



TIJN TOUBER

BIOGRAFIE

Tijn Touber (Amsterdam, 1960) is muzikant, schrijver, inspirator en meditatieleraar. Hij is oprichter van Lois Lane. Hun debuutalbum bereikte de eerste plaats van de Album Top 100 en verkocht meer dan 100.000 stuks. Tijn schreef onder meer de titelsong voor de film *Amsterdamed*. Na dit muzikale avontuur legt hij zich toe op bewustzijnsontwikkeling en leeft veertien jaar als yogi in Amsterdam. In deze periode geeft hij trainingen aan de Amsterdamse politie, delinquenten in gevangenissen, verplegend personeel in ziekenhuizen (VU, AMC en MCA) en bezoekers van Lowlands.

Tijn weet spiritualiteit tot leven te brengen en naar de dagelijkse praktijk te vertalen in columns, interviews en verhalen (onder meer in *Happinez*, *Ode*). In juni 2009 verschijnt zijn boek *Spoedcursus Verlichting* dat een bestseller wordt. Vanaf dat moment verschijnt ieder jaar een boek: *Verlicht Leven* (over het integreren van emoties), *Stadsverlichting* (een initiatief om huiskamers open te stellen voor meditatie), *Het Geheim van Genialiteit* (over het vermogen inspiratie te downloaden), *Yogi Power* (over de roots van meditatie) en *Heimwee naar het Paradijs* (over de zeven universele inwijdingen).

Tijn combineert muziek en meditatie tijdens ervaringsconcert *Seven Steps to Paradise*, waarin de universele inwijdingen tot leven komen in meeslepende songs en sounds. Daarnaast geeft Tijn regelmatig stilte retraites. Met zijn partner Binkie woont hij in Amsterdam.

DE WEG NAAR VRIJHEID

Alles hebben wat je hart maar kan begeren en toch niet gelukkig. De Amsterdamse popmuzikant Tijn Touber besloot daarom twintig jaar geleden van de ene dag op de andere te stoppen met seks, drank, drugs, televisiekijken, luxe, carrière, sigaretten, schoenen en koffie, kortom een monnikenleven te gaan leiden in de hoop zo te vinden wat hij miste. Na veertien jaar maakte hij de balans op en vond een nieuw soort vrijheid: vrij van het verlangen om vrij te zijn.

Daar lag ik dan: in bed met volgens sommigen de mooiste vrouw van Nederland - net nu ik had besloten om geen seks meer te hebben. Bad timing, heet dat. Ik was gestopt met seks, omdat ik mijn aardse verlangens wilde overstijgen. Een paar weken eerder was ik begonnen met meditaties en was erachter gekomen dat ik zoveel verlangens en verslavingen had, dat het onmogelijk was om mijn gedachten stil te krijgen. Ze vlogen alle kanten op behalve de goede: naar vrouwen, koffie, sigaretten, drank...



TIJN TOUBER

De meditatielerares had mij uitgelegd dat mijn geest alleen tot rust zou komen als ik 'boven mijn aardse verlangens uit zou gaan', ofwel als ik zou stoppen met het najagen van alles wat mij afleidde van wie ik werkelijk was: een eeuwige spirituele persoonlijkheid. Alle aardse geneugten, zoals seks, koffie, alcohol en andere kicks, gaven slechts tijdelijk geluk, had ze gezegd. Door daar steeds maar achteraan te blijven jagen, bleef ik rusteloos op zoek.

Ik kon daarover meepraten. Ik was al heel lang rusteloos, zolang ik mij kan herinneren eigenlijk. Er was altijd wel iets waarnaar ik verlangde. Ik realiseerde mij dit pas echt goed toen mijn band Loïs Lane haar eerste hitje had ('Break it up' in 1987). Ik was 27 en had zo ongeveer alles bereikt wat ik had willen bereiken: een fantastische band, een geweldige vriendin (Monique Klemann), een stuk of acht gitaren, een Bechstein piano, een platencontract, een heerlijk appartement bij het Vondelpark, veel leuke vrienden en familieleden, spannende toekomstplannen...

