



# **LEVENSKUNST**

*VAN FILOSOFIE NAAR ACTIEVE ZELFTRANSFORMATIE*

Een gids voor het vinden van een spirituele discipline die bij je past.

[www.levenskunstnederland.nl](http://www.levenskunstnederland.nl)

Kunstwerk: Mark Verdoes

# LEVENS Kunst

## VAN FILOSOFIE NAAR ACTIEVE ZELFTRANSFORMATIE

Waarom levenskunst? Waarin verschilt een leven vanuit dat perspectief van een leven waarin dat aspect ontbreekt? Het antwoord hierop is wat mij betreft de aan- of afwezigheid van *zin en samenhang* in onze dagelijkse bezigheden. Zin is het aspect van ons leven wat ervoor zorgt dat onze daden een ruimer werkterrein beslaan dan ons eigenbelang en de samenhang bepaald in hoge mate of onze daden een constructief cumulatief effect hebben oftewel of we in staat zijn om iets gedurende ons leven op te bouwen en dat te laten bloeien.

In dit artikel wil ik jullie kennis laten maken met twee publicaties van schrijvers die voor mij een bijzondere betekenis hebben gekregen, niet alleen door hun werk, maar eveneens door de manier waarop zij hetgeen waar ze over schrijven in de praktijk weten te brengen. Allereerst “De verborgen bloei, over de psychologie achter spiritualiteit” van Dr. Han de Wit, mijn spirituele (Boeddhistische) vriend en degene waarbij ik zowel mijn toevlucht gelofte als mijn bodhisattva gelofte heb afgelegd. Ten tweede “Filosofie met de vlinderslag, de daoïstische levenskunst van Zhuangzi” van Woei-Lien Chong, mijns inziens *het* handboek voor levenskunst voor de komende decennia.

Wat mij betreft vormt de informatie in deze beide boeken de blauwdruk voor het leven zoals ik het voor mezelf heb kunnen vormgeven, een leven vol levensvreugd, ondanks de vele oneffenheden die zich op mijn pad hebben voorgedaan. Want dat is de grote waarde van een leven geleid vanuit het perspectief van de levenskunst, het stelt ons in staat gedurende het leven zowel voor- als tegenspoed gelijkelijk als sieraden te dragen. Want dat is het verschil met een leven geleid vanuit een non-spiritueel of egocentrisch perspectief waarin men rondjes draait om de eigen angsten en begeerten, heen en weer geslingerd tussen hoop en vrees en een leven geleid vanuit levensmoed, onbevreesdheid en krijerschap, het domein van de levenskunst.

De sleutel tot zo'n leven ligt in het vinden van een of meerdere spirituele disciplines, die in ons leven zowel leidraad als ankerpunt kunnen zijn. Gids en referentie in een tijd waarin opportunisme en consumentisme de boventoon voeren en een levensbeschouwelijke armoede dreigt.

In dit opzicht zou je de beoefening van levenskunst of contemplatieve disciplines ook kunnen beschouwen als een zaak van “persoonlijke hygiëne”. Zoals je elke dag je tanden poetst, elke dag onder de douche gaat, beoefen je minstens een keer per week een van de disciplines verbonden behorende bij de levenskunst tradities. Dit kan gevonden

## CONTEMPLATIEVE DISCIPLINES ALS METHODEN VAN HANDELEN

Binnen de Boeddhistische leer is het een bekend fenomeen, het beoefenen van activiteiten, die dienen als ondersteuning voor onze wens om een spiritueler of verlichter leven te leiden.

Door ons met een hoge mate van toewijding met deze disciplines te verbinden zullen we onder invloed hiervan een bijzonder heilzame werking gaan ervaren.

De toevlucht gelofte markeert het begin van het gaan van het Boeddhistische pad, de bodhisattva gelofte de toetreding tot het Mahayana Boeddhisme.

worden in een keur aan activiteiten, zolang deze aan bepaalde voorwaarden voldoen. Een van de belangrijkste voorwaarden is de *afwezigheid* van wedijver, competitie en korte termijn doelen en de *aanwezigheid* van een leraar of gids. De disciplines moeten kunnen dienen als een weg of pad waarlangs wij ons leven kunnen vormgeven. Zie hiervoor ook het artikel "De metafoor van de Weg en Levenskunst".

