

# TIJN TOUBER

AUTEUR VAN SPOEDCURSUS VERLICHTING



# YOGI POWER

OUDE WIJSHEID VOOR EEN NIEUWE TIJD

## **Over het boek**

Er zijn verschillende wegen naar verlichting: via het lichaam (Hatha Yoga), via het hart (Bhakti Yoga), via het denken (Jnana Yoga) en via stille contemplatie (Dhyana Yoga). Alle yogatradities leiden uiteindelijk tot meditatie, ook wel de hoogste of koninklijke vorm van yoga genoemd: Raja Yoga. Tijn Touber leefde veertien jaar als Raja Yogi in hartje Amsterdam en staat erom bekend oeroude Indiase wijsheden te kunnen vertalen naar alledaagse, geleefde verlichting. In dit boek wijst Tijn ons de weg naar een leven als een koninklijke yogi: verbonden met het allerhoogste.

Het woord yoga betekent letterlijk ‘verbinding’. *Yogi Power* zit boordevol inzichten, inspiraties, verhalen en oefeningen om onder alle omstandigheden in verbinding te zijn – met jezelf, de ander, de wereld en het leven.

## **Over de auteur**

Tijn Touber (1960) is muzikant en schrijver. Hij is oprichter van popgroep Lois Lane en schreef enkele van hun grootste hits. Op het hoogtepunt van hun succes trok hij zich terug uit de popscene en leefde veertien jaar ascetisch. Hij schrijft onder andere voor *Happinez* en *Management Team* en publiceerde onder meer de boeken *Spoedcursus Verlichting*, *Stadsverlichting* en *Het Geheim van Genialiteit*.

*Van dezelfde auteur*

Spoedcursus Verlichting  
Verlicht Leven  
Stadsverlichting (met Kris Touber)  
Het Geheim van Genialiteit

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:  
[www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

Tijn Touber

# YOGI POWER

*Oude wijsheid voor een nieuwe tijd*



© 2014 Tijn Touber  
© 2014 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

*Omslagontwerp*

Erik Wiebes, Lemonpress en Tijn Touber

*Foto auteur*

Frank Berkhout

ISBN 978 94 005 0412 7

NUR 728

[www.tijntouber.com](http://www.tijntouber.com)

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

# Inhoud

Inleiding 7

## DEEL EEN – VERLEDEN

1. Innerlijk avontuur 11
2. De meesters 19
3. Amsterdam Yogi 27
4. Weerstand 35
5. Meditatie 47
6. God zoeken 53

## DEEL TWEE – TOEKOMST

1. De toekomst roept 65
2. Finale doelen 75
3. Gezondheid 85
4. Moedig dromen 97
5. Van ik naar wij 105
6. Kosmische symfonie 115

## DEEL DRIE – HEDEN

1. Vrije keuze 127
2. Flow 137
3. Liefde 147
4. Goeroes 157
5. Organisatie 165
6. De kerk 173
7. De sprong 185

DEEL VIER – OEFENINGEN

1. Het achtvoudige pad 201
2. Hatha Yoga 203
3. Jnana Yoga 209
4. Bhakti Yoga 216
5. Raja Yoga 219
6. Vier vuren 223

Bronnen en aanbevolen literatuur 225

Websites 227

Namenregister 229

## Inleiding

Toen Swami Vivekananda in 1893 het Parliament of the World's Religions in Chicago toesprak, was dat voor veel westerlingen de eerste keer dat ze oog in oog stonden met een echte yogi. De indruk die hij maakte, was verpletterend. Vivekananda had zijn eerste zin nog niet afgemaakt, of de menigte veerde op en gaf hem een minutenlang durend applaus. Ze herkenden iets in de man op het podium. Iets wat ze waren kwijtgeraakt. Iets wat ze waren vergeten en nu weer werd aangeraakt. Het maakte hen extatisch.

Ik heb deze reactie vaker gezien op de yogi's die ik door de jaren heen heb ontmoet. In hun aanwezigheid voel je je weer verbonden met de essentie van het leven: met de vreugde, vrede en vrijheid waar we allemaal naar verlangen. Je voelt dat het mogelijk is om uit je beperkingen te breken en uit te vliegen naar hogere dimensies waar de zon altijd schijnt. In dit boek deel ik de inzichten en technieken die ik van hen leerde tijdens mijn reizen door India.

