

ONS WONDERBAARLIJKE BEWUSTZIJN

Ons wonderbaarlijke bewustzijn

Een vertaling van de dzogchen tantra
getiteld:

bde ba chen po byang chub kyi sems rmad du byung ba
(Mejung tantra)

over de
grote vreugde
van de
wonderbaarlijke oorspronkelijke staat

Inleiding en vertaling: Sjon van der Tol

Uitgeverij Ka.Dag
e-mail: kadag-pub@kpnmail.nl
web: www.uitgeverijkadag.nl

Zetwerk: Broos&Co, Driebergen
Druk: Brave New Books

ISBN: 978 94 6435 532 1

1-2021

Laten we dit doen.
Laten we met plezier leven.
Zeker, we zijn vrij om dit te doen.
Misschien is het wel de enige vrijheid die we hebben,
maar zij is wel van ons
en ze is enkel een waarneembare vrijheid.
Vrij leven is zijn zoals je werkelijk bent.
Kunnen we dat nu niet doen?
Kunnen we dat echt niet?
Het is zelfs geen *doen*: het reikt voorbij doen en niet-doen.
Het is zijn wie we werkelijk zijn.
Meer is er niet.

Wei Wu Wei

Inhoud

VOORWOORD

INLEIDING

| | |
|--|----|
| Dukkha | 1 |
| Het raadsel bewustzijn | 3 |
| Bewustzijn als poort naar bevrijding | 4 |
| Energie en bewustzijn | 5 |
| Illusie | 7 |
| Dualiteit en het ego | 10 |
| Bevrijding, hoezo? | 13 |
| Volmaakt en zuiver | 14 |
| Onze oorspronkelijke staat | 16 |
| Vorm | 19 |
| Energie | 20 |
| Geest | 22 |
| De drie-eenheid van Vorm, Energie en Geest | 24 |
| Essentie, natuur en energie | 25 |
| De drie kaya's | 26 |
| Tijdloos | 28 |
| Mandala | 29 |
| Vijf | 32 |
| Meditatie | 40 |
| Offerande | 44 |
| Ethiek | 46 |
| Geloften | 48 |
| Paden | 49 |
| Boeddha's en mahasattva's | 51 |
| De proloog | 53 |

DE TEKST

| | |
|------------------|----|
| Bij de vertaling | 57 |
| De vertaling | 61 |

GERAADPLEEGDE LITERATUUR 171

ALFABETISCH REGISTER 173

Voorwoord

De tekst getiteld: De grote vreugde van wonderbaarlijke oorspronkelijke staat (Tib. *bde ba chen po byang chub kyi sems rmad du byung ba*), is een van de oudere teksten in de vroege dzogchen traditie, een traditie die ook wel ati-yoga, ati-dzogchen en radicale of oorspronkelijke dzogchen wordt genoemd. Samen met twee andere teksten: De ultieme bron (*kun byed rgyal po*) en De tien korte verhandelingen (*mdo bcu*), beschrijft hij de basisfilosofie van ati-yoga. Ati verwijst naar de diepste essentie van ons bestaan en yoga betekent vereniging of gewenning. Ati-yoga gaat over de spontane vereniging met wie we werkelijk zijn.

De basis voor deze oude ati-yoga traditie wordt gevormd door een hele korte tekst van Garab Dorje getiteld: Drie uitspraken die de essentie treffen (*tshig gsum gnad du brdeg pa*). Garab Dorje (*dga' rab rdo rje*) leefde in het oude koninkrijk Zhang Zhung, ongeveer 360 jaar na het paranirwana van de Boeddha en wordt beschouwd als de eerste menselijke leraar in de ati-yoga overleveringslijn.

De tekst van Garab Dorje luidt:

Je wordt direct ingevoerd in de eigen natuur.

Je komt tot een onwankelbaar besluit betreffende deze uniek staat.

Je gaat vol vertrouwen en onafgebroken door in bevrijding.

Wat minder cryptisch zegt deze tekst: Jij en alle verschijnselen zijn al verlicht, zijn al van nature volmaakt en zuiver. De realisatie dat dit je oorspronkelijke staat is en je eigen onvervreembare natuur, is spontaan en daarom zijn allerlei beoefeningen en rituelen overbodig. Als je dit eenmaal direct inziet en hier volledig van overtuigd bent, dan handel je in deze wereld in overeenstemming met dit inzicht en komen vertrouwen en bevrijding spontaan. Dit is waar onze tekst overgaat: over onze oorspronkelijke staat die zuivere volmaakte aan-

wezigheid is. Wij zijn al verlicht, niet-handelen en niet-streven en het inzien dat de dualiteit van object-subject niet bestaat, is de manier om dit te realiseren. Deze realisatie leidt tot grote vreugde, een altruïstische manier van leven en bevrijding.

