

**CHARLY  
LOWNOISE**

**ZENLES**

**IN EEN  
WERELD  
VOL  
LAWAAI**



**CHARLY  
LOWNOISE**

**ZENLES**

**IN EEN  
WERELD  
VOL  
LAWAAI**

**KOSM•S**

# INHOUD

Woord vooraf van Michael Pylarczyk 7

Inleiding 11

1. Goodlife 19

2. Miracles 63

3. Your Smile 91

4. Wonderful Days 121

5. Hardcore Feelings 155

6. Stars 185

Epiloog 215

Tips & bronnen 225

Dank 236

**INLEIDING**

In de stilte hoor je alles.

– Michael Pylarczyk

INLEI

**D**e afgelopen twintig jaar heb ik naast mijn werk als dj en het maken van happy hardcore muziek een pad van persoonlijke ontwikkeling bewandeld, waar ik ontzettend veel van geleerd heb en misschien nog wel meer van heb afgeleerd. De eerste tien jaar gebeurde dit spelenderwijs tijdens meditatiecursussen en retraites, later ging ik zelf meditatie- en yogalessen geven. In dit boek wil ik je meenemen in die zoektocht naar een gebalanceerd leven. Met aan de ene kant het hectische leven van een top-dj en aan de andere kant dat van stilte, meditatie en yoga. Ook deel ik graag wat ik leerde van verschillende spirituele systemen, inspirerende leraren en mooie plekken.

Omdat ik school al vroeg vaarwel had gezegd, was ik op mijn dertigste nog steeds een soort onbeschreven blad als het om theoretische kennis ging. Ik was een doener, maar had ook een onbelichte en intelligente kant, die in die jaren om aandacht ging vragen. Ik merkte dat ik ontzettend veel rust vond in boeken lezen, en dan vooral boeken waarvan ik kon leren. Op die momenten zoog ik als een spons alle kennis naar binnen; daarnaast was ik op veel retraites van de partij. Ik heb dus heel wat uurtjes op een meditatiekussen gezeten maar leerde ook veel van de inspirerende mensen die daaraan meededen. Want in de rust van meditatie komt alles dubbel zo goed binnen. Of, om een quote van Michael Pilarczyk aan te halen: 'In de stilte hoor je alles.'

Op dat soort momenten werd ik mij bewust van wat de geest is en hoe hij precies werkt. De zachte sfeer tijdens meditatieweekends in de benedictijnenabdijen vond ik bijvoorbeeld enorm inspirerend en voelde vaak als thuiskomen. De monniken leven daar een eenvoudig leven, zonder alle prikkels van deze moderne tijd. Mobiele telefoons staan uit, er is geen wifi, computers blijven thuis, er is geen televisie en zelfs lezen wordt afgeraden. Ik leerde daar dus vooral veel af. Ook de culturele meditatievakanties die ik

meemaakte waren bevrijdend: aan de voet van de Pyreneeën zag ik de zon opkomen tijdens de ochtendmeditatie terwijl de vogels hun eerste liedjes begonnen te zingen. Ook mijn retraites in Thailand, waar het boeddhisme door het land, de mensen en hun rituelen ademt, waren een eyeopener. Want stilte is zeer zeker een snelweg naar geluk. En dat was een groot geschenk voor iemand uit de hardcore wereld.

Hoe heerlijk en helend die ervaringen ook waren, ik moest door. Want hoewel ik zelf leraar werd en een tijdje een zenschool runde, begon ik ook de keerzijde van stilte te ervaren. Ik miste de dynamiek en merkte dat ik, net als tijdens mijn dj-carrière, teveel naar een kant hing.

Tijdens een ayahuascaceremonie in 2016 hoorde ik een stem in mijn hoofd zeggen: sta op! Urenlang galmden die woorden als een mantra door mij heen. Alsof iets in mij me letterlijk aanmoedigde om op te staan: voor mijzelf en voor het pad dat ik liep. Op dat moment was ik al een tijd gestopt als zenleraar en enorm zoekende. Hoe moest ik verder? Paste zen wel bij mij? Van tevoren was ik enorm benauwd om aan deze ceremonie mee te doen. Ik had verhalen gehoord over de heftige beelden die het kon oproepen en



begon al te zweten bij de gedachte dat ik de controle volledig uit handen moest geven. Maar uiteindelijk dacht ik: dan is dit maar het laatste wat ik doe. Een deel van mij vreesde voor de ceremonie dat ik zou sterven, maar het tegendeel was waar. Want hoewel ik het enorm spannend vond om dat glas ayahuasca thee te drinken, werd het een van de meest intensieve meditatie die ik ooit deed. En de aanzet naar nieuwe openingen.

Een van de inzichten die ik kreeg noem ik de 'Eenheid van Verbinding'. Tijdens de ayahuasca-ceremonie stierf een groot deel van mijn angst en vond een soort wedergeboorte plaats, die ik onderging als een hilarische gebeurtenis. Wat ik ervaarde was sappig, nat, geweldig en liefdevol. Ooit was mij verteld dat de fysieke geboorte van een mens een drama zou zijn, maar volgens mij is dat een groot misverstand. Want die dag ervaarde ik dat geboren worden juist een feestje is!

