



*Ik herken in Tijn een gelijkgestemde ziel, voor wie spiritualiteit een levensweg is'*

KRIS

# Tijn & Kris Touber

## EN DE WEG NAAR VERLICHTE LIEFDE

Misschien wel het meest verlichte stel van ons land: Tijn (49) en Kris (33) Touber. Hij was een succesvolle muzikant (Loïs Lane!) voordat hij veertien jaar als een soort monnik leefde. Zij ontdekte de spiritualiteit in Thailand. Ze vonden elkaar en geven nu samen Spoeidcursussen Verlichting. Tijn schreef er ook een boek over.

**METEEN BIJ BINNENKOMST IN HET APPARTEMENT VAN TIJN EN KRIS IN AMSTERDAM OUD-ZUID, WORD JE OVERVALLEN DOOR EEN FIJN SOORT ONTSPANNENHEID. HET IS ER LICHT, MET VEEL WIT EN HOUT, MAAR HET ZIJN VOORAL DE BEWONERS DIE JE METEEN EEN 'ZENGEVOEL' GEVEN. IS HET DE RUST DIE ZE UITSTRALLEN WAARDOOR JE METEEN OP JE GEMAK VOELT? TERWIJL KRIS MELK KLOPT VOOR ONZE CAPPUCINO'S, VERTELT TIJN STRALEND MAAR BESCHIEDEN OVER HET SUCCES VAN ZIJN ONLANGS VERSCHENEN BOEK SPOEIDCURSUS VERLICHTING. "IK HOOR VAN VEEL MENSEN DAT ZE HET LEZEN EN DOORGEVEN, HET VRIENDEN AANRAADEN OF IEMAND CADEAU DOEN. DIT BOEK IS NIET TE STOPPEN. ZELFS DE LINKSE HOEK IS GEÏNTERESSEERD, DAT HAD IK NIET ZO VERWACHT. IK HAD GEDACHT DAT DIE EERST NOG DE HAKKEN IN HET ZAND ZOU ZETTEN."**

**KRIS TOUBER** | "Dat zegt wel wat over deze tijd: spiritualiteit wordt meer en meer een integraal onderdeel van de samenleving. Het sijpelt door alle lagen heen, van onderwijs tot politiek."

**TIJN TOUBER** | "Het wordt steeds meer *mainstream*. Vroeger werd het vaak zo omgeven door mystiek en wierook, waardoor veel mensen dachten dat het allemaal heel ingewikkeld zou zijn, alleen iets voor ingewijden. Ik heb de indruk dat mensen spirituele onderwerpen prima begrijpen als je het in normale huis-, tuin- en keukentaal opschrijft."

In het boek laat Tijn de lezer kennismaken met de mensen die hij door de jaren heen interviewde voor bladen als Ode en Hapinez en onthult hij essentiële stappen en inzichten die nodig zijn om gelukkig en verlicht te leven. Als er iemand is van wie je deze wijsheden aanneemt, is het Tijn wel; maar liefst veertien jaar leefde hij als een soort monnik die zich totaal focuste op meditatie en de weg naar verlichting. Een groot contrast overigens met het bestaan dat hij had vóór die verlichte fase. Als zeventwintigjarige leidde Tijn namelijk het leven waar veel mannen van dromen. Hij was songwriter en gitarist bij de succesvolle band Loïs Lane, had een geweldig

platencontract en een fijne, *steady* relatie met de mooie zangeres Monique Klemann. En toch werd hij overvallen door het, zoals hij het noemt, 'Henny Vrienten-gevoel': is dit alles? **TT** | "Dat verwarde me heel erg. Hoe kan dat nou? Al mijn dromen en ambities zijn uitgekomen en toch ben ik niet gelukkig. Ben ik nóg aan het stressen en haasten, is er nóg geen rust. Het artiestenwereldje waarin ik zat was er één van klatergoud: oppervlakkig en niet echt *my cup of tea*. Steeds vaker dacht ik: 'waar gaat het eigenlijk over? Ik wil wel weer eens de diepte in, ergens mijn tanden inzetten.' Daarbij kwam dat de druk om te presteren steeds groter werd, naarmate Loïs Lane meer hits scoorde. De platenmaatschappij keek bijna letterlijk over mijn schouders mee om te zien of het volgende nummer al af was."

