

‘Verlicht zijn is niet moeilijk’

Om verlicht te worden, hoeven we volgens Tijn Touber (49) niet te leven als een asceet. Zelf deed hij dat wel – veertien jaar lang, na een heftig leven in de popmuziek. Na zijn terugkeer op aarde wijdde hij zich aan het schrijven van ‘Spoedcursus Verlichting’, dat een bestseller werd. ‘Als je contact maakt met je kern, voel je je met alles verbonden.’

door Sacha de Rooij, foto's Ilvy Njiokiktjien

Eind jaren tachtig maakte u furore als oprichter en componist van de band Loïs Lane. U leidde een leven van seks, drugs en rock-'n-roll. Wat ging er mis?

“Ik leefde mijn jongensdroom, maar was nooit echt tevreden. Ik voelde een constante druk, en onrust.”

Hoe manifesteerde die onrust zich?

“Ik kon nog geen minuut stilzitten, gebruikte drugs en jakkerde maar door. In mijn hoofd was ik altijd bezig met de volgende plaat. Soms zat ik mensen als een tiran achter de vodden aan. Wie niet deed wat ik wilde, kon oprotten.”

Zo zo.

“Ik was ook wel lief en aardig, hoor. Ik identificeerde me volledig met de rol van gedreven popmuzikant die met zijn fantastische vriendin een droomstel vormt.”

Alle redenen om gelukkig te zijn, zou je denken.

“Dat zou je denken ja, maar ik kon dat te weinig ervaren. Ik had last van het Henny Vrienten-gevoel: is dit nou alles? En als ik nu nog niet gelukkig was, hoe werd ik het dan wel?! Ik was mezelf kwijt, maar had geen idee wat ‘mezelf’ was en waar ik het moest zoeken. In een poging los te ko-

men van al die gedachten, begon ik met meditatie. Aanvankelijk dacht ik dat het binnen een maand wel te fixen was.”

Die maand werd een periode van veertien jaar. Veel dingen zwoer u af: carrière, feestjes, luxe, seks, romans. Wat deed u wél?

“Vooral mediteren, studeren en reizen door Azië. De eerste jaren leefde ik van de royalty's, daarna werkte ik als schoonmaker en later als journalist voor *Ode* en *Happinez*. Keer op keer stelde ik mezelf de vraag: wie ben ik en wie is God? Ik mediteerde uren per dag en streefde naar verlichting. De meditatielessen die ik gaf, waren principieel gratis. Ik vond dat

‘Mediteren was alsof ik met een vliegtuig boven de wolken uit schoot en in een andere dimensie terecht kwam’

iedereen toegang moest hebben tot spiritualiteit en dat mijn leven diende voor het algemeen nut.”

Waarom zocht u uw heil in spiritualiteit? U had ook kunnen gaan hardlopen, of schilderen.

“Bij ons thuis was iedere vorm van religie en spiritualiteit taboe. De moeder van mijn vader was een soort godsdienst-waanzinnige – ik geloof dat ik van haar wel zeven kinderbijbels heb gehad. Mijn vader had zich hier extreem voor afgesloten. Van hem mocht ik niet eens een kerk in. Toen ik begon te mediteren ging er een wereld voor me open. Ineens was er ruimte. Alsof ik met een vliegtuig boven de wolken uit schoot en in een andere dimensie terecht kwam. Dat voelde als een bevrijding.”

Wat was het nut van al dat mediteren?

“Meditatie is een goede manier om naar je gedachten te kijken. Je merkt dan dat je je gedachten en gevoelens niet bent. Je bent ze niet, maar hébt ze. Door afstand te nemen, zie je de dingen zoals ze zijn: denkbeelden, concepten, mythen. Veertien jaar lang heb ik geobserveerd. Onbewogen, als een wetenschapper. Ik onderzocht archetypische thema's zoals



Tijn Touber: ‘Je bent je gedachten en gevoelens niet, je hébt ze’

lijden, schuld en angst, en ontzenuwde mijn schijnzekerheden. Door mezelf los te maken van mijn gedachten en gevoelens, kon ik ervaren hoe het is om te leven zonder angst.”

Sinds wanneer noemt u zichzelf verlicht?

“Op een ochtend, ongeveer acht jaar geleden, stond ik weer om vier uur op om te mediteren. Toen dacht ik: als ik nu nog niet verlicht ben, word ik het nooit. Ik besefte dat zolang ik bleef zoeken, oefenen en streven, ik er nooit zou komen. Ik zou blijven zoeken. Die ochtend koos ik er-

voor om verlicht te *zijn* in plaats van het te *worden*.”

