

# Lesbrief 21 Door de illusie breken

WCCM - Lesbrieven van De School voor Meditatie

Jaar 3 – lesbrief 21 Door de illusie breken

door Kim Nataraja

John Main wijst ons steeds op het gebied van het ‘ware zelf’ dat voorbij het gebied van ons ‘ego’ ligt – van illusie naar werkelijkheid – en vond dat meditatie hiertoe een essentiële weg was: “Meditatie is een manier om de wereld van illusie te doorbreken en zo tot het zuivere licht van de werkelijkheid te komen.” Hij verwees niet – zoals ik heb gedaan – naar de ‘linker- en rechterhelft van het brein’ als twee manieren van zijn. Maar dat doet geen afbreuk aan het feit dat hij zeer bewust was van deze complementaire niveaus van bewustzijn. Het ging er bij hem echter niet om deze niveaus in woorden en ideeën te vatten; hij wilde hun bestaan aantonen via de meditatie-ervaring. In ‘Van Woord naar Stilte’ zegt hij: “Door afstand te doen van het zelf (‘ego’) gaan we de stilte binnen en focussen we ons op de Ander. De waarheid die zich dan openbaart, is de harmonie van ons Zelf met de Ander. Met de woorden van een Soefi dichter: “Ik zag mijn Heer met de ogen van mijn hart en zei: “Wie bent U, God?” En Hij antwoordde: “Uzelf”.”

Het kan gevaarlijk zijn te spreken over hoe de ‘linker- en rechter helft van het brein’ de realiteit gewaar worden. We moeten voorzichtig zijn en deze verschillende aspecten van ons bewustzijn niet externaliseren als ‘objecten’ die verbonden zijn aan deze twee helften van onze hersenen (of erdoor veroorzaakt worden, zoals sommige reductionistische wetenschappers tegenwoordig denken). John Main wijst ons erop dat dit eerder tot fragmentatie van ons innerlijk leidt dan tot heelheid. Door nadruk te leggen op de ervaring en door ons aan te sporen het rationaliserende ‘ego’ achter te laten, helpt hij ons deze valkuil te vermijden. Hij was er zich zeer van bewust dat het enige wat wetenschap, filosofie en theologie ons leren, is dat het fundamenteel onmogelijk is dat ons beperkte rationele vermogen de ‘realiteit’ kan begrijpen ‘als oneindig’, wat zij in wezen is. Er zijn geen ultiem goede antwoorden; theorieën spreken elkaar vaak tegen en vervangen vorige beperkte persoonlijke pogingen tot interpretatie. John Main haalt in ‘Van Woord naar Stilte’ Alfred Whitehead aan: “Het is onmogelijk om over tijd en het mysterie van de scheppende kracht van de natuur te mediteren zonder een overweldigende emotie te ervaren wanneer wij beseffen dat het menselijk intellect beperkt is.” De mensheid verlangt er ongetwijfeld naar de werkelijkheid te begrijpen. Maar het is ons ‘ego’-deel dat ervan houdt over de werkelijkheid te theoretiseren; zijn zoek naar kennis leidt bovendien tot het denkbeeldige gevoel alles onder controle te hebben. Als we praten over hoe de linker- en rechter hersenhelft toegang tot de werkelijkheid verkrijgen, moeten we bovendien niet vergeten dat we net zo weinig weten van het brein als dat we weten van de gehele kosmos. Zelfs het brein heeft zijn ‘donkere energie’. Hoewel hersenscans kunnen

aantonen dat bepaalde gebieden betrokken zijn bij bepaalde activiteiten, bewijst het in feite net zo weinig als zeggen dat we onze handen gebruiken om dingen te pakken. Wat zegt dit over ons totale zijn? En als het op bewustzijn zelf aankomt, dan weten we zelfs nog minder dan niets – het is een compleet mysterie. Maar de ervaring leert ons dat er verschillende zijnswijzen zijn. Als we ons focussen op het ‘ego’ en ons bezighouden met zijn zorg om te overleven, worden we gevangen door ‘de optische begoocheling van onze afgescheidenheid’, zoals Einstein het verwoordt. Als we alle gedachten en beelden loslaten en alleen aandacht schenken aan ons gebedswoord “ontwaken we ... tot een volledige eenheid van alle existentie in de Existentie zelf.” (John Main in ‘Van Woord naar Stilte’)