**AM** | *Terwijl het natuurlijk niet zo werkt als je iets creatiefs wilt neerzetten.*

**TT** | "Dus dan ga je jezelf pushen. Nachten doorhalen, nog maar een lijntje speed... Op een gegeven moment voelde ik: deze levensstijl hou ik niet lang meer vol. Ik moet eens kritisch naar mezelf kijken en wat veranderingen aanbrengen. Een vriend van mij was net begonnen met mediteren en zei tegen me: 'als je diepte wil, als je jezelf terug wilt vinden, dan moet je gaan mediteren.' Al na een week of twee had ik mijn eerste wauw-ervaring. Het was een gevoel van thuiskomen. Ik wist: dit is het! Normaal word je een beetje geleefd, ga je mee met de stroom van alledag, maar opeens was het alsof ik een laag dieper zakte in mezelf. Op een avond liep ik naar huis en zag ik de wereld anders. Het was net alsof ik energie zag in plaats van solide materie. Alles was heel mooi."

**AM** | *Even voor de goede orde: je had geen drugs gebruikt?*

**TT** | "Ha ha, nee, ik was helemaal clean. Ik vond het mediteren zó te gek dat ik er helemaal in dook. Ik realiseerde me dat het ☺"

niet handig was om dan te blijven roken en drinken; meditatie gaat toch om schoon, om zuiver. Ik besloot een maand lang alles af te zweren wat me af kon leiden: drank, drugs, sex. Maar omdat het zo goed beviel, werd een maand een half jaar. Monique was heel sportief, maar toen begon ze wel een beetje te piepen; ze wilde geen monnik naast zich. Na driekwart jaar heeft zij de knoop doorgehakt en de relatie beëindigd. Ik ben nog een jaar in Loïs Lane blijven spelen, maar toen ik geblesseerd raakte aan mijn hand en dus even niet kon gitaarspelen, zag ik dat 'mijn bandje' het ook prima deed zonder mij. 'Dit is een teken,' dacht ik. Ik was ook echt niet meer nodig. Dus jongens: tabee."

**AM** | *En die maand waarin je je in de spirituele wereld stortte, werd uiteindelijk veertien jaar...*

**TT** | "Het werd een soort innerlijk onderzoek waarbij ik veel inzichten kreeg, patronen en conditioneringen ontdekte waar ik, net als veel mensen, in verstrikt zat. Het was zo'n mooi gevoel om bij mezelf te komen. De eerste jaren leefde ik van de royalties van Loïs Lane, wat natuurlijk heel relaxt was. Ik heb veel gelezen over spiritualiteit, ben naar India gereisd, heb goeroes ontmoet. Uiteindelijk kwam ik bij het tijdschrift Ode terecht, waardoor ik toegang kreeg tot nog meer interessante mensen."

**AM** | *Je leefde intussen als een soort monnik.*

**TT** | "Formeel was ik geen monnik, maar ik dronk en rookte niet, gebruikte geen drugs, had geen sex, at puur vegetarisch, keek geen tv, las geen romans en mediteerde uren per dag. Maar ik werkte wel gewoon als journalist, onder veel stress. Daar had ik alleen nauwelijks last van omdat ik zo ontspannen was."

**AM** | *Jaren zonder drank en sex, ging dat zonder moeite?*

**TT** | "Nee, er zijn echt wel momenten geweest waarop ik heb moeten knokken, waarop de verleidingen groot waren. Alleen: de beloning voor het níet toegeven aan die verleidingen was groter. Ik zat in die periode zo lekker in *the zone*. Ik voelde me echt verbonden met de bron van leven en dan heb je ook niet zoveel nodig. Hoe minder 'gevuuld' een mens is, hoe meer hij gaat compenseren met drank, drugs, spullen, relaties."

**AM** | *Wat vulde jou dan zoal?*

**TT** | "Mijn dagelijkse meditatie, waarop ik contact maakte met mijn eigen innerlijke bron en met de levensbron, een soort zon van spirituele energie. Het was alsof ik werd omarmd door liefde, vrede en *bliss*, bovenzintuiglijk geluk. Ik had ook geen vrienden, maar die miste ik niet. Dat gevoel vervuld te zijn, was genoeg."

**AM** | *Toch ben je na veertien jaar min of meer uit dat leven gestapt. Waarom?*

**TT** | "Ik gaf meditatielessen en was een inspiratiebron voor veel mensen. Zij zagen me als een soort goeroe, maar niet als één van hen. Op een gegeven moment zag ik in dat ik een

beetje buiten de wereld was komen te staan. Ik liet ook alles langs me heen gaan, het was of niets me nog echt raakte. Het leek me de ultieme uitdaging om weer mee te doen met alles wat er gebeurt in de wereld, maar tegelijkertijd ook die verlichting te blijven ervaren en uitstralen. Ik wilde weer mens zijn onder de mensen."

