

Hoe ik verlicht ben geworden

Boeddha faalde hopeloos in zijn streven om het hoogste niveau van spiritueel bewustzijn te halen. Dat is goed nieuws voor u. Het enige wat u hoeft te doen om verlicht te zijn, is besluiten dat u het bent.

Door Tijn Toubert

Tegen het einde van de film *Star Wars, A New Hope* verkeert Luke Skywalker in grote nood. Van

alle kanten wordt hij aangevallen en zijn boardcomputer is niet meer in staat om adequaat te sturen en te vuren. De situatie lijkt hopeloos. Maar dan ineens herinnert hij zich de woorden van zijn leraar Obi Wan Kenobi: 'Use the Force, Luke.' Op slag is Skywalker een ander mens. Hij zet de boardcomputer uit en baant

ternis ontsnappen en terugkeren naar het licht – is een oerthema dat in vrijwel alle epische heldenverhalen en Hollywoodfilms voorkomt. Juist als de nood het hoogst is, breekt het licht door. De held herontdekt haar kracht en het mooiste in de mens komt naar boven. Ik heb *Spoedcursus Verlichting* geschreven voor alle Luke

zich eigenhandig een weg door de duistere krachten – terug naar het licht.

Dit thema – uit de duis-

OP EEN DAG BESLOOT

ik verlicht te zijn. Het was vier uur in de ochtend en mijn wekker was net gegaan. Normaal gesproken zou ik nu uit bed zijn gesprongen voor een lange meditatie. Maar die ochtend bleef ik liggen. Ik staarde naar het plafond en dacht: 'Als ik nu nog niet verlicht ben, word ik het nooit meer. Hoeveel meer kan ik nog doen?'

Ik had er de afgelopen veertien jaar vrijwel alles aan gedaan om verlicht te worden. Duizenden uren had ik gemediteerd, honderden boeken had ik gelezen en honderden mensen had ik geïnterviewd. Ik was zeventien keer naar Azië gereisd en ik had alles afgezworen dat mij van verlichting kon afhouden. Ik rookte niet meer, dronk geen alcohol, at geen dieren, las geen romans, keek geen televisie, ging niet uit, kocht geen hippe kleren, had geen vriendinnetjes en deed niet meer aan seks. Ik had mijn band (Loïs Lane) en partner (zangeres Monique Klemann) vaarwel gezegd, had mijn gouden platen, leren jasjes en puntschoenen in dozen op zolder gezet en was de snelweg naar

Skywalkers die nu wakker worden, de zwaarte van zich afschudden en opnieuw in hun eigen kracht en dromen gaan geloven.

Dit boek verschijnt op een moment dat niet alleen veel mensen, maar ook de mensheid lijken te zijn aangeland in deze zogenoemde fase van 'Dood en Wederopstanding'. Systemen die we hebben bedacht om met elkaar te leven (economie, politiek, religie, onderwijs, enzovoorts) werken in veel gevallen niet meer vóór, maar tegen ons. En de tijd dringt. Net als Skywalker worden we gedwongen een keuze te maken: gaan we op de oude voet verder of durven we de automatische piloot uit te zetten en nieuwe wegen in te slaan?

Het lijkt erop dat er genoeg bewustzijn is over de fase waarin we momenteel verkeren. Velen hebben zich de afgelopen decennia kunnen laven aan cursussen en boeken over bewustzijnsontwikkeling, spirituele groei en individuele ontplooiing. De vraag is: wat *doen* we met die verworven wijsheid? Hoe ziet de beloofde verlichting er in de dagelijkse praktijk uit – in de file, bij de kassa, in de kroeg?

Uit eigen ervaring en uit de vele interviews die ik heb de afgelopen jaren voor *Ode* en andere bladen heb gedaan, heb ik geleerd dat leven vanuit een meer verlicht bewustzijn niet moeilijk of onhaalbaar is. Verlichting is niet voorbehouden aan asceten in lange gewaden op een bergtop. Het is voor iedereen haalbaar en mogelijk, hier en nu. Het is de logische volgende stap in onze evolutionaire ontwikkeling. Uiteindelijk is verlichting zelfs onvermijdelijk...

verlichting ingeslagen.

