



organisatie ontwikkeling
coaching en training

CEDEO maatwerk ERKEND
bedrijfsopleidingen

Het Leven als een kunstwerk

Leven als een levenskunstenaar

Samenvatting van de bijdrage van Pieter van Breemen aan de feestelijke bijeenkomst ter gelegenheid van het 15-jarig jubileum van Van Breemen en Partner. Samen met de bijdrage “Verbinding” van Gerhard van den Top en “Zelfverantwoordelijkheid en dankbaarheid” van Reinout Stigter vormt deze tekst een drieluik rondom het thema “Het Leven als een kunstwerk”. De teksten hebben niet de pretentie een logisch sluitende verhandeling of stellingname te presenteren, maar hebben tot doel om inzichten te delen met degenen die vertrouwd zijn met de inhoud en terminologie van de workshops Persoonlijk Meesterschap I en II en iedereen vooral uit te nodigen te kiezen voor een leven als Levenskunstenaar.

Als ik vertrek vanuit de inspirerende vraag van Foucault “Waarom zouden we van ons leven geen kunstwerk maken?”, dienen zich verwante vragen aan. Zoals: hoe is het om levenskunstenaar te zijn? En hoe zou dat eruit kunnen zien: een leven als een kunstwerk? En hoe doe je dat als moderne mens?

We leven in een lastige tijd. Iedere dag worden we geterroriseerd door “dikke ikken” die onder het mom van vrijheid hun eigen – vaak hedonistische – agenda doordrukken. Daartegenover staan de mensen die in toenemende mate behoefte hebben aan een eigen levenshouding, een vorm van spiritualiteit in hun leven, opdat we (weer) de stuurman van ons eigen leven kunnen zijn en weer open en oprecht verbinding kunnen maken met anderen.

Aanblazen van het levensvuur

Bij het voorbereiden van deze bijdrage ben ik tot de conclusie gekomen dat veel elementen rond het thema Levenskunst al in mijn workshops Persoonlijk Meesterschap I en II aan bod zijn geweest. Het beeld dat ik daarbij heb ontwikkeld is, dat iemand coachen niet hetzelfde is als het vullen van een vat, maar veel meer het aansteken of aanwakkeren van een vuurtje. Met mijn bijdrage “Levenskunst” wil ik graag de vonk zijn, het vuur van de levenskunst (verder) aanblazen.

Ervaringen leren dat zelfverantwoordelijkheid en dankbaarheid vitale onderdelen van de Levenskunst zijn. Zelfverantwoordelijkheid verwijst naar het stuurman zijn van je eigen leven, dankbaarheid is een effectief middel om de lasten (in de vorm van teleurstellingen en tegenslagen) en pijn van het leven te kunnen dragen. Bovendien is belangrijk ons te realiseren dat levenskunst niet plaatsvindt in een vacuüm, maar in verbinding met je leefomgeving in de brede zin van het woord: gezin, families, liefdesrelaties, vriendschappen, organisaties, teams, natuur en samenleving. In de bijdragen van Reinout en Gerhard komen zelfverantwoordelijkheid, dankbaarheid en verbinding nader aan de orde. De bijdrage van Reinout is elders op de weblog opgenomen.

Valt leven te leren?

Bij het bestuderen van de Levenskunst dienen zich twee metaforen aan, die van de zeiler en de beeldhouwer.

Op koers blijven en tegelijk voortdurend inspelen op de veranderende omstandigheden, dat is wat een ervaren zeiler doet. De zeiler lijkt een metafoor te zijn voor ieder van ons, maar de vergelijking gaat meteen al mank. Want hoe kom je aan een snelle, veilige en wendbare boot en wie zal je leren hoe je moet zeilen? Terwijl je bezig bent van je leven een kunstwerk te maken, moet je jezelf geschikt maken voor het leven: oefenen, studeren, trainen, reflecteren, oefenen en nog eens oefenen. Levenskunst lijkt vooral leren leven...

Van het begrip levenskunstenaar bestaan talrijke omschrijvingen en typeringen. Ik geef er enkele, zonder de pretentie volledig te zijn:

- de levensgenieter, de bon vivant, die in alle omstandigheden, in voor- en tegenspoed, van het goede des levens kan blijven genieten.
- de volharder, de volhouder die uithoudt en verdraagt. De Oostenrijkse schrijver Musil merkte ooit op “*U hebt geen idee van hoeveel mensen kapot gaan, terwijl ze het klaarspelen om te leven*”.
- de morele held. Hij zet zijn leven in voor de gemeenschap, voor de ander en is daarmee het toonbeeld van de morele levenskunst.
- de alleskunner, die alles uit het leven haalt wat er maar in zit.
- de verlichte geest, die heeft geleerd los te laten en mee te buigen.

Als je jezelf de vraag stelt of je een levenskunstenaar bent, in welke richting gaat dan je denken? Aannemelijk is in elk geval dat je denken in meerdere richtingen gaat. Maar zijn die wel met elkaar te verenigen? En is het leven wel maakbaar zoals het kunstwerk van de beeldhouwer?

The Art of Living & Loving

In de metafoor van de beeldhouwer vinden we aanknopingspunten en tegelijk een heel belangrijk verschil. De beeldhouwer is geïnspireerd, heeft een diep verlangen. Hij verzamelt invallen, energie en moed. Hij heeft een “plan” in de vorm van een beeld in zijn geest, gereedschappen, talenten, vaardigheden en kwaliteiten. Hij gaat aan het werk. Terwijl hij werkt, neemt hij afstand, kijkt opnieuw, corrigeert en gaat weer verder. Hij verwijdert het overvloedige materiaal en onthult het beeld dat in de steen zit opgesloten. Dat geldt evenzeer voor de Levenskunstenaar: ook die ont-hult, ont-dekt wat er al is.