Yogi Power betekent 'verbindingskracht'. Dit boek leert je hoe je je weer verbonden kunt voelen met jezelf, de ander, de wereld en het grote geheel. De ervaring van verbonden te zijn is de meest fundamentele beleving die je kunt hebben. Het bevrijdt je van je diepste angsten en opent deuren naar je grootste potentie.

Tijn Toubert, Amsterdam, maart 2014





**DEEL EEN**

**VERLEDEN**

# I

## Innerlijk avontuur

### Verleden

Ik zat toen heel stil te werken,  
de boeken waren als zerken  
voor me, ik wist wel wat  
elk graf in zich had.

Mijn lijf zat daar in een kamer,  
boomtakken voor het raam er  
heenkropen en weer vervelend,  
met groene bladen al gelend.

Mijn ogen zagen verwonderd  
naar 't buitenlicht maar zonder 't  
zelf te weten wat of  
hun licht oppervlak trof.

O mijn hart was toen zo hongerig,  
zo angstig en zo verlangerig,  
zo droog en het regende niet,  
en elke dag ging te niet.

Ik zat in die lichte dagen -  
mijn hart hield nooit op te jagen -  
ik zat te zien en te werken,  
alles was m' als doodzerken.

*Herman Gorter (1864-1927)*

## **Dadi Janki**

‘Als je nu je bed uit komt, dan komen we je halen,’ sprak de vrouw aan de andere kant van de lijn. Zij was het hoofd van het Raja Yoga-meditatiecentrum in Amsterdam. Ik was daar een paar keer geweest voor meditaties, maar in plaats van door te zetten en er echt voor te gaan, vond ik steeds weer een excuus om niet te mediteren. Excuses genoeg: een plaatopname, een optreden, een interview, een hip feest.

Ik speelde in een succesvolle band waarvoor ik de songs schreef. De drukte van het muzikantenbestaan was echter zijn tol gaan eisen en ik verlangde niet alleen naar innerlijke rust, maar ook naar inspiratie en verdieping. Ondanks het succes en de kick van optredens en plaatopnames, miste er iets fundamenteels in mijn leven. Wat dat precies was, wist ik op dat moment nog niet, maar ik had zo’n vermoeden dat het niet buiten mij lag, maar in mij.

Vandaar ook dat ik enkele weken daarvoor op aanraden van een vriend met meditaties was begonnen. Vanaf het moment dat ik binnenstapte bij het Raja Yoga-meditatiecentrum wist ik dat mijn leven drastisch zou veranderen. En misschien was dat wel de reden dat ik mijn bezoeken na die eerste les maar bleef uitstellen, tot die dag dat ik werd gebeld met de mededeling dat Dadi Janki naar Nederland zou komen voor een weekendretraite. Dadi Janki was het internationale hoofd van het Raja Yoga-instituut. Dit was mijn kans om in contact te komen met een echte Indiase yogi, maar iets in mij was hier bang voor, waardoor ik op het laatste moment toch weer een uitvlucht vond.

De avond voordat de bus naar de weekendretraite zou vertrekken hadden we in Groningen gespeeld en we waren laat thuisgekomen. Ik had om negen uur op de Haarlemmerdijk moeten staan met mijn weekendtas, maar ik was te moe en belde tegen negenen naar het centrum om te zeggen dat ik toch niet meeging omdat ik nog in bed lag. ‘Oké,’ sprak de stem aan de andere kant van de lijn. ‘Dan komen we je wel halen. We staan over een halfuur voor je deur.’

*Wat blijf jij de hele tijd uitstellen?*

## **Zware planeet**

En zo kon het gebeuren dat ik mij een halfuur later, slaperig en halfdronken van de nacht ervoor, in de bus hees. Ik plofte neer in een stoel ergens achterin en keek eens goed om me heen. Ik leek in de verste

verte niet op de mensen die mij sereen tegemoet straalden. De meesten waren in het wit gekleed, hetgeen nogal afstak tegen mijn zwartleren jack, zwarte (gescheurde) spijkerbroek en zwarte (gescheurde) T-shirt. Het pakje shag dat opzichtig uit mijn jack stak, deed ook niet veel voor mijn kredietwaardigheid in yogiland.

Ik besloot me er niets van aan te trekken en was bovendien te moe om me al te druk te maken. Ik keek uit het raam en niet lang daarna ben ik waarschijnlijk ingedommeld, want toen ik mijn ogen opendeed, stonden we voor het landhuis waar de retraite zou plaatsvinden. We pakten onze spullen uit de laadruimte en liepen naar binnen. Mijn eerste goede daad richting het yogileven was mijn pakje shag in de vuilnisbak deponeren. Ik voelde wel aan dat dat hier niet zou werken.

