

De Weg en Levenskunst.

Inleiding

De weg of het pad is een heel universele metafoor, die we in veel levenskunsten, spirituele disciplines en bewegingskunsten steeds weer tegenkomen. In dit artikelje gaan we bekijken wat deze metafoor ons allemaal te vertellen heeft en waarom deze zo vaak gebruikt wordt. We zullen eerst een aantal fundamentele betekenissen van de metafoor zelf bekijken. Daarna zullen we stilstaan bij wat de kern lijkt te vormen van datgene waarnaar de metafoor verwijst: de steeds veranderende *werkelijkheidsbeleving* van de beoefenaar op zijn of haar pad en de invloed die deze verandering heeft op ons leven.

Aspecten van de metafoor van de weg

Welke betekenissen liggen er allemaal besloten in het idee van de weg? Hoe komt het dat dit idee zo wijdverbreid is? Dat is omdat levenskunst en spiritualiteit gaan over een *ontwikkeling* van ons menszijn in een bepaalde *richting*. Dat is de eerste suggestie die het idee van de weg ons geeft.

Nu blijkt dat het beoefenen van levenskunsten of spirituele disciplines ons kunnen helpen om die richting te bepalen en ons helpen om onszelf verder in die gekozen richting te ontwikkelen.

Maar waar heeft die richting dan betrekking op? Men zegt soms wel dat het leven op zichzelf al een reis is, ongeacht of we een levenskunst beoefenen of dat we in een contemplatieve traditie staan of niet. Zijn we niet al *sowieso* op weg van de wieg naar het graf? De spirituele tradities ontkennen dat natuurlijk niet, maar ze hebben een andere boodschap, namelijk dat er nog een andere reis is die we als mens kunnen maken, een reis die een ander begin- en eindpunt heeft dan onze biologisch bepaalde reis door de tijd.

Deze reis kan, afhankelijk van de manier waarop we omgaan met de dingen die we meemaken in ons leven, in twee richtingen gaan:

- een richting waarin we steeds meer in de greep raken van *hardvochtigheid, kortzichtigheid en levensangst* of
- een richting waarin *zachtmoedigheid en inzicht, levensvreugde en levenswijsheid* steeds meer onze levensinstelling gaan bepalen.

De kern van deze boodschap is dat we het verloop en de richting waarin deze reis gaat niet helemaal (en misschien zelfs helemaal niet) aan het toeval over hoeven te laten. Het is mogelijk om zó met ons bestaan om te gaan, dat de fundamentele realiteiten van het leven – geboorte, ziekte, ouderdom, dood, de omgang met onze omgeving, elkaar en onszelf – ons milder en vriendelijker maken in plaats van hardvochtiger en ons niet uit angst de kop in het zand doen steken, maar ons juist realistischer en eerlijker maken.

Dat het zo belangrijk is dat we ons op deze laatste manier ontwikkelen, komt omdat de mate waarin we als mens geluk ervaren in hoge mate afhangt van de manier waarop wij als mens met elkaar omgaan. Wanneer we in de greep van levensangst zijn en kortzichtig in het leven staan dan hebben we een veel negatievere uitwerking op onze omgeving dan wanneer we zachtmoedig, vriendelijk en meevoelend met anderen omgaan. Het beoefenen van een levenskunst of spirituele discipline kunnen je helpen om je op die manier te ontwikkelen.

Deze, mogelijke ontwikkeling heeft alles te maken met de mogelijkheid die we als mens hebben om invloed uit te oefenen op onze “*werkelijkheidsbeleving*” en die door het gaan op de Weg vorm te geven. Het gaan van zo’n weg of pad en de zaken die we tijdens deze reis meemaken biedt namelijk *een steeds veranderend perspectief op onze werkelijkheid* en daarmee de mogelijkheid om anders met zaken die zich in ons leven voordoen, om te gaan.