### **Voorwaarden voor levenskunst.**

Wat zijn nu eigenlijk de condities die bepalen of we levenskunst beoefenen of dat er sprake is van vrijblijvend tijdverdrif? We hebben hierboven al gezien, dat de activiteiten zelf over een aantal kenmerken moeten beschikken en misschien wel sterker, bepaalde kenmerken moeten ontberen, willen ze in aanmerking komen voor het predicaat *contemplatieve discipline*. Er is echter nog iets wat van doorslaggevend belang blijkt te zijn bij het maken van dit onderscheid en dat is de motivatie waarmee we een bepaalde activiteit benaderen en of beoefenen. Zoals Meister Eckhardt het al stelde in de 14<sup>e</sup> eeuw: "Er bestaan geen heilige werken.... Wij maken de werken heilig" (of niet natuurlijk..... M.J.). Ook in het belangrijke boek: "Spiritueel materialisme doorsnijden" van Chögyam Trungpa, komt de invloed van de menselijke, individuele motivatie bij beoefening uitgebreid aan bod en blijkt deze van doorslaggevend belang te zijn voor het soort vruchten die de beoefening gaat dragen.

Vaak hebben we, als we tegenwoordig een activiteit tegenkomen die ons aanspreekt, het idee "*dat varkentje ga ik wel even wassen*". Niet noodzakelijker wijs uit gemakzucht, maar vanuit de opvatting dat ik of men het is, die de discipline gaat doen of uitvoeren en daarover dan ook de nodige controle zullen hebben. Deze dualistische opvatting vinden heel vaak terug bij het formuleren van onze motivatie, wij versus de ander, in dit geval een activiteit.

Hoe groot is de verrassing als blijkt dat bij een contemplatieve discipline het helemaal niet de bedoeling is dat wij het varkentje wassen, maar dat het de bedoeling is dat "*wij ons laten wassen door het varkentje*". Ofwel, het is hierbij de bedoeling om onszelf te laten leiden door datgene wat de discipline met ons voor blijkt te hebben en wat de beoefening ervan met ons doet. Het kan dan ook best iets anders blijken te zijn dan dat wat we in eerste instantie hoopten....

Een volgend aspect dat noodzakelijk is, wil er sprake zijn van een contemplatieve beoefening, is het feit dat we het besluit nemen deze activiteit te blijven beoefenen voor de rest van ons leven, in plaats van dat we denken: Nou we zien wel hoe lang ik het leuk vind.... Of tja ik weet niet.... Ja maar.....

Oftewel dat we de ruimte creëren voor de discipline om de uitwerking ervan ten volle te kunnen ervaren. Een levensweg vol van levenskunst!

Wat in deze aspecten eigenlijk geschetst wordt, is de noodzaak voor een zekere bescheidenheid, een zekere mate van openheid ten aanzien van de effecten van de beoefening. Wanneer we de weg volgen vol van onze eigen verwachtingen en verlangens, dan zullen deze disciplines weinig of geen effect op ons hebben, anders dan dat we ons soms wel en soms niet vermaken/ergeren en zijn we weer terug bij een opportunistische benadering. Deemoed en de bereidheid om onszelf "leeg" te maken, alvorens aan een pad te beginnen, vinden we dan ook door de gehele contemplatieve literatuur terug, ongeacht de specifieke oorsprong.

