

*Een zoektocht naar vrijheid*

# Verslaafd aan verlangingen

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 het enerverende leven dat hij leidde in de hoop los te komen van alles waar hij aan gehecht of zelfs verslaafd was. Misschien zou hij zo vinden wat hij miste. Na veertien jaar geleefd te hebben als een monnik 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 zetten. Ze vlogen alle kanten op behalve de goede: naar vrouwen, koffie, sigaretten, drank...

De meditatierares had mij uitgelegd dat mijn geest alleen tot rust zou komen als ik 'boven mijn aardse verlangens uit zou stijgen', ofwel als ik zou stoppen met het rusteloos najagen van alles wat mij afleidde van wie ik werkelijk was. Alle aardse geneugten gaven slechts tijdelijk geluk, had ze gezegd.

Ik kon daarover meepraten. Ik was al heel lang rusteloos, zolang ik mij kon herinneren eigenlijk. Er was altijd wel iets waarnaar ik verlangde. Ik realiseerde mij dit pas echt toen mijn band Lois 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 de bandleden genoten van het eerste succes, was ik al weer koortsachtig bezig met het volgende doel. Er moesten nieuwe hits worden

geschreven, nieuwe pasjes worden ingestudeerd, nieuwe muziekstijlen uitgeprobeerd. En zo bleef ik altijd rusteloos op weg naar... ja, naar wat eigenlijk?

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 dat mij dan wél gelukkig kunnen maken?

## Oceaan van liefde

Het antwoord op mijn vraag kwam een week later. Ik ging op bezoek bij de pianist van Lois Lane. Arthurs leven leek nog het meest op de muziek die hij het liefst 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 vreedige tafereel zat Arthur als een serene boeddha met gekruiste benen op de grond. Ik kreeg een kop bamboekoffie, pakte een kussen 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.'

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 op 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. Er waren te veel verlangens die mij beletten om echt stil te worden.

## Geen seks, drugs en rock 'n roll

Ik begon me te verdiepen in de achtergronden van meditatie en ontdekte dat de lerares gelijk >

had. Hersenonderzoek heeft 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 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 verlangens en negatieve gedachten. 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...

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

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 - en dat 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.

## Eens een junk, altijd een junk

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 persoonlijkheidsstoornis 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 andere niet. De ene persoonlijkheid kon kleurenblind zijn, terwijl de andere nergens last van had.

Dus als je ervan 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

ken. Zodra zij zichzelf weer als 'ziel' ervoeren, kwam hun oorspronkelijke kracht weer omhoog en ging het kanaal naar boven toe open. 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. Ze wisten niet goed 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.

## Verslaafd aan emoties

Wanneer je anders gaat denken, word je een ander mens, zo blijkt. Een van de mensen die dit overtuigend hebben aangetoond, is de Amerikaanse neurowetenschapper Candace Pert. Zij ontdekte dat elke gedachte en elke emotie de hersenen aanzetten om *molecules of emotion* te produceren. Deze neuropeptiden informeren razendsnel alle vijftig triljoen cellen van ons lichaam, waardoor de chemische samenstelling in elke 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. Als je je slachtoffer voelt bijvoorbeeld, zorgt dat voor de aanmaak van chemische stoffjes 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, machtsspelletjes, jezelf of anderen pijnigen. 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 >

Rechterpagina, met de klok mee:  
Punkie van 18, peuter van 3, een van de eerste bezettingen van Lois Lane, op zoek naar God, op de lagere school, Kris en Tijn.

**'Het werd tijd om afstand te nemen van verlangens en negatieve gedachten. En dan kwam ik er niet alleen met af en toe een uurtje mediteren, nee, het moest drastischer.'**

van stemmen die om het hardst roepen dat ze nú iets willen hebben. Maar als je deze stemmen laat uitrazen, veranderen ze langzaam. Diepere, achterliggende verlangens en patronen worden zichtbaar. Ik werd mij ervan bewust waarom 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,

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 zich te identificeren met hun oude 'ik' en zich gingen identificeren met hun oorspronkelijke, spirituele persoonlijkheid. Het meest verbazingwekkend was dat processen waar normaal gesproken vele jaren voor stonden, zich nu in enkele weken tijd voltrok-





Ouder (47) en wijzer...

door Apollo 14 astronaut Edgar Mitchell, constateert dat vrijwel elke '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 kennelijk andere, gezondere lichamen.

