



*Popmusicus, spiritueel leraar
en auteur Tijn Touber:*

*“Ja,
ik ben verlicht”*

Zijn boek *Spoedcursus Verlichting* werd onlangs gelanceerd met een feest op een hippe Amsterdamse locatie, een ‘stilteconcert’ door de auteur en zijn vrouw, en een enthousiast publiek. Tijn Touber, ooit popidool als leider van de groep Lois Lane, leefde veertien jaar lang celibatair, vegetarisch en ascetisch. Daarna liet hij de teugels weer vieren. En nu weet hij van zichzelf dat hij ‘verlicht’ is. “Het leven is een spel, en dat creëer je zelf.”

[TEKST] LISETTE THOOF

[>] Iedereen is verlicht, volgens Tijn Touber. Je hoeft er niet eindeloos voor te lijden en strijden, zoals ons altijd is voorgehouden. Een opmerkelijke uitspraak, temeer omdat de auteur zelf veertien jaar lang als een moderne monnik leefde: geen seks, geen drank of andere drugs, geen amusement. Waarom heet Toubers nieuwe boek ‘spoedcursus verlichting’ en geeft hij ook cursussen onder die noemer, terwijl hij er zelf twintig jaar over heeft gedaan om zover te komen? Touber: “Ik wil de mythe ontzenuwen dat verlichting een langdurig proces is, waarvoor je moet lijden en van alles afstand moet doen. Het wordt geassocieerd met zoeken en ploeteren. Ik wil aangeven dat verlichting in feite je natuur is. Dat kun je je realiseren in een seconde en in die zin is er geen weg. Paradoxaal is natuurlijk wel dat de mensen die ik ken die verlichtingservaringen hebben een weg hebben afgelegd om daar te komen, inclusief ikzelf, om tot de conclusie te komen dat je er al was. Ik denk dat er langzamerhand een soort kritische massa is gecreëerd aan bewustzijn, waardoor het voor mensen tegenwoordig een stuk makkelijker is. Eckhart Tolle zegt dat ook: er is nu genoeg geleden door de mensheid. Niet iedereen hoeft per se door een lijdensproces.”

Waarom begon u aan dat strenge ascetische leven?
“Ik merkte dat het succes me een beetje boven het hoofd groeide. Ik kon ook niet stoppen met denken. Een vriend was aan het mediteren en raadde me aan dat ook te doen. Dus ik schreef me in voor een cursus, bij de spirituele academie Brahma Kumaris. En vanaf het begin had ik het gevoel terug te komen bij mijn ware zelf. Ik begreep: het leven is een spel, ook de popmuziek. Het is een creatie van mijn eigen gedachten. Je

moet ervan genieten en het niet al te serieus nemen. Mijn vriendin Monique vond het prima dat ik een maand lang stopte met drank, seks, alle afleiding – dat was een experiment. Maar na een jaar zei ze: ‘Ik wil jou als man, niet als monnik.’ Ik zat op een trip die zo prettig was en waar ik steeds iets nieuws kon ontdekken, steeds nieuwe lagen van mezelf.”

Waarom stopte u ook met seks?

“Het ging niet zozeer om de seks, maar om de dwangmatige gedachten die daarmee te maken hebben. Hef-tige verlangens en innerlijke vrede gaan moeilijk samen. Je merkt ook pas wat de werkelijke drijfveren achter dwangmatig gedrag zijn als je ermee stopt. Toen ik stopte met seks, kwam ik erachter dat ik het vaak gebruikte als manier om spanning te ontladen. Door regelmatig te mediteren, bouw je minder spanning op en heb je seks niet meer nodig om jezelf te ontladen. Seks was voor mij ook een manier om me één te voelen met de ander en mijzelf even te vergeten. Toen ik die eenheid binnen mijzelf terugvond, viel die noodzaak ook weg.”

Hoe doe je dat, stoppen met verslavingen?

