

Tijn Touber

VERLICHT LEVEN

Reis naar het licht in acht mythische stappen



PROLOOG

Beste Tijn,

Ik herken veel in je boek *Spoedcursus Verlichting* en loop nu echt volkomen vast in mijn eindeloze zoektocht. Ik weet dat ik moet ophouden met mijn eeuwige geanalyseer en willen begrijpen van het leven, en me nu eindelijk eens over moet geven aan wat er allang is. Maar ik ben als de dood om de controle te verliezen! Wat je schrijft maakt me boos, angstig en ik heb zin om te gillen. Gillen omdat ik zo'n weerstand voel om los te laten. Het is alsof er dan niks meer is. Alsof alles dan voorbij is en alle drama en ellende van de wereld over mij heen zullen vallen.

Ik wil wel en ik wil ook helemaal niet. Ik ben bang voor de overgave. Ik wil sturen en het weten. Ik wil in controle zijn. Vroeger deed ik dat op materieel gebied – bijvoorbeeld door perfectie na te streven in mijn uiterlijk – nu doe ik dat vooral spiritueel door controle te willen hebben over mijn innerlijke balans en rust, energie, contact met God en mijn overtuigingen.

Maar ik ben zo moe ineens, het brengt niet wat ik dacht dat het zou brengen. Ik heb steeds maar geen invloed op het resultaat, ik kan bijvoorbeeld mijn ex-geliefde er niet mee terugbrengen. En die was wel mijn sturende kracht en deze ontdekking maakt me bijna gek van wanhoop. Nu moet ik alsnog echt loslaten, weet ik niet of wij ooit weer in elkaars leven zullen zijn en vooral weet ik even niet meer wat er nu dan wel komt.

Ik voel me verslagen en zit hier de hele ochtend al versuft op bed, heb geen zin om te werken of wat dan ook te doen en heb ook geen zin in mediteren, sporten of schrijven in mijn dagboek. Ik ben ook boos, het lijkt allemaal voor niks geweest. En al weet ik dat dat natuurlijk

onzin is, het voelt wel zo, omdat ik niet heb gekregen wat ik ermee wilde krijgen. Ik heb helemaal geen controle, kan niets afdwingen, kan anderen niet dwingen voor me te kiezen of in mijn leven te zijn, kan het eindresultaat niet sturen en dat maakt me onrustig en angstig. Wat gebeurt er als ik het loslaat, wat komt er dan? Komt er dan wel wat? Of begint alle drama van vroeger gewoon weer opnieuw?

Wat moet ik doen? Ik weet het niet meer. Echt niet. Gewoon een boekje lezen? Gewoon een filmpje kijken of een wandeling maken? Gewoon wat werken? Het lijkt zo zinloos. Zo nergens naartoe leidend en zeker niet naar wat ik het liefste wil. Weet je dat ik hier nu zit te janken en me klein, verdrietig en wanhopig voel? En ik hoor zoveel oordelen nu, voel angst over wat jij nu zult denken en ik word gek van de herrie in mijn kop.

Waarschijnlijk zou jij me nu zeggen dat dit het proces is waar ik gewoon doorheen moet en ik weet dat ook en dat haat ik. Ik wil terug en er is helemaal geen weg meer terug. Nooit, nooit heb ik onzekerheid en onwetendheid willen accepteren, altijd is dat mijn grootste angst geweest. Ik heb alles in het werk gesteld om dat nooit meer te hoeven ervaren, om te leren voorkomen dat er nare dingen gebeuren in mijn leven zoals iemand verliezen. En wat is het eindresultaat? Ik ben onlangs toch mijn geliefde verloren en ik heb helemaal geen controle. Minder dan ooit. Het voelt als bizar hard gewerkt te hebben sinds mijn 25e, dus 12,5 jaar, en uiteindelijk met lege handen staan.

En zelfs het schrijven raakt op, want ik weet niet eens meer wat ik nu nog zou moeten zeggen of schrijven. Meer is er niet, het is een desillusie gebleken, ik heb geen handvatten meer, geen ideeën en vooral geen zin meer. Ik ben op van het zoeken en veranderen, het analyseren en het mediteren. Ik ben moe en voel me zoals ik deze e-mail begon: verloren. Het is alsof ik al jaren gestreden heb en dat ik de strijd verloren heb, niet omdat ik echt niet meer kan, maar omdat ik beseft dat ik het nooit, nee echt nooit, ga winnen. Ik vecht met het leven zelf en dat is een strijd die niet te winnen is. Voor nu zit er weinig anders op dan maar te aanvaarden wat ik nu voel en ervaar. Het is zo. Ik zou niet eens meer weten wat het alternatief is op dit moment.