In Tibet waren er, gedurende de dynastieke periode (600-842 na Chr.), allerlei religieuze groepen en kloosterlingen die zich baseerden op de ideeën van ati-yoga. De vroege ati-yoga teksten zijn sterk beïnvloed door het Chinese chan boeddhisme, de twee oorspronkelijke religies van Tibet, de bön en het sjamanisme, en andere onbekende inheemse invloeden.

Nadat het centrale bestuur in Tibet ineenstortte, begon wat nu de donkere periode (842-978) in de geschiedenis van Tibet wordt genoemd, een tijd van politieke chaos. Omdat de kloosters in die tijd gesloten waren en de beoefening van het boeddhisme verboden was, leefden de ideeën van de ati-yoga voort in leken groepen buiten de kloosters om. Uit die tijd stamt onze tekst.

Toen deze donkere periode eindigde, begon in Tibet de zogenaamde klassieke periode (978-1419), een periode die zich kenmerkte door economische opleving, centraal bestuur en onderling rivaliserende boeddhistische scholen. Longchen Rabjampa (1308-1363), beter bekend onder de naam Longchenpa, was de laatste grote meester die nog over de oude ati-yoga traditie schreef en probeerde deze oude ideeën te ordenen. Na hem werd dzogchen geleidelijk opgenomen in de heersende vier hoofdstromingen in het Tibetaans boeddhisme en nam veel ideeën en rituelen van deze stromingen over.

De ideeën van ati-yoga waren vroeger binnen het boeddhisme nooit erg populair en daarom verbleef ati-yoga altijd in de periferie van het boeddhisme. Andere boeddhistische scholen vonden namelijk dat ati-yoga niet door de Boeddha was onderwezen en ook niet terug te vinden was in de oude Indiase teksten. Zo werden vaak de eerder genoemde drie teksten als ketters afgedaan, ze werden verboden en hun

aanhangers werden vervolgd. De kloof tussen de vier hoofdstromen in het Tibetaans boeddhisme en ati-yoga werd alleen maar groter, mede doordat ati-yoga vaak nogal kritisch en afwijzend stond tegenover de interpretatie van het boeddhisme door andere scholen.

Terug naar de tekst in dit boek. Voor de mensen die tien eeuwen geleden deze tekst opschreven was het taakgebruik in de tekst vertrouwd. Ze hadden een geheel ander paradigma en in een uitgebreide beeldtaal en bewoordingen proberen ze uit te leggen, wat moeilijk uit te leggen is. De inleiding in dit boek is een poging om de tekst voor de lezer uit de eenentwintigste eeuw wat toegankelijker te maken. Er is geprobeerd om een iets moderne interpretatie van de tekst te geven. Hierin zijn allerlei moeilijke en filosofische discussies, over bijvoorbeeld de verschillende interpretaties van allerlei termen binnen andere boeddhistische scholen, vermeden. Ik hoop zo de tekst wat leesbaarder en begrijpelijker te maken, zodat de essentie beter overkomt. Daarom zal waarschijnlijk niet iedereen het helemaal met mijn interpretatie eens zijn. Ook zal voor de echte boeddholoog, de wetenschapper die het boeddhisme bestudeert, dit boek mogelijk teleurstellend zijn. Maar over de boeddhistische filosofie, met al zijn discussies en interpretaties, zijn genoeg dikke boeken en artikelen geschreven. Deze boeken zijn zoals de handleiding van een magnetron voor iemand die nog nooit een magnetron gezien heeft en vaak is de handleiding zo dik dat men op een gegeven moment niet meer weet dat het over een magnetron ging.

Het tweede deel in het boek is een vrij letterlijke vertaling van de oorspronkelijke Tibetaanse tekst. Een vertaling van een andere, waarschijnlijk latere versie, van deze tekst, staat in het boek *The Marvelous Primordial State*, in een voortreffelijke vertaling van drie gerenommeerde vertalers: Elio Guarisco, Adriano Clemente en Jim Valby. Hun vertaling overlapt voor een groot deel de hier vertaalde tekst. Daarom heb ik, daar waar ik twijfelde, dankbaar gebruik kunnen maken van hun vertaling. Hun boek bevat ook een korte toelichting

op de tekst door Chögyal Namkhai Norbu. Deze toelichting was zeer welkom, mede omdat zij enkele duistere en moeilijk te interpreteren passages in de tekst verheldert.