## Even 'normaal' doen

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

aan een kachel. Ik vond het prima, want ik verloor niets door deze energie naar anderen te laten stromen. Integendeel, deze werd alleen maar sterker. Ik kreeg ook steeds meer oog voor de werkelijke verlangens van anderen: onvoorwaardelijke liefde, oprechte aandacht, zorg, inzicht, blijvend geluk. Ik begon het uitstralen van deze spirituele krachten als mijn voorname levenstaak te beschouwen, veel belangrijker dan hits schrijven en platen maken. Dat zorgde natuurlijk voor 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 geheersenspoeld? Zat hij in een sekte? Waarom wond hij zich niet meer op? Waarom was hij niet meer gespannen 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?

Monique stond aanvankelijk wel open voor wat ik allemaal deed en was nieuwsgierig naar wat ik leerde, maar begon zich later toch ook in toenemende mate zorgen te maken om mijn transformatie. Om de gemoederen te sussen beloofde 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. Soms viel ik terug in oude patronen, maar dingen die ik voorheen nog spannend en opwindend had gevonden, gaven me geen kick meer. Ik was blij toen de maand voorbij was en ik weer volop kon gaan mediteren.

## Monnik in Mokum

Met Lois Lane ging het ondertussen steeds beter. Ik had de titelsong geschreven voor de nieuwe film van Dick Maas, 'Amsterdamned', en ook de vierde single, 'My Best Friend', werd een hit. Het gevoel in twee verschillende werelden te leven werd steeds sterker. 's Morgens vroeg leefde ik in een wereld van vrede en stilte, '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 steeds meer tegenop om de rest van haar leven met een soort monnik door te brengen. Uiteindelijk bleek het niet mogelijk om onze verschil-

lende levens met elkaar te combineren. Het onvermijdelijke afscheid van Monique en Lois Lane kwam steeds dichterbij. Afscheid nemen van de band was moeilijk, afscheid nemen van Monique nog meer. Toch kon ik niet anders. Ik was zo overtuigd van de weg die ik was ingeslagen, dat ik niet meer terug kon. 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 eerder was begonnen. En zo leefde ik veertien jaar lang als een monnik in Mokum. Het waren enorm leerzame jaren. Na verloop van tijd werd ik zowaar beschouwd als een autoriteit op het gebied van meditatie en positief denken en begon ik les te geven, onder andere aan de Amsterdamse politie, in de Bijlmerbajes en aan artsen en verplegend personeel in het AMC en de VU. Samen met meditatiemaatje Jacqueline Berg schreef ik een boek over de kracht van positief denken: 'Geluk? Daar kom ik mijn bed niet voor uit'.

## Draken, slangen en tijgers

Na veertien jaar had ik genoeg van de strijd tegen mijn oude verlangens en de strakke discipline die daarbij hoorde. Ik besloot ermee te stoppen. Daar waren verschillende redenen voor. Ten eerste wilde ik niet de rest van mijn leven als monnik doorbrengen. Ten tweede voelde ik dat ik op dit pad niet 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 door 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 door mythologische verhalen, waarin verleidingen vaak worden gesymboliseerd door wilde dieren. In het Westen is er de legende van Sint Joris die de draak doodt, 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 wor-



Tijn en Mo, begin jaren tachtig



Monnik in Mokum



XTC, LSD, paddo's?

den daar niet zwakker van, maar juist sterker. Het verhaal van Sint Joris zegt iets over hoe wij westerlingen (niet kunnen) omgaan met verleiding.