In en door dit boek is mijn zoektocht naar verlichting volledig opgelost. Want mijn beeld daarvan klopte van geen kant met de werkelijkheid. Verlichting is overal: als je denkt dat je er naar op zoek moet, raak je alleen maar van jezelf verwijderd. Ieder mens is verlicht en kan daar niet omheen, zoals een vis de zee niet kan ont-

vluchten. Als je ziet dat iedereen leeft in, door en vanuit dat ene licht of die energie, kun je niet anders dan verlicht leven. En dat geldt ook voor mensen die dat licht niet als zodanig herkennen, en dwalen. Toch bestaat het: die lichtende energie die ons allemaal met onszelf en de wereld verbindt. Het is velen van ons alleen niet geleerd om zo te leven. En dát is meteen de eerste zenles van dit boek. Ik beloof je dat er nog veel volgen.

1

# GOODLIFE

When will people ever  
learn, wonder will they ever  
turn

From their suicidal course,  
heading straight for war

I want the Goodlife, give  
me the Goodlife



**D**e tekst waarmee ik dit boek begin is een fragment uit mijn plaatje *Goodlife*, dat ik op mijn eigen label Simple Symphonies uitbracht in 1991. Tweeëntwintig jaar later kwam Ferry naar me toe, een cursist tijdens een cursus meditatie die ik in Den Haag gaf. Hij zei: 'Ramon, jij was vroeger al bezig met de grote vragen van het leven. Dat hoorde ik al in de beginperiode van je muziek in het nummer *Goodlife*.'

Terugkijkend moet ik hem gelijk geven. Mijn tante Ingrid, de zus van mijn biologische vader en tevens de enige nog levende uit die tak van mijn familie, vertelde mij de afgelopen drie jaar veel over hoe ik vroeger was. Als kleuter was ik al een heel nieuwsgierig ventje, dat alles wilde weten. Ik vroeg mijn

moeder de oren van het hoofd, maar zij had ook geen antwoorden op mijn vragen. Vaak was ik dan teleurgesteld. Bovendien scheidden mijn ouders toen ik nog jong was, dus ook de typische mannenvragen in mijn jeugd bleven onbeantwoord.

Die zoektocht naar antwoorden is altijd gebleven in mijn leven, waaruit ik opmaak dat alles wat 'sluimert' op een zeker ogenblik een uitweg gaat zoeken. Want ieder mens heeft vragen, en wil zich uitdrukken in deze wereld. De een zoekt het in teksten schrijven, de ander in lezen of liedjes luisteren. Weer een ander wil dansen, beeldhouwen of schilderen. En wat dacht je van muziek maken, een instrument bespelen, dj'en, zingen of fotograferen? Ik vermoed echt dat die behoefte voor ons allemaal geldt, en we die energie vaak onbewust, dus zonder erover na te denken, al uiten. Creativiteit ontstaat en komt bij iedereen voorbij. Dat is mooi en heel belangrijk. Maar vooral: dat is zeker niet toevallig.

Creativiteit ontstaat en komt bij iedereen voorbij. Dat is zeker niet toevallig

## Big rocks first

Laten we het eerst eens hebben over het goede leven. Want wat is dat? Ik denk dat daar geen vaste definitie van bestaat. Zeker niet als ik naar onze bonte wereld met zoveel verschillende kleuren en levensvormen kijk. Daarom heb ik ook niet de pretentie om je via dit boek in een bepaalde richting te duwen; jij mag zelf uitzoeken wat bij je past. Wel ben ik ervan overtuigd dat als je dit boek met een bepaalde openheid leest, het je kan helpen om jouw leven meer vorm en vreugde te geven. Want niemand kan voor jou beslissen wat een goed leven is. Wel kunnen anderen soms fungeren als voorbeelden, die iets in jou raken dat daar al sluimerde. Je kunt deze mensen zien als richtingwijzers op de weg of in het bos, waar namen, tijden en afstanden op zijn geschreven. De route naar een goed leven kent echter geen afstand of tijd. En dat komt omdat het leven al helemaal goed is, precies zoals het op dit moment is. Zodra je dit ziet, heb je jouw goede leven te pakken en kun je in een oogwenk, een flits, je levensbestemming weten. Boeddha schijnt het als volgt te hebben gezegd: 'Er bestaat geen weg naar vreugde, vreugde is de weg.'