Maar terwijl 'Break it up' de hitlijsten bestormde en iedereen genoot van het eerste succes, was ik al weer koortsachtig op weg naar het volgende doel. Er moesten nieuwe hits worden geschreven, nieuwe pasjes worden ingestudeerd, nieuwe muziekstijlen uitgetoet. En zo bleef ik altijd rusteloos op weg naar... ja naar wat eigenlijk?

DE DROOM

Op een dag had ik een droom. Toen ik wakker werd, zat er een zinnetje in mijn hoofd dat ik er niet uit kreeg: "De moedigste mens is de mens die zich overgeeft aan God." Ik begreep niet wat het betekende. Ik had niet zoveel met God, was niet religieus opgevoed en ging nooit naar een kerk. Was ik soms – zonder het te weten – op zoek naar God? Zou God mij dan wél gelukkig kunnen maken?

Het antwoord op mijn vraag kwam een week later. Ik ging op bezoek bij de pianist van Loïs Lane. Arthur's leven leek nog het meest op de muziek die hij het liefste speelde: free jazz. En zijn huis ook: het was daar altijd één grote chaos van vuile was, volle asbakken, stapels kranten...

Eenmaal binnen viel mijn mond echter open. Er stond geen afwas, er lagen geen onderbroeken en het rook naar wierook. Temidden van dit vredige tafereel zat Arthur als een serene boeddha met gekruiste benen op de grond. Ik kreeg een kop bamboekoffie, pakte een yogakussen en besloot mijn pakje shag maar in mijn binnenzak te laten. 'Eh, wat is er met je gebeurd?' vroeg ik onzeker. Arthur keek me aan en zei: 'Ik heb God gevonden.'

'Juist,' zei ik. 'En waar precies?'

'Op de Haarlemmerdijk,' zei hij bloedserius. 'In het meditatiecentrum van Brahma Kumaris. Ik was daar binnengestapt voor een introductieles en zat nog niet op mijn klapstoel of ik zag een prachtig licht op me afkomen. Ik knipperde met mijn ogen in de verwachting dat het weg zou gaan, maar het ging niet weg en nam me zelfs helemaal over. Ik weet niet hoe lang ik daar op dat klapstoeltje heb gezeten. Ik wilde nooit meer opstaan. Er was geen enkel verlangen meer, alles was goed.'



TIJN TOUBER

GEEN VERLANGENS MEER

Ik had geen idee wat ik me bij deze ervaring voor moest stellen, maar een dag later zat ook ik op een klapstoeltje in het meditatiecentrum aan de Haarlemmerdijk... Tijdens de eerste les gebeurde er niet zoveel, maar ik besloot toch terug te gaan. En bij die tweede les voelde ik iets. Eerst een lichte tinteling in mijn voorhoofd, toen een zinderende energie die steeds sterker werd en daarna een gevoel alsof mijn lichaam langzaam oploste. Een halfuur lang bevond ik mij in een toestand die zich nog het best laat omschrijven als 'een oceaan van oneindige liefde'. Alles was goed zoals het was en nu begreep ik ook wat Arthur bedoelde met 'geen verlangens meer hebben'.

Vanaf dat moment probeerde ik regelmatig te mediteren, maar die mooie ervaring van toen herhaalde zich niet. Het lukte me gewoonweg niet om mijn geest tot rust te brengen. Volgens mijn meditatielerares kwam dat dus door al die verlangens: 'Als je veel verlangens hebt, heb je automatisch veel gedachten. En al die gedachten beletten je om stil te worden en contact te maken met God.' Volgens haar was God een soort spirituele zon die altijd straalt, een oerbron van levenskracht die al je verlangens kan vervullen. De reden dat we de stralen van deze Zon meestal niet ervaren, is omdat we constant 'bezet' zijn.