We kregen allemaal een kamer toegewezen en konden ons opfrissen voordat we Dadi Janki zouden ontmoeten. Ik keek in mijn reistas en vond gelukkig een overhemd zonder scheuren. Het enige nadeel was dat het met een felgekleurd oranje-paars Indiaas motief was bedrukt, zoals mijn held John Lennon in de hippiedagen had gedragen. Maar het was in ieder geval schoon. Mijn haren kammen ging me te ver, maar het feit dat ik het overwoog, zegt wel iets over het effect dat de sfeer op mij had. Het voelde haast heilig.

Een halfuur later was het zover. Met een stuk of tachtig in het wit geklede Franse, Spaanse, Belgische, Nederlandse, Britse en Scandinavische yogi's om me heen zaten we (nou ja, zij) in meditatie in afwachting van de binnenkomst van het spirituele opperhoofd. Toen Dadi Janki arriveerde, dacht ik eerst dat ze de oudere zus van E.T. was. Ze had net zulke grote ogen en net zo'n vreemd klein lichaam. Het enige verschil tussen Dadi Janki en E.T. is dat E.T. geen snor heeft.

Dadi Janki is dus niet bepaald een klassieke schoonheid, althans gemeten naar het westerse schoonheidsideaal, maar vanaf het moment dat ze binnenkwam, kon ik mijn ogen niet van haar afhouden – zo mooi en aantrekkelijk vond ik haar. Ze straalde iets uit wat ik op dat moment niet kon thuisbrengen, maar wel een magische aantrekkingskracht op me had.

Toen ik mij later begon te verdiepen in yogi's en goeroes en vele malen naar India reisde om hen te ontmoeten, leerde ik dat het woord 'goeroe' letterlijk 'gewicht' of 'zwaarte' betekent (van het Latijnse woord *gravitas*). Goeroes hebben meer 'gewicht' dan gewone mensen. Ze zijn als 'zware planeten' die andere planeten in hun baan trekken.

Je gaat vanzelf om hen heen cirkelen. Ze zijn magnetisch en hebben een grote uitstraling.

*Hoe groot is jouw charisma?*

## **Verbinding**

Terwijl Dadi Janki naar het podium liep, keek ze met priemende ogen om zich heen. Ik had het gevoel dat ze ons een voor een scande. Toen haar blik op mij viel, bleef die even rusten. Slik. Ik voelde me naakt en weerloos in haar ogen. Mijn zorgvuldig opgebouwde identiteit (coole rocker, toffe gozer, sceptische intellectueel, linkse rakker, vrije jongen, gekweld kunstenaar) stortte in één keer in. Ze leek dwars door alles heen te kijken. Ineens ontspande ik en voelde ik me voor het eerst in lange tijd werkelijk gezien. Ik kreeg er tranen van in mijn ogen.

Eenmaal op het podium ging Dadi Janki ons voor in meditatie. Ze sprak Hindi maar had een jonge Indiase vrouw naast zich die haar woorden vertaalde. ‘Zie jezelf in je meest zuivere vorm, die van licht in het midden van je voorhoofd,’ kwamen de woorden. ‘Jij bent een ziel, puur bewustzijn dat als een toeschouwer kijkt naar je gedachten en emoties. Je bent die gedachten niet. Identificeer je er niet mee. Jij bent licht, pure energie...’

De woorden hadden een hypnotiserend effect en ik zakke steeds dieper weg in een rust zoals ik die maar zelden had ervaren. Ik zag geen kleuren, had geen visioenen, hoorde geen engelengeschal, maar het was superontspannend.

Na een kwartier stopte de meditatie en gaf Dadi Janki een lezing over wat een yogileven precies inhoudt. Ze vertelde dat het woord yogi ‘verbinding’ betekent (van het Sanskrietwoord *yui*: ‘verenigen’): ‘Ieder mens is voortdurend met iets verbonden. Iedere gedachte die we hebben, verbindt ons met een herinnering, een emotie, een gebeurtenis, een ervaring. We komen daardoor in die invloedsfeer, met alle emotionele en fysieke gevolgen van dien.’

