

INLEIDING

In het boekje met als titel ‘Leer Denken!’ heb ik een poging gedaan om zo kort en bondig mogelijk een aantal oefeningen te geven die, wanneer je ze werkelijk doet, ertoe kunnen leiden dat je een beter, intelligenter, geconcentreerder en meer waarheidsgetrouw denken ontwikkelt.

Nu is het zo, dat wanneer je met het denken de waarneming met de zintuigen trouw en geconcentreerd weet te volgen, je in principe in de waarheid bent, ook al reikt je begripsvermogen vaak niet toe om ook werkelijk te doorzien wat er aan de hand is. Ik heb als voorbeeld de crisis met betrekking tot Corona genomen, waarbij je geconfronteerd werd met nieuwsberichten daarover, en vervolgens ook met alle mogelijke consequenties. We hebben gezien hoe sterk deze crisis een polarisering in de mensheid teweeg heeft gebracht. Een deel van de mensen staat geheel en al achter de nieuwsberichten uit media en van de politiek en gaat daar helemaal in mee, recht daartegenover staan de critici en daar tussenin is er een groep die zowel het een als het ander enigszins laat gelden. Maar wie van die drie groepen is nu werkelijk in de waarheid? Zoals gezegd: je kunt doordat je geconcentreerd en exact volgt wat zich voordoet, erop vertrouwen dat je in zoverre ook werkelijk in de waarheid bent. Maar de interpretatie ervan is nog iets anders, en dat is nu juist waar je als mens behoefte aan hebt, dat je de feiten zo kunt interpreteren dat ook die interpretatie waar is. En dan is het natuurlijk toch een raadselachtig verschijnsel dat er zulke verschillende standpunten kunnen worden ingenomen ten aanzien van één en hetzelfde gebeuren. Wanneer je met het denken de feiten volgt, ben je in de

waarheid, ik kan dat niet vaak genoeg herhalen. Maar wat die waarheid dan betekent, dat is met het denken eigenlijk niet uit te maken. Er moet aan het denkproces nog iets worden toegevoegd waardoor dit denkproces de mogelijkheid krijgt om ook een zekerheid te beleven met betrekking tot waar of onwaar. Aristoteles, de filosoof van het vroege denken, heeft een boekje geschreven over de interpretatie. Dat is een klassiek filosofisch werk waarin hij op zijn wijze vervolgt wat interpretatie precies is, welke problemen je als mens hebt bij de interpretatie en welke fouten er kunnen worden gemaakt.

Terwijl dit hele proces schijnbaar in het denken verloopt, is er toch een dieperliggende laag in de mens waar de zekerheid met betrekking tot de waarheid of de onwaarheid wordt beleefd. En je kunt gerust stellen dat de waarheid niet in het denken gevonden wordt, maar in de beleving van het denken. Beleven is een kwestie van voelen. Nu is het menselijke voelen iets wat zich van nature vanzelf aan de mens voordoet. Waarnemen doe je ook min of meer vanzelf, maar opmerkzaam zijn is een kwestie van willen, van inzet. Gedachten vormen doe je ook vanzelf, maar iets begrijpen door je aandacht erop te richten en te zoeken naar de betekenis, is een kwestie van willen. Een dergelijk gevoel van inzet die nodig is om tot opmerkzaamheid en denken te komen is er in het voelen niet. Het gevoel dringt zich aan je op. Dat maakt het leven vaak ook moeilijk. Vooral als de gevoelens aan de negatieve kant zitten en zich met kracht aan je opdringen. Dan ben je ongelukkig en lijdt je daaronder. Je zou kunnen zeggen dat het zo ver zou kunnen komen dat je aan de waarheid vreugde beleeft en aan de onwaarheid verdriet, ongenoegen. Maar je kunt niet zonder meer zeggen dat, wanneer je bepaalde feiten tot je neemt en je voelt je er gelukkig bij, ze dan altijd waar

zijn, en dat ze als je er ongelukkig bij voelt niet waar zijn. Het gevoel heeft een sterk subjectief karakter. We zeggen 'smaken verschillen'. Ik vind dit mooi, terwijl jij het lelijk vindt. Ik hou van dit soort muziek terwijl jij er een hekel aan hebt. Ik denk dat dit waar is, en voor jou is het duidelijk dat het onwaar is. Maar terwijl je met het verschil in smaak nog wel kunt leven, kun je met het verschil in waarheidsbeleven over hetzelfde verschijnsel eigenlijk niet leven. En dat heeft ermee te maken dat ieder mens in de diepte van zijn wezen weet dat iets *niet* waar en onwaar tegelijk kan zijn. Het kan wel in bepaalde aspecten waar en onwaar zijn. Maar de hele interpretatie kan niet tegelijkertijd waar en onwaar zijn. En wanneer ik ervan overtuigd ben dat iets waar is en jij bent tegelijkertijd van hetzelfde ervan overtuigd dat het niet waar is, dan raak je als mens in grote onmacht. Die kan ertoe leiden dat je gaat discussiëren in de hoop elkaar ervan te kunnen overtuigen dat je gelijk hebt. Maar de kracht van het beleven van de waarheid en onwaarheid is doorgaans zo groot dat zo'n discussie op niets uitloopt.

Het kan eigenlijk niet zo zijn dat de interpretatie van een bepaald feit of gebeuren bij de een de conclusie teweegbrengt 'dit is waar' en bij de ander 'dit is niet waar' en dat ze allebei gelijk hebben. Waar berust het gewaarworden van de waarheid op?

Met het denken volg je de feiten. De interpretatie daarvan is een kunst op zich. Maar ieder mens heeft ook een beleving bij het opnemen van bepaalde feiten. En in die beleving meen je te weten of iets waar is, of iets niet waar is of dat je het niet kunt beoordelen. Waar ligt die laag onder het denken, waarin het waarheidsbeleven woont? Die laag is het gevoelsleven. En zoals gezegd, gevoelens komen

passief. Ze komen vanzelf. Je zou ze graag willen opwekken, dan zou je bijvoorbeeld altijd vrolijk kunnen zijn, blij. Maar dat gaat niet, gevoelens komen in je op, overspoelen je soms. En in dat gebied van het voelen ligt de beleving van de waarheid verborgen. Voor zover de waarheid met directe feiten te maken heeft, hebben we geen moeite hiermee. Dat twee plus twee voor iedereen vier is, dat laat zich bewijzen door twee objecten te vermeerderen met nog eens twee, ze te tellen en dan zijn het er vier. Maar een bepaald stuk in de krant dat je leest en vergelijkt met andere kranten of met berichten over hetzelfde gebeuren van gisteren of vorige week, daarbij speelt zóveel een rol, dat je niet eenvoudigweg kunt weten of het waar is wat je leest en gelezen hebt. En omdat het ook nog zo is dat wat jij meent dat waar is kan verschillen van wat iemand anders meent dat waar is, is het begrijpelijk dat in filosofische kringen wel getwijfeld wordt aan het bestaan van waarheid op zich.

In dit tweede boekje, dat wel de titel moet dragen ‘Leer voelen!’, wil ik de techniek bespreken aan de hand van een reeks van oefeningen, om te komen tot een actief waarheidsbeleving. Dit beleving leeft in het voelen. Met de waarheid valt niet te spotten, niet te spelen, je kunt die niet anders maken dan deze is, want dan ben je een leugenaar. De waarheid heeft met beleving te doen en de beleving ligt in het gevoel. Waarheidsgevoel is er vanzelf. Je hoeft alleen te leren hoe je je voor de beleving van de waarheid kunt openstellen.