“Cold turkey: in één keer stoppen. Je komt er misschien achter dat je rookt omdat je onzeker bent of snoept om de leegte en eenzaamheid op te vullen. Dat is pijnlijk, maar ook prettig. Eenzaamheid en onzekerheid zijn namelijk op te lossen, maar niet door roken of snoepen. Het is wel een gevecht, want zeker in het begin wordt de obsessie erger. Maar als je je gedachten van enige afstand leert observeren als een toeschouwer en ze laat uitrazen, dan nemen ze vanzelf in intensiteit af en kom je op een diepere laag in jezelf terecht. Sommige mensen herkenden me niet meer en maakten

[>]

jij trouwens ook”

zich zorgen. Anderen probeerden me terug te bekeren: 'Ah joh, doe niet zo flauw, neem er nog eentje.' Soms werden mensen boos. Je wordt natuurlijk ook een soort spiegel als je stopt met drank en drugs en sigaretten en roddelen en vloeken en al die dingen. Mensen vragen zich af: waarom doe ik dat eigenlijk wel?"

Waarom stapte u na veertien jaar weer uit die strenge zelfdiscipline?

"Op een gegeven moment werd ook die discipline een comfortzone. Er waren geen vragen meer, ik had overall een antwoord op. Ook was ik benieuwd of ik werkelijk verlicht was geworden, of dat ik als het ware boven mijn problemen en die van de wereld zweefde. Ik wilde zien of het mogelijk was om 'hemel' en 'aarde' met elkaar te verbinden. Wanneer je lange tijd in een bepaalde discipline zit, kan ook dat weer een gevangenis worden. Dogmatisme en fundamentalisme liggen op de loer. Van de ene dag op de andere heb ik toen al die disciplines losgelaten. Dat was best eng. Ik zal niet zeggen dat ik depressief was, maar ik was wel mijn houvast kwijt. Ik

"De discipline werd een comfortzone"

dacht: heb ik er dan veertien jaar naast gezeten? Als dit niet klopt, wat klopt dan wel? Op het moment dat ik accepteerde dat het een chaos was, kwam het verlichte gevoel weer terug. Nu kwam het niet vanuit een totale onthechting, maar vanuit een toeschouwerpositie. Ik sta nu middenin het leven en alles wat er gebeurt, mag er zijn. Dat geeft een sterk gevoel van verlichting. Ik ging alles weer een keer proberen: roken, drinken, noem maar op. Gefaseerd natuurlijk. Als je veertien jaar helemaal clean leeft, dan is de overgang nogal groot. Alcohol en vlees, dat vindt mijn lichaam helemaal niet prettig meer. Ik deed er een jaar over om een nieuw evenwicht te vinden. In die tijd kwam ik Kris tegen, die ook jaren alle mogelijke spirituele paden had bewandeld. We zijn ook samen muziek gaan maken. Zij was 27, de leeftijd die ik had toen ik eruit stapte. Ik heb het gevoel dat ik de draad weer oppakte waar ik was gebleven. Het belangrijkste verschil is dat ik nu geen absolute waarheden meer omarm. Ik laat het mysterie meer intact. Ik voel me ook meer mens. Ik leef nog steeds vanuit die diepere bestaansgrond – ik noem het de ziel – die ik in mijn yogi-jaren ontdekte. Maar in plaats van daar permanent te verblijven, kies ik er nu voor om in- en uit mijn emoties, verlangens en gedachten te stappen. Ik kan me weer laten meeslepen door muziek, een debat of een vrijpartij, vooral ook omdat ik weet dat ik altijd de weg terug naar huis weer kan vinden."

U ziet er opvallend jong uit.

"Je conserveert jezelf als je geen koffie drinkt, geen alcohol, geen drugs, als je niet uitgaat en geen extreme emoties hebt. Ik ben in die veertien jaar twee keer echt



Tijn Touber (1960) richtte de popgroep Lois Lane op en schreef enkele van hun grootste hits. Vervolgens leefde hij veertien jaar als een monnik en reisde de wereld over om yogi's en meesters te ontmoeten. Na enkele jaren begon Tijn meditatieles te geven, onder meer aan de Amsterdamse politie, drugsdelinquenten in de Bijlmerbajes en verplegend personeel van diverse ziekenhuizen. Daarnaast schreef hij artikelen voor het blad *Ode* en deed hij interviews met spirituele kopstukken; een aantal van die ontmoetingen beschrijft hij in zijn onlangs verschenen boek *Spoedcursus verlichting, een innerlijk avontuur* (Bruna, 248 blz., € 16,95). Touber is getrouwd met de zangeres Kristja van der Holst en geeft met haar cursussen en concerten (zie www.kristijn.com).

