Destrée. Waarom lees ik zo'n boek en was dat voor mij de trigger om iets met de dharma te doen? Ik denk dat het appelleerde aan de diepere lagen in mijzelf. Verder spreekt de open houding in zen mij aan en die van Raoul is *down to earth*. Ik kan hier mezelf zijn.

Dat er iets moest gebeuren was wel duidelijk. Ik vloog van hot naar her, werkte altijd 's nachts, kwam bijna niet meer buiten, en de lucht in discotheeken is ook niet bepaald gezond. Maar ik stond er niet bij stil dat het fout kon gaan. Ik beleefde mijn passie, mijn droom. Als kleine jongen van twaalf wist ik al dat ik dj wilde worden, iets met muziek wilde gaan doen. Ik werd zo jong als ik was getriggerd door het hypnotiserend effect van licht en donker en dansende mensen, met de dj als dirigent van het feest. Ik wilde een van die dirigenten zijn. Ik had mijn voorbeelden, pioniers als Ben Librand, Peter Slaghuis en Rutger Kroese, die niet alleen andermans muziek maar ook hun eigen muziek draaiden. Dat gevoel en die inspiratie wilde ik graag overbrengen

‘IK WERD ZO JONG ALS IK WAS GETRIGGERD DOOR HET HYPNOTISEREND EFFECT VAN LICHT EN DONKER EN DANSENDE MENSEN’

op anderen. Housemuziek raakte me. In die tijd had je twee stromingen: mellow house en hardcore, twee uitersten. Mellow house was een meer rustige stroming, met mooie rustgevende geluiden. Dat paste wel bij mij, ik was in die tijd erg introvert. Een denker en zoeker. In '92 leerde ik Theo kennen, een man van de babbels, een podiumbeest met lef, die het allemaal regelde. Ik dacht eerst: wat is dat voor een mafketel? Moet dat nou op die manier? Hij maakte het extraverte in mij wakker. Door onze samenwerking ontstond een nieuwe muzikale stroming, een tussenvorm, de happy hardcore. Stevig en snel, maar niet agressief. In vier jaar tijd hadden we

twaalf toptienhits. Ik vroeg me toen al af of het niet wat minder kon. Maar Theo zei dat we moesten scoren, de tijd was er rijp voor.'

Was je als kind muzikaal? 'Eigenlijk was ik als jongen niet erg bekwaam in het maken van muziek, maar ik had er wel gevoel voor. Mijn vader was drummer in de band *For Shame*, dus bezig zijn met muziek was bij ons thuis heel gewoon. Ik kreeg keyboardlessen en leerde akkoorden pakken en liedjes spelen die ik niet zo leuk vond. Mijn vader was een introverte man die zich moeilijk kon uiten, ook naar mijn moeder toe. Hun huwelijk heeft door de vele ruzies maar vier jaar geduurd, ze waren nog zo jong toen ze een gezin stichtten. Als mijn ouders een zentraining hadden gevolgd, had hun relatie waarschijnlijk meer kans van slagen gehad.'

Denk je dat zen daarop van invloed kan zijn? 'Ja, daar ben ik honderd procent van overtuigd. Door de lessen van Raoul, door coaching en door zelf op zoek te gaan en te leren, zit ik met een open 'mind' dieper in relaties.'

‘ALS KLEINE JONGEN VAN TWAALF WIST IK AL DAT IK DJ ZOU WORDEN’

Door zen heb ik de gave van geduld ontwikkeld bij het volgen van het achtvoudige pad. Vroeger zat ik nergens mee. Als ik met mijn vriendin een probleem had, vrat ik eigenlijk mijn emoties op. Ik creëerde een beeld van haar: zie je wel, ze is zo en zo. Soms kleur ik nog wel verhalen in, als er dingen in onze relatie gebeuren. Dan gaat mijn fantasie met me op de loop. Dan komt er jaloezie op, word ik boos, verdrietig, hebzuchtig. Maar door er over te mediteren, een heldere blik te ontwikkelen, benader ik meer de realiteit van dingen.'