Ik begon me te verdiepen in de achtergronden van meditatie en ontdekte dat de lerares gelijk had. Hersenonderzoek had aangetoond dat je je niet met het 'hogere' kunt verbinden als je veel gedachten hebt. Wanneer je hersenen op hoge snelheid werken - de bètastaat, tussen 15-35 of cycli per seconden (Hz) - dan is er geen ruimte voor heldere inzichten, aha-momenten en spirituele ervaringen. Pas wanneer de hersenen tot rust komen en de hersenhelften synchroniseren (in theta en delta van 0,5 tot 8 Hz), dan hebben mensen dergelijke ervaringen, zoals bij mediterende monniken is aangetoond. Dus als ik het contact met de Bron wilde herstellen, dan zat er niets anders op dan het gestresste bètadenken te vervangen door het ontspannen theta en delta.

Het werd, kortom, tijd om afstand te nemen van beperkende verlangens en negatieve gedachten die mij ervan weerhielden hogere dimensies te ervaren. En dan kwam ik er niet alleen met af en toe een uurtje mediteren, nee het moest drastischer. Als ik echt wilde leren mediteren, dan moest ik breken met mijn oude manier van leven. Ik besloot het experiment aan te gaan en de komende paar maanden helemaal clean te gaan leven. Voorlopig geen seks, drugs en rock 'n roll meer. Monique was zo lief om mij daarin te steunen, al vraag ik mij af of ze dat ook zou hebben gedaan als ze toen had geweten dat mijn experiment veertien jaar zou duren...

DE OUDE TIJN

Het is wonderlijk wat er gebeurt wanneer je niet meer toegeeft aan oude verlangens en verslavingen. In eerste instantie worden ze alleen maar erger. Het lijkt wel oorlog: een kakofonie van stemmen die om het hardst roepen dat ze nú iets willen hebben. Maar als je deze stemmen laat uitrazen, veranderden ze langzaam. Diepere, achterliggende verlangens en patronen worden zichtbaar. Ik werd mij ervan bewust



TIJN TOUBER

waaróm ik dingen deed: ik rookte om rustig te worden, dronk om spanning te ontladen, snoepte om leegte te verdrijven en had seks om mijzelf te vergeten en me geliefd te voelen.

Ik realiseerde mij dat deze dieperliggende verlangens niet op een materieel niveau konden worden vervuld. Rust zat niet in een sigaret, maar in iets anders. Ik zag nu dat de wortel van mijn verlangens en verslavingen in feite spiritueel was. Ik verlangde niet naar koffie, sigaretten, vrouwen of kicks, maar naar rust, liefde, kracht en geluk. Wanneer deze zielsverlangens werden vervuld – hetgeen gebeurde als ik in contact stond met de Bron – dan had ik nergens last van: geen verlangens, geen afkickverschijnselen, niets. Het leek dan wel alsof ik een ander mens was geworden, alsof de oude Tijn niet meer bestond. Hoe kan dat? Hoe kan iemand die in één keer met al zijn verslavingen stopt, nauwelijks ontweningsverschijnselen hebben? Misschien bevat het onderzoek van de Amerikaanse arts Bennet Braun een antwoord. Braun onderzocht mensen met een meervoudige persoonlijkheidstoornis en zag dat, wanneer zij van de ene naar de andere persoon schakelden, ook hun fysieke kenmerken veranderden. Zo kon de ene persoonlijkheid wratten of een huidallergie hebben en de ander niet. De ene persoonlijkheid kon kleurenblind of epileptisch zijn, terwijl de ander nergens last van had. Dus als je er van overtuigd bent dat je iemand anders bent, word je blijkbaar iemand anders - niet alleen mentaal en emotioneel, maar ook fysiek. Door mijzelf niet meer te identificeren met de oude Tijn verdwenen de daarbij horende verslavende patronen als sneeuw voor de zon. Jaren later zag ik dat idee van toen bevestigd. Ik gaf in die tijd wekelijks meditatieles aan drugsdelinquenten in de Bijlmerbajes. Ook bij hen zag ik dat het afkicken van oude gewoonten bijna als vanzelf ging zodra ze stopten met zich te identificeren met hun oude 'ik' en zich gingen identificeren met hun oorspronkelijke, spirituele persoonlijkheid.