Renate van der Weide

Beste Renate,

Dank voor je e-mail. Ik kan me goed voorstellen dat je af en toe wanhopig bent. Maar al je tranen, teleurstellingen, afwijzingen, frustraties, gebroken harten en wanhopige momenten horen bij de weg naar vrijheid en verlichting. Zoals je hebt gemerkt, kom je – als je naar het licht streeft – vanzelf je schaduw tegen. Sterker nog, je kunt alleen naar het licht als je je schaduw meeneemt.

Je schaduw is dat deel van je persoonlijkheid dat er niet mag zijn: datgene wat je onderdrukt, wegmoffelt, ontkent of onteigent. Het is je onbewuste zelf – het deel van je karakter dat je liever niet ziet, omdat het ‘slecht’, ‘zondig’, ‘duister’, ‘dierlijk’ of ‘niet-spiritueel’ zou zijn. Door deze kanten van jezelf te ontkennen, worden ze disfunctioneel. Ze gaan tegen je werken en weerhouden je ervan een heel mens te zijn en vanuit je volledige potentieel te leven.

Zoals ik in *Spoedcursus Verlichting* schreef, ben je diep vanbinnen al verlicht en hoef je niets te doen en nergens heen om jezelf terug te vinden. Maar op de andere niveaus van het mens-zijn – de emotionele, mentale en fysieke aspecten – is er wel degelijk een weg te gaan om tot een heel mens te worden. De reis naar boven is onlosmakelijk verbonden met de reis naar beneden. Naast een *Spoedcursus Verlichting* heb je dus ook een *Spoedcursus Verduistering* nodig om wegwijs te worden in de onderwereld waar je draken en demonen wonen.

Het interessante is dat de weg door de onderwereld nauwkeurig is beschreven door de Amerikaanse mythekenner Joseph Campbell. Hij werd destijds ‘de meest belezen man op aarde’ genoemd, omdat hij gedurende een periode van vijf jaar negen uur per dag las. Toen hij zo ongeveer alle heldenverhalen, mythes, sagen en geschriften uit de hele wereld had doorgenomen, ontdekte hij dat ze allemaal in wezen hetzelfde verhaal vertellen.

Iedere held en iedere heldin doorloopt op weg naar zijn of haar hoogste bestemming dezelfde kenmerkende levensfasen. We hebben allemaal dezelfde lessen te leren, hindernissen te overwinnen, initiaties te ondergaan en inzichten te verwerven.

Campbell noemt dit archetypische heldenavontuur de ‘monomythe’. Toen hij de stappen van de monomythe publiceerde in *De held met de duizend gezichten* werd het boek al snel de ‘Bijbel van Hollywood’ genoemd. Geen scriptschrijver kon er omheen. Als het script niet voldeed aan de archetypische opbouw en stappen die Campbell

had beschreven, dan was de kans groot dat het geen goed script was, omdat het niet algemeen werd herkend.

Om wat meer helderheid te krijgen in welke fase van je ontwikkelingsproces je momenteel zit en om vat op je innerlijke wereld te krijgen, neem ik je graag mee langs deze archetypische stappen. Wanneer je deze stappen gaat herkennen, wordt het makkelijker om te accepteren waar je nu staat, zie je wat de volgende stappen zijn en wordt het ook helder welke lessen, hindernissen, initiaties en inzichten nog in het verschiet liggen.

Het eindpunt van de heldenreis wordt door Campbell beschreven als de 'meester van twee werelden', omdat je uiteindelijk in staat bent om de verlichte wereld van je *spirit* te combineren met de alledaagse realiteit op aarde. Je gedachten, gevoelens en handelingen komen dan op één lijn met wie je werkelijk bent: een vrij en verlicht wezen.

Om de verschillende stappen van het innerlijke avontuur te begrijpen, kan het helpen om wat archetypische verhalen te raadplegen. Met name *The Matrix*, *Parsifal* en *In de Ban van de Ring* zijn rijke bronnen. Het mooie van deze mythes is dat je eraan kunt spiegelen. De helden, schurken, magiërs, jonkvrouwen, verraders, goden, godinnen, draken en verlossers komen in je tot leven waardoor je ze gaat zien en kunt integreren.

Mocht je deze verhalen niet kennen: ik heb samenvattingen gemaakt. Je vindt ze aan het eind van deze mail. Daar vind je trouwens ook meer informatie over Joseph Campbell.