Een volgend aspect aan de Weg kan dan ook zijn dat er verschillende *stadia* zijn in de ontwikkeling langs die Weg en dat er een zekere mate van begeleiding mogelijk is door iemand die zich al langer op dat pad bevindt, een gids of leraar. Deze persoon kan er vervolgens voor zorgen dat we ook daadwerkelijk op het pad blijven en er niet (blijvend) vanaf raken.

Het gaan van de weg

De ontwikkeling in de richting van zachtmoedigheid en levenswijsheid heeft te maken met het ontwikkelen van een grondhouding of mentaliteit tegenover ons leven *in zijn totaliteit*, tegenover het leven met al zijn voorspoed en tegenspoed, vreugde en verdriet. Niet alleen met het leven zoals we dat zelf graag zouden zien.

Het gaan van de weg heeft te maken met het leren scheppen of toelaten van een bepaalde geestelijke ruimte, een fundamentele 'ruimhartigheid' of openheid van geest, die ons leven meer *zin en samenhang* geeft en die onszelf en onze medemensen in staat stelt ons leven "vollediger" te beleven.

De overtuiging dat het werkelijk mogelijk is om in het eigen bestaan een dergelijke open ruimte te scheppen en onszelf steeds verder te ontwikkelen in die richting vormt de inspiratie van de *levenskunst en de spirituele disciplines*. Bovendien blijkt het zo te zijn dat we met behulp van onze leraar of gids in staat zijn om hindernissen op de Weg te boven te komen en dat we dus ondanks tegenslagen toch in de door ons gekozen richting kunnen blijven doorgaan. Op deze manier zullen we op den duur steeds meer vertrouwen en moed krijgen in ons pad en de zaken die daar te leren zijn.

Als we lang genoeg de tijd nemen om de Weg te gaan en we de levenskunst- of spirituele disciplines de tijd en de gelegenheid geven om op ons in te werken, leidt dat uiteindelijk tot de mogelijkheid om een waarachtige verandering of *transformatie* van onszelf te bewerkstelligen of toe te laten. Een verandering in de richting van *menslievendheid en wijsheid*, die een hoge mate van bestendigheid heeft. Het wordt als het ware steeds makkelijker om te leven op deze manier en we zullen dan ook steeds meer de positieve uitwerkingen ervan in ons dagelijks leven gaan ervaren.

De omgang met mensen zal wat makkelijker worden en we kunnen beter omgaan met alle dingen die we op ons pad tegenkomen, gunstig of ongunstig. Deze ontwikkeling staat centraal in de beoefening van de spirituele disciplines en de levenskunst.

Alle disciplines van de spirituele en levenskunst tradities – de geestelijke en lichamelijke oefeningen - worden beoefend om aan onze *fundamentele menselijkheid* ruimte te geven en deze te cultiveren in ons spreken en handelen. En dat kan, al gaat dat niet vanzelf of zonder pijn en moeite.

Het beoefenen van een levenskunst of een spirituele discipline kan je dus helpen om op een positievere en constructievere manier in het leven te staan en brengt je op een prettige en directe manier in contact met je echte zelf en anderen. Een contact van mens tot mens, heel puur, zonder dat er apparaatjes aan te pas komen. Je zult merken dat deze directe omgang met je medemens het veel makkelijker zal maken om te gaan met de levensvragen die jou bezighouden.

De kanten van de weg

De idee van de Weg bevat ook het idee van een zekere beperking. Een weg heeft immers twee kanten of bermen, die hem links en rechts begrenzen. Deze begrenzing verwijst naar de oefeningen die de levenskunsten met zich meebrengen en die ons zekere beperkingen opleggen, een bepaalde vorm van discipline, die betrekking heeft op het cultiveren van onze gedachten en ons handelen.

Voor wat de gedachten betreft gaat het daarbij vooral om de ontwikkeling van inzicht of levenswijsheid; voor wat het handelen betreft gaat het om het cultiveren van medemenselijkheid.