boos geworden. Als je dagelijks je gedachten observeert, herken je irritatie al voordat het boosheid wordt. Maar ik raakte wel erg onthecht. Je bent dan wel 'in de wereld en niet van de wereld', maar ik dacht: veel van de lessen die in de wereld te leren zijn, laat ik liggen. Ik was boven die emoties gaan hangen en vroeg me af: heb ik ze eigenlijk wel verwerkt? Ik was benieuwd hoe het zou zijn als ik weer in een relatie zou stappen. En dat is geweldig. Kris brengt een element in dat ik veel minder ontwikkeld heb, van de intuïtie. Mijn spiritualiteit is vooral die van stralen naar buiten toe, lesgeven, boek schrijven, artikelen, muziek... Kris is een enorme ontvanger. Zij scant mensen en krijgt beelden door. De combinatie van die twee vormen van spiritualiteit is heel mooi. Het een is wat bij wijze van spreken in *The Secret* wordt gepropageerd: je kunt je leven creëren. En de andere is nederig zijn, luisteren, je laten inspireren en leiden. Het is niet of-of, maar en-en. De kunst van verlichting is het licht te verankeren op aarde, niet de aarde te ontvluchten."

Waarvoor vluchtte u dan?

"Ik was op de vlucht voor mijn eigen pijn en onverwerkte emoties. Ik had vaak het idee dat er een soort draak in mij leefde, een monster dat op ieder moment – als ik even niet oplette – zou kunnen toeslaan. Je kunt op verschillende manieren daarmee omgaan. Mijn manier was om er voor

op de loop te gaan door hard te werken en me te verliezen in muziek, meisjes, drank, uitgaan, enzovoorts. Tijdens mijn veertien ascetische jaren leerde ik boven mijn monsters en draken uit te stijgen. De laatste jaren leer ik vooral om ermee te dansen.”

Is het hele idee van verlichting niet een soort wensdenken? ‘Zij die het van zichzelf zeggen, zijn het niet’, luidt een bekend motto in de mystieke tradities.

“Misschien wel, maar dat idee heeft ook in de hand gewerkt dat we niet meer geloven in verlichting, in het vermogen om vanuit ons meest stralende en krachtige potentieel te leven. De mensheid heeft zichzelf, en daar zijn juist al die zogenaamde spirituele en religieuze tradities debet aan, de afgelopen duizenden jaren behoorlijk klein en nietig gedragen. Ik heb bewust het issue van verlichting weer op tafel gelegd, juist om dit soort ‘wijsheden’ ter discussie te stellen. Waarom zou je niet van jezelf mogen zeggen dat je verlicht bent? Is dat ijdelheid, of misschien een stuk dichterbij de waarheid dan dat je ‘zondig’, ‘nietig’ en ‘geneigd bent tot alle kwaad’?”

Waar het mij vooral om gaat, is dat wij elkaar toestemming geven om vanuit een verruimder bewustzijn te leven dan we nu doen, dat we elkaars innerlijk licht gaan zien en bevestigen. Als we elkaar blijven beoordelen op de buitenkant, komen we geen stap verder in onze ontwikkeling. En uiteindelijk is het vooral van belang dat je jezelf toestemming geeft, ongeacht de omstandigheden. Een keer werd ik bedreigd door mannen met messen die me wilden beroven, ’s nachts in Amsterdam. Ze waren dronken en mijn eerste gedachte was: shit, ik ben er geweest. Toen dacht ik: o nee, het enige wat ze kunnen doen is mijn lichaam beschadigen en dat ben ik niet. Dat gaf zo veel rust dat die jongens ook helemaal kalmeerden. Ik bleef ze aankijken en er ontstond een gesprek. Ik had geen geld bij me maar wel een opschriftboekje en dat kreeg ik weer terug van ze. Tien minuten later gingen ze weg en we wensten elkaar een prettige avond. Dat was het. Als je in die energie blijft, gebeurt er niets.