EEN ANDER MENS

Het meest verbazingwekkende was dat processen waar normaal gesproken vele jaren voor stond, nu in enkele weken tijd verliepen. Net als ik ervoer dat deze mannen dat hun spirituele kern nog volledig intact was. Zodra zij zichzelf weer als 'ziel' ervoer, kwam hun oorspronkelijke kracht weer omhoog en ging het kanaal naar boven toe open, waardoor zij werden gevoed door de Bron. Waar eerst onrust, chaos en boosheid hadden geregeerd, heerste nu vrede, stilte en ontspanning. De transformatie was niet alleen voor de mannen een uiterst vreemde gewaarwording, maar ook voor het behandelend personeel dat niet goed wist hoe ze op de metamorfoses moesten reageren. Ze bleven de mannen voorhouden dat je niet van de ene op de andere dag van je verslavingen kunt afkomen: "Eens een junk, altijd een junk. Denk maar niet dat je door meditatie en positief denken van je verslavingen afkomt." En toch was het zo.

Wanneer je anders gaat denken, word je een ander mens, zo blijkt. Een van de mensen die dit overtuigend heeft aangetoond, is de Amerikaanse neuro-wetenschapper Candace Pert. Zij ontdekte dat iedere gedachte en iedere emotie de hersenen aanzetten om moleculen of emotion te produceren. Deze neuropeptiden informeren razendsnel alle vijftig triljoen cellen van ons lichaam, waardoor de



TIJN TOUBER

chemische samenstelling in iedere cel verandert. Eén enkele gedachte, zo liet Pert zien, zet een stortvloed van chemische reacties in gang.

Dat is ook de reden waarom we verslaafd raken aan bepaalde manieren van denken. Een slachtofferbewustzijn bijvoorbeeld, zorgt voor de aanmaak van chemische stofjes die op den duur verslavend werken. Hetzelfde geldt voor 'lekker' ruziemaken, of 'lekker' pesten. Anderen krijgen een kick van de stress die voortkomt uit hard werken, overspel, schuldgevoelens, risico's nemen, te hard rijden, machtspelletjes, jezelf of anderen pijnigen, enzovoorts. Al deze emotionele bewustzijnstoestanden produceren verslavende eiwitten.

Dat mensen die anders gaan denken inderdaad andere mensen worden, blijkt ook uit onderzoek naar patiënten die op onverklaarbare wijze genezen van ernstige ziekten. Het Amerikaanse Institute of Noetic Sciences, dat werd opgericht door Apollo 14 astronaut Edgar Mitchell, constateert dat vrijwel iedere 'spontane' genezing wordt voorafgegaan door een persoonlijke transformatie. Met de dood in het vizier bleken deze patiënten hun leven drastisch te hebben omgegooid. Ze stopten met de dingen die hen beschadigden en gingen leven overeenkomstig hun zielsverlangens. Ze werden andere mensen en... kregen andere, gezondere lichamen.

Ook ik begon me steeds meer een ander mens te voelen, met nieuwe gedachten, nieuwe gevoelens en nieuwe gewoonten. Ik stond nu dagelijks om vier uur op voor meditatie en alles wat ik deed en niet deed, stond in het teken van steeds zuiverder worden, steeds schoner, steeds stiller. Dat er echt iets aan de hand was met mij, drong nu ook tot mijn omgeving door. Mijn uitstraling was behoorlijk veranderd. Het beste kan ik het omschrijven als een shift van 'nemen' naar 'geven', van 'geleefd worden' naar 'leven', van 'slachtoffer' naar 'schepper'. Omdat mijn verlangens nu steeds meer op een hoger niveau werden vervuld, had ik steeds minder behoeftes en meer te geven.

EVEN OPLADEN

Hoe voelbaar dit was, bleek bijvoorbeeld uit het feit dat de bassist van Lois Lane in de bus op weg naar optredens vaak naast mij kwam zitten. 'Even opladen,' zei hij dan, terwijl hij zijn handen naar me uitstak alsof hij ze wilde warmen aan een kachel. Ik vond het prima, want de kracht van de Bron stroomde vanzelf door mij heen. Ik verloor niets door deze energie naar anderen te laten stromen. Integendeel, het werd alleen maar sterker. Omdat ik anderen nu ook zag als 'zielen' kreeg ik ook steeds meer oog voor hun werkelijke verlangens: onvoorwaardelijke liefde, oprechte aandacht, zorg, inzicht, blijvend geluk. Ik begon het uitstralen van deze spirituele krachten als mijn voornaamste levenstaak te beschouwen, veel belangrijker dan hits schrijven en platen maken.

