

De illusie doorzien



Recent had ik voor het eerst een VR bril op. Een enthousiaste jongen liet me de verschillende mogelijkheden zien van dit wonderlijke apparaat dat je transporteert naar een volledig andere werkelijkheid.

Het eerste beeld was een grafisch beeld van een landschap met een vos, konijn en hert rondom een vuurtje. Lieflijk en aangenaam om naar te kijken. Ik bespeurde de neiging om mijn hand uit te strekken om de dieren te aaien, maar hield me in. Ik wist ten slotte dat dit niet echt was.

Het tweede beeld werd al uitdagender. In een futuristisch stadsbeeld stond ik op de rand van een gebouw met onder me een peilloze diepte. De enthousiaste jongen daagde me uit: durf je een stap naar voren te zetten, op de rand te gaan staan. Ik schuifelde een klein stukje verder, maar echt tot de rand durfde ik niet.

Met veel gegniffel werd me het derde beeld voorgeschoteld. Een lege gang van een museum met aan de wand een poster van een T-Rex. Ik snapte al snel wat me te wachten stond..."

en ja hoor, om de hoek verscheen een reusachtige dinosaurus. Het werkte me op de lachspieren terwijl ik mijn lijf ondertussen voelde aanspannen. "Kom maar op" dacht ik, "het is toch maar een illusie". Langzaam kwam het beest dichterbij. De bek gesperd boven me, een brul en in één ruk kwamen de tanden op me af. Ik sloot mijn ogen, dook in elkaar, slaakte een gil en draaide me af, mijn handen uitgestrekt om de aanval af te wenden.

Hard gelach op me heen. Ik snap hoe absurd het eruit moet hebben gezien daar in die puberkamer. Ineengedoken en gillend om wat? Een beeld dat verschijnt op mijn netvlies terwijl iedere weldenkende hersencel wéét dat dit een illusie is. En toch? De reactie was onvermijdelijk. Kennelijk kun je wel weten dat iets een illusie is, maar als het niet zo voelt dan zal je toch reageren.

De parallel met non-dualiteit was er direct. Maya: De sluier van illusies. "We worden misleid door onze zintuigen en wat we waarnemen interpreteren we verkeerd. Door dit valse beeld van jezelf en de wereld waarin je leeft kun je geen geluk en bevrijding vinden".

Iedereen die zich bezighoudt met non-dualiteit komt vroeg of laat tot het conceptuele besef dat wat we als de werkelijkheid ervaren in feite een illusie is. Zinsbegoocheling. De wereld waarvan we denken dat die solide is, gemaakt van materie is in wezen één eindeloze onbegrensde stroom Bewustzijn. Of zoals Bernardo Kastrup het zo bloemrijk en glashelder verwoord: 'Materialism is ballony'.

Maar een conceptueel besef van de illusie van afgescheidenheid en begrenzing is kennelijk niet voldoende. Alleen wanneer dit inzicht tot iedere vezel van je ogenschijnlijk afgescheiden lichaam is doordrongen, kun je blijven staan in het aangezicht van de naderende T-Rex. Tot die tijd zullen we wegduiken en proberen, tegen beter weten in, het vege lijf te redden.

De integratie van non-dualiteit in je dagelijks leven die Art of Life beoogd gaat precies hierover. Het vraagt beoefening, toewijding, moed en mededogen om het conceptuele besef van heelheid langzaam te laten doordringen tot een doorleefde ervaring.