

Van waarheid naar waarachtigheid

Uit het moeras van de coronadualiteit



Mondkapjes, 1,5 meter, lockdown en vaccineren...wat vind jij? En wat vinden anderen in jouw omgeving? Kunnen jullie daar een ontspannen gesprek over voeren of botsen de meningen en zoek je de veiligheid van je eigen groep? De coronamaatregelen roepen heftige tegenstellingen op. Ook in de spirituele wereld is liefde en verbinding soms ver te zoeken en wordt het woord 'liefde' zelfs gebruikt om het eigen gelijk te bevestigen. Kunnen we wel blootsvoets blijven dansen rond het kampvuur van de polarisatie, ook als we van mening verschillen? Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden zijn op onderzoek gegaan. Een oefening in denken, voelen én ervaren. Doe je mee?

TEKST: JAN DEN BOER EN CAROLINE VAN WIJNGAARDEN

Sander Donkers schreef op maandag 22 maart 2021 de volgende column op de voorpagina van de Volkskrant: 'De afgelopen dagen landde bij veel lieve hippie-achtigen het besef dat een flink aantal van hun spirituele geestverwanten op Forum voor Democratie had gestemd, omdat ze 'vrijheid' willen. Vrije vogels die via peace, love en respect voor Moeder Aarde uitkomen bij een extreemrechtse klimaatontkenner – cynischer wordt het niet. Ik kan het verkiezingsverdriet daarover heel goed navoelen. Schrijver Roxanne van Iperen muntte de term 'wellness-rechts', op Facebook zong het prachtige woord 'yogajes' rond. De rechtstreeks aangesproken voelden zich geenszins aangesproken. Sommigen mengden zich in de discussies met passief agressieve hartjes en artikelen over 'wat er echt aan de hand is.' Intussen hoorde je oude vriendschappen kraken. Mijn advies: hou het yogajes uit je aura, er zit niets anders op. Ik zal vrolijk toekijken hoe zij op Forum-feestjes het formidabele klavierspel van de grote leider overstemmen met hun djembés en didgeridoos. Maar ik vrees dat blootsvoets dansen rond een kampvuur nooit meer hetzelfde zal zijn.'

Verlangen naar verbinding

Ook wij hebben de afgelopen tijd oude vriendschappen horen kraken. Ook wij hebben ons soms boos gemaakt. En de discussie over coronawaarheden is een heftige en kwetsbare discussie, het gaat immers ook over leven en dood. Maar de column van Donkers maakt duidelijk dat onder de hele coronadiscussie een misschien nog wel groter maatschappelijk probleem voelbaar en zichtbaar wordt: de polarisatie. De column roept bij ons een groot verlangen op, het verlangen naar verbinding. Hoe kunnen wij vanuit alles wat wij in ons leven geleerd hebben over tantra, boeddhisme, filosofie en psychologie bijdragen aan die verbinding? We hebben de afgelopen jaren vele gesprekken gevoerd over spannende onderwerpen, zoals polyamore en #MeToo. Ook het begrip tantra kan al tot veel verwarring leiden. Elke keer onderzoeken we weer hoe we vanuit een combinatie van wetenschap, spiritualiteit, zelfonderzoek en gesprekken met anderen kunnen