Dat zorgde natuurlijk voor een hoop onrust in de band en in mijn relatie met Monique. Er brak zelfs een lichte paniek uit. Wat was er met Tijn aan de hand? Werd hij gehersenspoeld? Zat hij in een sekte? Waarom wond hij zich niet meer op? Waarom was hij niet meer gespannen en zenuwachtig voor optredens? Waarom werd hij niet meer boos als de meiden hun teksten niet kenden of de bassist in de fout ging? Waarom dronk hij niet gezellig een glaasje mee? Waarom rookte hij geen jointjes meer?



TIJN TOUBER

Monique stond wel open voor wat ik allemaal deed en was nieuwsgierig naar wat ik leerde, maar zat in een andere levensfase. Voor haar was het spannende leven van 'seks, drugs en rock 'n roll' nog maar net begonnen. Bovendien had ze zo haar eigen manier van mediteren. Ze was, mede door haar Indische achtergrond vermoed ik, behoorlijk introvert en kon uren achtereen in een stoel zitten 'dromen'. Dat was haar manier om tot rust te komen.

Maar ook Monique begon zich in toenemende mate zorgen te maken om mijn transformatie en om de gemoederen te sussen. Belofde ik op nadrukkelijk verzoek van de manager van Lois Lane om een maand lang niet meer naar het meditatiecentrum te gaan en weer even 'normaal' te gaan doen. Dat was niet makkelijk. Ik voelde me verscheurd tussen twee werelden. Zonder contact met de Bron voelde het leven saai en betekenisloos. Ik had ook weer de neiging om terug te vallen in oude patronen, maar kon er niet meer van genieten. Dingen die ik voorheen nog spannend en opwindend had gevonden, gaven me geen kick meer. Na een maand was ik blij dat ik weer volop kon gaan mediteren.

YOGI IN AMSTERDAM

Met Lois Lane ging het ondertussen steeds beter. Ik had de titelsong geschreven voor de nieuwe film van Dick Maas, *Amsterdamed*, en ook de vierde single (*My Best Friend*) werd een hit. Het gevoel van in twee verschillende werelden te leven werd steeds sterker. 's Morgens vroeg leefde ik in een wereld van vrede en stilte, en 's avonds in een wereld van bier en herrie. Monique en ik hielden nog veel van elkaar en wilden niet scheiden, maar zij zag er in toenemende mate tegenop om de rest van haar leven met een soort monnik door te brengen. Uiteindelijk bleek het niet mogelijk om onze verschillende levens met elkaar te combineren. Het onvermijdelijke afscheid van Monique en Lois Lane kwam steeds dichterbij.

Afscheid nemen van Lois Lane was moeilijk, afscheid nemen van Monique nog moeilijker. Toch kon ik niet anders. Ik was nu zo overtuigd van de weg die ik was ingeslagen, dat ik niet meer terugkon. Ik wist ook dat ik nog een lange weg te gaan had, voordat ik permanent in een staat van 'in de wereld, maar niet van de wereld' kon verblijven. Ik gaf Monique een laatste zoen en koos definitief voor het innerlijke avontuur waaraan ik een paar jaar geleden was begonnen.

En zo leefde ik veertien jaar lang als een yogi in Amsterdam. Het waren enorm leerzame jaren, omdat ik voortdurend op het scherpst van de snede tussen 'goed' en 'kwaad' leefde. Na een aantal jaren werd ik zowaar een autoriteit op het gebied van meditatie en positief denken en begon ik les te geven, onder meer aan de Amsterdamse politie, in de Bijlmerbajes en aan artsen en verplegend personeel in het AMC en de VU. En samen met meditatiemaatje Jacqueline Berg schreef ik een boek over de kracht van positief denken: *Geluk? Daar kom ik mijn bed niet voor uit*.