Ook legde ze uit wat het verschil is tussen een yogi en een gewoon mens: ‘Yogi’s zijn zich bewust van hun gedachten en (dus) van hun verbindingen. Ze staan in het midden van hun denken. Vanuit dit stille middelpunt kunnen ze kiezen welke gedachten ze “aan-” of “uit-” zetten. Van alle yogavormen die je kunt beoefenen, is Raja Yoga de hoogste vorm, omdat het je tot een meester over je denken maakt (*raja*

betekent koning). Jij bepaalt wat je denkt en voelt.’ Volgens haar was dat het verschil tussen leven en geleefd worden.

*Waar ben je mee verbonden? Waar resonanceer je mee?*

*Kun je in het midden van je denken staan en als een toeschouwer kijken naar je gedachten – zonder oordeel, emotie of je gedachten persoonlijk te nemen?*

### **Stabiele geest**

Tijdens de vegetarische lunch zat ik naast een Fransman die bankier bleek te zijn. Hij heette me hartelijk welkom in ‘yogiparadise’ en wilde alles weten over mijn vermeende wilde seks-, drugs- en rock-’n-rollleven. Ik had niet zoveel zin om daarover te praten, maar wilde juist alles over hem weten. Hoe komt een Franse bankier ertoe om als een yogi te gaan leven: elke dag om vier uur op voor meditatie, dagelijkse spirituele studie, geen seks, vegetarisch eten en geen afleiding in de vorm van romans, films en luxespullen? Hoe was dat te combineren met een baan en een gezinsleven?

Hij vertelde dat hij pas een halfjaar bezig was, maar nu al de vruchten plukte van zijn nieuwe levensstijl. Door zichzelf te herkennen als ‘ziel’ in plaats van ‘man’, ‘bankier’, ‘vader’ of ‘Fransman’ was veel van de stress die hij de afgelopen jaren had opgebouwd als sneeuw voor de zon verdwenen. Hij was nu niet alleen rustiger en gelukkiger maar ook handelsbekwamer wanneer het bankzaken betrof. Waar anderen werden meegesleurd door de waan van de dag (de beurskoersen) kon hij van een zekere afstand kijken. Hij bleef het grote plaatje zien en nam daardoor betere beslissingen.

Ook hij was geïnspireerd geraakt door Dadi Janki. ‘Wist je,’ vroeg hij, ‘dat Dadi *the most stable mind in the world* wordt genoemd? Onderzoekers aan de universiteit van Texas hebben haar hersenfuncties gemeten terwijl zij allerlei opdrachten moest uitvoeren. Het kwam erop neer dat je zo ongeveer een bom naast haar kon laten ontploffen. Dadi verblikte of verbloosde niet en bleef continu diepe theta- en delta-hersengolven produceren.’

Ik legde mijn bestek neer. ‘Echt? Wow, dat wil ik ook!’ De Fransman knikte enthousiast en ging verder met zijn lofzang op de stabiele mind van Dadi, maar ik hoorde hem nauwelijks meer. Iets in mij begon te juichen: dit is wat ik wil! Dit is pas een uitdaging! Hierbij ver-

geleken verbleekte alles wat ik tot nu toe in mijn zevenentwintigjarige leven had nagestreefd.

Toen ik weer aandacht kreeg voor de Fransman was hij uitleg aan het geven over de hersengolven van yogi's: 'Yogi's produceren langzame en rustgevende theta- en deltagolven. Dat zijn het soort golven die gewone mensen tijdens hun diepe slaap hebben. Het bijzondere van yogi's is dat zij ook een ander soort golven produceren: supersnelle gammagolven.'

Enkele weken na mijn retraite ontmoette ik een Amerikaanse hersenwetenschapper. Marty Wuttke onderzocht de hersenen van yogi's en monniken en noemde de hoge frequenties die zij produceren de 'godfrequentie' omdat ze je in verbinding stellen met hogere inzichten, helende golven en eenheidservaringen.

*Op welke golflengte zit jij over het algemeen?*

### **Toeschouwer**

Na de lunch ging ik in de tuin onder een boom zitten. Ik moest het allemaal verwerken en tot me door laten dringen. Zou ik dat ook kunnen bereiken? Zou ik kunnen leren om mijn geest zo stabiel te maken dat ik in contact kon komen met de godfrequentie? Ik sloot mijn ogen en richtte mijn aandacht op een plek in het midden van mijn voorhoofd, zoals Dadi Janki had uitgelegd. Heel vaag voelde ik iets tintelen, maar waarschijnlijk was dat mijn verbeelding. Ik stelde me voor dat ik als een toeschouwer naar mijn gedachten keek.