komen tot een verbinding van tegenstellingen. En elke keer ontdekten we dat de tegenstellingen ontstaan door een zeer onzorgvuldig gebruik van woorden als liefde, vrijheid en waarheid. Meestal ontstaat de strijd als de één overtuigd is van zijn of haar rationele argumenten en de ander vanuit een primaire emotie zijn of haar waarheid ervaart. Onze ontdekking is eigenlijk heel eenvoudig: beiden zijn niet waar. En je komt er zo nooit uit. We hebben te snel ons antwoord klaar, en blijven dat verdedigen. Daarom in dit artikel van ons geen antwoorden op de coronavragen. We leven in een samenleving waarin je wetten en regels moet volgen, zoals een avondklok, al kun je ze ter discussie stellen. Maar voor belangrijke vragen zoals vaccineren moet je zelf een besluit nemen. Voor veel mensen een lastige afweging tussen verschillende belangen. We gaan onderzoeken hoe we tot een antwoord komen, en hoe we zo de tegenstellingen kunnen leren overbruggen. Dat doen we door een beweging te maken van de waarheid van gelijk hebben naar de nieuwsgierigheid van waarachtigheid. Als je dit artikel alleen leest, zal het weinig betekenis krijgen in je leven en zul je zeer waarschijnlijk alleen nog meer van je eigen gelijk overtuigd blijven. Maar als je meedoet met de dans en de meditatieoefeningen die we beschrijven, kun je misschien nieuwe mogelijkheden in jezelf ontdekken. En vervolgens is de uitdaging om ook de theorie goed te lezen en te onderzoeken hoe dit jou meer helderheid kan geven in deze lastige discussie. >

**'Als denken en emotie van
elkaar afgesneden zijn,
komen we in een illusie van
onze eigen waarheid'**

Format

Als de verschillendewaarheden tegenover elkaar gezet worden, dan lijkt de tegenstelling bijna onoverbrugbaar. In recente artikelen van ParaVisie Magazine zijn de verschillende standpunten terug te lezen. Wij vroegen ons vervolgens af: is het ook mogelijk om de lezers uit te dagen om zélf op onderzoek te gaan, om met elkaar in gesprek te gaan, begrip voor elkaar te hebben en verbinding te ervaren terwijl ze van mening (mogen) verschillen? Is het mogelijk om uit de polarisatie te stappen? Kunnen we samen blootsvoets om het kampvuur blijven dansen? Het format van deze workshop is het resultaat van dertig jaar wetenschappelijk, spiritueel en praktisch onderzoek. De onderbouwing kun je lezen in artikelen op onze website en in onze boeken. Hier een korte samenvatting. Ons onderzoek is hoe ons bewustzijn werkt en wat kennis, meditatie en communicatie hierin kunnen betekenen. Het standaardmodel van ons bewustzijn gaat uit van een tweedeling tussen denken en emoties. Beiden maken aanspraak op waarheid. En dat leidt tot strijd tussen twee waarheden en dus tot polarisatie. Op basis van recent neurowetenschappelijk onderzoek en het boeddhisme maken wij een driedeling in ons bewustzijn: denken, voelen en emotie. Als denken en emotie van elkaar afgesneden zijn, komen we in een illusie van onze eigen waarheid. Veel psychologisch onderzoek van de laatste jaren laat zien dat als we daarin opgesloten zijn, het bijna onmogelijk is om van mening te veranderen. Ook al denken we nog zo dat we open en vrij zijn, we zijn het niet. Als denken en emotie, door onder meer meditatie, verbonden worden met gevoel, dan gaat het niet meer over waarheid, maar over een gevoel van waarachtigheid. Het handelen is dan niet om je mening te verdedigen, maar om in communicatie een gezamenlijk standpunt en een gezamenlijk handelen te onderzoeken. Hier onderzoeken we deze twee vormen: het strijdmodel van de waarheid en het verbindingsmodel van waarachtigheid. Je kunt de volgende oefeningen alleen doen, of samen met anderen.

Emotionele waarheid (buik)

Fundamentalistisch gelijk hebben (intuïtie, beelden)

Waarachtigheid (hart)

Nieuwsgierig onderzoek vanuit het gevoel van waarachtigheid

Rationele waarheid (hoofd)

Dogmatisch gelijk hebben (logica, cijfers)

Het strijdmodel

Je kunt nu zelf op onderzoek gaan. Vind jouw manier om meer in contact met je lijfen je emoties te komen. Ga dansen op een prikkelend nummer, doe wat ademwerk, sla op je boksbal, doe iets wat jouw emoties activeert. Vervol-

gens verdiep je je twintig minuten lang in verschillende standpunten rond de coronamaatregelen, zoek bewust de extremen op, bijvoorbeeld op internet en sociale media. Lees vanuit je eigen vooroordelen, vanuit je eigen mening, vanuit je eigen waarheid. Voel waar je boos wordt, waar je het juist helemaal eens bent, waar je in discussie wilt gaan. Durf te oordelen en boos of betweterig te zijn. Wees nieuwsgierig naar al jouw emoties en bedenkingen. Ervaar hoe dat denken en de emoties eindeloos in gevecht met elkaar kunnen blijven, zowel in jezelf als met een ander. Neem vervolgens tijd om heel eerlijk op te schrijven wat je voelt en ervaart, en wat nu jouw mening is over de coronaproblematiek.

