

Verlicht zijn doe je zo

Verlicht worden is geen kwestie van zoeken en ploeteren. Iedereen is verlicht, zegt popmuzikant/journalist Tijn Touber. De meeste mensen weten het alleen niet. Door **Wilma de Rek**

Waaarschuwing vooraf: dit wordt een zweverig verhaal. Het gaat over contact maken met je diepste zelf, over mediteren en over hoe je verlicht kunt worden – en een beetje snel, graag. Het boek dat Tijn Touber (1960) deze zomer uitbracht heet namelijk *Spoodcursus Verlichting*, en de vrolijke boodschap is dat je niet jarenlang in een ongemakkelijke houding op een matje hoeft te zitten om verlicht te worden.

Evenmin hoef je gehuld in een oranje jurk en met een stompzinnige grins op je gezicht met een bedelnapje langs de deuren. Je hoeft niet naar India, je hoeft niet in een klooster, je hoeft geen jaren van je leven te verspillen met zoeken naar jezelf. Je hoeft zelfs niet te stoppen met alcohol, seks en lekker eten. Maar daarover straks meer.

Hoe dan ook: dit wordt dus een zweverig verhaal. Het gaat over God en de zin van het leven, maar vooral over de vele ontmoetingen die Tijn Touber in zijn boek beschrijft met bewonderde en verguisde mensen als de Franse arts David Servan-Schreiber (die vijf jaar geleden bekend werd met *Uw brein als medicijn*), de Amerikaanse schrijver Neale Donald Walsch (beroemd van zijn *Gesprekken met God*), VN-topman Robert Muller (bijnamen: 'de profeet' en 'de filosoof'), cardioloog Pim van Lommel (die zich twintig jaar verdiepte in de bijna dood ervaring) en met de Nederlandse fysisicus Marinus Knoop.

Met die laatste ontmoeting begint eigenlijk het verhaal achter de *Spoodcursus Verlichting* van Tijn Touber. In de jaren tachtig richtte hij de popgroep Lois Lane op, samen met zijn vriendin Monique Klemann. De band was succesvol en Touber dus ook, maar van de ene dag op de andere besloot hij overall mee te stoppen. Omdat hij aanliep tegen het probleem waar, schrijft hij, veel westerlingen mee worstelen: 'Een hoofd vol gedachten en nergens een aan-en-uitknop.'

Hij besloot zijn leven drastisch te veranderen, aanvankelijk voor de duur van een maand. De maand werd een jaar, het jaar werd veertien jaar. Veertien jaar lang had Tijn Touber geen seks, ook niet stiekem met zichzelf onder de douche. Hij gebruikte geen drugs. Geen alcohol. Geen sigaretten. Hij las geen romans, hij keek geen tv, hij ging niet uit.

Wat hij wel deed was mediteren; duizenden uren lang. Hij reisde 17 keer naar Azië en interviewde tal van verlicht-achtige mensen, voornamelijk voor het tijdschrift *Ode*.

En toen sprak hij Marinus Knoop, auteur van de *Creatiespiraal*. Het interview ging onder meer over emoties. Volgens Knoop doet onze cultuur er alles aan om emoties, vooral negatieve, uit te bannen. Maar daardoor gaan mensen ze onderdrukken en dat is niet slim. Emoties, zegt Knoop, worden pas een probleem als je ze niet mag hebben. Veel verstandiger is het emoties maar gewoon toe te laten en er juist vol boven op te duiken. Als je je niet meer tegen emoties verzet, worden je vitaliteit en levenskracht wakker 'wardoor je weer gaat stromen, bruisen, knallen en stralen'.

Na het gesprek met Marinus Knoop besloot Tijn Touber weer een normaal leven te gaan leiden. Monique Klemann was inmiddels niet meer zijn partner, maar met zijn huidige vrouw Kris doet hij alles wat het leven zo aangenaam maakt.

Het boek is de afsluiting van die veertien jaar en een verslag van het proces dat Touber, die zich inmiddels verlicht noemt, doormaakte;

Touber beschrijft ontmoetingen met een aantal mensen en hun denkbeelden, schrijft wat die ontmoetingen hem opleverden en lardeert alles met checklists, adviezen en citaten van John Lennon, Tolkien, Johnny Depp, André Gide, Brian Eno, Arthur Schopenhauer, Socrates en nog een heleboel andere verstandige types.

De meeste mensen in je boek zijn wetenschappers die op een zeker moment de geijkte paden hebben verlaten. Hebben ze nog meer gemeen?