Maar op die vroege ochtend was ik op een kruispunt aanbeland. Vóór mij strekte zich de schier eindeloze snelweg uit, achter mij de vele kilometers die ik had afgelegd. 'Hoeveel verder zou het nog zijn', vroeg ik me af, terwijl ik naar het plafond staarde? 'Hoeveel uur moet ik nog mediteren, hoeveel boeken moet ik nog lezen en hoeveel workshops moet ik nog volgen, voordat ik verlicht ben?'

Hoe meer ik erover nadacht, hoe meer het tot me doordrong dat ieder boek en iedere workshop mij juist verder van mijn doel afbracht. Ik gebruikte ze om het

onvermijdelijke uit te stellen: verlicht zijn, in plaats van verlicht worden. Als er één les is die spirituele leraren mij de afgelopen jaren hadden ingepeperd, dan was het wel dat de mens van oorsprong verlicht is. We zijn al compleet, vrij, gelukkig, goddelijk en verlicht. We vergeten het alleen steeds.

Die ochtend viel het kwartje. Ik realiseerde me dat al dat zoeken weliswaar van grote waarde was geweest, maar dat het tijd was

geworden om het stréven naar verlichting op te geven en te verruilen voor het léven van verlichting. En dus bleef ik die ochtend in bed liggen – niet om te slapen, maar om wakker te blijven. Daar besloot ik weer te gaan dansen, zingen, vrijen, drinken, feesten en... verlicht te zijn.

OM MIJN BESLISSING TE ONDERSTREPEN schreef ik een column in *Ode* waarin ik vertelde dat verlichting geen weg is, maar een knop, een beslissing. Ik gaf het voorbeeld van Jacques Lusseyran, een van Frankrijks grootste verzetshelden. Lusseyran overleefde het concentratiekamp



Hoeveel uur zou ik nog moeten mediteren, hoeveel boeken moet ik nog lezen en hoeveel workshops moet ik nog volgen voordat ik verlicht ben?

Buchenwald door op een dag simpelweg te beslissen dat hij zou blijven leven. Hij lag op dat moment – meer dood dan levend – op een stretcher in het kamphospitaal. Naast hem lag een andere gevangene te creperen. Op een gegeven moment had deze zich naar Lusseyran omgedraaid en geroepen: ‘Je hebt geen schijn van kans, je gaat sterven!’ Lusseyran keek de man aan en... lachte. Het was een bevrijdende lach geweest. Hij voelde zich opgetild, euforisch, verlicht en wist zeker dat hij zou blijven leven.

‘En daarom,’ zo schreef ik in mijn column, ‘heb ik besloten om verlicht te zijn. Ik vond het na veertien jaar oefenen hoog tijd worden en zó moeilijk is het nou ook weer niet. Het is vooral een kwestie van wakker zijn en je realiseren dat je alles al hebt en alles al kunt. Het is bovendien heel gemakkelijk om mensen te vertellen dat je verlicht bent. Vooral op feestjes. Gewoon op iemand afstappen en vragen: “Zeg, ben jij al verlicht?”

Dat is meteen een goede oefening. Als je op het moment dat je de vraag stelt verlicht bent, reageren mensen geïnteresseerd. Ze willen weten hoe je verlicht bent geworden en horen ook het liefst een stappenplan. Als je daarentegen een minder verlichte dag hebt, lachen ze beleefd, gaan alarmnummers bellen of negeren je. Volmaakte spiegels! Bijkomend voordeel van mensen vertellen dat je verlicht bent, is dat ze je eraan gaan houden. Je moet ernaar leven.’