Toch, al wil ik mezelf nog zo graag iedere dag helemaal gelukkig voelen: ik ben dat natuurlijk

niet altijd. Soms voel ik me bij het opstaan moe en niet blij, de volgende dag klopt juist alles en ben ik ineens helemaal heppie-de-peppie. Hoe komt dat en hoe kan ik daar invloed op uitoefenen? De Nederlandse trainer en coach Sabine Hess heeft daar een heel mooie theorie voor bedacht: door je Big Rocks First te plaatsen. Daarmee bedoelt ze dat je de dingen waarvan je energie krijgt, als eerste op een dag moet doen. Zoals sport, yoga, meditatie, wandelen (met of zonder hond), in de tuin werken, schrijven of muziek maken; you name it. Deze 'grote rotsen' waarop je dag rust zijn belangrijk voor hoe je je verder voelt, en geven zin aan je leven. En die rots kan trouwens ook klein lijken, maar alsnog een enorme positieve invloed op je gemoed hebben. Zoals dat praatje met de buurvrouw van 75, die het lastig vindt om met haar rollator naar buiten te gaan. Wat babbelen over het weer en wat haar bezighoudt is vaak al voldoende om wederzijdse vreugde te ervaren, want contact is voor iedereen belangrijk. Voor mij geldt dan ook: in het contact met mensen ontmoet ik mezelf.

De route naar een goed leven kent geen afstand of tijd



## Give it up

Hoe belangrijk anderen ook voor me zijn: ik weet inmiddels dat teveel (in)spanning ervoor zorgt dat ik strak ga staan en te alert word. Dan krijg ik neurotische trekjes en vind ik op den duur zelfs het contact met mensen te veel. Ik ben dan teveel bezig met wat de buitenwereld van mij wil en vergeet mijn 'Big Rocks'. Aan die kant van de streep stond ik in de jaren negentig, toen mijn dj-carrière een enorme vlucht nam. Langer dan goed voor mij was, luisterde ik niet naar mijn lichaam in die tijd, en negeerde ik allerlei signalen. Waarna het leven zelf mij een halt toeriep. Dat gebeurde op 27 december 1996 in Club Asta in Den Haag, waar ik die avond draaide. En waar ik tijdens dat optreden tegen de vlakke ging, omdat mijn lichaam het opgaf.

Twee jaar daarvoor hadden mijn dj-partner Theo Nabuurs (Mental Theo) en ik een megadeal met platenmaatschappij Polydor getekend waarin we drie albums gingen produceren en heel wat singles. Dankzij het succes van onze happy hardcore muziek vlogen we de hele wereld over en traden we gemiddeld driehonderd keer per jaar op. Daarnaast moesten we ook nog creatief zijn in de studio, hadden we vergaderingen en interviews en, jawel, ook nog een soort van pri-

véleven. Als er een hogere intelligentie is – en die is er, zonder twijfel – zei deze op dat moment tegen mij: ‘Als jij het niet doet, doe ik het.’ Dus moest ik mezelf overgeven, het opgeven.

In eerste instantie schrok ik natuurlijk, maar wat wás ik tegelijkertijd blij dat ik daar lag. Ik was op een bizarre manier over mijn eigen grenzen heen gegaan; nu kon ik letterlijk niets anders dan ontspannen, en alles loslaten. Ik was niet buiten westen en kon alles nog steeds goed horen: de stemmen van Theo, van mijn broer en later van het ambulancepersoneel klonken heel dichtbij. Aan de ene kant voelde ik me heel klein en kwetsbaar, maar tegelijk was ik verbonden met alles en iedereen en leken fysieke grenzen te zijn weggevallen. Binnen de zen wordt deze ervaring Kensho genoemd. Daarin ervaar je een grenzeloos bewustzijn en zie je je ware aard.

Na mijn ineenstorting heb ik deze ervaring veel vaker gehad, maar nu kon ik het zelf registreren. Nog steeds zie ik die bewuste avond als een zegen, en heb ik er de ongezonde kant van mijn persoonlijkheid door leren kennen.

---

## LEKKER ZEN

Kort gezegd is zen een trainingsweg in aandachtige concentratie. Het is via China naar Japan gegaan, maar de echte oorsprong ligt in het Boeddhisme. Strikte zenboeddhisten leven sober, mediteren meermaals per dag, eten vegetarisch en leven in een klooster, of als monnik in de stad. Dat doe ik niet, maar de kern van zen leef ik wel na. Die draait om het besef dat mensen als enige soort in de dierenwereld in staat zijn om bewust liefdevol te zijn met – en naar – alles wat leeft. En dat bereik je door het te *zijn*, maar vooral door regelmatig contact te maken met het kwetsbare kind in jezelf. Die naakte, ware aard, hoe je geboren wordt, is wie je bent.

Om meer inzicht in je ego te krijgen is soms een crisis nodig. Bijvoorbeeld een (gedwongen) werkverandering, een overleden huisdier of dierbare, of iets anders dat je confronteert met onomkeerbare verandering. De positieve kant daarvan kan zijn dat de subtiele kanten van het leven, zoals de natuur, het contact met mensen, een glimlachend kind of 'gewoon' het feit dat je een ademend wezen bent, een andere betekenis kunnen krijgen. Omdat je stil gaat staan bij de kleine dingen in het leven, die ineens van grote waarde blijken.

---