

Tijn Touber

# SPOEDCURSUS VERLICHTING

*Een innerlijk avontuur*



## Het geheim van verlichting

Lang geleden leefde er eens een wijze koning die het geheim van verlichting kende.

Op een dag verscheen er een vermoeide reiziger aan het hof. De man was uit een ver land gekomen waar mensen niet meer wisten wat verlichting was en op voet van oorlog met elkaar leefden.

‘O wijze koning,’ sprak de reiziger toen hij voor de koning verscheen, ‘vertel me alstublieft uw geheim, opdat ik mijn volk kan helpen om weer in vrede te leven.’

De koning glimlachte en zei: ‘Ik zal je mijn geheim onthullen, maar rust eerst uit van je lange reis. Wandel door de paleistuinen, eet en drink zoveel je wilt en vraag wat je nodig hebt. Vanavond zien we elkaar bij het diner en dan zal ik je het geheim vertellen.’

De reiziger boog en liep de troonzaal uit. Bij de deur werd hij opgewacht door een lakei die een kaars vasthield. ‘Meneer,’ sprak de lakei, ‘zou u zo vriendelijk willen zijn deze kaars met u mee te nemen en brandend te houden totdat u de koning vanavond weer ontmoet?’

De reiziger nam de kaars aan en dwaalde uren door prachtige tuinen en rijkversierde zalen.

Toen de avond viel, werd hij voor het diner ontboden.

‘En,’ vroeg de koning toen zij tegenover elkaar zaten, ‘heb je een mooie dag gehad?’

‘Zeker,’ antwoordde de man, ‘ik zag witte pauwen en zwarte zwanen en heb genoten van beelden, fontein en wandschilderingen. Maar ik was me ondertussen ook steeds bewust van de vlam die ik brandend moest houden.’

‘Aha,’ zei de koning, ‘dan heb je mijn geheim ontdekt!’

# Inleiding

‘Soms valt het een generatie toe om groots te zijn.  
Jullie kunnen die generatie zijn.’

*Nelson Mandela, ex-president van Zuid-Afrika*

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

Dit thema – uit de duisternis ontsnappen en terugkeren naar het licht – is een oerthema dat in vrijwel alle epische heldenverhalen en succesvolle Hollywoodfilms voorkomt. Juist als de nood het hoogst is, breekt het licht door. De held herontdekt zijn of haar kracht en het mooiste in de mens komt weer naar boven. Deze archetypische wending in een avontuur wordt de ‘Dood en Wederopstanding’-fase genoemd en komt niet alleen in avonturenfilms en thrillers voor, maar in vrijwel alle aangrijpende verhalen, zelfs in romantische komedies.

In *Notting Hill* zien we bijvoorbeeld hoe William Thacker (Hugh Grant) gedeprimeerd voor zich uit staart, omdat zijn kans op een huwelijk met Anna Scott (Julia Roberts) definitief is verkeken. Ook zijn vrienden geloven er niet meer in en helpen hem met hun doempraatjes verder de put in. Maar dan verschijnt Spike ten tonele, Thackers mafte huisgenoot, die hem een *daft prick* noemt en hem aanmoedigt om een laatste poging te wagen. Thacker wordt wakker, schudt de zwaarvoedigheid van zich af en gaat recht op zijn doel af.

*Spoedcursus Verlichting* is geschreven voor alle Luke Skywalkers en Willam Thackers 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 als geheel, lijken te zijn aangeland in de fase van ‘Dood en Wederopstanding’. Systemen die we hebben bedacht om met elkaar te leven (economie, politiek, religie, onderwijs, enzovoorts) zijn disfunctioneel geworden en werken in veel gevallen niet meer voor, maar tegen ons. En de tijd dringt. Net als Thacker en Skywalker worden we gedwongen keuzes te maken: gaan we op de oude voet verder of durven we de automatische piloot uit te zetten en nieuwe wegen in te slaan?

Onderzoek in Europa en Noord-Amerika laat zien dat ongeveer een derde van de bevolking geen vertrouwen meer heeft in *business as usual* en inmiddels nieuwe wegen inslaat. Deze groep, die de *Cultural Creatives* wordt genoemd, gelooft niet dat de huidige crisis kan worden opgelost met dezelfde denk- en handelwijzen die haar hebben veroorzaakt. Zij wachten niet meer totdat politici, economen, geestelijken of wetenschappers hen gaan redden, maar nemen het heft in handen.

Deze *Cultural Creatives* verkiezen kwaliteit boven kwantiteit, groen boven grijs, liefde boven angst en inspiratie boven regels en dogma. Zij kiezen ervoor om zelfstandig te denken en hun macht niet meer uit handen te geven. In deze ontwikkeling speelt Nederland een sleutelrol. Bijna iedereen die ik de afgelopen vijftien jaar interviewde, heeft hoge verwachtingen van ons land, omdat er vrijwel geen plek ter wereld is waar zoveel ruimte voor ontwikkeling en groei is. Nederland kan opnieuw een gidsland zijn.