'Het zijn authentieke denkers. Ze zijn bereid de grenzen op te rekken van hun professie. Het zijn mensen die *openminded* zijn, die hun gezond en professionele kennis volledig inzetten en tegelijk een bepaalde gevoeligheid hebben ontwikkeld voor wat er verder allemaal mogelijk is. Ze blijven niet dogmatisch in hun eigen vakgebied zitten.

'Ik zoek altijd naar mensen die groot durven denken. En ze hebben gemeenschappelijk dat ze niet een bepaalde geloofsrichting aangehangen. Dat vind ik fijn. Ik ben op zoek naar mensen die bezig zijn met nieuwe spiritualiteit, met bewustwording, met een diepere realiteit; maar zonder dat dat dan weer een geloof wordt, of een dogma. Religies hebben eeuwenlang erg hun best gedaan om mensen klein en dom te houden.'

Want dat zie je in de *new age*-wereld nogal veel: dat mensen graag iets nieuws omarmen en dat weer heilig verklaren.

'Heel veel. Veel mensen nemen niet de moeite zelf de dingen te onderzoeken en adopteren liever een

'God en spiritualiteit, dat kwam er bij ons thuis niet in. Ik mócht niet eens naar de kerk, stel dat ik dat had gewild'.....

tweedehands waarheid, om die vervolgens als de hunne uit te dragen. Als je zelf iets hebt onderzocht, ben je vrij zeker van je zaak want je hebt een bepaalde ervaring. Je hoeft niks meer te bewijzen. Maar juist de mensen die het eigenlijk niet zo goed weten, de volgers, worden vaak dogmatisch en fanatiek.'

Touber mag graag Einsteins beroemde uitspraak aanhalen: 'Twee dingen zijn oneindig: het universum en de menselijke domheid. Van de oneindigheid van het universum ben ik nog niet helemaal overtuigd.' Niemand heeft de waarheid in pacht, kan hij niet vaak genoeg herhalen, ook alle goeroes, profeten, dominees en meillahs niet, laat staan hun volgelingen en meelopers die Touber 'misschien wel de gevaarlijkste mensen op deze planeet' noemt. Touber betwijfelt of Boeddha ooit een boeddhist zou zijn geworden, en Jezus een christen. 'Iedereen moet uiteindelijk zijn eigen weg vinden. Zelf nadenken, vertrouwen op je eigen wijsheid, daar gaat het om. Ik zou zelf ook nooit een goeroe willen zijn.'

De verhalen uit het boek van Tijn Touber vullen elkaar netjes aan en leveren samen een vrij sluitend beeld: diep in ieder mens schuilt een onaangetast gebleven kern; iedereen is met alles verbonden; de dood is alleen maar een andere vorm van leven.

Tijn Touber: 'Waar al deze mensen naar wijzen is dat je, wanneer je dieper afdaalt in jezelf – door meditatie, door muziek of wat dan ook – en achter die persoonlijkheid kijkt die iedereen voortdurend omhoog probeert te houden, je een andere realiteit ziet. Iedereen noemt het anders, maar het beeld dat al die mensen in mijn boek schetsen is dat er een 'veld' is. Een veld van bewustzijn, een veld van energie, God, de eeuwigheid, hoe je het ook noemt.

'De Britse bioloog Rupert Sheldrake, die allerlei experimenten met dieren heeft gedaan, spreekt van het 'morfogenetische veld'; dieren hebben volgens hem het vermogen op dit veld af te stemmen. Andere wetenschappers hebben het over een collectief onderbewustzijn of over het Zero Point Field. Al die woorden zijn niet belangrijk. Wat belangrijk is, is dat er een gebied van heelheid, van eenheid bestaat, en dat de kunst van het leven is om daar contact mee te maken.'

In 1937 verscheen *Think and Grow Rich*, van de Amerikaanse onderzoeksjournalist Napoleon Hill. Hij had begin vorige eeuw een aantal van Amerika's rijkste en beroemdste mannen geïnterviewd - Henry Ford, Woodrow Wilson, John D. Rockefeller - en zag bij al die mannen een overeenkomst in hun denken; namelijk dat ze hun dromen en plannen bloedsérieus namen. Niet door hard werken, maar door hard in zichzelf te geloven waren ze geworden wie ze wilden zijn. Tijn Touber: 'Napoleon Hill was een van de eersten die ontdekte dat er een andere kracht is om je doel te bereiken dan hard werken. Dat ploeteren en zwoeven in het zweet des aanschijs is helemaal niet nodig. Hij kwam erachter dat de intentie waarmee je dingen doet veel belangrijker is. Als die intentie krachtig is en een visie wordt, dan zet die zich als het ware vast in 'het veld'. En op een gegeven moment gaat dat zich materialiseren. Onze intentie, onze aandacht geeft de werkelijkheid vorm. Als wij ergens niet naar kijken, gebeurt er niks. Pas als wij iets aandacht geven, bestaat het en gebeurt er van alles mee.'