In eerste instantie denken we bij een contemplatieve discipline misschien aan zaken als Meditatie, Tai Chi, Aikido of iets dergelijks, maar als we naar de hiervoor genoemde voorwaarden kijken blijken er veel meer activiteiten te zijn die in aanmerking komen voor dit predicaat. Het bespelen van een muziekinstrument bijvoorbeeld is net zoets. Vaak is er op jonge leeftijd "gekozen" voor een bepaald

instrument, zonder dat die motivatie nog terug te halen valt. We zeggen dan vaak dat we waarschijnlijk “intuïtief” een keuze hebben gemaakt. Blijven we vervolgens langere tijd dat instrument bespelen en gaan we zogezegd het volledige pad wat daarbij hoort, het aanleren van de basistechnieken, het verdiepen in het ander studiemateriaal etc. dan blijkt er een soortgelijke “louterende” ontwikkeling in ons te ontstaan als we eerder gezien hebben bij andere disciplines.

Elke musicus zal het kunnen beamen dat bij tijd en wijle het instrument van haar/zijn keuze een eigen wil lijkt te bezitten en dat al je pogingen om je wil op te leggen aan het instrument alleen maar averechts blijken te werken en dat deemoed het enige is wat op dat moment helpt. Ook dit fenomeen kent een wat meer esoterische versie in de vorm van het oude Zen verhaal van het “temmen van de os”, waarbij het gaan van een contemplatief of spiritueel pad van begin tot eind fraai geïllustreerd wordt.

Nu hebben we meteen een begrip geïntroduceerd, het begrip *spiritueel*, een gevleugeld en fel begeerd woord in deze moderne tijd. Als dit begrip is toegevoegd aan wat dan ook, klinkt dat al aanbevelenswaardig, ongeacht waar het over gaat. In dit kader is het dan ook beslist nodig om dit begrip nader te onderzoeken en te definiëren. Graag gebruik ik hiervoor een omschrijving uit de boeken van Dr. Han de Wit. Hij legt de term uit aan de hand van de verschillende perspectieven van waaruit je naar de wereld om je heen kunt kijken. Het zogenaamde *profane of egocentrische* perspectief en het *spirituele* perspectief. In het eerste perspectief wordt onze waarneming hoofdzakelijk gevormd door datgeen wat we willen zien en gedefinieerd door onze eigen behoeften en verlangens, vaak ook nog eens op dat specifieke moment. Wanneer we de wereld beschouwen vanuit een spiritueel perspectief, proberen we de situatie meer als geheel te aanschouwen en proberen we ruimte te scheppen voor alle daarin aanwezige elementen in plaats van alleen ons eigenbelang. In die zin is het dit perspectief of deze visie, die ons steeds meer in contact brengt met onze medemenselijkheid en ons vermogen om een zinvol en samenhangend leven te leiden, iets wat van wezenlijk belang is bij het beleven van ons leven als *levenskunst*.

We zien hetzelfde bij de beeldende kunst, ongeacht het soort discipline daarin. Elke serieuze, beroepskunstenaar kent zo'n zelfde ontwikkeling in relatie tot zijn/haar werk. De constante dialoog/confrontatie met een kunstwerk volgt een identiek patroon en de uiteindelijke uitkomst of vormgeving van het werk zal onderweg in het scheppingsproces meerdere malen van verschijning hebben gewisseld. Dus ook hier zullen dezelfde menselijke kwaliteiten en vaardigheden van bescheidenheid en deemoed ontwikkeld worden, vaak of men wil of niet.....

Zo zijn er natuurlijk talloze activiteiten, die op soortgelijke manier beleefd kunnen worden, zoals de verschillende podiumkunsten, theater, ballet en andere dansvormen. Het is aan de beoefenaar zelf om te gaan onderzoeken en bepalen of zijn/haar activiteit valt onder het begrip levenskunst.

Als criteria hiervoor zou men uit kunnen gaan van 3 kernelementen die bij dit proces aanwezig moeten zijn:

- Je zou jezelf door een discipline geraakt moeten voelen in je diepste essentie.
- Dit gegeven zou moeten leiden tot de inspiratie om je een leven lang aan deze activiteit te wijden.
- Deze activiteit zou dan moeten leiden tot het, van binnenuit, gestalte geven aan deze inspiratie, middels het gaan van een bijbehorende Weg of Pad en het geheel tot een werkbare realiteit om te vormen.

