



**[ TIM VAN DER VLIET ]**

Tim van der Vliet (1969) studeerde financiële economie en werkte als succesvol beurshandelaar - totdat de angst zijn geld te verliezen hem beving. Hij crashte en trok zich terug van de beursvloer. Later publiceerde hij zijn boekje 'Spiritual Awakening', dat vanaf eind oktober in een Nederlandse vertaling in de winkel ligt. Zijn no-nonsense mentaliteit maakt dat hij op een lichte manier omgaat met levensvragen.

**[www.timvandervliet.nl](http://www.timvandervliet.nl)**

# Zen zonder regels

Tim van der Vliet (1969) is auteur van 'Spiritual Awakening (the easy way)'. Een boekje van slechts vierduizend woorden dat in je achterzak past en is opgedragen aan GOD. Maar dan wel achterstevoren gespeld - als DOG, de hond van de burens, en één van zijn spirituele leraren. Het slaat op een lichte en toegankelijke manier een brug tussen het 'gewone' en het 'spirituele' leven.

In het Nederlands verschijnt het onder de titel 'Open je Ogen, spiritueel ontwaken - the easy way'.

'Op 17 augustus 1969 werd ik in Amstelveen geboren. Ik had een onbezorgde jeugd, totdat ik op mijn elfde met mijn ouders, mijn oudere broer en vrienden van mijn ouders op skivakantie in Zwitserland ging. Lekker spelen in de sneeuw, omringd door de bergen. Maar mijn vader vatte kou en dat werd zo snel erger, dat hij met de ambulance naar het ziekenhuis moest. Op weg naar het ziekenhuis is hij overleden aan een longembolie. In één klap waren mijn broer en ik onze vader kwijt. En mijn moeder haar man. Het was bijna niet te bevatten, zoiets geloof je niet. Ik kan me veel details herinneren van dat moment. Bijvoorbeeld dat ze alle kaarsen in ons chalet hebben aangestoken. Om een of andere reden waren dit allemaal kabou terkaarsen. Het was heel mooi, al die verlichte kabouters. En het gekke is dat ik niet huilde. Ik kon het gewoon niet. Pas toen ik thuis was en Knabbel, mijn konijn, knuffelde, kwamen de tranen.'

## Leven

'Toen ik een jaar of zestien was, heb ik mijn moeder gezegd dat ik blij was dat mijn vader vijf jaar eerder overleden was en niet toen. Omdat zij zich doordat wij zo jong waren helemaal op ons moest richten en geen tijd had om in te storten. Mijn moeder moest haar verdriet omzetten in de liefde voor haar kinderen. Het is haar gelukt en zij is echt een voorbeeld geweest voor mij. Op dat moment had ik een heel sterk besef dat het oké is dat iemand dood gaat. Het hoort gewoon bij het leven. Dat is ook hoe ik er nu naar kijk. Je kunt je constant zorgen maken over dat de mensen om je heen kunnen doodgaan, maar dat is volstrekt nutteloos. Je kunt die angst beter omzetten in liefde voor de mensen die geboren worden. In liefde voor het nieuwe leven.'

## Studeren

'We worden opgevoed met illusies. Bijvoorbeeld dat hoge cijfers halen

belangrijk is en dat je hoge cijfers haalt door heel veel boeken te lezen. Ik ging financiële economie studeren en koos mijn vakken op de leraar die ze gaf. Als het een lui iemand was, wist ik dat hij of zij een oud tentamen zou hergebruiken met slechts een paar wijzigingen. Ik maakte er een sport van oude tentamens en de antwoorden te verzamelen en zo wist ik per vak ongeveer wat ik kon verwachten. Hier maakte ik mapjes met aantekeningen van. Op die manier hoefde ik maar vier dagen te besteden aan het leren van mijn aantekeningen om een acht te scoren. Terwijl mensen die weken besteedden aan het lezen van alle boeken een zesje haalden. Ik prikte door die aangeleerde illusie heen. Van de vakken die ik interessant vond, las ik de boeken natuurlijk wel helemaal. Want als je iets leuk vindt en er tijd in stopt, dán pas word je een specialist. Een specialist heeft liefde voor zijn vak, is niet iemand die alleen veel weet over zijn vak.'