TIJN TOUBER

DE SCHADUW

Naarmate ik schoner en helderder werd, werden ook de schaduwkanten van mijn karakter steeds zichtbaarder. Hoe meer licht er op de ziel schijnt, hoe meer ook de donkere kanten aan het licht komen. Het lukte me steeds beter om boven aardse verlangens uit te blijven, maar ik realiseerde me ook in toenemende mate dat ik – zolang ik nog weg probeerde te blijven van verleidingen en verlangens – nooit helemaal vrij zou zijn. Ik bleef verwickeld in een strijd, weliswaar met God aan mijn zijde, maar toch. Het bleef gespleten, het bleef dualistisch in plaats van heel.

Na veertien jaar had ik genoeg van de strijd tegen mijn oude verlangens en de strakke disciplines die daarbij hoorden. Ik besloot ermee te stoppen. Daar waren verschillende redenen voor. Ten eerste wilde ik niet de rest van mijn leven als monnik doorbrengen – het was tenslotte begonnen als experiment. Ten tweede voelde ik dat ik op dit pad niet zo heel erg veel meer had te leren, het werd een herhaling van zetten. En ten derde vroeg ik me af of ik werkelijk vrij was van mijn duistere kanten. Dat laatste was belangrijk, want het was best mogelijk dat ik seks, drugs en rock 'n roll gewoon had vervangen voor God, meditatie en positief denken. Had ik mijn schaduwzijden werkelijk geïntegreerd of had ik ze dieper weggedrukt en bedekt met een mooie spirituele saus?

Het verschil tussen onderdrukken en integreren wordt mooi geïllustreerd in mythologische verhalen, waar verleidingen vaak worden gesymboliseerd door wilde dieren. In het Westen is er de legende van Sint Joris die de draak doodde. In het Oosten bedwingt Shankar een slang en berijdt Durga een tijger. Hét grote verschil tussen de westerse en de oosterse aanpak is dat Joris het dier doodt. Shankar en Durga laten het leven, beter gezegd: ze leren ermee leven. Zij integreren de duistere krachten en worden daar niet zwakker van, maar juist sterker. Het verhaal van Sint Joris zegt daarmee iets over hoe wij westerlingen (niet kunnen) omgaan met verleiding.

Ik was inmiddels ook voor het tijdschrift Ode gaan werken en ontmoette inspirerende meesters, therapeuten en leraren die mij lieten zien dat er ook andere manieren zijn om met aardse verlangens en verleidingen om te gaan. Volgens hen moest je niet zozeer van je verlangens af, maar er juist aan. Alles wat je onderdrukt, overstijgt, negeert of verzwijgt wordt alleen maar groter en destructiever. Zo reisde ik een tijdje mee met de Amerikaanse therapeute Brandon Bays en organiseerde in Nederland haar seminars. Van haar leerde ik dat verlangens, negatieve emoties of trauma's alleen kunnen worden verwerkt als ze er eerst volledig mogen zijn. Zij leerde me om, vanuit het Bronbewustzijn wat ik inmiddels goed kende, alle negatieve emoties volledig toe te laten en in liefde te omarmen. Het effect hiervan was een ontlading van energie die veel ruimte gaf en een nieuw soort vrijheid opleverde. Echte vrijheid, zo begon ik mij te beseffen, lag niet zozeer in het vermogen om boven verleidingen en verlangens uit te stijgen, maar om ermee om te gaan. De strijd tegen verleidingen, verlangens en negativiteit kan alleen worden gewonnen door te stoppen met er tegen te vechten – door overgave. Ik was in die veertien jaar een meester geworden in het overstijgen van verleidingen, maar nu kwam ik in een fase waarin ik wilde leren leven met verlangens en verleidingen. Ik voelde me sterk genoeg om te gaan dansen met slangen, draken en tijgers.



