

Pleidooi voor meer liefde

*Een betere wereld
begint bij de
levenskunstenaar*



Een betere wereld begint bij jezelf. In jezelf. Een innerlijke wereld waarin (oude) pijn, angst, schaamte, boosheid en verdriet de overhand hebben, beïnvloedt je handelen in de buitenwereld op een of andere manier, bewust of onbewust. Dit werkt op den duur door in de gezondheid en het welzijn van jezelf en anderen. De levenskunstenaar heeft een manier gevonden om pijn, verdriet, boosheid en angst te integreren en te transformeren, waardoor hij uit liefde handelt en schoonheid verspreidt. Dan kun je niet anders dan duurzaam handelen, met oog voor mens, dier, plant en planeet.

We weten inmiddels hoe opgekropte en onverwerkte emoties een mens ziek kunnen maken. En iedereen weet uit eigen ervaring dat iemand die niet lekker in z'n vel zit een stempel op de omgeving drukt. Met een kort lontje schiet je eerder uit je slof tegen je partner of kinderen. Je voelt je eerder tekortgedaan, niet gezien of op je tenen getrapt. Dat bepaalt hoe je op die ander reageert, wat je bereid bent te doen of te laten. Hoe meer macht en hoe hoger de positie, hoe groter die negatieve impact is. Leaders die zich op hun carrière hebben gericht en hun innerlijke demonen verdringen, kunnen organisaties aan de rand van de afgrond brengen, teams en mensen breken. Ze kunnen een angstcultuur creëren of zelfs een oorlog beginnen.

Alles is grondstof

Volgens Van Dale is een kunstenaar iemand die het vermogen bezit kunstwerken te scheppen. En kunst is het vermogen om schoonheid te scheppen en esthetisch genot op te wekken. Van Dale ziet een levenskunstenaar als iemand die de mogelijkheden, die het leven biedt, optimaal benut. Iemand die geniet van het leven, wordt ook wel getypeerd als een levenskunstenaar. Plato zou iemand die het Goede, het Ware en het Schone nastreeft waarschijnlijk een levenskunstenaar noemen. Zelf blijf ik liever in scheppingsferen. In mijn optiek is een levenskunstenaar iemand die zijn leven als kunstwerk ziet en uit alles wat het leven hem brengt schoonheid weet te

scheppen. Alles wat het leven hem aanreikt is grondstof voor het vormgeven van zijn kunstwerk. Een levenskunstenaar gebruikt zowel de mogelijkheden als de onmogelijkheden. Hij streeft het Goede, het Ware en het Schone na, maar weet dat hij dit niet kan bereiken zonder het Kwade, de Illusies en het Donker. Hij weet dat al het leven begint in het donker, dat het donker onvermijdelijk is. Dat ieder mens illusies koestert over zichzelf, de ander en de wereld. Hij heeft weet van het kwaad in zichzelf en de wereld. Een levenskunstenaar durft al die facetten aan te kijken, omdat dit de enige weg is tot het Goede, het Ware en het Schone.

Een levenskunstenaar gebruikt zowel de mogelijkheden als de onmogelijkheden

Liefde voor je lot

Schoonheid is niet een zoet, zacht, zinnenstrekend mooi-zijn. Of niet uitsluitend. Het Goede is geen perfectie. Het Ware geen exclusief recht. Juist in het rauwe, de rafelrandjes en de imperfectie worden deze elementen gevonden. In lachen





door je tranen heen. Het Goede, Ware en Schone zijn te vinden in de mix, de veelheid, in het kippenveld, de spanning, in dat wat schuurt. In de tegenstellingen en het overbruggen ervan. Dat alles samen maakt een leven uniek, met een schoonheid die meer dimensies omvat dan mooi. Het Goede, Ware en Schone komen voort uit liefde. De levenskunstenaar scheidt schoonheid, omdat hij van zijn leven houdt.