## Liefde

'Aan het einde van mijn studie had ik een vriendin op wie ik heel gek was. Ze maakte het uit en ik was er kapot van. 'Toevallig' werd ik precies op dat moment opgebeld door iemand van de universiteit met de mededeling dat er plek was bij een uitwisselingsprogramma met Korea. Ik zei meteen 'ja' en vertrok. Op één van mijn eerste dagen daar kwam ik een prachtig Japans meisje tegen. Terwijl we praatten, pakte ze met haar tenen een banaan op die ze net had laten vallen. Dat doe ik ook! dacht ik. Dit moet mijn soulmate zijn. Miho en ik zijn nog steeds samen en >>



## OSHO Vrij zijn in het hier en nu

*Vrij zijn is het doel,  
meditatie het middel - en  
waar te beginnen en wat  
is meditatie eigenlijk?  
Meditatie kun je zien  
als de kunst zich vrij te  
maken van de  
mechanische stroom  
gedachten.*

Osho beschrijft wat meditatie nu eigenlijk inhoudt en dat is volgens hem niet het serieuze en sobere, maar juist het speelse ontspannen en feestelijke leven. Verder maakt hij inzichtelijk hoe we om kunnen gaan met de stroom gedachten die ons dagelijks bombarderen en waar geen einde aan lijkt te komen.

De ingesloten cd bevat en door Osho zelf ontwikkelde geleide meditatie: 'Praten met je lichaam', waarmee de lezer zelf praktisch aan de slag kan gaan.

ISBN 978-90-5980-122-6, pb. 208 pag's,

**TIJDELIJK IN PRIJS VERLAAGD**

(van 1 nov '13 t/m 31 jan '14)

van € 18.50 NU € 12.50

## OSHO Vreugde het geluk dat van binnenuit komt

Vanuit een radicaal andere invalshoek onderzoekt Osho hier de ware natuur van vreugde. Hierbij laat hij ons, met een kunstzinnige mix van medegevoel en humor, zien dat vreugde de essentie van het leven is, en dat zelfs verdriet zijn grondslag in vreugde heeft.



*'Zoek gelukzaligheid, het is je geboorterecht.*

*Blijf niet ondergaan in de jungle van genot, stijf wat hoger. Reik naar geluk en dan naar gelukzaligheid. Gelukzaligheid is absolute vrijheid. Je gaat je omhoog bewegen, het geeft je vleugels.'*

ISBN 9789059801257, pb. 192 pag's € 13.50

**OSHO PUBLIKATIES**

☎ 0315-654737 ♦ [www.osho.nl](http://www.osho.nl)  
ook verkrijgbaar in de boekhandel

hebben vier mooie kinderen, dus dat voorgevoel zal wel goed zijn geweest.'

### Achtbaan

'Toen Miho mij na Korea kwam opzoeken in Amsterdam, voelde het intuïtief meteen goed en wist ik direct dat ik met deze vrouw een berg kinderen wilde. Binnen een jaar werd dan ook ons eerste kind geboren, kreeg ik een baan op de beurs, kochten we een huis, we trouwden en ik studeerde af. Met Yuan, mijn oudste zoon, op schoot schreef ik in het Vondelpark mijn scriptie. Tegen mijn vrienden zei ik 'hou even de baby vast' en dan ging ik als een bezetene zitten tikken op mijn laptop en had ik weer een hoofdstuk af. Dit alles gebeurde net voor mijn dertigste, alsof ik haast had. En het leek of alles lukte, ik zat in een soort superflow.'

### Beurslessen

'Via een vriend kwam ik op de beurs terecht. Ik had geen ervaring en werd door mijn baas meteen in het diepe gegooid. Met zo'n gekleurd jasje aan stond ik op de beursvloer te schreeuwen. Hij leerde mij de twee belangrijkste eigenschappen van een goede handelaar. De eerste: weinig ego hebben. Iemand met teveel ego gaat óf naast zijn schoenen lopen, óf hij wordt bang. In beide gevallen verlies je geld. En de tweede eigenschap: in het moment staan. Of je nou net je beste of je slechtste *trade* hebt gedaan, doet er niet toe, het gaat alleen om de transactie die je nú doet. Toentertijd dacht ik 'het zal wel', maar jaren later realiseerde ik me dat deze man mij spirituele lessen had geleerd. En dat op de beursvloer: bizar! Je kunt dus wel de hele wereld afreizen op zoek naar verlichting, maar als je afstand neemt en op een ander manier naar dingen kijkt, vind je de verlichting recht voor je neus. Zo is eigenlijk alles altijd perfect, als je het maar vanuit het juiste perspectief bekijkt.'