TIJN TOUBER

OPNIEUW BEGINNEN

En dus liet ik van de ene op de andere dag - bijna net zo rigoureuus als veertien jaar daarvoor - mijn disciplines, zekerheden en 'waarheden' over 'goed', 'kwaad', 'hemel', 'hel', 'spiritueel', 'aards', enzovoorts los. Ik wilde helemaal opnieuw beginnen en niets meer zeker weten. Ik besloot alle controle los te laten - wat eng is - en de chaos toe te laten. Ik wilde geen enkele weerstand (strijd) meer bieden tegen verleidingen en zien wat er met mij zou gebeuren.

In de natuurkunde is er een naam voor deze toestand van geen weerstand: het Bose-Einstein condensaat. In een Bose-Einstein condensaat is alle elektrische weerstand weggevallen, waardoor de stof een zogenaamde 'supergeleider' wordt: alles kan er vrijelijk en moeiteloos doorheen stromen. Deze staat van supergeleider komt ook bij sporters en kunstenaars regelmatig voor. De van oorsprong Hongaarse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi noemt het flow. In flow word je als het ware één met je omgeving: er is geen verschil meer tussen jou en je schildersdoek, tussen jou en de bal, tussen jou en het leven. Je staat volledig 'aan' - open voor inspiraties, ingevingen en wonderen.

Ik begon een nieuw soort vrijheid te ervaren, vrij van strijd en angst voor de duistere kanten van het leven. In plaats van alleen het licht toe te laten, liet ik nu alles toe en begon ik in te zien hoeveel kracht er schuilt in het zonder oordeel omarmen van wat er is. Ik voelde me steeds meer één met het leven zelf en had steeds minder verlangens om eraan te ontsnappen. Alles en iedereen was weer welkom: vrouwen, drank, sigaretten, koffie, dope, stress, pijn, angst, trauma, verlangens...

CONTROLE LOSLATEN

Ik kan me de eerste kop koffie, de eerste keer seks en het eerste glas wijn nog goed herinneren... Heftig! Met name de eerste keer seks was bijzonder, omdat ik mij nu op alle niveaus met mijn partner kon verbinden. Het waren (en zijn) goddelijke ervaringen, omdat ik niet meer werd gedreven door een verlangen naar ontlading. Seks werd een spel van energie uitwisseling, waarbij een orgasme niet interessant was. Liever niet zelfs. Met name voor de man kost een zaadlozing namelijk erg veel energie. Een bevriend schrijver vertelde mij eens dat hij bij elk orgasme denkt: "Daar gaat weer een roman." Toen ik in het begin weer toegaf aan mijn aardse verlangens en de controle losliet, vond ik het doodeng. Het voelde alsof ik in een draaikolk zat waarover ik geen enkele controle had. Het was één grote chaos. We hebben - zeker in het Westen - geleerd dat je de dingen onder controle moet hebben om succesvol te zijn. We hebben behoefte aan een duidelijk gedefinieerde hokjes over hoe de wereld in elkaar zit. Het liefst delen we de wereld in in goede en slechte mensen - mannen met witte en zwarte cowboyhoeden, zodat we precies weten waar we aan toe zijn. De drang om alles onder controle te hebben, maakt dat we onszelf en de ander steeds meer gaan begrenzen: ik ben een man, jij bent een vrouw. Ik ben een Nederlander, jij een Amerikaan. Ik ben een Christen, Jij een Moslim, enzovoorts. Het lijkt erop dat deze grenzen en hokjes ons veiligheid en zekerheid verschaffen, maar het tegendeel is waar, omdat ze ons de ervaring geven dat we afgescheiden zijn van het grotere geheel waarvan



TIJN TOUBER

we deel uitmaken. Volgens een van de grootste psychologen ooit, Gautama Boeddha, is het gevoel dat we afgescheiden zijn van het grotere geheel, dé reden voor al ons lijden. De illusie dat wij als een zelfstandig 'ik' of ego los staan van de totaliteit van het leven roept namelijk gevoelens van isolement op, en dus angst.