Het verbindingsmodel: de oefeningen

De uitnodiging is nu om de beweging van de waarheid van emoties en gedachten naar de waarachtigheid van het gevoel te maken. Van hoofd en buik naar hart. Dat kun je doen door nu de volgende drie meditaties te gaan doen.

GEVOEL, EMOTIE EN DENKEN MEDITATIE (ONGEVEER 15 MINUTEN)

Ga ontspannen liggen, of zitten. Adem ontspannen door je mond, iets dieper en sneller dan normaal. Leg je handen op je hart. Adem naar je hart. Onderzoek alles wat er te voelen is op het gebied van de liefde. Maak een strelende beweging naar je hoofd. Leg je handen op je hoofd. Adem naar je hoofd. Onderzoek nieuwsgierig je gedachten. Maak weer een strelende beweging naar je hart. Leg vervolgens je handen op je hart. Adem naar je hart. Doorvoel je gedachten en ontvang ze in liefde. Ontspan, durf te voelen. Maak een strelende beweging naar je buik. Leg dan je handen op je onderbuik. Adem daar naartoe. Laat alle daar aanwezige emoties en energie opkomen. Maak weer een strelende beweging naar je hart. Leg dan weer je handen op je hart. Ontvang alle emotie en energie in liefde. Laat het zacht worden. Ontspan. Durf te voelen.

BALANS MEDITATIE

Ga staan en wieg licht naar voren en naar achteren. Naar voren is de emotie die er in een eventuele discussie bovenop zit en naar achteren de bedachtzaamheid die er meer boven gaat staan. Ergens is een middelpunt, het punt waar niets moet en alles mogelijk is. Dat punt zoeken we in tantra. Voel de balans in je lijf en voel dat je nu kunt kiezen voor die balans, wat er verder ook in je beweegt.

LIEFDEVOLLE AANDACHT MEDITATIE

Je kunt je bewustzijn voorstellen als een diepe zee van liefdevolle aandacht, daarin bewegen de golven van emoties en gedachten. Als je je volledig identificeert met een emotie of gedachte, met een golf, dan ben je niet meer vrij, dan kun je niet anders dan handelen vanuit die emotie of gedachte. Op het moment dat

‘Alles begint bij de erkenning dat we de neiging hebben om vast te houden aan ons eigen gelijk, onze eigen waarheid’



je je herinnert dat jouw essentie niet die golf is, maar de diepe zee van liefdevolle aandacht, dan kun je wisselen van perspectief. Je hoeft niets te veranderen aan de emoties of gedachten. Je kunt nu kiezen om aanwezig te zijn in de diepe zee van liefdevolle aandacht, waarin de golven van emoties en gedachten vrij kunnen bewegen zonder dat die zee verstoord wordt.

De essentie van deze oefeningen wordt samengevat in de volgende tekst van onze Tibetaanse leraar Tulku Lobsang: ‘Liefde is eigenlijk vooral een beslissing. Of we nu goede dingen zien of vervelende, we kunnen in beide gevallen beslissen om liefde en compassie te voelen.’ Néém nu dit besluit over liefde en balans. Vervolgens doe je de volgende oefening om de liefde te verbinden:

1. Stel je een goede vriend of geliefde voor, en stel je voor hoe je vanuit balans en liefde met hem of haar het gesprek over de coronamaatregelen voert.
2. Stel je een groep gelijkgestemden voor, en stel je voor hoe je vanuit balans en liefde met hun het gesprek over de coronamaatregelen voert.
3. Kijk terug naar de verschillende standpunten die je eerder onderzocht hebt, wie roept bij jou de meeste tegenstelling, irritatie of boosheid op? Stel je voor hoe je vanuit balans en liefde met hem of haar het gesprek over de coronamaatregelen voert.
4. Stel je een groep voor met veel verschillende meningen, en stel je voor hoe je vanuit balans en liefde met hen het gesprek over de coronamaatregelen voert. Neem vervolgens de tijd om heel eerlijk op te schrijven wat je voelt en ervaart, en wat nu jouw mening is over de coronaproblematiek.