Ik werkte inmiddels voor het tijdschrift Ode en ontmoette hierdoor diverse 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 moet je niet zozeer van je verlangens áf, maar er juist áán. Alles wat je onderdrukt, overstijgt, negeert of verzwijgt wordt alleen maar groter en destructiever. Ik reisde 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 alle negatieve emoties volledig toe te laten en in liefde te omarmen. Het effect hiervan was een ontlasting van energie die veel ruimte gaf en een nieuw soort vrijheid opleverde.

Echte vrijheid, zo begon ik te beseffen, lag niet zozeer in het vermogen om boven verleidingen en verlangens uit te stijgen, maar om ermee om te gaan. De strijd kan alleen worden gewonnen door te stoppen met vechten. Door overgave. Ik was in die veertien jaar een meester geworden in het overstijgen van verlangens, maar nu kwam ik in een fase waarin ik ermee wilde leren leven. Ik voelde me sterk genoeg om te gaan dansen met slangen, draken en tijgers.

## Supergeleider

En dus liet ik van de ene op de andere dag - bijna net zo rigoreus als veertien jaar daarvoor - mijn disciplines, zekerheden en 'waarheden' over 'goed' en 'kwaad', 'hemel' en 'hel', 'spiritueel' en 'aards' los. Ik wilde opnieuw beginnen en niets meer zeker weten. Ik besloot alle controle los te laten en de chaos toe te laten. Ik wilde geen enkele weerstand meer bieden tegen verleidingen en zien wat er 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 weggevalen, 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. In plaats van alleen het licht toe te laten, liet ik nu alles toe. Ik begon 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...

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 ontlasting. Seks werd een spel van energie-uitwisseling, waarbij een orgasme niet interessant was. Liever niet zelfs. Dat kost met name de man erg veel energie. Een bevriend schrijver vertelde mij eens dat hij bij elk orgasme denkt: 'Daar gaat weer een roman'.

### Van strijd naar overgave

Toen ik in het begin weer toegaf aan mijn aardse verlangens en de controle losliet, vond ik het doodeng. We hebben - zeker in het Westen - geleerd dat je de dingen onder controle moet hebben om succesvol te zijn. We hebben behoefte aan duidelijk gedefinieerde hokjes over hoe de wereld in elkaar zit en dat maakt dat we onszelf en de ander steeds meer begrenzen: ik ben een man, jij bent een vrouw. Ik ben een Nederlander, jij een Amerikaan. Ik ben een christen, jij een moslim. Het lijkt alsof deze grenzen en hokjes ons veiligheid en zekerheid verschaffen, maar het tegendeel is waar: ze geven ons de ervaring dat we afgescheiden zijn van het grotere geheel waarvan we deel uitmaken. En dat is volgens een van de grootste psychologen ooit, Gautama Boeddha, dé reden van al ons lijden. De illusie dat wij als een zelfstandig 'ik' of ego los staan van de totaliteit van het leven roept gevoelens van isolement op, en dus angst.

'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 vechten tegen de wereld en me overgaf aan de grotere stroom van het leven, kwam ik vanzelf weer in een meditatieve toestand terecht, omdat mijn hersenen niet meer druk bezig waren 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.

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

### Vrij van verlangen

Zijn die veertien jaar dan voor niets geweest? Had ik mij net zo goed gelijk over kunnen geven

**'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.'**

aan mijn verlangens en verslavingen? 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. Ik kan dat nu wel, 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 wat gezien wordt, valt vanzelf op z'n plek. Alles wat niet wordt gezien, verschanst zich op een dieper niveau en uiteindelijk worden dat de draken, slangen en verlangens 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 bewustzijnsontwikkeling. Hoe meer je kunt zien, hoe meer je kunt zijn. Johan Cruyff - een van de grootste flow-meesters - 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 Kris 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 geeft meditatielessen, concerten en lezingen. Voor meer informatie: [www.tijntouber.com](http://www.tijntouber.com)**

TEKST TIJN TOUBER FOTOGRAFIE MOON JANSEN  
EN UIT PRIVÉBEZIT