De Tibetaanse tekst is vrij beschikbaar gesteld door het Buddhist Digital Resource Center, een organisatie die zich bezighoudt met het verzamelen en digitaliseren van oude Tibetaanse teksten en daar baanbrekend werk in verricht. Voor beide hartelijk dank.

De grote leraar Longchenpa sluit een van zijn essays af met de woorden:

“Dat deze woorden en betekenissen, die helder en gracieus op papier zijn gezet, grote aantallen transmigrerende wezens groot geluk mogen brengen.”

Ik sluit me daar, in alle bescheidenheid, graag bij aan.

De vertaler

Inleiding:

DUKKHA

Leven is makkelijker dan je denkt, maar moeilijker als je denkt.

Deze uitspraak is van cabaretier Guide Weijers en is van toepassing op wat de tekst, die in dit boek vertaald is, ons wil vertellen. We leven ons leven, zijn druk met van alles, met vrienden, familie, kinderen, werk, vakanties, tweede auto, mooi huis, enz.

We vinden ons leventje wel mooi zo en denken er niet al teveel over na.

Het leven is een stuk makkelijker dan je denkt.

Maar diep van binnen blijft er iets knagen. Ons bewustzijn is een wonderbaarlijk iets, maar het zorgt ook voor allerlei problemen. De Boeddha noemde dit knagen *dukkha*, vaak vertaald met lijden, maar het woord heeft een veel bredere betekenis. *Dukkha*, is een voortdurende ontevredenheid, het voortdurend willen bevredigen van het ego dat nooit genoeg heeft. Het is ook een voortdurend streven naar iets en als dat iets bereikt is, blijft er weer een ander onbevredigend gevoel over.

Ons bewustzijn koestert het beeld van een werkelijk bestaand ego of 'ik' en dat is de voornaamste oorzaak voor dit lijden. Ons ego zorgt voor allerlei problemen, zoals ongezonde emoties, waar weer allerlei verlangens en onvrede uit voortkomen.

Deze voortdurende onrust wordt door counselor en spiritueel leraar Eckhart Tolle emotionele pijn genoemd, een pijn die vele aspecten kent. Hij zegt hierover: "Een ander aspect van de emotionele pijn die een intrinsiek onderdeel is van het ik-zuchtige verstand is het diepgewortelde besef van ontoereikendheid of onvolkomenheid, van niet heel te zijn. Bij sommige mensen is dat bewust, bij andere onbewust.

Als het bewust is, manifesteert het zich door het ondermijnende en voortdurende gevoel niet waardig of niet goed genoeg te zijn. Als het onbewust is, voel je het alleen indirect als een intens hunkeren, verlangen en nodig hebben. In beide gevallen beginnen mensen aan een dwangmatige jacht gericht op het bevredigen van het ego en dingen waarmee ze zich kunnen identificeren om dat gat, dat ze in hun binnenste voelen, te dichten. Dus streven ze naar bezit, geld, succes, macht, erkenning of een speciale relatie; vooral omdat ze zich dan beter kunnen voelen, zich completer kunnen voelen. Maar ook als ze dat alles bereiken, komen ze al snel tot de ontdekking dat het gat er nog steeds is, dat het een bodemloze put is.”¹

Het is vooral ons denken, ons dualistische denken in object-subject, dat voor problemen zorgt. We kunnen dit diepgewortelde gevoel proberen te verdringen, maar dat is niet zo eenvoudig. Het leven is moeilijker als je denkt.

In werkelijkheid, en dat probeert de tekst² aan te tonen, is ons bewustzijn altijd al zonder lijden, verstorende emoties en een onderliggend gevoel van ontevredenheid geweest. Ons wonderbaarlijke bewustzijn was altijd al ‘verlicht’, is dat nu en zal dat altijd zijn. Onze natuurlijke oorspronkelijke staat is verlichting, nirwana, bevrijding, vrijheid, *vimoksha*, eenwording, of wat voor naam je er maar aan wilt geven.

Alvorens we naar de vraag gaan kijken wat bewustzijn eigenlijk is of beter gezegd wat ons bewustzijn zou kunnen zijn, want een antwoord is niet zo eenvoudig te geven, even het verschil tussen geest, Geest en bewustzijn.

