

Koorddanser

Online platform voor bewustwording en spiritualiteit



Tussen waarheid en waar-achtigheid

Door [Jan Den Boer](#)

op 17 februari 2021

De tegenstellingen lopen hoog op, in de politiek, in de coronadiscussie of in conflicten in liefdesrelaties. Men bevecht elkaar over de waarheid. Maar stel nu dat de meeste tegenstellingen een misverstand zijn?

Door Jan den Boer

Het onderzoek van de weg naar de waarheid, is belangrijker dan het eindpunt bereiken. Het onderzoek begint al bij de start, ga je uit van gelijk hebben of van verbinding? Ga je uit van waarheid of waar-achtigheid? Deze keuze bepaalt waar je uitkomt. Als je denkt of voelt de 'waarheid' gevonden te hebben, heb je waarschijnlijk een verkeerde afslag genomen. Hoewel de waarheid wel bestaat, laat deze zich niet benoemen. Maar als je in waar-achtigheid in gesprek blijft, dan ontdek je een mooie weg. Waarin liefdevolle verbinding en nieuwsgierigheid een keuze blijkt.

Tegenstellingen als misverstand

Een van de bekendste dilemma's is het benoemen van 'is het glas halfvol of halfleeg?' Daarmee zet je de waarheid vast. Maar dit is niet de werkelijkheid. De werkelijkheid is dat je het glas kunt vullen en weer leegdrinken. De werkelijkheid is vloeibaar.

Caroline en ik hadden kort geleden een heftige ruzie. We beten ons allebei vast in ons eigen gelijk. En wilden vervolgens de ander daarvan overtuigen. Tot we ons herinnerden dat we dit niet meer zouden doen. Want het is helemaal niet nodig om beiden hetzelfde te vinden, om dezelfde overtuiging te hebben, op dezelfde manier naar de wereld kijken, het is helemaal niet nodig om jezelf en de ander vast te zetten. En toen raakten we weer nieuwsgierig in gesprek, gingen we luisteren naar elkaar, en ontdekten we dat het eigenlijk veel boeiender is om twee verschillende mensen te zijn, met verschillende ideeën, verschillende manieren van leven. En door het glas van meningen, oordelen en ideeën flexibel te houden, te vullen en weer leegdrinken, lossen tegenstellingen op in nieuwsgierig onderzoek.

Als wij ruzie hebben, ben ik degene die mij vastzet in de rationele argumenten. Caroline zet zich vast in heftige emoties, zoals boosheid. Het werk dat we beiden te doen hebben, is weer vloeibaar worden. Als ik mediteer op mijn argumenten en als Caroline mediteert op haar boosheid, dan wordt waarheid vloeibaar in waar-achtigheid.

Emoties en rationele argumenten zijn niet de waarheid. Twee praktische voorbeelden.

Over emoties en feiten

Enkele weken geleden belde Caroline mij in het begin van de middag om te komen kijken voor een kerstboom. Ik had om 15:00 uur vergadering. Ik zei: 'Het is nu 13:00 uur, dus als we snel zijn, dan lukt het nog.' Ik fietste naar Caroline toe, ik zag min of meer onbewust dat een kerkklok op 14:00 uur stond. Min of meer onbewust dacht ik: 'De klok staat niet goed' en ik fietste verder. Op de terugweg zag ik opnieuw de klok, op 14:45 uur. Maar voor mijn *gevoel* was het 13:45 uur, ik laat de feiten niet binnenkomen. onbewust zag ik het als 'fake news'. Een ik fietste naar huis. Toen thuis op een klok keek was het ineens 15:45 uur. Pas toen werd ik wakker ('wake') en realiseerde me dat ik dus bijna één uur te laat was voor de vergadering.

Een eenvoudig maar zeer realistisch voorbeeld hoe je eigen emoties en 'feiten' en 'cijfers' niet overeenkomen, en hoe lang je die feiten gewoon niet onder ogen ziet als het anders voelt.

Emoties zijn niet zonder meer de waarheid.

Over waarheid, ratio en feiten

Jaren geleden studeerde ik filosofie. Ik was op zoek naar waarheid en wijsheid. Toen ik mijn afstudeerscriptie schreef ontdekte ik dat ik vooral jarenlang kennis opgedaan had, maar niet veel wijzer geworden was. Een eindeloze reeks filosofische stellingen, maar geen kader om te ontdekken wat daarin waar of wijs was.