Ik hoop dat je het niet erg vindt dat dit een wat lange e-mail gaat worden, maar het is geen kleinigheid om je weg te vinden in de onderwereld. Ik wens je een helende reis toe en weet nu al dat het de spannendste is die je ooit zult maken. *May the Force be with you!*

Tijn



DEEL I

DE MONOMYTHE

Een mythe is een controlesysteem dat voorleeft hoe we ons dienen te gedragen. De mythe vanwaaruit we leven definieert onze normen en waarden en bepaalt hoe we door het leven gaan.

Joseph Campbell

1

OPROEP TOT HET AVONTUUR

Wanneer je de moed hebt om gehoor te geven aan je roeping, dan opent het hele leven zich. Wanneer je je *bliss* volgt – dat wat je diep raakt en waarvan je het gevoel hebt dat het je leven *is* – dan gaan er deuren open.

Wanneer je geen gehoor geeft aan de oproep, omdat je in je veilige en vertrouwde omgeving wilt blijven, dan droogt het leven op. Vaak kom je jezelf dan op middelbare leeftijd weer tegen, wanneer de top van de ladder is bereikt en je ziet dat de ladder tegen de verkeerde muur staat.

Soms komt de oproep tot het avontuur vrijwillig en van binnenuit. Herman Hesses personage Siddhartha is moe van zijn leven en besluit om uit te breken en op weg te gaan naar spirituele verlichting. De meeste boeddhistische mythes beschrijven dat ook Boeddhha verveeld was met zijn Koninklijk bestaan en er daarom op uit trok. In andere gevallen zijn het omstandigheden van buitenaf die de held in het avontuur storten. In Homerus' *Odysseus* zijn het de stormen van de woedende god Poseidon die hem naar verre oorden blazen.

Joseph Campbell

De roeping

Elk nieuw avontuur begint met een oproep of een roeping. In deze eerste fase bevindt de held zich in een comfortzone, een soort sluimer-toestand. Die comfortzone ziet er voor iedereen anders uit. Voor de een is het de leegheid van elke avond voor de televisie te zitten. Een ander loopt vast in een relatie of werk zonder toekomstperspectief.

Vaak dwingt het leven je op een goed moment een stap te zetten en de comfortzone te verlaten, bijvoorbeeld als de pijn te hevig wordt of wanneer een acute crisis zich aandient.

De eerste vraag in deze fase van het avontuur is: kun je de oproep horen? Weet je wat je roeping is, of zijn de koers en de bestemming van je leven niet duidelijk? Een oproep of roeping wordt vaak een keer of drie herhaald. Als je die blijft negeren, loop je steeds meer vast in je patronen en zal de vorm van de oproep veranderen. Hij wordt steeds luider, totdat je er niet meer omheen kunt.

De tweede vraag in deze fase van het avontuur is: ben je bereid om je zekerheden en geregelde bestaan los te laten en in het onbekende te stappen? Pas als je volmondig 'ja' kunt zeggen en in het onbekende kunt springen, kan het grote avontuur beginnen.

Neo

In de sciencefictionfilm *The Matrix* uit 1999 van Andy en Larry Wachowski maken we in de eerste scènes kennis met Thomas Anderson, die onder de schuilnaam Neo als softwareprogrammeur en computerhacker actief is. We zien Neo – gespeeld door Keanu Reeves – uitgeput met het hoofd op zijn bureau voor zijn computer liggen. Hij kampt al een tijdje met het ongemakkelijke gevoel dat er iets niet klopt, hij weet alleen niet wat. Hij heeft gehoord over het bestaan van de matrix, maar weet niet precies wat dat is. Hij is gespannen, slaapt slecht en voelt dat er iets in de lucht hangt.

Plotseling verschijnt er een boodschap op zijn computerscherm: 'Wake up, Neo.' Vervolgens wordt er op de deur geklopt. Hij doet open en het vreemde bezoek dat daar staat, bereidt hem en de kijker voor op de rol die Neo zal gaan spelen. 'Je bent mijn verlosser, mijn persoonlijke Jezus Christus,' zegt een van hen. Een ander: 'You need to unplug, man!' Op deze manier wordt Neo langzaam wakker gemaakt en voorbereid op het avontuur dat hem te wachten staat.

Frodo

Niet iedere held krijgt echter zoveel tijd om te wennen aan zijn nieuwe rol. Frodo Balings, de jonge hobbit uit *In de Ban van de Ring*, heeft aan het begin van het verhaal nog maar net een magische ring in handen gedrukt gekregen van zijn oom Bilbo, of hij moet al halsoverkop de comfortzone van zijn liefelijke gemeenschap (de Gouw) verlaten.