Bewustzijn is het vermogen tot besef, tot weten en erkennen van het bestaan van zichzelf en van de wereld. Het is ons gewone dagelijkse bewustzijn, dat zowel dualistisch als niet-dualistisch kan zijn, of zoals de tekst het noemt: het kan onzuiver en zuiver zijn. De geest (met een kleine letter), is datgene in de mens wat denkt en voelt, al dan niet bewust en in algemene zin. Geest (met een hoofdletter) is geest

zonder het dualistische bewustzijn en is de spiegel waarin de energie, die ons bewustzijn vormt, wordt weerspiegeld. Het is onze volmaakte en zuivere geest. Ik kom later hierop terug, als we het gaan hebben over de drie-eenheid Vorm, Energie en Geest en we zullen dan zien dat Geest een deel van onze oorspronkelijke staat is.

HET RAADSEL BEWUSTZIJN

Wetenschappers hebben zich al van oudsher beziggehouden met de vraag wat het bewustzijn eigenlijk is. Waarom bestaat er zoiets als bewustzijn in een wereld die uit materie bestaat? Ben ik een menselijk wezen met een bewustzijn, of ben ik bewustzijn dat gevormd is in een menselijk wezen? Is ons bewustzijn onderdeel van een komisch bewustzijn? Waar komt bewustzijn vandaan? Waar blijft bewustzijn als alle mensen zijn uitgestorven?

De vragen zijn zo ingewikkeld dat veel wetenschappers ze terzijde schuiven. De hersenwetenschapper gaat gewoon door met zijn scans en metingen in het brein, de psycholoog bestudeert stemmingen en emoties, de bioloog brengt zintuigen en intelligentie in het dierenrijk in kaart. Ze zijn allemaal bezig met bewustzijn, zonder een antwoord te geven op de vraag wat het is. En dan gaan ook nog filosofen zich er mee bemoeien en als je die hun gang laat gaan, blijkt dat alles op de een of andere manier bewustzijn is en lost de vraag in het niets op.

Bewustzijn lijkt op het eerste gezicht niets anders dan een continue stroom van vergankelijke gedachten, vluchtig en zonder entiteit. Als je nauwkeurig je gedachten onderzoekt, dan ga je inzien dat ze niets anders zijn dan de ene illusie na de andere. Ze zijn een illusie, omdat ze een wereld en een ik-identiteit tonen die niet werkelijk bestaan. Maar kunnen deze gedachten ooit de essentie van het bewustzijn zelf raken, kunnen we ons bewustzijn ooit echt kennen? In Tibetaans boeddhistische teksten komen we de volgende metaforen tegen, die willen aantonen dat we ons bewustzijn nooit zullen kunnen begrijpen of kennen. Er wordt geschreven dat: ‘Een lamp,

die licht geeft, kan zichzelf niet verlichten. Een mes, dat kan snijden, kan zichzelf nooit snijden. Zo ook kan het bewustzijn, dat kent, zichzelf nooit kennen.’

Alles wat we over het bewustzijn te weten kunnen komen, komt voort uit dat zelfde bewustzijn. De enige manier om de essentie van ons bewustzijn te ervaren is via een intuïtief direct kennen, of intuïtief direct inzicht. Het is een inzicht buiten ons gewone bewustzijn om en wordt ook wel rigpa of onze oorspronkelijke wijsheid genoemd.

BEWUSTZIEN ALS POORT NAAR BEVRIJDING

Duizend jaar geleden hielden de schrijvers van onze tekst zich niet met al deze vragen bezig. Voor hen was echter het bewustzijn wel een belangrijk onderwerp van onderzoek. Ons bewustzijn is namelijk een poort naar de bevrijding. Hun vragen waren: Wat is de bron van onze eigen bewustzijn en wat kunnen we daarvan leren? Bestaan er subjecten en objecten, en zo nee, wat heeft dat tot gevolg? Als we van nature al verlicht zijn, waarom ervaren we dat niet zo? Is het leven wel zo gemakkelijk als je ‘denkt’? Dat waren de vragen waar zij zich mee bezighielden.

Dat volgens hen ons gewone bewustzijn een poort vormt naar de bevrijding, maakt het zo wonderbaarlijk, mede omdat in veel andere boeddhistische tradities juist het gewone bewustzijn als een obstakel wordt gezien voor het bereiken van de verlichting, een obstakel dat we moeten overwinnen.

