

# Lesbrief 29 – Permanent aangesloten om hogere staten van bewustzijn te ervaren

Jaar 2

Kim Nataraja

We hebben gekeken naar de rol die aandacht heeft bij de bewustwording van wie wij werkelijk zijn. Maar er is nog een ander proces dat, door aandachtig te zijn, in werking wordt gesteld, namelijk het proces dat delen van ons brein activeert of deactiveert, waardoor een nieuwe en waarachtiger waarneming van de Werkelijkheid kan ontstaan. Dr. Shanida Nataraja legt dit als volgt uit:

*"Recent onderzoek heeft aangetoond dat er een keten van processen in het menselijk brein bestaat dat onze toegang bemiddelt tot een hogere staat van bewustzijn. De volgorde is als volgt: de prefrontale cortex in ons brein is zowel betrokken bij gedachten, beelden en dagdromen, als bij aandachtigheid. Door onze geest te richten in éénpuntige aandacht, bijvoorbeeld door het gebruik van een mantra, verlevendigen we deze 'aandacht'-cellen met toenemende activiteit. Als onze focus zich verdiept, vermindert de activiteit in de cellen, die betrokken zijn bij gedachten en beelden, daarentegen aanzienlijk; dit wordt weerspiegeld in een reductie van bètagolven, onze denkgolven – het 'ego'-deel van ons bewustzijn. Aangehouden éénpuntige aandacht activeert eveneens de cellen in de temporale kwab en de verhoogde activiteit daar prikkelt op zijn beurt veranderingen in het limbische systeem, het gebied dat de emotionele reacties verzorgt en een omschakeling mogelijk maakt van het sympatisch zenuwstelsel (vlucht of vecht) naar het parasympatisch zenuwstelsel (rust en ontspanning), de 'ontspanningsrespons'. De angstemotie die zich laat zien in de sterke overlevingsreactie 'vlucht of vecht' verandert in een reactie van acceptatie, ontspanning en rust, de 'ontspanningsrespons'; deze veranderingen worden weerspiegeld in de toename van alfa- en thetagolven."*

Dit is echter slechts het begin. De 'ontspanningsrespons' wordt dieper als de meditatie zich verder verdiept. Deze beurtelingse intensivering heeft een stimulerend effect, hetgeen een verminderde activiteit tot gevolg heeft in de partiële cortex, een gebied in de hersenen dat verbonden is met oriëntatie in tijd en ruimte en dat grenzen stelt: zelf/niet-zelf, en de wereld van tegenstellingen – eigenlijk, duidelijk de kwaliteiten van het 'ego'. Deze afname van activiteit wordt op haar beurt weerspiegeld in een vermindering van deze vermogens, hetgeen verklaart waarom ons gevoel van

afgescheidenheid – en ons ervaren van tijd en ruimte – opgelost wordt en alle tegenstellingen één worden.

De mens is derhalve niet alleen maar permanent aangesloten op de ervaring van de gewone realiteit, maar is ook permanent verbonden met de ervaring van hogere staten van bewustzijn. (The Blissful Brain – Neuroscience and proof of the power of Meditation)

Door aandachtig te zijn hebben we ons brein omgeschakeld om de realiteit op een andere manier gewaar te worden. Ons brein is een prachtig door God gegeven ontvangstoestel, dat ons in staat stelt om te schakelen naar verschillende manieren van perceptie en ons toegang verschaft tot verschillende niveaus van de werkelijkheid.

Onze liefdevolle aandacht voor ons gebedswoord stelt ons op deze manier in staat ons af te stemmen op de Goddelijke Werkelijkheid, die Liefde is. We verliezen ons gevoel van afgescheidenheid en isolement, dat ons aangereikt wordt wanneer we alleen maar vanuit de linker hersenhelft leven, het thuis van het 'ego'. Het stelt ons in staat om, met de woorden van Jezus, 'onzelf te verloochenen'. In plaats daarvan worden we ons bewust van onze onderlinge verbondenheid met anderen en met de liefhebbende Goddelijke Realiteit, en weten we dat we waarlijk 'Kinderen van God' zijn.

Dit getransformeerde besef is het resultaat van meditatie als geestelijke discipline.