Verlichting als keuze, dat klinkt wel erg gemakkelijk.

“Het is nogal wat om van jezelf te zeggen dat je verlicht bent, maar ik zie verlichting inderdaad als een keuze. Je kunt jezelf toestemming geven om vanuit verlichting te leven. Het is een besluit om niet langer te resoneren met je programmeringen, maar met je oorsprong. Verlicht zijn is niet moeilijk. Het is veel moeilijker om niet verlicht te zijn. Verlichting is niets anders dan je ware zelf zijn – degene die je was voordat je dacht dat je iemand moest worden.”

Hoe doe je dat dan, ‘je ware zelf zijn’?

“Oscar Wilde zei: ‘De meeste mensen zijn andere mensen.’ We handelen vanuit conditionering en patronen. Ons leven is gebaseerd op aannames, afkomstig van cultuur, onderwijs en religie – op schijnzekerheden dus. Mensen identificeren zich niet meer met hun eeuwige oorsprong, maar met de dingen die voorbijgaan. Ze denken dat ze hun baan zijn, hun religie, voetbalclub of relatie. Hierdoor leven ze in een chronische angst om dat allemaal te verliezen. Dat is de ware oorzaak van stress. Het in stand houden van je persoonlijkheid, of vals imago, kost energie. Als je daar uit stapt, en je schijnzekerhe-

‘Verlichting is niets anders dan je ware zelf zijn – degene die je was voordat je dacht dat je iemand moest worden’

den ontzenuwt en afschudt, valt er een last van je af.”

Wat komt er voor die last in de plaats?

“Gedachten spelen zich af in het gebied van de dualiteit; een gedachte zet zich altijd af tegen iets anders. Als je van een afstand naar je gedachten en emoties kijkt, door middel van meditatie, ga je identificeren met je kern – of ziel, *spirit*, of hoe je het noemen wilt. Als je contact maakt met je kern, als je in het licht stapt, kom je terecht in een gebied van eenheid en heelheid. Door contact te maken met die eenheid, kom je niet alleen thuis in jezelf, maar ook in het grote geheel. Dan voel je met alles verbonden te zijn. Dat is heerlijk.”

Heeft ieder mens volgens u dezelfde kern?

“Ik weet niet zeker of die zuivere kern bij iedereen hetzelfde is. Zijn we identieke druppeltjes die samen de oceaan vormen of bestaan er individuele zielen? Wel weet ik dat alles in de kern *pro-life* is: liefde, geluk, waarheid, respect.”

Na veertien jaar besloot u zich weer te mengen in het gewone leven.

“Ik was in die veertien jaar behoorlijk ►



► onthecht geraakt. Mijn manier om met negatieve gevoelens om te gaan was er afstand van te nemen. Ik observeerde ze als denkbeeldige concepten. Door nooit in mijn gevoel te gaan zitten, nam ik maar beperkt deel aan het leven. Nu stap ik net zo gemakkelijk in die gevoelens als dat ik er weer uit stap. Ik ben er niet meer bang voor. Ik leef het leven, maar blijf het leven zelf ook onderzoeken.”

U laat uw emoties toe, maar stapt eruit als het te moeilijk wordt?

“Het is misschien een truc, maar ook een manier om geestelijk gezond te blijven. Ik sta niet toe dat een emotie me overweldigt. Neem boosheid. Die emotie voel ik ook weleens opkomen, maar dat betekent niet dat ik die serieus moet nemen en moet gaan uiten. Wanneer je boos bent, maakt je lichaam een stofje aan dat je toestaat om agressief te zijn. Dat stofje blijkt zo’n anderhalve minuut in je bloedbaan te circuleren. Zolang duurt boosheid dus op fysiek niveau. Als je daarna nog steeds boos blijft, is het een keuze. Ik kies daar meestal niet voor.”

Werkt die truc altijd?

“Niet altijd. Het komt sporadisch voor dat ik uit een emotie stap maar dat deze zich opnieuw aan blijft dienen. Ik neem ook weleens iets te serieus en persoonlijk. Daar ben ik dan zelf ook de dupe van. Pijn en lijden kunnen zo eindeloos lijken te duren.”

Heeft u een voorbeeld?

“Ja, ik ben bij een vorige werkgever op een onprettige manier weggegaan. Toen ik opmerkte dat de flow er een beetje uit was en dat de inhoud op de achtergrond was geraakt, kreeg ik de wind van voren.