### Verlies

'Een goede beurshandelaar denkt aan het geld in zijn zak als monopolygeld. Het is niet echt. Pas aan het eind van het jaar is het van jou. Ik heb uiteindelijk dertien jaar op de beurs gewerkt en verdiende veel geld. Ik had zeshonderdduizend euro in mijn *sheet* staan, het geld waarmee ik handelde. Maar ineens voelde het niet meer als monopolygeld en werd ik bang. Bang om alles te verliezen. En ja, toen ging het natuurlijk mis. Mijn denken zat me totaal in de weg. Ik ging klagen, was negatief en zo bang om alles kwijt te raken. Na een paar maanden had ik nog driehonderdvijftigduizend euro over. Een vriend raadde me aan te stoppen. Hij had gelijk. Toch ging ik door en raakte binnen een half jaar alles kwijt.'

### Angst

'Angst kan een verslaving zijn. Je gaat fouten maken, waardoor je nog meer handelingen uit angst gaat maken. Nog meer en nog meer. Je komt in een neerwaartse spiraal terecht, totdat je helemaal aan de grond zit. Dat is precies wat mij gebeurde. Maar ik ben zo blij dat dit gebeurd is, want ik heb er veel van geleerd. Dat angst volstrekt nutteloos is, bijvoorbeeld. Toen ik alles kwijt was, voelde ik me ineens zo opgelucht. Hoe kan dat nou, terwijl mijn nachtmerrie is uitgekomen? dacht ik. Nu weet ik dat de angst om iets te verliezen veel erger is dan het verliezen zelf. Je moet dit

mee maken om eruit te kunnen kruipen en het te begrijpen. Ik heb daarom ook een beetje moeite met ashrams of mediteren in een grot in Tibet: je maakt niets mee. Je hebt geen ervaringen, je gaat niet op je bek. Daarom ben ik liever een *yogi in the city*. Alles in het leven is een leerschool. Soms krijg je een uitdaging en voel je pijn. En dan moet je uitzoeken hoe je van de pijn weer bij de lol komt. Verlichting is angstloos zijn. Verlicht leven gaat om jezelf kennen, weten waar je angsten liggen en weten hoe je ermee omgaat. Als je belangrijke beslissingen in je leven niet op je angst maar op je liefde neemt, ben je verlicht aan het leven. Neem je angsten niet te serieus. Ik heb zelf bijvoorbeeld hoogtevrees, dus ga ik bungeejumpen. Angst zit in je hoofd en het is de kunst daar doorheen te breken.'

### **Spiritual Awakening**

'Ik heb er twee jaar over gedaan om bij te komen van mijn verlies op de beurs. Om te wennen aan de nieuwe situatie en weer een goed gevoel over mezelf te krijgen. Ik was opgelucht en mijn hart was open, maar mijn hoofd had tijd nodig. Ik geloof er ook in dat je jezelf die tijd moet gunnen. Ik kreeg weer een baan, maar na zes jaar was ik dat zat en wilde ik even helemaal niets doen. In plaats daarvan schreef ik een boek, haha! Het gaat over dat op het spirituele pad 'meer weten' niet helpt. Eigenlijk laat 'minder weten' je beter bij je intuïtie komen. Superleuk om al die boeken over spiritualiteit te lezen, maar je hebt ze niet nodig om intuïtiever of spiritueler in het leven te staan. Je bent van nature al spiritueel. Je hoeft je maar te openen. Als het je liefde is om boeken te lezen, doe het dan. Weet alleen dat het niet moet. Mijn boek kun je in twintig minuten uitlezen. Iedere bladzijde is een apart verhaaltje, dus je kunt het ook zomaar openslaan en beginnen te lezen. Ik heb het op een simpele manier over diepe dingen.'