**AM** | *Hoe was die ommekeer? Ging je bijvoorbeeld heel bewust weer een biertje drinken?*

**TT** | "Ik heb van de ene op andere dag besloten mijn disciplines op te geven, maar ik ben niet meteen die eerste dag én vlees gaan eten én weer gaan drinken, enzovoort. Mijn eerste glaasje wijn dronk ik bij mijn moeder – die overigens best blij was dat ik weer 'normaal' ging doen – en dat kwam aan, joh! En tijdens mijn eerste kop koffie gingen mijn nek-haren letterlijk overeind staan. Heftig, hoor."

**AM** | *Vervolgens ben je het verlichte leven en het 'dagelijkse leven' gaan integreren.*

**TT** | "Ja, ook met vrouwen. Ik had in die veertien jaar gemerkt dat mijn sexappeal ook langzaam was gedoofd. Daarvoor had ik altijd vrij veel aandacht van vrouwen gekregen – en hen die aandacht ook gegeven. Maar in die veertien jaar keken vrouwen nauwelijks nog naar me. Logisch: flirten is uiteindelijk toch een energiespel en ik had mezelf daarvoor afgesloten. Maar ik merkte, toen ik dat spel weer ging spelen, dat ik ook ineens weer sjans had."

**AM** | *Kwam Kris toen in je leven?*

**TT** | "Toen ik veel les gaf, had ik haar al eens ontmoet, maar we kwamen elkaar een paar jaar later opnieuw tegen. Zij belde de redactie van Ode om een advertentie te plaatsen voor een workshop die ze gaf. En ze kreeg mij aan de lijn."

#### KRIS' SABBATICAL IN THAILAND

*Kris was vanaf haar achttiende op zoek naar 'iets', een gevoel dat ze miste, maar niet kon benoemen of definiëren. Ze ging Nederlands en literatuur studeren, maar miste de creativiteit en inspiratie. Toen ze drieëntwintig was, nam ze een sabbatical van een jaar. Tijdens een reis naar Thailand kwam ze in contact met meditatie; ze volgde een stilteretraite van tien dagen en dat betekende het omslagpunt. "Ik kwam zó thuis bij mezelf. Dit was het gevoel waar ik naar verlangd had, een bepaald soort rust. Ik werd heel erg helder en wist: dit vervult mij. Dit is belangrijk." Eenmaal terug in Nederland, dook ze helemaal in de materie. "Ik ging all the way, vrij extreem wel. Uiteindelijk heb ik ook bijna als een non geleefd. In die tijd ben ik veel vrienden kwijtgeraakt; mensen snaptten niet meer waar ik mee bezig was."*

**AM** | *Maar Tijn begreep je natuurlijk als geen ander?*

**KT** | "Toen ik Tijn aan de lijn kreeg bij Ode herkenden we ☺"

*'Mijn sexappeal was totaal gedoofd. Maar toen ik het spel weer ging spelen, kreeg ik ineens sjans'*

TIJN



elkaar. Diezelfde avond ben ik al naar hem toe gegaan. Het was zo fijn een gelijkgestemde ziel te spreken. Die kwam ik niet vaak tegen. De meeste mensen schnabbelen een beetje in het spirituele circuit: een cursusje hier, een workshopje daar... ze zappen als het ware. Maar voor ons was het een soort levens-overtuiging. Dat trekt elkaar natuurlijk aan."

**TT** | "En we zaten allebei in de fase van langzaam 'terug op aarde'. En hoe doe je dat? Hoe combineer je onthechtheid en contact met de bron met sex, relaties en stress?"

*Tijn en Kris kregen al snel een relatie en zij trok bij hem in. In hun huis organiseerden ze spirituele meetings, min of meer de voorloper van de huidige Spoedcursus Verlichting die zij nu met grote regelmaat geven.*

**TT** | "Het is de uitdaging om onze kennis en ervaringen te integreren en communiceren in deze samenleving. Een soort nieuwe spiritualiteit brengen, die praktisch toepasbaar is en toch zijn kracht behoudt."

**AM** | *Hoe ziet de cursus eruit?*

**KT** | "Tijn zet meer de grote lijn uit, ik begeleid de meditaties. We laten mensen over zichzelf vertellen en we wisselen theorie af met oefeningen en eigen liedjes. Ik zing, Tijn begeleidt."

**TT** | "De essentie van de Spoedcursus Verlichting is dat je in staat bent om vanuit je innerlijke licht toch deel te nemen aan deze wereld. Dus terwijl je je rol speelt op aarde – want we spelen allemaal de hele dag door verschillende rollen – met alle stress en drukte die erbij komt kijken, tegelijkertijd op een ander niveau kunt zien: het is allemaal allang goed, joh."