Na het verschijnen van deze column stapten er geregeld mensen op mij af die wilden weten hoe het was om verlicht te zijn. Was ik nu altijd gelukkig? Werd ik nog wel eens boos? Deed ik nog boodschappen? Had ik nog verlangens? Als mensen mij met oprechte interesse benaderden, kwamen er de meest verlichte antwoorden uit mijn mond. Sommige van die antwoorden waren zelfs zo mooi, dat ik ze na afloop opschreef. Als mensen mij daarentegen cynisch of sceptisch benaderden, dan kwamen er geen verlichte antwoorden uit mijn mond.

Ik vond dat opmerkelijk, totdat ik de Amerikaanse zenmeester Genpo Roshi ontmoette. Hij had er een simpele verklaring voor: ‘Je hebt toestemming nodig om verlicht te zijn. In mijn workshops nodig ik mensen uit om vanuit hun verlichte zelf te spreken en je ziet ze dan voor je ogen veranderen. Iedereen draagt die verlichte kant in zich. Iedereen is in feite al verlicht, alleen vrijwel niemand wordt uitgenodigd om vanuit die verlichting te leven.’

De bemaamde Amerikaanse filosoof en evolutionair denker Ken Wilber is onder de indruk van Roshi’s methode. In het voorwoord van Roshi’s boek *Big Mind Big Heart* schrijft Wilber dat Roshi in staat is mensen binnen een uur in een verlichte staat te brengen. ‘Ik heb met Ken gewed dat ik het ook in vijf minuten kan’, zegt Roshi, terwijl hij mij aankijkt bij een pan paella in een restaurant op de Amsterdamse Wallen.

‘Ik heb die weddenschap gewonnen.’

Voor Roshi – die 23 jaar ascetisch had geleefd, toen hij inzag dat verlichting ook sneller, moeitelozer en gemakkelijker kan gebeuren – viel het kwartje tijdens een sessie met een onervaren zenstudent. Roshi had de jongeman gevraagd of hij met de stem van de ultieme wijsheid en verlichting mocht spreken. Voor zijn verbaasde ogen transformeerde de wat zenuwachtige leerling in een serene zenmeester die met het grootste gemak sprak over diepe spirituele zaken. Roshi: ‘En het enige wat ervoor nodig was, was toestemming. Toestemming is de sleutel.’

Roshi ontdekte de Voice Dialogue-methode toen hij in contact kwam met de Jungiaanse psychologen Hal en Sidra Stone, die de methode hadden uitgevonden. Hij had hun hulp ingeroepen omdat sommige mensen in zijn zencentrum in Los Angeles psychische problemen hadden. Voor hen waren de Spartaanse sessies (Roshi hield driemaandelijks retraites, waarbij negen tot elf uur per dag werd gemediteerd) blijkbaar iets te veel geworden. Van het echtpaar Stone leerde hij dat alle stemmen in ieder mens aanwezig zijn: de criticus, het gewonde kind, de perfectionist, enzovoorts. Zij brachten hem op het idee om ook de verlichte stemmen de ruimte te geven, met als wonderbaarlijk resultaat dat mensen van het ene op het andere moment veranderen in een levende Boeddha.

Sommige mensen – met name andere

‘Iedereen is in feite al verlicht, alleen vrijwel niemand wordt uitgenodigd om vanuit die verlichting te leven’

Genpo Roshi, zenmeester

spiritueel leraren – verwijten Roshi dat hij verlichting te makkelijk heeft gemaakt. Hij neemt een slok bier en haalt de schouders op: ‘Waarom moeilijk doen als het ook makkelijk kan? Natuurlijk heb ik daar in het begin ook mee geworsteld en me een “afvallige” gevoeld, omdat ik de grenzen van mijn denken begon op te rekken. Maar ik kan er niet omheen dat deze methode heel effectief is om tot dezelfde eenheidservaring te komen die al duizenden jaren het doel is van vrijwel iedere spirituele traditie, inclusief het zenboeddhisme. Deze planeet kan wel wat wakkere mensen gebruiken, dus wil ik zoveel mogelijk mensen de gelegenheid geven makkelijk en snel te ontwaken.’