## Levenskunst en jeugd.

De jeugd heeft de toekomst. Te meer als we beseffen dat we door middel van onze eigen keuzes, de toekomstige keuzes van onze kinderen bepalen. Het is dit gegeven waardoor opportunisme bij het maken van keuzes inzake *levensvragen* in een veel serieuzer daglicht komt te staan. Wij als volwassenen zijn de rolmodellen van onze kinderen en zullen ze moeten gidsen door onze eigen acties dat wil zeggen door de keuzes die we maken in de praktijk, meer dan door dat wat we zeggen en beweren. Dus als we willen dat onze kinderen keuzes gaan maken vanuit medemenselijkheid en een open blik op de wereld met al haar verschijnselen ontwikkelen, dan zullen we ze dat moeten leren door zelf het voortouw te nemen. Dat betekent dat we ze moeten blootstellen aan zaken die deze elementen bespoedigen en ze moeten afschermen van zaken die dit tegenwerken.

Vooraf dat laatste zal tegenwoordig met argusogen worden gelezen. In een tijd van een enorme overvloed aan afleiding en mogelijkheden lijkt het misschien op het eerste gezicht misdadig om kinderen iets van deze “verworvenheden van de moderne samenleving” te onthouden, maar we zullen er goed aan doen om voorzichtig om te gaan met datgeen waar we de kinderen en jeugd mee in aanraking brengen. Niet om een inhoudelijke of morele reden, maar om wat het doet met de geest van deze kwetsbare groep. De keuze voor een constructieve, geestverruimende levenskunst wordt in hoge mate bemoeilijkt als een kind tijdens de opvoeding alleen maar in aanraking komt met opportunisme en consumentisme en een gezond tegenwicht ontbreekt.

We moeten het kind dus leren om: “te onderscheiden en te verbinden”, zoals dat zo mooi in de *I Ching* verwoord is. Dit zal echter alleen succesvol zijn, als we zelf dat soort keuzes maken en de resultaten daarvan in de realiteit van het kind kunnen aanbieden. Alleen erover praten heeft geen zin, zoals het ook geen zin heeft om over een contemplatieve discipline te spreken zonder dat we daar in de praktische realiteit kennis van nemen. We zullen zogenaamd “contemplatief aan de bak moeten”. Zelf beoefenen en de uitkomsten delen met onze directe omgeving, met onze eigen kinderen voorop.

Helaas moet ik zeggen dat ik in mijn werk nogal eens geconfronteerd wordt door het ontbreken van enige notie van deze materie, misschien begrijpelijk, maar niet minder zorgwekkend. Wij als ouders zullen de volgende generatie moeten behoeden voor een levensbeschouwelijk armoede en ze voldoende alternatieven moeten aanbieden om gezonde en weloverwogen keuzes te maken teneinde om te gaan met de levensvragen die ze te wachten staan gedurende hun levensweg. Dat is onze plicht.

Wanneer we hierin slagen, zijn wij en onze kinderen een stap dichterbij zijn bij een verlichte(re) samenleving en een stap dichterbij het veiligstellen van onze geestelijke, verworven rijkdom in plaats van deze steeds meer te verkwanselen.

We leven gelukkig in een tijd waarin het niet alleen mogelijk is om aan allerlei onzinnige informatie te komen, maar ook informatie met betrekking tot de levenskunst en de contemplatieve disciplines is ruim voorhanden. Laten we die kennis met beide handen aanpakken om een gezond tegenwicht te vormen. Hoe meer informatie er beschikbaar is, des te zorgvuldiger moeten we er mee om gaan. Ook is er in ons land een uitgebreide keuze aan disciplines die we in dit kader kunnen beoefenen om onszelf nog meer toe te rusten voor deze schone taak.

Ik hoop dat dit artikeltje jullie van dienst kan zijn in de voortgang op de door jullie gekozen paden. Zoekt en gij zult vinden .....

Marc Jongsten [www.levenskunstnederland.nl](http://www.levenskunstnederland.nl) m.jongsten@gmail.com