Maar ook Nederland is aangekomen in een beslissende fase. Velen van ons hebben zich de afgelopen decennia kunnen laven aan cursussen en boeken over bewustzijnsontwikkeling. Er zijn in Nederland inmiddels net zoveel coaches als er cliënten zijn, en Boeddha is de nieuwe tuin-kabouter geworden. De vraag is alleen: wat *doen* we met die verworven wijsheid? Hoe integreren we deze in ons dagelijks leven en zetten we hem om in praktische actie? Oftewel, hoe ziet de beloofde verlichting er in de dagelijkse praktijk uit – in spijkerbroek, in de file, bij de kassa en in de kroeg?

In dit boek vind je de essentiële stappen, inzichten en oefeningen die nodig zijn om een oeroud en beladen begrip – verlichting – nieuw leven in te blazen en een eigentijdse vorm te geven. In plaats van bekende citaten van oude wijzen uit stoffige boeken is *Spoedcursus Verlichting* een boek van deze tijd voor mensen van deze tijd – mensen die

laten zien dat spiritualiteit en een moderne levensstijl heel goed samengaan. Verlichting is niet moeilijk, exotisch of onhaalbaar, maar het meest natuurlijke bewustzijn van waaruit een mens kan leven. Het is zelfs een stuk moeilijker om *niet* verlicht te zijn, dan om het *wel* te zijn.

De weg naar een verlicht leven blijkt bovendien geen langdurige zoektocht, waarbij je al je wereldse verlangens moet opgeven. Verlichting is niet 'straks' in de hemel als je 'nu' goed je best doet. Het is niet voorbehouden aan asceten in lange gewaden in grotten en op bergtoppen. Verlichting is voor iedereen haalbaar en mogelijk, hier en nu. Het is makkelijk, natuurlijk en de logische volgende stap in onze evolutionaire ontwikkeling. Uiteindelijk is verlichting zelfs onvermijdelijk.

De inzichten, stappen en wijsheden die je in dit boek vindt, zijn niet alleen van mij, maar ook van de mensen die ik de afgelopen vijftien jaar over het onderwerp interviewde. Ik ben hen dankbaar voor hun tijd en bereidwilligheid om zichzelf te delen.

De Spoedcursus bestaat uit vijf delen.

Deel een gaat over het herstellen van het contact met je oorsprong en thuiskomen bij jezelf. Deel twee gaat over contact met het grotere geheel (*The Force*, Het Veld, De Bron), zodat je jezelf kunt opladen met levenskracht en weer gaat leven vanuit wijsheid en inspiratie. Deel drie gaat over het integreren van deze krachten in de praktijk van het dagelijks leven en over het loslaten van gedragspatronen en beperkingen, zoals de pijn van onverwerkte emoties. Deel vier vertelt de verhalen van geïnspireerde mensen die verlichting tot een praktische levensstijl hebben gemaakt en deel vijf breekt een lans voor een nieuwe verlichtingsbeweging en geeft je inzicht in het grote plaatje.

Oké, daar gaan we dan. Zet je denkraam open, schakel de automatische piloot uit en ontdek hoe magisch en moeiteloos het leven kan zijn. *May the Force be with you!*



## DEEL EEN

### DE REIS NAAR BINNEN

Waarin je thuiskomt bij jezelf, je spirit leert kennen, het innerlijke vuur weer aansteekt en stopt met zoeken, zwoegen en ploeteren; waarin je je grootste angst overwint, weer gaat stralen, bruisen en knallen en je charisma zo groot maakt dat je de hele ruimte kunt vullen; waarin je gaat dansen met draken, leven in het oog van de orkaan, de weg leert naar Lalaland, een supergeleider wordt en gaat resoneren met je eigen volmaaktheid, zodat je eeuwig jong en stralend blijft.

## I

# Instantverlichting

‘Arme man, hij had maar één mening  
en daar heeft hij zijn hele leven mee gedaan.’

*Loesje, Nederlands postermeisje*

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, dan 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, ik had honderden boeken gelezen en mensen geïnterviewd, was zeventien keer naar Azië gereisd en had alles wat mij van verlichting kon afhouden, afgezworen. Ik rookte niet meer, dronk geen alcohol, at geen dieren, las geen romans, keek geen tv, ging niet uit, kocht geen hippe kleren, had geen vriendinnetjes en deed zelfs niet meer aan seks. Ik had mijn band (Loïs Lane) en partner (Monique Klemann) vaarwel gezegd, had mijn gouden platen, leren jasjes en puntschoenen in dozen op zolder gezet en was de snelweg naar verlichting ingeslagen.