EEN VAN DE BELANGRIJKSTE LESSEN

die Roshi de afgelopen jaren leerde, is dat de manier waarop mensen naar verlichting streven hen niet dichterbij hun doel brengt, maar er juist verder vanaf: ‘Het grote probleem met stréven naar verlichting is dat die manier van denken je gevangen houdt in het idee dat je nú moet lijden om stráks verlicht te zijn. Door altijd maar op weg te zijn naar een ervaring bèn je er nooit.’

Wie het leven van de Boeddha bestudeert, meent Roshi, moet constateren dat ook hij hopeloos faalde in zijn streven naar verlichting. ‘Pas toen hij alles had gedaan – mediteren, studeren, ascetisch leven, enzovoorts – en het zoeken opgaf, ontwaakte hij’, zegt Roshi. ‘Door altijd maar op weg

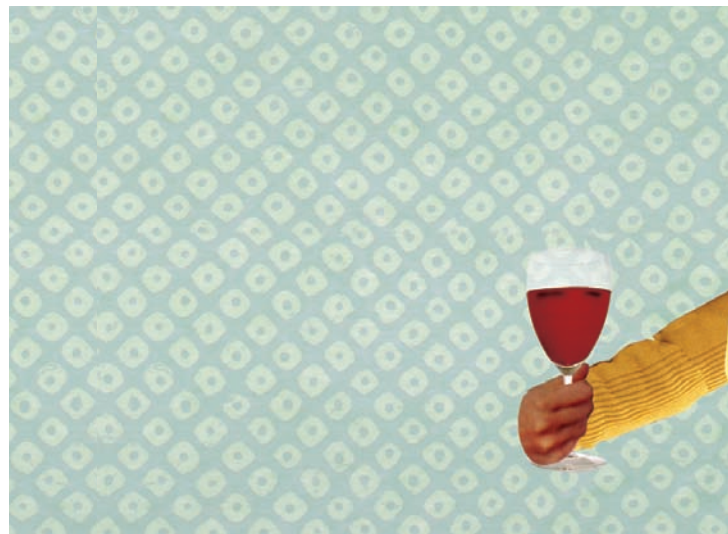
te zijn, zien we het meest voor de hand liggende over het hoofd: we zijn al verlicht, er is al vrede. Eigenlijk is de kunst van verlichting heel simpel: je hoeft alleen maar te stoppen met zoeken.’

Het idee dat je straks verlicht gaat worden en daar nu voor moet lijden, werkt dus niet, maar ligt wel diep verankerd in ons collectieve onderbewustzijn. De meeste mensen associëren verlichting met lijden, afzien, afzondering, eenzaamheid, onthechting en zelfs met de dood. Dat is niet toevallig en heeft alles te maken met hoe we zijn geconditioneerd. Is het niet opvallend dat uitgerekend dé twee figuren die door de meeste mensen worden gezien als verlicht, vaak worden beschreven en afgebeeld als lijdend (Christus) en zoekend (Boeddha)?

Wat zou er gebeuren als we stoppen met lijden en zoeken en inzien dat we allang zijn wat we al zo lang zoeken? We zijn al compleet, gelukkig, geliefd en vrij. We hoeven er niets voor te doen om dat te bereiken. Sterker nog: alles wat we doen om het te bereiken, bevestigt ons in het idee dat we het niet zijn. Wie verlicht wil zijn, hoeft niets te leren en niets te doen, behalve de oude ideeën los te laten dat verlichting daar en straks is in plaats van hier en nu.

Zo simpel – en zo moeilijk – is het. ■

Dit is een hoofdstuk uit het boek Spoedcursus Verlichting van Tijn Touber, dat in juni verschijnt bij uitgeverij A.W. Bruna.



EVENEMENT



SPOEDCURSUS VERLICHTING

Speciaal voor onze lezers organiseren we een sprankelende bijeenkomst met Tijn Touber, oud-redacteur van *Ode* en musicus. Laat uzelf inspireren en kom ook. Proef de Spoedcursus Verlichting en ervaar het Stilteconcert dat Tijn met zijn vrouw Kris zal geven. Meer informatie: pagina 58.