Boeddha zag dat we onze angsten beheersen met drie afweermechanismen: begeerte (aantrekken), afkeer (afstoten) en ontkenning (afsluiten). Deze strategieën geven een gevoel van veiligheid, maar houden ons in feite gevangen in een illusie en weerhouden ons ervan één te zijn met het leven. We leven in een staat van chronisch verzet, weerstand en strijd. Deze strijd zal alleen eindigen wanneer het ego zich gewonnen geeft en er overgave is aan al wat er is.

'Vecht niet tegen de wereld. Ga op in de stroom der dingen en je zult ontdekken dat je op mysterieuze wijze één bent met de eenheid van het universum,' sprak de Chinese Tao meester Chuang Tse ruim tweeduizend jaar geleden. Toen ik stopte met te vechten tegen de wereld en me overgaf aan de grotere stroom van het leven, kwam ik vanzelf weer in een meditatieve toestand terecht, omdat de hersenen niet meer bezig waren met te proberen de boel te beheersen, begrijpen of onderdrukken (de bètastand). Ze werden supergeleiders voor het leven zelf. Demonen, goden, draken, slangen, engelen en duivels konden er vrijelijk en zonder weerstand doorheen vliegen. Ik was er niet meer bang voor en kon ze hun rechtmatige plek geven, zodat ze niet ondergronds hoefden. Hierdoor kwam ik steeds vaker in een natuurlijke staat van flow, waarin levensprocessen zich magisch en moeiteloos lijken te voltrekken.

BEDDING VOOR HET LEVEN

Ook voor mijn omgeving werd ik weer bereikbaar. Ik had geen behoefte meer om mij af te zonderen. Ik wilde ook geen les meer geven. Ik zocht de gelijkwaardige verbinding en zette mijn huiskamer open voor meditatieavonden en bijeenkomsten waarin ik niet veel meer deed dan thee zetten en een open sfeer creëren waarin alles en iedereen welkom was. Uit deze avonden zijn prachtige vriendschappen ontstaan waarvoor ik dankbaar ben.

Zijn die veertien jaar dan voor niets geweest? Had ik mij net zo goed gelijk over kunnen geven aan mijn verlangens, verslavingen, draken en demonen? Nee. Als ik mijzelf niet eerst op een dieper niveau had leren kennen, was ik niet in staat geweest om met draken en slangen te dansen. De reden dat ik dat nu wél kan, is omdat die meditatieve jaren mij hebben geleerd om afstand te nemen van mijn gedachten. Ik identificeer me er niet meer mee en kan ze laten bestaan, waardoor ze vanzelf hun plek vinden en integreren.

Alles dat gezien wordt, valt vanzelf op z'n plek. Alles dat niet wordt gezien, zal zich op een dieper niveau verschansen en wordt steeds onherkenbaarder. Uiteindelijk worden deze niet geziene delen van onze ziel de draken, slangen, verlangens en verslavingen die ons dag in dag uit domineren, kwellen en saboteren.

Het kunnen zien van wat er is - zonder oordeel en zonder in te grijpen - is wellicht dé essentie van



TIJN TOUBER

bewustzijnsontwikkeling. Hoe meer je kunt zien, hoe meer je kunt zijn en hoe grootser je wordt. Johan Cruyff - een van de grootste flow-meesters die Nederland ooit voortbracht - zei eens dat hij, naarmate hij ouder werd, steeds meer van het veld ging zien. Op het laatst heb je alles gezien en alles omarmd, waardoor alles en iedereen in je hart past. Je bent dan een bedding geworden voor het leven zelf. En daar lig ik dan weer, twintig jaar nadat ik met de mooiste vrouw van Nederland in bed lag en geen seks meer wilde hebben. Dit keer met de andere mooiste vrouw van Nederland. Samen met Binkie woon ik in een heerlijk huis in Amsterdam waar een stuk of acht gitaren slingeren. Er staat een (elektronische) Bechstein piano, we geven concerten, hebben heerlijke vrienden en een fantastisch, bruisend leven. Eigenlijk is er niets veranderd. Gelukkig hoeft er nu ook niets meer te veranderen. Ik mag weer vrijen en voel me vrijer dan ooit nu ik vrij ben van het verlangen om vrij te zijn.

Tijn Touber

www.tijntouber.com