Krijgt zo'n relatie dan niet iets kunstmatigs? Onderdruk je je emoties of verandert er wezenlijk iets? 'Mijn vriendin en ik ervaren beiden dat de relatie daardoor wezenlijk verandert, dieper wordt. Door een dieper contact met mezelf te hebben lukt dat ook met anderen. Maar ik geef toe, het is niet altijd vanzelfsprekend om energie in praten te steken. Het is makkelijker om te denken dat dingen wel vanzelf weer over zullen gaan om vervolgens lekker op de bank te blijven zitten. Door het beoefenen van zen loopt de emmer niet over. Dat geldt ook voor de relatie met cursisten en met vrienden. De housewereld waarin ik leefde was echt een machowereld. Daar werd nooit over gevoelens gesproken.'

Wat wil je eigenlijk aan je cursisten overbrengen? De leer of meer? 'Laat ik het zo zeggen, ik wil niet per se een leraar zijn, dat vind ik niet zo boeiend. Daarom heb ik het ook nooit over leerlingen, maar over cursisten. Ik draag de dharma over en voel me hierin ook meer een dirigent dan een leraar. Een dirigent van de stilte. Door de leer wordt het leven uiteindelijk vanzelf meer.'

Je komt uit een luidruchtige wereld en treedt als dj nog regelmatig op. Is zen stilte of bij wijze van spreken, soms ook luidruchtig door de emoties die vrijkomen? 'Zen is de wereld, het leven, het basale. In stilte op mijn kussen zitten is wel prachtig, maar is voor mij niet langer het doel. Ik wil ermee in de wereld mijn weg vinden, leven in aandacht, maar ook genieten. De Boeddha had daar geen problemen mee, zolang je maar niet aan geneugten hecht. Eén ding tegelijk doen, voor de volle honderd procent. Dat wil ik ook de cursisten meegeven.'

Het boeddhisme is een hype. Beschouwen beginnende beoefenaars het als een soort Haarlemmerolie, geschikt voor het wegwerken van allerlei kwaaltjes? 'Dat zou best kunnen. Van het boeddhisme wordt gezegd dat het je een gevoel van thuiskomen geeft. De bubbels; de onverwerkte ervaringen die we met ons meedragen, onze gekleurde blik op de wereld waardoor je pijn bij jezelf opwekt en bij anderen, daar werkt het boeddhisme louterend in. Maar de Boeddha heeft ook gezegd dat er altijd weer nieuwe zaken op ons pad komen. We zijn nooit klaar, dat is ook de kern van de oefening. Voor mij is het daarom het pad bewandelen en ondertussen alert blijven. En niet alles klakkeloos aannemen, ook al komt het van de Boeddha, of van Raoul of Nietzsche, het is belangrijk ook je eigen weg te blijven gaan en een helder bewustzijn te creëren door meditatie. Zen heeft ook mijn beleving van muziek beïnvloed, die nog steeds een belangrijke drijfveer in mijn leven is. Mijn zintuigen zijn versterkt, het is ruimer, weidser. Ik ben nu bezig met de productie van een album met rustige house- en loungemuziek. Dat doe ik ook voor mezelf, even uit mijn hokje komen en *out of the box* iets maken wat uit een ander bewustzijn komt.'

Ramons zenleraar, Raoul Destrée is ondertussen binnengekomen en schuift aan bij het gesprek.

Raoul: 'Onze cursisten hebben net zoveel problemen als jij en ik. Er is veel onrust, ze hebben een drukke baan, een gezin, veel prikkels via de media. Ze slapen slechter, kunnen zich niet goed concentreren. Er zijn er ook die redelijk lekker in hun vel zitten en graag willen weten wat zen en wat verlichting is. Ze beginnen te mediteren en worden bewuster van hun leven.'



Ramon en zijn leraar Raoul Destrée

Bij de presentatie van de serie Dharma rising stelt de Boeddhistische Omroep Stichting dat het boeddhisme vaak beschouwd wordt als de snelst groeiende religie onder hoogopgeleide westerlingen. Is dat ook jullie ervaring? Ramon: 'Op onze cursus krijgen we wel mensen die via de vechtsport, waar ze met meditatie te maken krijgen, bij ons terecht komen. Zen is erg basaal en boogschieten bijvoorbeeld is niet iets wat je zomaar doet, dat is aanpotten. Iedereen kan aan zen doen. Dat er zo weinig mensen uit, zeg maar, volkswijken bij ons terecht komen, heeft misschien met het etiket te maken dat zen of boeddhisme zweverig is en niet voor stoere jongens.'