Feiten en cijfers, ratio en kennis leveren veel 'waarheden' op. Maar ik heb vervolgens het gevoel van waarachtigheid nodig om daarin een onderscheid kunnen maken. Dat leerde ik niet op de universiteit.

Over gevoelens en waarachtigheid

Ik heb mijn leven gewijd aan een onderzoek naar het onderscheid tussen ratio, gevoel en emotie. In de filosofie, in de neurowetenschappen, in de spiritualiteit, in mijn eigen leven en mijn workshops. Ik heb ontdekt dat ons bewustzijn niet uit twee delen (emotie/gevoel en denken) maar uit drie delen bestaat: denken, voelen en emoties. Denken is een eindeloze reeks aan argumenten, maar niet waar. Emoties zijn de subjectieve reactie op je omgeving, maar niet waar. Als denken en emoties uit verbinding zijn, leveren ze eindeloze strijd op. Maar je kunt ze ook verbinden met je gevoel, met je hart, door meditatie. Dan wordt de emotionele of rationele vastheid van waarheid de doorvoelde vloeibaarheid van een houding van waarachtigheid: nieuwsgierige communicatie in plaats van conflictueuze tegenstellingen.

Weg uit de tegenstellingen

Wat betekenen deze inzichten voor de tegenstellingen waar dit artikel mee begon?

In de politiek baseert de elite zich vooral op rationele argumenten, onderbouwd door de wetenschap. Het populisme reageert emotioneel. In de Verenigde Staten werd dit conflict heel zichtbaar tussen Hillary Clinton en Donald Trump. Beiden uit contact. In de coronadiscussie zie je dit conflict tussen de cijfers van de RIVM en de emoties van de complotdenkers. Ook hier ontstaat geen contact. En een veel liefdesrelaties zie je dezelfde eindeloze conflicten zoals wij die hierboven beschrijven.

Verbinding tussen tegenstellingen wordt pas mogelijk als we zien dat zowel de rationele argumenten vanuit het hoofd als de emotionele verwijten vanuit de onderbuik niet 'waar' zijn. Beiden zijn een misverstand. Er is zelfonderzoek nodig om de argumenten en de verwijten te verbinden met wijsheid en liefde. Dan ontstaan andere woorden, andere inzichten en een andere fysieke houding. Emotie en denken leiden tot de illusie van waarheid. Vanuit je gevoel, vanuit je hart, onderzoek je waarachtigheid. Dat is een houding, een levenswijze, vloeibaarheid, nieuwsgierigheid. Daar ontstaat wat in de spiritualiteit zo mooi non-dualiteit genoemd wordt: eenheid in een wereld van schijnbare verdeeldheid.

Meditatie als weg naar verbinding

De vergissing van onze cultuur is dus dat ons bewustzijn uit deze twee delen, ratio en emotie/gevoel zou bestaan. Deze dualiteit is onoplosbaar. Maar een aantal belangrijke bestsellers op het gebied van neurowetenschap, psychologie en filosofie laten zien dat ons bewustzijn niet uit twee maar drie delen bestaat: denken (hoofd), voelen (hart) en emoties (buik). De onderzoekers ontdekten dat ons menselijk probleem is dat die drie breinen onvoldoende met elkaar verbonden zijn. Als ons denken (ons hoofd) en onze emoties (onze onderbuik) van elkaar afgesneden zijn, voelt dat ongemakkelijk en onrustig en veroorzaakt dat innerlijke en uiterlijke strijd. Dan zetten we de waarheid vast, het glas is halfvol of halfleeg.

De verbinding kun je herstellen door meditatie op je emoties en overtuigingen vanuit een heldere doorvoelde intentie: waarachtigheid. De vaste emoties en rationele overtuigingen worden vloeibaar, verbinden zich met het gevoel. Je fysieke houding komt meer in balans en je gebruikt woorden die verbindend zijn. Dan wordt de waarheid vloeibaar, dan wordt het waarachtigheid. Dit meditatief onderzoek kun je voor heel veel conflicten en tegenstellingen gebruiken.

Jan den Boer is filosoof, tantratrainer, projectmanager en publicist. Zijn nieuwste boek schreef hij samen met zijn vrouw Caroline: *Tantra, het geheim van de liefde*. Jan en Caroline geven op 27 februari de online avondworkshop Een onderzoek naar tantrische wijsheid. www.tantratrainig.nl www.top-project.nl.