

SPINOZA EN ADVAITA (8.3) gevoelens

Kunnen de gevoelens als een fysisch-psychische aandoening gezien worden, zij zijn een uiterst belangrijke indicator omtrent het denken, in het bijzonder wat betreft percepties en conditioneringen in het onderbewustzijn.

Het technisch aspect van gevoelens is voldoende uiteen gezet in de syllabus “ken je zelf” hoofdstuk 3 en andere.

Het ervaren van een object, waarbij een gedachte ook een object vormt, wekt altijd - behoudens bij een neutrale gevoelswaarde – een gevoel op, hetzij positief, hetzij negatief. Het gevoel geeft aldus perfect aan hoe het object gedacht is. Het bewust gewaar worden van dit gevoel – hoe subtiel ook – kan een bijzonder goed knipperlicht vormen voor het onderzoek naar het denken.

Als voorbeeld kan dienen de eerdere publicatie over vergeven (Spinoza en Advaita (6), waarin gesteld is dat door vergeving een bevrijding van zichzelf verworven kan worden. Hiertoe kan de hierna volgende beoefening dienen.

Vermits er wellicht niemand zal zijn die zich niet door een ander gekwetst gevoeld heeft, kan iedereen zich diens kwetsing voor de geest roepen en onmiddellijk ervaren welke gevoelens dit opnieuw veroorzaakt. Voel hoe in gedachten de tweespalt ontstaat: ik en hij dit, ik en zij dat.... Voel hoe de boosheid en of angst bezit neemt en voel hoe daaronder het verlangen, de wens verborgen ligt om vrij te zijn, vrij van die beklemming.

En ervaar hoe bij het willen begrijpen van die ander het ik zich uit alle macht verzet. Voel de strijd, niet de strijd van ik en de ander, maar hoe in feite dit de strijd is van het eigenste ik, dat tegelijk verlangt eigenlijk hiervan af te zijn. Er is niets buiten het zelf!

Die enorme weerstand tegen het helen van dat gekwetste ik; het wil niet geheeld worden, want daaraan toegeven doet pijn aan het ik. En paradoxaal wordt deze pijn van het weerstaan aan het ik – i.c. het op basis van begrijpen en inzien tot vergeven komen – geprefereerd boven de pijn van het gekwetst zijn.

Zuiver door een rationeel gadeslaan van de gevoelens en de gedachten kan deze paradox en strijd op de voet gevolgd worden.

Het vraagt een (grote) dosis moed om die preferentie te doorbreken. Voel het, ervaar het.

Vergeven heeft geen enkel uitstaans met mededogen, naastenliefde of religieus aanbevelen; vergeven is een uiterst rationele en “egoïstische” noodzakelijkheid. En bemerk hoe na een overtuigd vergeven, gebaseerd op begrijpen en inzicht, de gevoelens ten opzichte van daad en dader veranderd zijn.

Gevoelens zijn een graadmeter van het denken.

Dit voorbeeld dat door iedereen live beleefd kan worden legt op grootse wijze de relatie tussen denken en gevoelens bloot.

Tot slot twee verzen uit de Dhammapada en een citaat:

- " Hij heeft mij afgeblaft, aangevallen en bestolen.
Wrokt hierover en nimmer bant gij uw haat."
- " Want niet door te haten komt haat ooit tot rust,
maar door niet te haten. Dat is een eeuwige wet."
- " Gij zult niet bereiken wat gij verlangt (i.c. bevrijding van de wrok) anders dan door
te lijden onder dat wat gij niet verlangt (i.c. het offer van het ik)."
Tussen () toegevoegd ter verduidelijking. Uitspraak van J.C. in de moslimtraditie.