**AM** | *Tijn, dat zeg jij toch ook: dat iedereen eigenlijk allang verlicht is?*

**TT** | "Ja, op het diepste niveau is iedereen allang oké. Je ziel is puur en intact. Een beetje zoals bij kinderen: daar zie je vaak nog dat hele pure, want er is nog geen conditionering. En iedereen vindt dat geweldig."

**AM** | *Dus het gaat mis als we geconditioneerd raken?*

**TT** | "Eigenlijk wel. Mensen hebben vaak het gevoel dat zij geleefd worden door die conditioneringen. Ik spreek door mijn werk bij een tijdschrift veel vrouwen en hoor hen vaak zeggen dat ze het gevoel hebben zoveel te moeten, als vrouw: carrière maken, een sexy minnares zijn, een strakke buik hebben, een goede moeder zijn... En hoe slim of geëmancipeerd je ook bent, bijna niemand ontkomt aan die sociale conditioneringen."

**KT** | "En daarvoor is meditatie belangrijk. Dat is namelijk even terug naar de stilte. Even een moment van reflectie. Waar ging het ook al weer over? Je maakt je los van conditioneringen en komt weer bij jezelf. Dat strakke buikje wordt dan even wat minder belangrijk. En natuurlijk kun je daarna nog steeds naar de sportschool, maar niet meer vanuit stress en spanning."

*Als je mediteert, worden zaken als een strak buikje even wat minder belangrijk'*

KRIS

**TT** | "Tijdens een meditatie leer je naar jezelf kijken alsof je naar een soap kijkt. Je hebt emoties, je bent ze niet. Wat je denkt zijn maar gedachten, jij bent ze niet. Oscar Wilde zei al: 'De meeste mensen zijn andere mensen. Zij zijn zichzelf niet, zij zijn alleen maar hun conditioneringen.'"

**AM** | *Meditatie is toch ook heel gezond?*

**TT** | "Het scheelt je jaren van je leven. Weet je, het kost veel energie om je persoonlijkheid, je imago, omhoog te houden. We doen ons allemaal op een bepaalde manier voor bij andere mensen, we spelen bepaalde rolletjes die we eigenlijk niet zijn. Als je dat niet meer doet, komt er veel ruimte en energie vrij."

**AM** | *Ben jij altijd relaxt?*

**TT** | "Bijna altijd, ja. Ik kan zo, hup, die zone oproepen. Ik kan mezelf nog steeds wel ergens over druk maken, maar ik kan daar dan ook zo weer uit stappen, als een acteur die zijn kostuum uittrekt."

**KT** | "Wij nemen de dingen niet meer zo zwaar en serieus."

**AM** | *Maakt dat het leven intenser?*

**TT** | "Ja. Dat merk je met alles, zelfs met vrijen bijvoorbeeld. Het is niet meer, zoals vroeger, heel zintuigelijk, het is veel meer energetisch. Het orgasme, wat vroeger toch wel belangrijk was, is helemaal niet meer zo interessant. Het is bijna tantra."

**AM** | *Jullie klinken zo überverlicht, hebben jullie eigenlijk wel eens ruzie?*

**KT** | "Niet veel, nee. Maar er zijn natuurlijk altijd gebieden waarop je op onverwachte momenten getriggerd wordt. We zijn niet feilloos, maar herkennen emoties wel veel sneller en kunnen er dan naar handelen."

**TT** | "Ik ga nog maar heel zelden op in heftige emoties. Boosheid of verdriet zijn bijna altijd het gevolg van iets dat is opgekropt. Ik herken de emoties al snel en kijk ernaar, weer alsof ik naar een soap kijk. Vervolgens omarm ik ze als het ware. Dat haalt de spanning er vanaf en dan komt het al niet meer tot een uitbarsting."

**AM** | *Jullie wonen samen, werken samen, is het nooit eens een beetje te veel van het goede?*

**TT** | "Nee, helemaal niet."

**KT** | "Soms heb ik wel even behoefte iets alleen te doen, maar dat doe ik dan ook."

**TT** | "Ik ben als freelancer op een kantoorje gaan werken. Het is ook goed voor onze relatie dat we elkaar soms pas om zes uur 's avonds weer zien en kunnen zeggen: hoe was jouw dag?"

**KT** | "We hebben een superafwisselend leven en er komt zoveel op ons pad, waarbij spiritualiteit altijd de rode draad is. Ik geef ook nog vrouwenworkshops en meditatieve yoga. Het is juist ontzettend leuk om er samen zo van te genieten." ●



**SPOEDCURSUS  
VERLICHTING –  
EEN INNERLIJK  
AVONTUUR**  
*Tijn Touber*

UITGEVERIJ  
A.W. BRUNA  
PRIJS €16,95