

# Lesbrief 28 – De waarde van aandacht

Jaar 2

Kim Nataraja

*"Om deze heilige en mysterieuze communie met het Woord van God, dat in ons woont te betreden, moeten we eerst de moed hebben steeds stiller te worden ... een stilte waarin we moeten luisteren, ons moeten concentreren, aanwezig moeten zijn."*

*(John Main – Van Woord naar Stilte)*

John Main maakt ons hier attent op de waarde van diep luisteren, van dragende aandacht. Eénpuntig geconcentreerde aandacht heeft een krachtige werking op de manier waarop onze hersenen functioneren, de manier waarop onze hersenen ons toestaan de verschillende niveaus van werkelijkheid te ontvangen en ons daarop af te stemmen.

Dr. Shanida Naraja legt in haar boek 'The Blissful Brain – Neuroscience and proof of the power of meditation' uit dat ons brein bestaat uit twee helften en dat het overschakelen tussen deze twee mogelijk gemaakt wordt door de kracht van de aandacht:

*"In de linker hemisfeer (hersenhelft) bevindt zich het neurale circuit dat te maken heeft met taal en ... het intellectuele functioneren van de menselijke geest (d.w.z. ons ego). Door de aandacht tijdens de meditatie gecentreerd te houden, krijgt de beoefenaar toegang tot het functioneren van de rechter hemisfeer .... Experimenten laten zien dat de rechter hemisfeer een veel waarheidsgetrouwer beeld van een ervaring oppakt. Onze linker hemisfeer neigt ertoe onze ervaringen te filteren, zodat ze in onze gevestigde waarneming van onszelf en de wereld passen. Ervaringen die in overeenstemming zijn met onze kijk op de wereld en ons "ego versterken" worden omarmd, terwijl de ervaringen die onze visie uitdagen en "ons ego ondermijnen" genegeerd worden. Anderzijds eigent de rechter hemisfeer zich de totale ervaring toe en daarom kunnen, wanneer de beoefenaar toegang krijgt tot de rechter hemisfeer, lang vergeten herinneringen in volledig Technicolor aan de oppervlakte komen of kunnen onopgeloste problemen of dilemma's tevoorschijn komen. Meditatie voorziet de beoefenaar derhalve van een methode waarmee het switchen tussen de twee manieren van denken en gewaarworden van de twee hemisferen mogelijk wordt."*

Dit switchen tussen de verschillende manieren van waarneming, wat een completer plaatje van wie we zijn mogelijk maakt, leidt tot een diepere zelfkennis. Slechts door onszelf werkelijk te

kennen en door de filters waardoor we de realiteit gadeslaan los te laten, kunnen we oog krijgen voor de Ultieme Werkelijkheid.

John Main benadrukt het belang hiervan als volgt:

*"De meesten van ons moeten eerst met onszelf in aanraking komen, eerst tot een volledige relatie met onszelf komen, voordat we ons vrijelijk tot God kunnen wenden. Met andere woorden: we kunnen zeggen dat we eerst onze eigen capaciteit tot vrede, tot sereniteit, en tot harmonie moeten ontdekken, ontwikkelen en ervaren voordat we onze God en Vader Die de schepper is van alle harmonie en sereniteit kunnen leren begrijpen.*

*(Van Woord naar Stilte)*