Raoul: 'Het boeddhisme heeft volgens mij geen elitair etiket. Toch krijgen we hier veel mensen uit de middenklasse, die op kantoor zitten en de behoefte hebben om te ontstressen. En ja, weinig cursisten komen uit de Schilderswijk. Maar dat gaat veranderen, want binnen de vakbond CNV is meditatie inmiddels in de arbeidsvoorwaarden opgenomen. Dus de blokkade die mensen van het boeddhisme weghoudt zal mettertijd verdwijnen, zeker weten!'

Hoe ervaren jullie de relatie tussen leraar en leerling? Is er een bepaalde mate van macht? Sommige boeddhistische leraren worden door hun leerlingen als een god vereerd. 'Raoul is voor mij een voorbeeld. Hij is een wijs man maar ook iemand die relateert en het leven niet al te serieus neemt. Hij leeft ook naar wat hij uitdraagt. Macht is niet aan de orde, wel respect voor elkaar. Zelf wilde ik via mijn leraar en de overdracht van de dharma

Raoul Destrée is psycholoog en onderwijsdeskundige. In 1978 maakte hij aan de universiteit in Leiden voor het eerst kennis met zen. In binnen- en buitenland volgde hij bij boeddhistische scholen in verschillende tradities trainingen. Raoul richtte 20 jaar geleden in Den Haag Zentijd op, die sinds enkele jaren is aangesloten bij de organisatie Zen.nl. Hij begeleidt groepstrainingen voor particulieren en organisaties. Raoul is de leraar en coach van Ramon 'Charly Lownoise' Rolofs of Roelofs. Beiden geven ze les in de zendo aan de Oude Boomgaardstraat 17 in Den Haag. Ramon is de auteur van het in 2007 verschenen boek *Autobiografie van een dj*. Hij treedt nog regelmatig op als dj en is bezig met de productie van een nieuw album.

weer gelukkig worden, dichter bij mezelf komen. Vrij zijn van conditioneringen. Dat is voor mij geluk, leven vanuit je wezen, de kern. Sommige cursisten beschouwen mij als een muzikale beroemdheid en eentje vroeg laatst om een handtekening. Ik vind het fijn dat ik voor die mensen een klein vuurtorentje mag zijn. Als zenleeraar wil ik doorgeven dat ik nu iets heb gevonden, dat niet nieuw is, maar wel regelmaat brengt in je leven. Iets dat goed voelt.'

Raoul: 'Wij staan in onze sangha een natuurlijk boeddhisme voor. We lopen niet in gewaden en hebben geen kale koppen. Ik geef les vanuit mijn psychologie-achtergrond en levenservaring. En Ramon geeft les vanuit zijn achtergrond. We zijn een sangha met aan de ene kant het kritische en aan de andere kant het intuïtieve denken. Er is geen hiërarchie, dat bevordert het kritisch denken. Het leraarschap vraagt om een uiterst zorgvuldige houding, verankerd in wijsheid en mededogen. Blinde adoratie kan leiden tot ongewenste praktijken. Daar zijn meerdere voorbeelden van. Recent is Dennis Genpo Merzel als roshi afgetreden wegens seksueel wangedrag. Het punt is natuurlijk dat als je zo'n symbolische functie hebt, het niet passend is om iets stiekem te doen (Dennis Genpo Merzel bleek een aantal jaar een buitenechtelijke relatie te hebben, nvdv). Stop dan als leraar. Ik hou niet van macht uitoefenen, mensen komen hier een cursus volgen. We helpen ze op weg met zen, begeleiden ze in de goede zin van het woord en werpen de cursisten ook terug op zichzelf. Ze zijn niet van ons afhankelijk. Er zijn er die ons macht toedichten, maar zodra we dat merken kappen we dat af. Mensen hebben meestal snel in de gaten of een leraar authentiek en integer is. Hij is wel een belangrijke constante factor, met name voor beginnende cursisten die nog zoekende zijn.'



Ramon, je sprak net over vanuit je kern leven. Maar het leven is niet altijd leuk, er zijn bijvoorbeeld mensen die in grote armoede leven... 'Ja: zonder samsara geen nirvana. Onze geest is een verzamelaar die alles probeert te begrijpen en te rationaliseren. Maar de lucht is blauw, de plant is groen, de vorm de vorm. Het is zoals het is. Ik realiseer me wel dat ik systemen niet kan veranderen en alleen maar een geschenk, het boeddhisme door kan geven. En ik geef aan goede doelen en ondersteun mensen en organisaties.'

