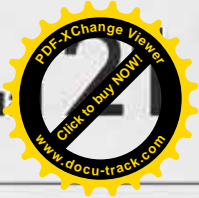
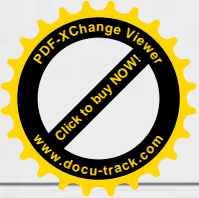


De weg naar
verlichting
is makkelijker dan je denkt





Jarenlang op meditatiefes, therapie sessies, healings... Niet iedereen heeft zin in het lange, moeilijke pad naar verlichting. Is er geen makkelijkere weg? En wat is verlicht zijn eigenlijk precies? Mirjam Bosgraaf van B the One ging op onderzoek uit.

TEKST MIRJAM BOSGRAAF · FOTOGRAFIE BARBARA DE ROOS

Ik ben eens een berg opgefietst in augustus in Umbrië. Echt een pittige berg. En daar gebeurde wat. Ik hoorde het ruisen van de wielen en rook pijnbomen in de warmte. Mijn lichaam en hart deden niets anders dan hard werken in een ritme als een roes. Er waren geen gedachten, er was alleen het nu, er zijn. In dat uur op die berg belandde ik even in een andere zijnstoestand. Ik was in perfecte eenheid met mijzelf en alles om mijn heen. De berg was zo steil als wat, maar ik zweefde. Het verbaasde me hoe simpel het was om me verlicht te voelen. Een uur alleen met de berg voldeed. Dat terwijl ik in die tijd vlak na een relatie met een man die zich als mijn soulmate voorstelde maar vooral mijn souldestroyer bleek in het dagelijks leven echt mijn best moest doen om niet volledig geregeerd te worden door depressieve en destructieve gedachten. Ik was eerlijk gezegd het tegenovergestelde van een verlicht persoon. Mijn therapeut Charles en ik hebben er wel vier jaar over gedaan die gedachten onschadelijk te maken en mij meer

'Je bent al vrij, heel, krachtig, liefdevol en wijs. Maar veel mensen ervaren zichzelf niet meer op dat niveau'

in contact te brengen met mijn gevoel en mijn wezen. Praten, visualisatieoefeningen, meditatie, healings, een heel pad heb ik afgelegd. Maar op dat ene moment in Umbrië leek het op eens zomaar te kunnen gebeuren. Hoe kan dat? Bestaan er trainingen om snel verlicht te worden? Of ben je simpelweg verlicht als je ergens in jezelf 'een knop omzet'?

Als er iemand het weet is het Tijn Touber. De ex-popmuzikant en oprichter van Lois Lane probeerde 14 jaar om verlicht te worden. Hij mediteerde uren en uren, las vele boeken, reisde zeventien keer naar Azië, onthield zich van seks, alcohol en het eten van dieren, en kwam uiteindelijk uit bij het punt waar zijn boek Spoedcursus verlichting begint. Hij schrijft op een van de eerste bladzijden: 'Hoe meer ik erover nadacht, hoe meer het tot me doordrong dat elk boek en elke workshop me juist verder van mijn doel af brengen. Ik gebruikte ze om

het onvermijdelijke nog even uit te stellen. Verlicht zijn in plaats van verlicht worden.' Hij schrijft verder: 'Zo 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.' Wat bedoelt Tijn Touber daar precies mee? Hij verklaart later: 'Je bent al verlicht. Dat geldt voor iedereen. Je bent al vrij, heel, krachtig, liefdevol en wijs. Maar veel mensen ervaren zichzelf niet meer op dat niveau. Ze identificeren zich met werk, hun bankrekening, het vaderschap, hun Guccibril of religie. Kinderen niet, die hebben nog toegang tot de pure kern. Die kern zit er ook nog als je volwassen bent, maar die kern is iets anders dan je denkwereld. Het gaat erom je te realiseren dat jij iets anders bent dan je gedachten. Je hebt gedachten, maar je bent ze niet.' Hij stopt even. 'Dit is belangrijk. Ik ken een verbluffend snelle techniek om thuis te komen bij jezelf. Er is angst, er is boosheid, maar laat die gedachten voorbij gaan. Kijk er naar als een toeschouwer. Je bevindt je midden in het oog van de orkaan waar het helemaal stil is. In de stilte ben je ontvankelijk voor hogere inzichten en geniale invallen. In de stilte weet je precies wat je moet doen.' Is het zo eenvoudig? Ja zo eenvoudig is het. Tijn Touber vervolgt: 'Er is nog iets. Wees beschikbaar voor je emoties. We zijn geneigd om negatieve emoties zoals angst, en pijn, wat Jung je schaduw noemt, te onderdrukken, te negeren, te hinderen of te saboteren. Of we vluchten in televisie, drank of internet. Maar je kunt die onderdrukte emoties ook toelaten, zonder je ermee te identificeren. Emoties die gekend of gehoord worden, zullen oplossen. Het principe is eigenlijk simpel: afstand doen van je gedachten, maar beschikbaar zijn voor je emoties.'