Terugblik op de oefeningen

We hebben dit onderzoek ook zelf gedaan. Alleen, samen, in gesprekken de afgelopen tijd. Soms met mensen die we al lang kenden en waar ineens de meningsverschillen toch heel groot bleken. En hoewel we deze meditatie al heel lang doen, ontdekten we dat dit onderwerp ons ook wel sterk raakt. Toch is het ons regelmatig gelukt om, al ontstond er ook even strijd, de verbinding aan te gaan, en te voelen dat we ondanks alle meningsverschillen een heel groot gedeeld belang hebben: in verbinding en liefde blijven. En op het moment dat we dat gezamenlijk konden voelen, werd het ineens veel minder belangrijk om elkaar ‘de waarheid’ te vertellen. We werden echt oprecht nieuwsgierig naar elkaar. En daarin ontdekten we drie heel belangrijke stappen:

- De meeste mensen zoeken niet naar ‘gelijk krijgen’, maar naar erkenning van wat zij voelen en ervaren. Het wederzijds erkennen van elkaars standpunten, nieuwsgierig, onderzoekend, is een belangrijke eerste stap om in verbinding te blijven.
- Begrip is geen goedkeuring. Veel mensen halen min of meer onbewust de begrippen begrip en goedkeuring door elkaar. Als ik begrip heb voor een RIVM-deskundige of een complotdenker, voor iemand met een mondkapje of iemand die protesteert op het Museumplein, dan hoef ik dat gedrag nog niet goed te keuren. Maar begrip is wel een stap om samen op onderzoek te kunnen gaan.
- De eigen emotionele of rationele ‘waarheid’ is eigenlijk altijd een soort egoïstische patstelling. Als de emoties en gedachten in verbinding komen, kom je in contact >

met een gevoel van waarachtigheid. En daarin kun je juist samen op onderzoek gaan naar antwoorden op deze moeilijke vragen. En samen op onderzoek gaan naar hoe je elkaar vanuit verschillende overtuigingen toch veilig en respectvol kunt ontmoeten.

Deze ervaringen en gesprekken hebben ons veel hoop gegeven op een toekomst waarin we toch kunnen verbinden.

Onderbouwing

Wat kunnen we hiervan leren, hoe kan juist de spirituele wereld een bijdrage leveren aan verbinding in plaats van polarisatie? Een paar belangrijke inzichten uit de moraalpsychologie en neurofilosofie kunnen ons daarbij helpen. Allereerste boodschap van Rutger Bregman: de meeste mensen deugen. Maar we hebben wel de neiging om voor onze eigen groep te kiezen en dan andere groepen te bestrijden. Moraalpsycholoog Jonathan Haidt laat in het baanbrekende boek *Het rechtvaardigheidsgevoel* zien hoe dit werkt. Onze moraal komt vanuit een primaire intuïtie, die nemen we voor waar aan, en vervolgens zoeken we alle argumenten die onze mening ondersteunen en zijn we blind en doof voor alles wat de ander vindt. Dat is wat in het strijdmodel gebeurt. En het enige wat je doet, is die argumenten verzamelen die jouw geloof ondersteunen. Haidt: 'Mensen bouwen morele gemeenschappen met gedeelde normen, instellingen en goden – en vechten, doden en sterven om die te verdedigen, zelfs in de 21^e eeuw.' Vervolgens laat Haidt zien dat er zes verschillende deugden