De ring blijkt gesmeed te zijn door Sauron, de vertegenwoordiging van het kwaad, en geeft de drager vreselijk veel macht. Zodra Frodo de ring om zijn vinger doet, komt hij in een andere dimensie terecht waar de Ringgeesten (de Nazgûl) hem kunnen zien. Ze zitten hem al op de hielen en samen met zijn vriend Sam Gewissies vlucht hij het grote bos in. Later voegen Merijn Brandenbok en Pepijn Toek zich bij hen.

Van Gandalf de magiër krijgt Frodo opdracht om de ring naar het duistere land van Mordor te brengen. Dat is de plek waar de ring destijds werd gesmeed en de enige plek waar deze kan worden vernietigd. Sam, Frodo, Merijn en Pepijn moeten dit vervloekte land zien te bereiken om de ring in het smeulende lava van de Doemberg te gooien.

Parsifal

Het verhaal van Parsifal begint in de comfortzone van een groot donker bos. Hier woont een onschuldige jongen met zijn bezitterige moeder. De moeder (Harteleed) heeft Parsifal naar dit donkere bos ontvoerd, omdat ze wil voorkomen dat hij ridder wordt en net als zijn vader – koning Gahmuret van Angevin – in de strijd zal sterven. De dagen rijgen zich traag aaneen zonder dat er ooit iets noemenswaardigs gebeurt en Parsifal (letterlijk: *the Perfect Fool*) blijft onwetend over het echte leven.

Maar dat verandert allemaal als hij op een dag drie ridders ziet rijden. Parsifal heeft nog nooit zoiets gezien en denkt dat het minstens engelen zijn. Vanaf dat moment wil hij nog maar één ding: ridder worden! Harteleed doet er alles aan om hem op andere gedachten te brengen, maar Parsifal luistert nauwelijks. Hij heeft zijn roeping gevonden en wil meteen naar het hof van koning Arthur om zich tot ridder te laten slaan.

Herken je jezelf in de verhalen van Parsifal, Neo en Frodo? Heb jij weleens het gevoel gehad dat je werd geroepen tot een grote taak? Hoe ging je met die oproep om? Gaf je er gehoor aan of deed je net alsof je niets hoorde? Of stelde je het even uit om moed en kracht te verzamelen?

Hoe zou je jouw roeping omschrijven?

Leef je dagelijks vanuit deze roeping?

Welke mensen en omstandigheden bekrachtigen je hierin en welke niet?

Witte zusters

Mijn oproep kwam zo'n vijftienvintig jaar geleden in de vorm van een droom. Waar de droom precies over ging weet ik niet meer, maar toen ik wakker werd, zat er een zin in mijn hoofd die ik er niet uit kreeg: 'De moedigste mens is de mens die zich overgeeft aan God.' Toen die zin na twee weken nog steeds in mijn hoofd spookte, besloot ik er gehoor aan te geven en op zoek te gaan naar God, al had ik geen idee wie of wat dat was.

Zoals Parsifal door zijn moeder angstvallig uit de buurt van ridders werd gehouden, zo werd ik door mijn vader angstvallig uit de buurt van God gehouden. Hij was door een streng religieuze moeder opgevoed. Zo streng, dat de dominee aan haar graf zei dat mevrouw Touber 'misschien iets te ver was gegaan in haar godbeleving'. Van de weeromstuit had mijn vader zich rigoureuus afgekeerd van elke vorm van georganiseerd geloof.

Na enkele weken zoeken naar een god aan wie ik mij kon overgeven, belandde ik op een avond in een meditatiecentrum op de Amsterdamse Haarlemmerdijk. Het Raja Yoga centrum van de Brahma Kumaris werd geleid door in het wit geklede vrouwen. Wat ik toen nog niet wist, is dat deze witte zusters worden beschreven in een oude boeddhistische legende. Daarin worden ze de Witte Tara genoemd, godinnen die pelgrims verleiden naar het onzichtbare, spirituele koninkrijk van Shambhala.

En inderdaad: enkele maanden na mijn eerste lessen op de Haarlemmerdijk namen de zusters mij mee naar een bergtop in de Aravalliwoestijn van het Indiase Rajasthan. Op deze berg woont een spirituele gemeenschap van in het wit geklede yogi's. Van hen leerde ik over het mysterie van de ziel, de eeuwige cyclus van tijd en over de god die ik had gezocht.

Fases doorleven

Maar voordat ik op het verhaal vooruitloop, is het van belang nog even stil te staan bij de eerste fase. Volgens Joseph Campbell is het alleen

mogelijk om je heldenreis tot een goed einde te brengen als je elke fase van het avontuur volledig doorleeft. Elke stap draagt een vitale levensles in zich. Pas wanneer die les is geleerd en het inzicht is verworven, kun je door naar de volgende fase.