VAN DENKEN NAAR VOELEN

Dat lijkt op wat Joost Harends zegt. Hij is trainer bij De Duik, een trainingscentrum in Eindhoven waar driedaagse trainingen gegeven worden om te groeien en jezelf te ontwikkelen. 'Vreselijk intensief, drie dagen naar jezelf kijken. Reken maar dat er dan wezenlijke veranderingen plaatsvinden.' Hoe gaat zo'n groeiproces bij De Duik? Joost Harends legt uit: 'Veel problemen komen voort uit mechanismen om niet te hoeven voelen. Om nare ervaringen niet te hoeven voelen, negeren, rationaliseren of relativiseren we de pijn. Of we worden er boos

Afstemmen op het juiste kanaal

van of depressief, en trekken ons terug in basisovertuigingen. Ik kan het niet. Ik ben het niet waard. Op de eerste dag van zo'n training kom je al meteen bij de oorsprong van die pijn. Waar is het begonnen, hoe voelde dat? We duiken die pijn op met een combinatie van visualisaties, meditatieve oefeningen, lichaamswerk, systeemwerk, en mindfulness. Allemaal technieken die erop gericht zijn van denken naar voelen te gaan. Je komt zo beter in contact met je gevoelslagen.' Een heel effectieve combi, denkt Joost Harends, omdat deze methoden samen het brein, dat altijd wil controleren, omzeilen. 'Dat is de sleutel om in korte tijd zo diep door te dringen tot de kern, tot je wezen, tot je ziel.' Hij vervolgt: 'Eenmaal in contact met je gevoel kun je weer jouw 'missie' in het leven benoemen en ervaren. Een missie die je misschien in je hoofd allang naar de

'Ik zat op een wolk van vreugde, liefde en verbinding'

achtergrond had weggeduwd. Daar komen we de tweede en de derde dag van de training aan toe. En ik kan wel zeggen dat er aan het eind van die drie dagen nieuwe energie door je heen stroomt. Je bent veel ballast kwijt en voelt je vrij, gereinigd. Nee, je wordt geen ander mens. Maar dat hoeft ook niet. Ik vind het ook altijd zo erg als we aan kinderen vragen: wat wil je later worden? Je bent allang iemand, je bent allang goed zoals je bent.'

TIJDELIJKE VERLICHTING

'Je bent goed zoals je bent,' zegt Joost. 'Je bent allang verlicht,' zegt Tijn. En als je je gedachten eens lekker links laat liggen, en emoties omarmt, ben je al een heel eind. Ik vraag het ook aan Nadine, van wie ik weet dat ze een week verlicht is geweest. Hoe was dat voor haar? Nadine: 'Ik werd ziek, verkouden, koorts, het ging maar niet weg. Het was me te veel allemaal. Ik had geen levensenergie meer. En het sneeuwde ook nog buiten. Lag ik een paar dagen maar zo'n beetje naar de lucht te kijken. En op een of andere manier gebeurde er toen

iets met me. Het was of alles wat me dwars zat in een keer van me afviel. Er zat opeens niets meer in de weg. 'Nadine zonder poespas' zei mijn moeder weet ik nog. De dag daarop had ik met collega's en vrienden afgesproken, en ik had een geweldige tijd, zat de hele avond op een wolk van vreugde, liefde en verbinding. De dag erna voelde ik me hetzelfde, als op een wolkje. Ik heb wel een paar dagen in die toestand verkeerd. Ik kon opeens op straat blijven staan en me verbazen hoe mooi de lucht was. Het was een tamelijk onhandige staat van zijn, dat wel. Maar het mooiste van alles was dat ik begreep dat dit verlichte gevoel een kanaal is, waar je elk moment weer op af kunt stemmen als je wilt, net zo makkelijk.'

Vlamoefening

In *Verlicht in één seconde* van Mabel van den Dungen staan een paar toegankelijke meditatieoefeningen. Mabel:

'Je gaat niet mediteren om verlicht te worden, je gaat zitten omdat je, zoals Boeddha zegt, verlicht bent zoals je bent. Meditatie is eenvoudig een middel om dit tot je door te laten dringen. Het is oefenen in zijn en ervaren dat alles goed is zoals het is.' Een van de meditaties uit haar boek:

'Ga rustig met gekruiste benen zitten en kijk naar de vlam van een kaars die je voor je hebt gezet. Een roos mag ook. Telkens wanneer je wordt afgeleid door 1001 gedachten, breng je je aandacht terug naar de roos of de kaars. Parkeer alle gedachten die opkomen liefdevol, en spreek met jezelf af er later op terug te komen. Je zult merken dat, wanneer je jezelf de tijd en ruimte geeft om problemen even naast je neer te leggen, er tijdens de meditatie ruimte ontstaat in je hoofd en hart.'