Ik begrijp weinig van karma en wedergeboorte. Soms weet je niet of iets verkeerd is, omdat omstandigheden steeds veranderen. Ramon: 'Het zijn moeilijke onderwerpen. Wat je zegt, geeft of denkt, krijg je ook weer terug. Juist spreken is heel belangrijk, doe je dat niet dan worden er zo veel bubbels aangemaakt, die je je leven lang met je meedraagt. Zo is het ook met liegen, ga naar die leugen terug en los het op. In een groter geheel, waar kerncentrales in Japan defect raken, of die schietpartij in Alphen aan den Rijn, vind ik zaken niet goed te verklaren. Het lijden is een wezenlijk element van het mensdom. Wie kan er wat aan doen dat Japan met een flinke klap tien meter is opgeschoven. Je kunt de natuur toch niet straffen?'

Raoul: 'Wedergeboorte kan je zien vanuit het perspectief van herkansing. Opnieuw kunnen beginnen, elke dag weer. Dat geeft een prettig gevoel. En de karmagedachte sluit daarbij aan. Als die niet te loodzwaar wordt beleden, is dat een goed uitgangspunt. Maar als het zo zwaar wordt dat mensen geen stap meer durven te verzetten, bang om op een wormpje te trappen, is dat ook niet goed. Dan wordt het een belemmering om te leven en te ontdekken. Het achtvoudige pad helpt je bewuster te worden van waarmee je bezig bent, het komt steeds terug in je leven. Het geeft richting om lijden te voorkomen. En dat is het mooie van zen, wij kunnen willen verklaren wat we willen, maar ga maar op je kussen zitten en op een gegeven moment kan je een oude onverwerkte ervaring

accepteren en verwerken. Ook relaties die in de natuur gewoon hun werk doen. Accepteren dat we de wereld niet in onze macht hebben, soms gewoon machteloos zijn.'

Moeten boeddhisten niet vaker van hun kussen komen en hulp bieden aan hen die dat nodig hebben? Er zijn mensen die de gelijkmoedigheid in het boeddhisme zien als het onttrekken aan je maatschappelijke verantwoordelijkheid, kijken maar niet kopen... Ramon: 'In bepaalde mate zou dat best wel mogen, als er denkbeelden of situaties zijn die verkeerd zijn, we hoeven niet over ons heen te laten lopen. De middenweg heeft ook zijn grenzen. Boeddha zag ook in dat hij in zijn ascese te ver ging, dat hij daardoor de pijp uit zou gaan, en stopte daarmee. In landen met een eeuwenoude boeddhistische traditie zie je hoe samenlevingen functioneren, mensen liefdevol met elkaar omgaan en voor elkaar zorgen.'

Raoul: 'De verandering van de wereld begint bij jezelf, voor een groot deel in je eigen geest. Waardoor je met dingen die op je pad komen zo goed mogelijk om kunt gaan. Je kan altijd wel meer doen dan je denkt, maar je moet ook niet meer willen doen dan je kan. Je kan natuurlijk het accent leggen op financiële armoede, maar rijke mensen lijden ook. En als je ziet hoe wij met dieren omgaan, die hebben het vaak nog slechter dan arme mensen. Er is weinig ideologie in onze maatschappij. Er is geen vertrouwen in de politiek, in banken... Maar wel een verzadiging van materiële zaken. Mensen hebben niet te eten, maar wel een kleurentelevisie. Armoede kan ook een prikkel zijn om te zoeken naar iets wat je wel gelukkig maakt. Voor een groot deel gaat dat onbewust, iedereen wil gelukkig zijn. En er zijn ook veel arme mensen die wel gelukkig zijn.'

Waarom maken we ons elke dag weer zo druk? (Ramon lacht) 'Het leven is een potje tobbedansen, een goede balans tussen werken, leven en leren. Wij beoefenen hier de Haagse zen, dat is zitten met het carillon op de achtergrond. Raoul en ik zijn twee gewone Haagse jongens. Wij zoeken niet naar iets groots buiten onszelf, alles zit al in ons.' 🙏

Joop Hoek is freelance journalist voor BoeddhMagazine



www.zentijd.nl

www.charlylownoise.com. De officiële biografie van Charly Lownoise.

www.youtube.com, hier is het NCRV-programma On Air te vinden, waarin een boeiend tweegesprek tussen Ramon en Raoul.