Vijftien jaar geleden maakte Tijn Touber de overstap van popmuziek naar journalistiek. Hij was met met Lois Lane gestopt en werd daarvoor geïnterviewd door Sylvia Bodnar van de KRO, die het programma Ararat op zondagavond presenteerde. Bodnar was enigszins opgebrand en vroeg Touber of hij het leuk zou vinden haar een tijdje te vervangen. 'Ik zei: dat is goed, wat moet ik doen?' 'Nou gewoon: interessante mensen vinden en die interviewen', antwoorde ze. Dus dat ben ik gaan doen. Een van de mensen die ik interviewde was Jurriaan Kamp, voormalig NRC-journalist, die toen net het blad *Ode* had opgericht. Er was meteen een klik. Hij vroeg of ik mee wilde denken over zijn blad, we werden vrienden en ik ben voor *Ode* gaan schrijven; eerst een dag in de week en daarna steeds meer. Twee jaar geleden ben ik eruit gestapt, het werd te veel, het was zo hard werken. Ik kreeg behoefte om weer eens andere dingen te doen die ik leuk vond, zoals muziek maken. Dat doe ik nu ook weer.'

Daarvoor, in de eerste twee jaar van zijn monnikenperiode, leefde Touber van de royalties van Lois Lane en van de hits *Amsterdammed*, *My best friend* en *Break it up* die hij had geschreven. 'Dankzij die royalties kon ik naar India reizen en heel veel mensen ontmoeten. Dat was heel relaxed.'

Van huis uit had Touber, zoon van een hoogleraar endocrinologie, niets zweverigs meegekregen: 'God en spiritualiteit, dat kwam er



Tijn Touber

bij ons thuis niet in. Ik mócht niet eens naar de kerk, stel dat ik dat had gewild.' Hij wist niets van het bestaan van hogere sferen tot hij het boek *Dansen in het Licht* van Shirley MacLaine las.

'Dat vond ik een leuk boek, het maakte me nieuwsgierig. Maar de reden dat ik met mediteren begon, was toch de trein die Lois Lane op een gegeven moment geworden was. Het ging maar door en door. Het ging hartstikke goed, we zouden gaan toeren met Prince – dat is ook gebeurd, maar toen was ik er al uit -, maar ik merkte dat ik enorm verstrikt raakte in mijn eigen stress. Op een gegeven moment identificeer je je zo met je rol, met wat je doet, dat je niet meer weet wie je zelf bent. Ik was alleen nog maar popmuzikant.

'Ik was niet zozeer aan het door-draaien, het was meer onvrede. Ik had de top bereikt, ik leefde samen met een mooie vrouw, ik had een paar hits gescoord, maar intussen worstelde ik heel sterk met het Henny Vrienten-gevoel: 'Is dit alles?' Ik had tevreden en blij moeten zijn. Maar dat was ik niet.

'Een vriend van mij, pianist van de band, was gaan mediteren en die zag ik in een paar weken helemaal veranderen. Dus dat ging ik ook doen. En al heel snel, vanaf dag drie of zo, begon ik die ruimte achter mijn gedachten te ervaren. Het was echt een gevoel van thuiskomen, het gaf zo'n diepe rust. En ik

dacht: ik wil hier nooit meer uit. Alleen vond ik dat ik dat ik dat ik niet kon combineren met het leven dat bij Lois Lane hoorde, waar ik drie avonden per week mee op de planken stond in een zwart leren jack.'

Was het een woest leven, met drank en drugs?

'Jaaa. Met drank en vooral met speed. Het was de tijd van Herman Brood hè. Speed vond iedereen heel normaal, maar van spiritualiteit hadden ze nog nooit gehoord. Ik weet nog wel dat mensen aan het begin dachten dat ik mijn overleden oma zat op te roepen met rondraaiende glaasjes.

'Ik vond het ook wel een enorm avontuur. In het begin ging ik gewoon mediteren en verder niks. Maar het was alsof er steeds weer een nieuw deurtje openging in mijn bewustzijn, alsof ik dieper en dieper afdaalde.