Onze tekst geeft geen antwoord op de vraag wat het bewustzijn is, materie, niet-materie, neuraal netwerk, kwantum effect, universeel, kosmisch, of wat men zoal verzonnen heeft. Hij zoekt een antwoord op de vraag wat we met ons bewustzijn, als onderdeel van onze volmaakte zuivere geest (Geest), moeten doen om bevrijding, ofwel de eeuwige vreugde, te vinden met al zijn positieve bijeffecten voor het welzijn van alle levende wezens.

De schrijvers waren op zoek naar het niet-verduisterde en niet dualistische bewustzijn, onze oorspronkelijke staat die zuivere volmaakte aanwezigheid is.

Belangrijk in hun zoektocht was dat zij uitgingen van een drijvende kracht achter onze geest. Alle verschijnselen, inclusief ons bewustzijn, komen voort uit een volmaakte zuivere kracht.

ENERGIE EN BEWUSTZIJN

Vraag: als alles wat verschijnt, inclusief ons bewustzijn, gedreven worden door een drijvende kracht, een soort van energie, zijn alle verschijnselen en ons bewustzijn dan ook niets anders dan deze drijvende kracht? Goede vraag, waar al veel over geschreven is, maar waar nog steeds geen bevredigend en algemeen geaccepteerd antwoord op is gevonden. Daarom hier even een kort en onvolledig overzicht.

In verschillende religieuze tradities vinden we aanwijzingen voor het bestaan van een drijvende kracht achter alles. Iedere religieuze traditie gebruikt hierbij weer een andere terminologie en metaforen.

In veel Oosterse tradities wordt energie en bewustzijn gezien als twee verschillende aspecten van hetzelfde. In het taoïsme is *qi* energie die leven geeft, ook wel levensadem genoemd. Er wordt gezegd dat deze energie het bewustzijn creëert en het bewustzijn op zijn beurt weer energie. Energie en bewustzijn zijn niet te scheiden. Energie en bewustzijn, creëren, terwijl ze in elkaar overgaan, een oneindig aantal verschijnselen, maar zijn uiteindelijk één. In een taoïstische tekst getiteld *zhuangzin* staat: “Het leven ontstaat als er een concentratie is van *qi*, en de dood treedt in als de *qi* uiteen valt, een anoniem kosmisch proces waar de mens onderdeel van is, maar waar hij geen enkele controle over kan uitoefenen.”³

In het soefisme spreekt men van een bewegingsloos stil en tijdloos bestaan, dat de soefi's *dhat* noemen. De daaruit voortkomende

energie wordt trilling of vibratie genoemd, met als metafoor muziek. Deze trillingen creëren de wereld.

Binnen het hindoeïsme vinden we ook een idee van energie terug in de symboliek van Brahman, Shakti en Shiva. Brahman is de kosmos zelf, het oneindig, onbeweeglijk, de oergrond. Hij symboliseert de mannelijke potentie tot creëren. Deze potentie wordt gemanifesteerd door Shakti, de vrouwelijke energie. Zij is de drijvende kracht achter al ons handelen en het bestaan van onze wereld van verschijnselen. Shiva is de verpersoonlijking van stilte, ongebonden zuiver bewustzijn en Shakti staat voor dynamiek en creatieve energie. Ze zijn beide verenigd in een volmaakte kosmische omhelzing die de wereld creëert en deze laat voortbestaan.

Binnen de fysica hebben sommige wetenschappers moeite met het idee dat alles energie is of daaruit voortkomt. De veronderstelling dat alles energie is, vinden ze wat te kort door de bocht. Zij denken liever in termen van entropie, ofwel, wat simpel gezegd, de mate waarin energie geordend is.⁴

Toch waren er Nobelprijswinnaars in de fysica die theoretisch hebben bewezen dat de fysieke wereld mogelijk een grote oceaan van energie is, een hologram dat voortdurend verandert, vergaat, ontstaat en altijd maar doorgaat en waar wij onverbrekkelijk mee verbonden zijn.

Albert Einstein heeft eens gezegd: “De mens lijdt aan een optische illusie van bewustzijn, dat we gescheiden individuen zijn binnen een omgeving, terwijl er in werkelijkheid alleen maar energie en beweging is.”

In de fysica is men nog wel even bezig naar het zoeken van antwoorden als het gaat om de werkelijke aard van de realiteit zoals we die waarnemen.

Zijn wij energie en wel een complex samenspel van energie?

