

Lesbrief 19 - Twee manieren van zijn

Jaar 3

door Kim Nataraja

In de vorige lesbrief lasen we dat John Main sprak over: “de meest kwellende angst van de mens – voor afzondering, angst en eenzaamheid, dat de wereld zelf alleen maar een verschrikkelijke vergissing is”. In hetzelfde tekstgedeelte zegt hij vervolgens: “een dwaas en verdraaid beeld van de werkelijkheid”, dat wordt “opgelost door de zuivere kracht van Gods liefde.” Door het gebed ervaren we dat “de fundamentele staat van de mens niet afgescheidenheid is maar gemeenschap, samen-zijn.” Hoe kan het dat gebed/meditatie dit doet. Wat gebeurt er dat wij vanuit zinloosheid de volle betekenis van de werkelijkheid gaan betreden?

Een belangrijk punt hierbij is de rol van de aandacht. John Main wist dit intuïtief en uit ervaring. Vandaar dat hij nadrukkelijk adviseerde om alleen maar ‘je woord te zeggen’. Hoeveel hij gelijk had, wordt nu door de neurowetenschap aangetoond. Onderzoek heeft uitgewezen dat door geconcentreerd aandacht te schenken aan onze mantra, we van de zijnskwaliteit van de linkerhersen helft bewegen naar de zijnskwaliteit van de rechterhersen helft. Het brein is in staat om de werkelijkheid op twee complementaire manieren te interpreteren.

Misschien helpt een overeenkomst met de kwantumtheorie ons om deze twee verschillende aspecten van ons ruimere bewustzijn te begrijpen. Experimenten hebben aangetoond dat een subatomair deeltje, een elektron, zowel ‘deeltjes’-achtige eigenschappen als ‘pulserende’ eigenschappen laat zien, afhankelijk van de proefondervindelijke opstelling, de omstandigheden, waarin we de werkelijkheid onderzoeken: “We moeten in gedachten houden dat hetgeen we observeren niet het wezenlijke zelf is, maar het wezenlijke dat zich toont door onze manier van vraagstelling.” (Heisenberg)

Daar wij opgebouwd zijn uit elektronen, kunnen we dit ook op onszelf toepassen. Al naar gelang de omstandigheden bevinden we ons in of, metaforisch gesproken, laten we onze ‘deeltjes’-natuur of onze ‘pulserende’-natuur zien. Tijdens onze dagelijkse manier van doen identificeren we ons met onze ‘deeltjes’-natuur; we tonen dan ons ‘materie’-aspect, wat door het ‘ego’ wordt aangestuurd – afgescheiden, voortgestuwd om te overleven. Wanneer we ons op ons woord focussen, gaan we de innerlijke eenzaamheid en stilte binnen en verbinden we ons met onze ‘pulserende’ natuur en ons werkelijke ‘zelf’, waarmee we in verbinding staan met de werkelijkheid van de hele mensheid, de schepping, de Kosmos, het Goddelijke.

Onze linker hersenhelft bevestigt ons in onze ‘deeltjes’-natuur en onze rechter hersenhelft verschaft ons toegang tot onze ‘pulserende’ natuur. We kunnen ons zowel bevinden in tijd en ruimte als in een staat van openheid. Wanneer we ons bezighouden met vragen als: “Wie zijn we op dit speciale moment? Wat is het doel van ons leven? Hoe zien we eruit?” dan beperken we ons zijn en bewustzijn tot onze ‘deeltjes’-natuur en zijn we gefocust op onze afgescheiden oppervlakkige persoonlijkheid. Echter, wanneer ons bewustzijn zich niet met speciale gedachten bezighoudt, wanneer we omgeschakeld zijn naar onze rechter hersenhelft, dan leggen we instinctief verbindingen en worden we intuïtief bewust van een onderliggende eenheid; we zijn in onze ‘pulserende’ natuur. Wanneer we raken aan dit aspect van de werkelijkheid, dan leidt dit tot waarlijk, door ervaring verkregen ‘weten’: “dat we bestaan en dat we bestaan in God en dat we in Hem onze wezenlijke identiteit en authentieke betekenis ontdekken.” (John Main)