Zo van: ‘Jij denkt dat als je maar lang genoeg op je meditatiekussen zit, dat het dan allemaal goed komt.’ Dat voelde als een dolksteek. En omdat ik die aanval heel persoonlijk opvatte, heb ik daar nog regelmatig last van, als een zweer die langzaam heelt.”

Uw boek *Spoedcursus Verlichting* is een bestseller geworden. Bent u blij verrast?

“Ik had eerlijk gezegd niet anders verwacht. Wel ben ik aangenaam verrast door de reactie van het links-intellectuele publiek. Meestal halen zij hun neus op voor dit soort onderwerpen. Ze zijn niet kritiekloos, maar de welwillendheid is groot. Het succes van *Spoedcursus Verlichting* zegt iets over de tijd waarin we leven.”

Wat zegt het dan over deze tijd?

“Spiritualiteit hangt niet langer in een niche. Wat zich vroeger afspeelde in loges en geheime genootschappen, is nu voor iedereen toegankelijk. Door internet ligt alles op straat. Ook zijn er tegenwoordig veel rolmodellen, zoals Eckhart Tolle (een spiritueel leraar en auteur – red.), die een grote groep mensen aanspreken. Uit onderzoek in Europa en Noord-Amerika blijkt dat een derde van de bevolking bestaat uit zogenaamde *cultural creatives*. Deze groep mensen kiest groen boven grijs, liefde boven angst en inspiratie boven regels en dogma’s. Spiritualiteit is tegenwoordig zelfs hip en cool. Boeddha is de nieuwe tuinkabouter.”

Waar leidt dit toe?

“Ik geloof dat als het spiritueel bewustzijn zich uitbreidt van het kleine groepje pioniers tot een bepaalde kritische massa, dat anderen gemakkelijk op de golf mee kunnen gaan. Dan komt er een paradigmaverschuiving op gang. Nederland kan een sleutelrol vervullen in deze beweging, omdat er hier veel ruimte is voor ontwikkeling en groei.”

‘Boosheid is een emotie die ik weleens voel opkomen, maar dat betekent niet dat ik die serieus moet nemen en uiten’

Wat doet het succes van *Spoedcursus Verlichting* met u?

“Het geeft me energie, maar ik ben er beducht voor om alle lof te accepteren. Als ik me ermee identificeer, stap ik weer in de valkuil van de identificatie. Het is fijn dat het boek zo positief ontvangen wordt en bij mensen op het nachtkastje ligt, maar ik ben geen goeroe. Ik draag informatie aan, *that’s it*. Mensen die de waarheid in pacht denken te hebben, moet je wantrouwen. Wie gelooft dat andere mensen ons verlossen, blijft de macht uit handen geven en de kracht buiten zichzelf zoeken. Je moet nooit genoegen nemen met tweedehands waarheid.

In uw boek belicht u spirituele kopstukken en opzienbarende wetenschappers. Stuk voor stuk authentieke denkers, die over de grenzen van hun discipline heen kijken. Waarin schuilt úw kracht?

“Mijn kracht ligt in het ontwikkelen van een integrale methode die voor veel mensen werkt. Vaak interview ik specialisten die minder goed communiceren. Vooral in India hoor ik dingen die onbegrijpelijk zijn voor de gewone Amsterdammer. Ik zie snel de rode lijn in iemands gedachtengoed. De inzichten vertaal ik vervolgens naar de alledaagse praktijk. Ik ben een bruggenbouwer die mensen wil laten zien hoe ze vanuit openheid en compassie kunnen leven.”

Was u niet liever zelf een van die authentieke denkers geweest?

“In *Spoedcursus Verlichting* haal ik inderdaad veel autoriteiten aan, om mijn verhaal te onderbouwen. Dat heb ik nu niet meer nodig. Door alle kennis en ervaring te integreren ben ik zelf een authentieke denker geworden. De buitenwereld ziet me ook als zwaargewicht. Mensen komen naar een lezing voor mij, en niet om te horen wat anderen vinden.”

De vraag ‘wie ben ik?’ heeft u zich vaak gesteld. Welke antwoorden gaf u in uw muziektijd, uw ascetische periode en de tijd waarin u weer terug op aarde kwam?

“Popmuzikant, artiest, kunstenaar; toen yogi, journalist, meditatieleraar; en toen de gevallen engel die terugkeerde naar de onderwereld.”

En wie bent u nu?

“Ik ben nu mezelf.”

Hier komt u niet mee weg.

“Dat begrijp ik. Wat als tweede bij me opkomt, is levenskunstenaar. Ik speel en dans graag met het leven.” |