Miljarden jaren geleden was de kosmos een hoeveelheid energie zonder enige structuur. En als miljarden jaren geleden de kosmos een hoeveelheid energie was zonder enige structuur, waar was dan ons

bewustzijn? Zijn wij niet door diezelfde energie gevormd en zijn we niet die energie, energie die zich in ontelbare vormen manifesteert?

Voorlopig neem ik in dit boek als axioma aan dat bewustzijn en de verschijnselen die we waarnemen in essentie energie zijn. Energie is de bron en realiteit van het universum. Bewustzijn wordt dan een manifestatie van energie afkomstig uit de bron of spiegel die in de tekst Geest (met een hoofdletter!) wordt genoemd. Ons bewustzijn neemt het spiegelbeeld waar als echt bestaand.

Ons bewustzijn ontstaat doordat deze energie door de energiekanalen in ons lichaam stroomt, door onze zintuigen en door onze hersenen en zo beelden en gedachten produceren.

Materie en de vormen in deze wereld zijn ook energie, die zich materialiseren in de ruimte, maar niet verschillend zijn of gescheiden van onze geest en bewustzijn. Ik kom hier later (blz. 20) op terug.

De vraag rijst: wat nemen we dan eigenlijk met ons gewone bewustzijn waar?

ILLUSIE

Ons bewustzijn is evolutionair zo gegroeid om perfect bij te dragen aan het overleven van onze soort. Nadeel van zo'n evolutionair geavanceerd denkraam, is dat je er in het geheel geen controle over hebt. Alle dwangmatige gedachten over je verzonnen realiteit, wie, wat, wanneer en hoe, vergelijk je steeds met waar je nu bent en dit veroorzaakt ontevredenheid en zoals de boeddhisten het noemen lijden. Bezorgdheid over de toekomst, spijt over het verleden, jaloezie over wat en gebeurd is, woede over wat kan gaan komen, enzovoorts.

Verder hebben we gedurende miljoenen jaren de tijd gehad om een beeld of voorstelling te creëren over de wereld om ons heen. Het beeld dat we van de wereld hebben is een beperkt beeld en niet de werkelijke wereld, maar het is volledig genoeg en uitermate geschikt om in deze wereld te overleven, te handelen en ons voort te planten.

Wat ons bewustzijn waarneemt is daarom maar een representatie, een beperkt beeld. Het ervaren een fictieve realiteit en niet de uiteindelijke realiteit.

Er is valt te zeggen over hoe de wereld dan werkelijk bestaat. Daar is ook veel overgeschreven, al dan niet op feiten gebaseerd, speculatief, fantasierijk of goed verzonnen.

Als illustratie van een antwoord op de vraag over hoe de wereld werkelijk bestaat, laat ik hier (slechts) twee moderne denkers/wetenschappers aan het woord.

Filosoof, AI wetenschapper Bernardo Kastrup zegt: “In de kwantummechanica zien we dat het proces van meten alles wat wordt gemeten beïnvloedt. De wereld gedraagt zich alsof er kleine deeltjes waren, elektronen, quarks, of wat dan ook, maar dat wil niet zeggen dat elektronen echt bestaan. Niemand heeft ooit een elektron gezien. Wat je ziet is een energie-footprint in een detector. Het gedrag van de natuur, past bij het idee (de gedachte) dat elektronen bestaan. Een mythe die ons bestaan verklaart. Een verhaal dat we onszelf zijn gaan vertellen.”⁵

De Duitse filosoof Thomas Metzinger stelt dat wij leven in een ‘egotunnel’: “Onze hersenen zijn een soort werkelijkheidsmachine. Zij verzamelen informatie die via onze zintuigen uit de fysieke wereld tot ons komt en stellen daaruit een beeld samen. Dat beeld noemen wij de werkelijkheid. Waarschijnlijk is dat beeld behoorlijk wazig, en wel om twee redenen: de resolutie van ons beeld is niet zo hoog, en grote stukken van de fysieke werkelijkheid vallen buiten ons bereik en krijgen we dus niet in beeld. Vandaar die metafoor van de tunnel: met het model van de wereld dat onze hersenen creëren boren we als het ware een tunnel door de werkelijkheid.”⁶

Samengevat: De wereld om ons heen is een verhaal dat we onszelf zijn gaan vertellen op basis van een illusie van een ‘ik’ en dat gebaseerd is op een realiteit die we maar heel beperkt waarnemen.