### **The easy way**

'In 'Open je Ogen' leg ik vijf stappen uit: breek vrij, laat gaan, heb plezier, voel je kracht en ga richting het licht. Bij de eerste twee stappen neem je afstand

en bekijk je welke gedachtepatronen wel en niet voor je werken. Neem de gedachte 'onzekerheid is slecht'. Wat een onzin! Iedereen is weleens onzeker. Observeer het als het er is, maar neem het vooral niet te serieus. Gebruik die energie van het onzeker voelen voor iets positiefs. Neem de tijd om zinloze gedachtepatronen te laten gaan. Zoek de stilte op, mediteer of sport. Dan ben je klaar voor de volgende stap: toegang krijgen tot je hart en je intuïtie. Kom erachter wat je leuk vindt. En leer te genieten van je pijn en erom te lachen. Heb lol en voel dat je lééft. 'Licht' is voor mij 'god', ofwel een hogere intelligentiebron. Hier kun je uit putten door te mediteren, stil te zijn, te ontspannen. Dan lijkt alles opeens vanzelf te gaan en gebeuren er heel mooie dingen. Het klinkt simpel, en dat is het ook.'

### **Zen from Amsterdam**

'In veel grote steden in de wereld is iedereen aan het rennen. In Amsterdam zijn mensen meer relaxed. We zijn hier heel tolerant en ruimdenkend. Misschien komt dat doordat we hier met honderdtachtig nationaliteiten in een stad leven. Het is alsof we de gulden middenweg tussen Oost en West hebben gevonden. *Zen from Amsterdam* is Zen zonder regels. Alleen: volg je intuïtie, wees tolerant en heb respect voor elkaar. Het maakt niet uit of iemand een ander kleurtje heeft of een ander geloof. Amsterdam kan wat dat betreft een voorbeeld zijn voor rest van de wereld. Ik kom hier zoveel interessante mensen tegen, die echt iets te vertellen hebben en spiritueel in het leven staan. En die gewoon doen wat ze LEUK vinden.'

### **Spiritualiteit**

'Iedereen is intuïtief, de vraag is of je het toelaat. Als je teveel in je hoofd zit, zit dat je intuïtie in de weg. Als je kunt ontspannen, mediteren en afstand kunt nemen van een bepaalde situatie of van je eigen denkbeelden, komt die intuïtie vanzelf naar boven drijven. Intuïtief leven, vanuit je hart, is voor mij de basis van spiritualiteit. Het maakt niet uit of je beurshandelaar bent, tandarts of yogadocent, intuïtie staat altijd tot je beschikking. En juist de mensen die in

het systeem zitten én mediteren en intuïtief leven, kunnen de wereld veranderen. Dit kan niet als je in die grot in Tibet zit te mediteren. Al lijkt me dat ook weleens lekker, hoor. Als mijn intuïtie spreekt, voel ik een soort rilling door mijn hele lichaam. Het is als een openbaring, alsof mijn hart open gaat. Dan weet ik: dit is goed. Dit is de weg. Dit moet ik doen. Yes!'

### **Verlicht leven**

'Verlicht leven is leven als een kind. Heel puur en oprecht. Als iemand je raakt, mag je best je stem verheffen. Het is niet zo dat als je verlicht leeft je alleen maar met een lijkzige glimlach op je gezicht rondloopt. Juist niet! Als je om hulp wilt vragen, vraag je om hulp. Als je hulp wilt geven, geef je hulp. Als je boos bent, laat je dat merken en als je blij bent, sta je te zingen en te dansen. Door je te uiten zul je merken dat er uiteindelijk minder negatieve gedachten zijn. Mijn kinderen zijn heel streng voor me, vooral mijn oudste dochter. Die ziet het liefste dat ik mijn haar afknip en een pak aantrek. Spiritueel gepraat vind ze he-le-maal niets, haha! Maar dat houdt mij wel met beide benen op de grond. En dat is ook precies wat ik interessant vind: het spirituele en het aardse leven integreren. Tegelijkertijd in contact staan met je intuïtie en je gedachten. Alleen dan is je intuïtie wel de baas, of de *sacred gift* zoals Albert Einstein zei. Goeroes bestaan wat mij betreft niet. Iedereen die je tegenkomt in je leven is een leraar. De baas die energie opzuigt, die collega die niet aardig is en het puberende kind dat tegen je aan het schelden is, en natuurlijk mensen die je iets leren waar je direct iets aan hebt. Iedereen op je pad is je leraar, maar je enige goeroe ben jij zelf.' <<

**Interview:** Charlot Spoorenberg

**Fotografie:** Nicole Tuts

Geef je op voor ons  
GRATIS magazine:  
[bewustzijnonline@gmail.com](mailto:bewustzijnonline@gmail.com)