'Wat er gebeurde is dat ik allemaal ontdekkingen in mezelf deed, maar tegelijk steeds uit mijn centrum werd getrokken, door de verslavende gedachten en obsessies die iedereen wel heeft. Drugs, seks, drank, lekker eten, tv kijken; nu kan ik het combineren met een spiritueel leven, maar toen kon ik dat niet. Ik moest mezelf echt een tijdje droogleggen. Ik heb een lijst-drie of zo, begon ik die ruimte achter mijn gedachten te ervaren. Het was echt een gevoel van thuiskomen, het gaf zo'n diepe rust. En ik

Kan dat?

'Dat kan. Het is een kwestie van achter je gedachten en emoties stappen. Veel mensen worden beheerst door hun gedachten en emoties, ze denken dat ze hun gedachten en emoties zijn. Daarom hebben we ook het gevoel dat we geleefd worden. Als je mediteert, stap je als het ware terug uit die gedachten, je kijkt ernaar, een beetje alsof je naar een televisieprogramma zit te kijken: je wordt een toeschouwer. Dat geeft al heel veel rust. Vervolgens ga je een inventarisatie maken: wat gebeurt er nou eigenlijk allemaal in dat hoofd van mij?'

'Op een gegeven moment ontdekte ik dat ik schonere gedachten kreeg. Neem boosheid: ik ben in die veertien jaar geloof ik twee of drie keer boos geworden. Boosheid begint met irritatie, en op een gegeven moment wordt het zo groot dat het eruit moet. Maar omdat ik had geleerd naar mijn gedachten te kijken, zag ik – en zie ik: ha, daar is de irritatie. En dan werd het al geen boosheid meer.'

Ben je niet gewoon een boeddhist?

'Ik heb niet zo heel veel met het boeddhisme. Ik mis er de romantiek van het leven zelf. Wat ik heel goed vindt is dat ook het boeddhisme zoeg: je bent je gedachten niet. Maar boeddhisten willen vooral een einde aan het lijden maken, en

er nooit meer in terugkeren. Ik denk niet dat dat de bedoeling van het leven is. Je moet met het lijden leren omgaan. Ik snap best dat heel veel mensen lijden omdat ze slachtoffer zijn geworden van hun eigen verkeerde manier van denken. Het vasthouden aan zekerheden – je baan, je relatie, geloof, dogma's - is niet goed. Heel veel mensen laten hun leven verwoesten doordat ze zich altijd maar slachtoffer blijven voelen, van hun jeugd of wat dan ook, of omdat ze gevoelens voortdurend onderdrukken. Vooral gereformeerden zijn daar meester in. Marinus Knoop heeft me geleerd dat het omarmen van emoties de beste manier is om van emoties af te komen.'

'Verlichting' is van de boeddhisten. Heb je nog geen boze reacties gekregen?

'Nee, nog niet, maar dat komt zeker. Ik zeg dat je de verlichting vrij gemakkelijk kan bereiken, Kris en ik geven hier thuis speedcursussen verlichting in twee avonden; dat druisst toch in tegen de gangbare opvatting dat je er jaren voor moet ploeteren. Verlichting wordt geassocieerd met lijden en afzien en ik ben erachter gekomen dat dat niet de weg is. De weg is niet door de hel, de weg gaat gewoon naar jezelf. Ik heb die term toch gekozen, omdat het nu eenmaal de lading dekt. Het gaat om lichter worden, letterlijk. Als je stopt met

het omhoog houden van je eigen imago merk je dat je enorm veel energie krijgt. Trauma's, onverwerkte dingen, negatieve emoties: het drukt je allemaal omlaag. En ik heb ook gekozen voor die term omdat hij zo beladen is, ik wilde het wel weer eens op de kaart zetten. Het is iets waar we allemaal naar streven, maar wat we in het westen ook een beetje hebben bagatelliseerd, belachelijk gemaakt; wetenschap is onze nieuwe religie geworden.

'Mijn verlichting, zoals ik die in het boek beschrijf, is niet de verlichting die je aan de hand van alweer een nieuwe goeroe bereikt. Ik bepleit een collectieve verlichting zoals je die ook in de zeventiende en achttiende eeuw had. En dat begint met het verlichten van jezelf. Het is een kwestie van uit de ingesleten patronen stappen en jezelf weer gaan ervaren als bewustzijn. Iedereen is van zichzelf al verlicht, maar veel mensen realiseren zich dat niet. Ze zijn onderweg, bezig met straks. De kunst is jezelf weer terug te vinden. Als dat lukt, is het alsof de zon van binnen gaat schijnen.'

Spoodcursus Verlichting, uitgeverij A.W. Bruna. Op Lowlands geven Tijn en Kris Touber elke dag een Spoodcursus Verlichting op de Lowzone. Meer informatie over de cursus is te vinden op www.kristijn.com.