**'We ontdekten dat
tegenstellingen ontstaan
door een zeer onzorgvuldig
gebruik van woorden als
liefde, vrijheid en waarheid'**

zijn: zorgzaamheid, eerlijkheid, loyaliteit, vrijheid, autoriteit en heiligheid. En als je in een of twee daarvan gelooft, ben je blind voor de andere en zal je ze ook bestrijden. Op zich ben je dan dus deugdzaam (en geen 'jogajes'!), maar je gaat toch het gevecht aan met andersdenken. Dat is wat in het strijdmodel gebeurt. Vervolgens laat de beroemde neurowetenschapper Antonio Damasio zien dat ons bewustzijn uit drie delen bestaat. Zolang we in onze emoties (onderbuik) of rationele argumenten (hoofd) zitten, zijn we opgesloten in onze eigen waarheid.



Jan den Boer & Caroline van Wijngaarden geven tantratrainingen en relatiecoaching. Jan sinds 1994 en Jan en Caroline samen sinds 2008. Zij publiceerden een aantal boeken, hun nieuwste boek is *Tantra, het geheim van de liefde*. Jan en Caroline geven in lockdown-tijden verrassende en verbindende online tantraworkshops, en als het mogelijk is weer inspirerende en verbindende live tantra workshops, volgens de op dat moment geldende coronamaatregelen. Ze zijn beiden gevaccineerd. Meer informatie: WWW.TANTRATRANING.NL

Moraliteit ontstaat vanuit het gevoel (het hart). En het heeft zowel een heldere doordachte intentie nodig, als veel oefening. Bestsellerauteur Yuval Noah Harari toont vervolgens aan dat meditatie een van de belangrijkste oefeningen is, maar dat de westerse variant om je lekkerte voelen je eigen waarheid en je eigen egoïsme kan voeden. De uitdaging is om meditatie te doen vanuit de intenties liefde, waarachtigheid en altruïsme. Dat is wat we in de meditatie gedaan hebben: kiezen voor de intenties liefde en waarachtigheid, en oefenen in de verbinding tussen emotie, gevoel en denken. Haidt laat vervolgens zien dat luisteren naar een andere mening alleen mogelijk is als je eerst op een of andere manier een vriendelijke en liefdevolle verbinding met de groep gemaakt hebt. Anders blijf je in je eigen waarheid zitten. Dat was onze laatste stap in de meditatie.

Fake of niet?

Hier kunnen dus spiritualiteit gecombineerd met de nieuwste inzichten uit neurofilosofie en moraalpsychologie helpen om de polarisatie te doorbreken en weer te verbinden. En vervolgens is er nog een belangrijke gezamenlijke stap te zetten. En dat is het onderscheid tussen feiten en fake nieuws. We komen heel snel in een totaal nieuwe wereld terecht, waarin het onderzoeken van de waarheid met fake video's, trollen en allerlei vormen van gemani-puleerde mainstream media en sociale media een totaal nieuwe dimensie krijgt. Wat is waar of niet waar over de gevaren van het virus en over de gevaren van een vaccin? Als we dat niet gezamenlijk gaan onderzoeken, kan dit veel sociale verbindingen totaal vernietigen. Een unieke uitdaging waarvan nog niemand de volledige consequenties kan overzien. Maar het begint bij erkennen dat we de neiging hebben om vast te houden aan ons eigen gelijk, onze eigen waarheid. En vervolgens door meditatie en verbinding met andere meningen elke keer opnieuw te onderzoeken hoe we vanuit een gevoel van waarachtigheid een gezamenlijk standpunt en een gezamenlijk handelen kunnen onderzoeken.

Dit is de hoop die wij met de wereld willen delen. We zijn benieuwd hoe jij dit als lezer ervaren hebt, je bent uitgenodigd om dit met ons te delen en deze boodschap van hoop in jouw wereld te delen. Reacties kun je sturen naar: jancarolinetantra@outlook.com. Als voldoende reacties zijn, onderzoeken we of we hier nog een artikel aan kunnen wijden. •

'Liefde is vooral een beslissing'