Wie niet volmondig 'ja' zegt tegen elke stap en deze niet helemaal doorleeft, loopt het risico te blijven hangen. Je gaat niet meer vooruit in je ontwikkeling, maar kunt ook niet meer terug. Je zit vast. In de Graalmythe van Parsifal wordt het thema van blijven hangen in een bepaalde ontwikkelingsfase verbeeld door de koning van de Graalburcht. Deze vorst wordt beschreven als 'te gewond om te leven, maar niet gewond genoeg om te sterven'.

Herken je het thema van vastlopen in je ontwikkeling? Loop je steeds weer tegen dezelfde muur op en ben je in toenemende mate gefrustreerd of wanhopig? Herken je jezelf in de koning die te gewond is om te leven, maar niet gewond genoeg is om te sterven?

Tijd voor keuzes

Wanneer je eenmaal 'ja' zegt tegen je roeping, word je vaak getest om te zien of je werkelijk bereid bent om je comfortzones en gewoontepatronen los te laten. Na mijn bezoek aan India had ik mijn leven al drastisch omgegooid. Ik was gaan leven zoals de yogi's dat deden: dagelijks om vier uur op voor meditatie, vegetarisch eten, geen drank, drugs, seks en andere afleidingen. Toch hield ik mijn oude leven ook in stand. Ik bleef in Lois Lane spelen en stond meerdere keren per week in zwart leer een bak herrie (wel mooie herrie!) te maken, terwijl ik 's ochtends dan weer als een witte yogi in de serene stilte verbleef. Op een ochtend werd ik op een vreemde manier gedwongen om een keuze te maken. Ik viel door God heen.

Ik was vroeg opgestaan om te mediteren en richtte mijn aandacht op een meditatieposter die ik had gekregen. Het was een afbeelding van 'God' als stralende zon in een roodgouden gloed. Ik had die poster ingelijst en tegen een stoel gezet. Toen ik na de meditatie wilde opstaan, was ik zo duizelig door het gebrek aan slaap, dat ik gelijk weer omviel. Om de val te breken, stak ik mijn handen naar voren en viel door het schilderij heen.

Toen ik bijkwam, zat ik onder het bloed en in het ziekenhuis moesten een paar vingers worden gehecht. Ik kon dus niet meer gitaarspelen en we moesten op zoek naar een vervanger. Die was gelukkig snel gevonden en een paar avonden nadat ik door God was gevallen, stond

ik in de zaal naar mijn eigen band te kijken. Het klonk geweldig en het signaal was duidelijk: het was tijd om echt te kiezen.

Actieve ontvankelijkheid

Wat in deze eerste fase dus vooral van belang is, is openstaan voor signalen – zowel van binnenuit als vanuit je omgeving. Je zou dit actieve ontvankelijkheid kunnen noemen, of gewoon aandacht. Dat we soms blijven hangen in ongewenste patronen of destructieve fases komt niet alleen doordat we de neiging hebben om de oproep die we krijgen te negeren, maar ook doordat we die simpelweg niet horen. We hebben het meestal te druk met de economie in stand houden.

Er wordt gezegd dat de mens leert door te lijden, maar mijn ervaring is dat lijden niet per se noodzakelijk is om je te kunnen ontwikkelen. Lijden is niet – zoals ze dat in India zo mooi zeggen – de koninklijke weg. Het is de weg van de dwaas die heel vaak tegen dezelfde lantaarnpaal moet aanrijden.

Wie opmerkzaam is en luistert naar de signalen die zich van binnenuit en van buitenaf aandienen, kan soepel door de verschillende ontwikkelingsfases heen bewegen. Hierdoor is er geen stagnatie en kan het leven blijven bloeien en stromen. Alles en iedereen praat voortdurend tegen je: je lichaam, de natuur, je medemensen, God, je emoties, gedachten en gevoelens.

Aandacht en actieve ontvankelijkheid vragen een wakkere houding die gegrond is in het hier en nu. Je bent je bewust van je lichaam, je geest en je omgeving. Al je zintuigen staan 'aan', zijn alert en opmerkzaam op wat er op dit moment is. Het leven praat voortdurend tegen je, maar luister je ook?

Wanneer je de oproep hebt gehoord, je roeping hebt gevonden en bereid bent om 'ja' te zeggen tegen het avontuur dat op je wacht, dan is het tijd voor de volgende stap: het overwinnen van de oude macht.