

lesbrief 31 – Integratie van de twee manieren van zijn

Jaar 3 – lesbrief 31 – Integratie van de twee manieren van zijn

door Kim Nataraja

In de vorige lesbrief keken we naar de betekenis van het Koninkrijk. Laurence Freeman zegt in zijn boek 'Jesus, the Teacher Within': "Het Koninkrijk betekent vrijheid van alles wat macht uitoefent op het innerlijk en op de buitenkant: 'de glorierijke vrijheid van de kinderen van God'. Het is Gods kracht die vrijelijk door elke menselijke dimensie stroomt, zowel sociaal als persoonlijk. Het is de verwezenlijking van het individu als uniek persoon, maar ook als deel van het geheel dat onverbreekelijk verbonden is met alle anderen. Het betekent het einde van tragedies als vervreemding en isolement, de twee krachtigste oorzaken van lijden en menselijke gruwel." Als we dit lezen, kunnen we ons waarschijnlijk goed voorstellen, dat dit een staat is die alleen door heiligen ervaren kan worden en die voor jou en mij niet toegankelijk is. En toch verbleven we toen we heel jong waren in die staat.

God heeft ons alles gegeven voor ons bestaan op deze aarde, niet alleen om te overleven maar ook om ons weer te verbinden met het Goddelijke, waar we vandaan kwamen. Ons brein is hiervoor een prachtig instrument, om ons af te stemmen op de verschillende niveaus van bewustzijn, de verschillende werkelijkheden die ons omringen. Mijn dochter Dr. Shanida Nataraja legt in haar boek 'The Blissful Brain' uit, dat ons brein uit twee helften bestaat en ze beschrijft hun functies als volgt: De linkerhersen helft heeft een centrum – het ego – dat de gevoelsindrukken, de emotionele en intellectuele prikkels, afkomstig van buitenaf, interpreteert en het gebruikt taal, logica en analytische vaardigheid om er betekenis aan te geven. Het voornaamste doel is om ons tegen alles te beschermen dat ons vermogen om in deze wereld als een afzonderlijk individu te overleven, verstoort. Alles wat niet past in dit overlevingspatroon zal genegeerd worden. De rechterhersen helft heeft ook een centrum – het zelf. Dit overziet het totaal, omdat het het overkoepelend bewustzijn is dat het ego insluit. Het ziet het individu in de context van het totaal verbonden geheel, inclusief de gehele mensheid en schepping – alles omvat door het Goddelijke. Het heeft ook zintuigen, de innerlijke zintuigen intuïtie en creatieve verbeelding. Het allesomvattend perspectief van de rechterhersen helft, inclusief de emoties, kleurt het ego met empathie, mededogen, zorg voor het voortbestaan van anderen en de schepping. Het is de bron van ons spirituele wezen en onze verbinding met het Goddelijke.

Dat we de aangeboren capaciteit hebben om ons opnieuw te verbinden met onze Bron wordt bewezen door neuro-wetenschappelijk onderzoek naar hersengolven. Het laat zien dat kinderen onder de twee jaar nog voornamelijk in hun rechter hersen helft leven, hetgeen blijkt uit de dominerende aanwezigheid van alfa-golven; vandaar de empathie, de liefde, de compassie en de levendige creatieve verbeelding die een kind karakteriseren. Daarom is een heel jong kind nog onverdeeld, in contact met het geheel, nog verbonden met God, en woont het nog in het Koninkrijk. In het normale volwassen bewustzijn voert de activiteit van de linkerhersen helft de boventoon; we ervaren dit als constant rondcirkelende gedachten, die onze geest bezighouden. De omschakeling van perspectief van de rechterhersen helft naar de linkerhersen helft gebeurt gewoonlijk tussen het tweede en vijfde jaar; vanaf dan legt de maatschappij en de opvoeding de nadruk op de zijswijze van het linkerbrein en wordt het perspectief van het rechterbrein niet gestimuleerd.

Deze verbinding wordt echter nooit verbroken maar alleen in bepaalde mate uitgeschakeld. We hebben echter het vermogen om deze verbinding opnieuw te maken, omdat het een natuurlijk goddelijk geschenk is aan onze menselijke natuur. Het is iets waar Jezus ons in feite toe aanmoedigt: “Ik verzeker jullie, als je niet verandert en wordt als kinderen, zul je het koninkrijk der hemelen nooit binnengaan.” (Mt 18,3)

Shanida belicht ook de rol die meditatie speelt in dit opnieuw verbinden met ons ruimere bewustzijn: meditatie laat ons, door de gefocuste aandacht op de mantra, wischen van ons linkerbrein naar het ruimere bewustzijn van ons rechterbrein. Voor sommigen van ons is dit vermogen tot overschakelen door de tijd heen behoorlijk roestig geworden, maar voor kinderen blijft de verbinding met het ruimere bewustzijn gemakkelijk; tijdens het mediteren voelen zij zich als een vis in het water.

Natuurlijk moeten we in staat zijn goed voor onszelf en voor anderen te zorgen. Wij hebben beide hersenhelften nodig; ze mogen verschillend zijn, maar ze zijn volstrekt complementair. Hun samenwerking is essentieel voor ons welzijn, ons gevoel voor harmonie en in balans zijn. Het geeft ons leven zin, hetgeen vaak bedroevend afwezig is wanneer we volledig vanuit onze linkerhersenhelft leven. Hier helpt meditatie ook: het stimuleert een toenemende verbinding tussen de beide helften van het brein. Zo wordt het omschakelen van ons linkerbrein naar het ruimere bewustzijn van rechterbrein vergemakkelijkt. Slechts door het trouw en liefdevol herhalen van ons woord, maken we een eind aan ‘de tragedies van vervreemding en isolement’ en staan we onszelf toe het Koninkrijk binnen te gaan.