Ik vond het moeilijk. Hoe doe je dat: uit je gedachten stappen? Waar ben je dan? Wie ben je dan? Een ziel? Oké, maar wat is dat precies? Na een paar minuten mijn best te hebben gedaan, was ik erachter dat ik niet bepaald the most stable mind in the world had. Integendeel. Het was een kakofonie van geluiden, stemmen, kleuren, beelden, gevoelens, stemmingen, herinneringen, obsessies, verlangens, oordelen, spanningen, gezichten, indrukken. Wat vooral de hele tijd aanwezig was, was muziek. Allerlei riedels, ritmes en refruintjes buitelden door mijn geest.

*Hoe ziet jouw mind er op dit moment uit?*

### **Disciplines**

Gelukkig ontmoette ik 's middags een man van mijn leeftijd die al wat langer mediteerde en ook muzikant bleek te zijn. George legde uit dat

het doel van meditatie niet zozeer is om de geest stil te krijgen, maar hem gade te slaan zonder je ermee te identificeren. ‘Zodra je je bewust wordt van je gedachten, dan ben je al uit je denken. Er is dan immers iemand die ernaar kijkt. Die iemand, dat ben jij. Dat is de ziel.’ Het stelde me gerust dat ik blijkbaar al een stapje in de goede richting had gezet door voor het eerst bewust te hebben gekeken naar de chaos in mijn hoofd.

Aan het eind van de dag was er gelegenheid om Dadi Janki persoonlijk te ontmoeten. Toen ze mij vroeg wat ik van haar wilde, hoorde ik mijzelf zeggen dat ik net zo krachtig wilde worden als zij. Ik had verwacht dat ze me zou uitlachen, maar dat deed ze niet. Ze keek me alleen maar strak aan. Toen boog ze zich voorover en zei streng: ‘Ik zal over een paar maanden weer naar Nederland komen. Als ik merk dat je niet elke dag naar de meditatie bent gekomen, zal ik keihard aan je oor trekken!’ Bij deze laatste woorden trok ze aan haar eigen oorlel.

De boodschap was helder. Als ik haar niveau wilde bereiken dan was er geen tijd meer voor kinderachtige spelletjes en uitstelgedrag. Ik moest aan de bak en ik wist het. Wat ik toen niet wist, is dat de schop die ze mij die dag onder mijn kont gaf zo lang bleef doordreunen dat ik de komende veertien jaar iedere dag voor de ochtendmeditaties uit mijn bed zou komen en dezelfde disciplines zou gaan volgen als Dadi Janki.

*Wat is jouw innerlijke discipline?*

### **Innerlijk avontuur**

Thuisgekomen in Amsterdam begon ik alles te lezen wat ik te pakken kon krijgen over yogi's, monniken en goeroes. Ik kwam erachter dat deze – vaak – exotische types die urenlang op één been stonden, gif konden drinken zonder ziek te worden, zich levend lieten begraven en extreme hitte en kou konden trotseren, in feite serieus wetenschappelijk werk verrichtten. In plaats van naar buiten te kijken, zoals westerse wetenschappers meestal doen, kijken zij naar binnen. In plaats van de sterren en melkwegstelsels in kaart te brengen, bestuderen zij de innerlijke ruimte.

Het is interessant dat het woord *atma*, dat ‘ziel’ betekent in het Sanskriet, dezelfde oorsprong heeft als ‘aatom’. Waar westerse wetenschappers vooral op zoek gingen naar de kleinste deeltjes van de materiële wereld, gingen oosterse wetenschappers op zoek naar de essentie van de spirituele wereld: de atma.



Enkele jaren geleden had ik het genoeg om een middag door te brengen met de Israëliische mentalist Uri Geller in zijn landhuis aan de Thames in Engeland. Bij die gelegenheid zei hij: *'The last frontier is not space, but the mind.'* Ik begon steeds meer in te zien wat een moedige pioniers deze yogi's in feite waren, door naar plekken toe te reizen waar niet veel mensen waren geweest: *inner space*. Toen ik jaren later mijn eerste boek *Spoedcursus Verlichting* uitbracht, over mijn eigen belevenissen in de innerlijke wereld, hoefde ik niet lang na te denken over de ondertitel: een innerlijk avontuur.

*Reis je weleens bewust naar binnen?*

*Ken jij je innerlijk universum?*