Dingen kunnen misgaan of anders lopen dan je had verwacht. Je kunt te maken krijgen met intens verdriet, narigheid en teleurstellingen. Je kunt boos zijn. En toch kun je van je leven houden. Omdat je ervaart dat het leven ondanks alles bijzonder is. Jouw leven is bijzonder en je houdt ervan omdat het van jou is. Dit is waar je het mee te doen hebt, dit zijn de ingrediënten, dit is je lot en je aanvaardt het. Omarmt het. Het is het amor fati van Nietzsche.

Spelen in het vocabulaire

Er is geen doel, alleen een weg. Iedere weg is anders. Ieder vertrekpunt, ieder eindpunt. De weg die ontstaat, is het kunstwerk. Er is geen recept, alleen een kompas. Dat kompas is niet het gezonde verstand, de logica of de grillige golven van emotie. Dat kompas is het innerlijk weten, de stem van het hart. Open voor goddelijke inspiratie, intuïtieve ingevingen en wegwijzers op het pad. En altijd, altijd aangedreven door liefde. De levenskunstenaar heeft leren luisteren naar dat kompas. Hij weet dat hij de kortste weg door het donker neemt als hij blind vertrouwt op waar het kompas hem naartoe leidt. Hij heeft ervaren dat iedere illusie zijn eigen houdbaarheid heeft, dat een illusie ook een doel dient. Hij weet dat hij de waarheid niet in pacht heeft, omdat ook hij niet weet wat hij nog niet ziet.

Dat kompas is het innerlijk weten, de stem van het hart

In de loop van zijn jaren zijn er te veel illusies doorgeprikt die hij kort daarvoor nog hartstochtelijk verdedigde als enige waarheid. Als de tijd rijp en hijzelf er klaar voor is, brengt het kompas hem daar waar zijn blikveld verruimd wordt. Het kwade in hemzelf zou hij het liefst niet zien, maar zijn kompas wijst naar het ware noorden en dat brengt hem ertoe in de spiegel te kijken. Hij ziet dat wat hij op zijn partner, collega's, politici en anderen projecteert zijn eigen



demonen zijn die de aandacht vragen. Hij ontdekt waartoe hij in staat is én dat niet alles wat slecht lijkt dat daadwerkelijk is. De levenskunstenaar leert mild te zijn. Naar zichzelf en anderen. Hij ontwikkelt zijn kwaliteiten en talenten, doet waar zijn hart een sprongetje van maakt en spelen komt nog steeds voor in zijn vocabulaire. Hij ervaart dat het kompas volgen een leven in balans, vol avontuur en voldoening brengt. De levenskunstenaar staat in verbinding met zichzelf, waardoor hij zich werkelijk kan verbinden met de ander en de wereld.

Olieverfwerking

Vanuit die verbinding is het onmogelijk de ander tekort te doen. Als je werkelijk van je leven houdt, is het onmogelijk een ander leven achteloos kapot te maken. Het aloude 'verbeter de wereld, begin bij jezelf' is hier direct van toepassing. Willen we een wereld waarin liefde een prominente plek inneemt, een wereld waarin liefde niet iets is om je voor te schamen, dan begint dat bij zelfliefde. Bij liefde voor het leven, voor wat je iedere dag opnieuw doet. Het begint bij met liefde en mildheid kijken naar wat zich in je binnenwereld bevindt. Bij zelfkennis opdoen, waardoor je ook met liefde en mildheid naar anderen kunt kijken.

Eeuwenlang is de mensheid geconfronteerd met de olieplekwerking van het gebrek aan zelfliefde. Versterkt door een christendom dat vooral de slechtheid van de mens propageerde, door een filosoof als Thomas Hobbes, die de basis legde voor de moderne politieke filosofie met zijn gedachtegoed over het beteugelen van de egoïstische staat van de mens en door het vaak gevoelde 'er is iets mis met mij' van de individuele mens. Laten wij beginnen onszelf toestemming te geven voor zelfliefde. Laten we de ambitie neerzetten levenskunstenaars te worden. Laten wij het begin zijn van de olieplekwerking van liefde. Een betere wereld begint bij onszelf.



tekst: Lianne van de Weerdhof
foto Lianne door: Sabine Keijzer

Auteur van het boek 'Iedere dag bijzonder'
www.lelixor.nl - welkom@lelixor.nl