Maar op die vroege ochtend was ik op een kruispunt aanbeland. Vóór mij strekte zich de schier eindeloze weg 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 zou ik nog moeten 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 elk boek en elke workshop mij juist verder van mijn doel af brachten. Ik gebruikte ze om het onvermijdelijke nog even 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 streven, oefenen en zoeken weliswaar van grote waarde was geweest, maar dat het tijd werd voor een nieuwe fase. Het was tijd om het *streven* naar verlichting op te geven en te verruilen voor het *leven* van verlichting. En dus bleef ik die ochtend in bed liggen – niet om te slapen, maar om wakker te blijven. Ik gaf alle disciplines op en ging weer dansen, zingen, vrijen, drinken, feesten en... verlicht 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 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. De man had zich naar Lusseyran omgedraaid en geroepen: ‘Je hebt geen schijn van kans, je gaat sterven!’ Lusseyran keek hem 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 kan. Het is bovendien heel gemakkelijk om mensen te vertellen dat je verlicht bent. Vooral op feestjes. Gewoon op iemand af stappen 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, het liefst in de vorm van 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 regelmatig mensen op mij af die wilden weten hoe het was om verlicht te zijn: was ik nu altijd



gelukkig, werd ik nog weleens 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 befaamde 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 over een pan paella in zijn favoriete 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 volkomen 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 over diepe spirituele zaken sprak. 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 regelmatig driemaandelijkse 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 wonder-

baarlijk resultaat dat mensen van het ene op het andere moment veranderen in levende boeddha's.

Sommige mensen – met name andere spiritueel leraren – verwijten Roshi dat hij verlichting te makkelijk heeft gemaakt. Hij neemt een slok bier en haalt zijn 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 elke spirituele traditie, inclusief het zenboeddhisme. Deze planeet kan wel wat wakkere mensen gebruiken, dus wil ik zo veel 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 *streven* naar verlichting is dat die manier van denken je gevangen houdt in het idee dat je *nu* moet lijden om *straks* verlicht te zijn. Door altijd maar op weg te zijn naar een ervaring *ben* je er nooit. Als je het leven van Boeddha bestudeert, dan moet je constateren dat ook hij hopeloos faalde in zijn streven. Pas toen hij alles had gedaan – mediteren, studeren, ascetisch leven, enzovoorts – en het zoeken opgaf, ontwaakte hij. 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 *de* 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 conditioneringen los te laten dat verlichting daar en straks is in plaats van hier en nu. Zo simpel – en zo moeilijk – is het.

### CHECK

In hoeverre leef je vanuit de overtuiging dat je *nu* moet afzien, lijden en zwoegen om *straks* gelukkig, rijk, vrij of verlicht te zijn?

Heb je toestemming om verlicht te zijn? Van wie wel?  
Van wie niet?

Nodig je anderen uit om verlicht te zijn, of hou je ze in het duister door hen op die kant van hun persoonlijkheid aan te spreken?

### AHA

Verlichting is makkelijk en natuurlijk.  
Het is je oorsprong en (geboorte)recht.

Je hoeft niets te doen om verlicht te zijn. Je bent het al.

Verlichting is een keuze.

Verlichting is een uitnodiging.

Voor verlichting is toestemming nodig.

Verlichting is niet daar of straks, maar hier en nu.

Verlichting is stoppen met lijden en zoeken.

## ACTIE

Vraag een vriend of vriendin of je met de verlichte stem in hen mag spreken en stel hen vervolgens vragen over alles wat je altijd hebt willen weten.

## MEDITATIE

Visualiseer elke dag, voordat je aan je dag begint, een innerlijk vuur. Visualiseer dit vuur op drie plekken: in je voorhoofd, in je hart en vlak onder je navel. Neem gedurende de dag af en toe een time-out om het vuur brandend te houden.

## NU, HIER EN ALLES

‘Ik zoek niet, ik vind.’

*Pablo Picasso, Spaans kunstenaar*

‘Morgen gratis bier!’

*Gezien in een Amsterdamse kroeg*

‘Probeer niets. Doe iets, of doe het niet. Proberen bestaat niet.’

*Yoda, Star Wars*

‘Verander je leven vandaag. Speculeer niet op de toekomst, doe het nu, zonder uitstel.’

*Simone de Beauvoir, Frans filosoof*

‘Vaak is er meer moed voor nodig om je mening te veranderen dan om erbij te blijven.’

*Willy Brandt, Duits bondskanselier*

‘Je moet het leven in zijn totaliteit begrijpen, niet slechts een klein gedeelte ervan. Daarom moet je lezen, daarom moet je naar de lucht kijken, daarom moet je zingen en dansen, en gedichten schrijven en lijden en begrijpen, want dat alles is het leven.’

*Jiddu Krishnamurti, Indiaas filosoof*