Te beweren dat je verlicht bent, is een van de heftigste statements die je kunt maken, denk ik. Het kan arrogant klinken: o ja, stel jij jezelf op één lijn met Boeddha en Jezus? Maar als ik het ontken, ondermijn ik mezelf. Ik probeer met humor en zelfspot een middenweg te vinden. Ja, ik ben verlicht – en jij trouwens ook. We zijn allemaal verlicht. Verlichting betekent voor mij vooral dat je in staat bent om in en uit je gedachten te stappen. Ik kan vol in een emotie gaan – maar ik kan er ook weer uitstappen. En dat geeft een licht gevoel, omdat je een keuze hebt.”

Is dat niet ook een kwestie van ouder worden?

“Ja dat speelt mee. Ik hoef mezelf niet meer zo te bewijzen. Maar het is ook een innerlijke discipline. Je moet het een keer zien: ik ben niet mijn gedachten en mijn overtuigingen. Vervolgens is het een kwestie van wakker blijven. Het

moet een tweede natuur worden dat je weet: het is een spel en ik creëer het zelf. Wanneer je dit spel doorziet en ophoudt met overal labels en stickers op te plakken, dan stap je als het ware uit alle verhalen en ervaar je het leven zoals het is: puur en ongefilterd.”

Het leven als spel, is dat niet een al te minimalistische levensopvatting? Het leven vraagt toch iets van ons, bijvoorbeeld dat we het goede doen en naar waarheid streven?

“Zeker, en dat kun je zo veel beter als je leert spelen met je gedachten in plaats van er een slachtoffer van te zijn. Wie zichzelf terugvindt en zich bewust wordt van zijn of haar gedachten, wordt tevens handelsbekwaam in de wereld.”

Het boek is opgedragen aan uw moeder?

“Ja, zij heeft door de jaren heen al die gekke stappen meegemaakt en is achter me blijven staan. Wat die niet aan energie en liefde in me heeft gestoken, dat is gewoon oneindig. Het is te gek voor een zoon om iets terug te kunnen geven aan je moeder.

Mijn vader was een enorme atheïst. Hij was opgevoed

“De mensheid heeft zichzelf de afgelopen duizenden jaren behoorlijk klein en nietig gedragen”

door een godsdienstwaaninnige moeder en hij heeft alles wat met religie te maken heeft, afgezworen. Ik mocht niet eens een kerk in. Hij was arts, hoogleraar, super rationeel. Hij is vijf jaar geleden gestorven. Ik had niet zo’n goede relatie met hem. Hij was een begaafd pianist en wilde dirigent worden, maar hij koos voor arts omdat hij uit een arm gezin kwam en de muziek bood geen zekerheid. Die muziek heeft hij geparkeerd, geen piano meer aangeraakt. Ik ging popmuziek maken, maar dat heeft hij erg afgewezen. Tot we een waanzinnig platencontract kregen en al zijn secretaresses ons kenden, toen werd hij ineens heel trots. Maar een paar jaar later ging ik de spiritualiteit in en toen had hij iets van: hééft hij het eindelijk voor elkaar, gaat ‘ie dít doen...

Toch heb ik na zijn dood ervaren dat je verhoudingen ook dan nog kunt herstellen. Een paar weken na zijn overlijden zag ik hem ineens voor me, op een nacht voordat ik in slaap viel. Hij glimlachte, zoals hij al jaren niet meer had gedaan, heel ontspannen. Ik zag aan hem dat hij zich bevrijd voelde van het harnas waarin hij had gezeten. Voor het eerst in jaren hadden we weer contact, van ziel tot ziel. Hij gaf me het gevoel trots op me te zijn en te begrijpen wat ik al die jaren had gezocht. Maar hij hielp me ook een stap verder. Hij was het die mij die nacht influisterde dat ik al lang was waar ik wezen moest. Dat al dat zoeken nergens toe leidde. Toen hij later die nacht afscheid van me nam, kon ik voor het eerst huilen om het gemis van mijn vader. Ik was eindelijk zoon geworden en kon nu man zijn. En ik kon weer mens zijn.”