Het verschil tussen de beeldhouwer en de levenskunstenaar is, dat die laatste nooit klaar is en ook geen tijd voorbij kan laten gaan door het werk te onderbreken. De levenskunstenaar bewerkt zichzelf en staat daardoor zodanig in het leven, dat er steeds nieuwe(re) verhoudingen tot zichzelf en tot anderen ontstaan. De levenskunstenaar waakt dan ook over zijn geestelijke gezondheid. Levenskunst is hard werken en vereist welbepaalde deugden zoals focus, discipline, geduld en toewijding. Hier lopen de *Art of Living* en *The Art of Loving* parallel (cfr. *Liefhebben: een kunst, een kunde, Erich Fromm*). In *The Art of Loving* is *verliefdheid* een geschenk, dat toont dat het hart zich opent. Houden van is een keuze, die veel aandacht en toewijding vraagt . . . en soms ook offers, ja zelfs het aanvaarden van pijn. Alleen in het hart is er plaats voor een traan en een lach, in het hoofd is voor beide tegelijkertijd geen ruimte.

Op zoek naar je eigen levenshouding

Het proces van levenskunst kent als belangrijke thema's zelfzorg, zelfkennis, handelingsbekwaamheid, waardenoriëntatie, tijdigheid en tijdelijkheid, context en het doel van de zelfzorg, de levenshouding. Allereerst een korte samenvatting van wat deze thema's inhouden.

- **Zelfzorg**
Waarnemen, reflecteren, denken, voelen, willen en doen haken steeds op elkaar in en vormen een fundamentele basis. Zelfzorg omvat alle dimensies en is steeds in verbinding met de context: gezin, relaties, werk, man en vrouw, vriendschap etc.
- **Zelfkennis**
Ken jezelf. De mens die zichzelf niet of onvoldoende kent, is niet in staat de stuurman van zijn eigen leven te zijn. Het eerste doel van zelfzorg is het maken van een zelfportret. Het antwoord op de vraag *wie ben ik* vereist zelfreflectie. Niet zomaar bewust leven maar zelfbewust leven, zelfonderzoek en onderzoek naar jezelf in dialoog met anderen. Voor wie Persoonlijk Meesterschap II heeft gevolgd: het model van pre-rationeel / rationeel / trans-rationeel kan daarbij zeer behulpzaam zijn.

- **Handelingsbekwaamheid**
Het tweede doel van zelfzorg is handelingsbekwaamheid: oefenen, trainen, studeren en aanleren van technieken (zoals meditatie, yoga, de vijf Tibetanen, vormen van communicatie, spirituele praktijk zoals Een Cursus in Wonderen). In dit thema onderzoek je welke handelingsmogelijkheden er zijn en welke gepast en passend zijn.
- **Waardenoriëntatie**
Het derde aspect van zelfzorg is het zoeken naar je eigen waardeoriëntatie. De eigen waarden ordening is van het grootste belang. Zoals in de Slinger van Groei vastgesteld zijn de waarden en overtuigingen het draaipunt van groei en ontwikkeling. Het zijn de richtinggevende factoren en daarmee tevens de toetsingscriteria.
- **Tijdigheid en tijdelijkheid**
Levenskunst is leren leven in de tijd, dus leven met het besef van eindigheid. Je kunt niet alles en zeker niet alles tegelijkertijd. Je moet keuzes maken, het juiste ogenblik bepalen dus ook op zoek gaan naar de criteria die het juiste ogenblik bepalen.
- **Context**
Zelfzorg die leidt tot levenskunst speelt zich niet af in een vacuüm, maar steeds in een context. Leven is samenleven. We leven samen in liefdesrelaties, families, gezinnen, vrienden, werkrelaties en een maatschappij. Levenskunst is verbonden met de rollen die we vervullen en die een afgeleide zijn van de keuze die we hebben gemaakt als antwoord op de vraag “Wie wil ik zijn . . . in mijn rol als . . . en als mens?”
- **Het doel van de zelfzorg: de levenshouding**
Een levenshouding betekent dat we onder (bijna) alle omstandigheden in staat zijn tot vriendelijk gedrag, tot kalmte en geduld, tot een effectieve en liefdevolle houding. Levenshouding wil zeggen dat we op een welbepaalde wijze (autonoom en authentiek) handelen en reageren. Levenshouding is dus geen abstract begrip, maar is altijd van iemand, ze vormt de kern van iemands persoonlijkheid.

Over zelfzorg

Het principe van zelfzorg is de basis van levenskunst. Degene die voor zichzelf zorgt stort zich niet blindelings in het leven, maar handelt vanuit een relatie met zichzelf. Levenskunst als zelfzorg verwijst naar zelfverantwoordelijkheid, die leidt naar een eigen waarachtige levenshouding om op die manier het eigen leven beter af te stemmen op dat van anderen. Zelfzorg is het dragende principe van levenskunst en niet een vaag soort aandacht voor jezelf en al helemaal geen narcisme. Zelfzorg betekent dat je ergens aan werkt, je ergens om bekommert. Het is een werkzaamheid, een activiteit die aandacht, kennis en vaardigheid impliceert.

Zelfzorg als onderdeel van Levenskunst is het vermogen om over jezelf te waken en leren over jezelf te beschikken. Zelfzorg is dus ook leven volgens je waarden en je diepste verlangen. Het is feitelijk werken om degene te worden die je in werkelijkheid bent, te onthullen wat er ten diepste al is. . . . net zoals bij de beeldhouwer.

Diezelfde Levenskunst is ook maatschappelijk verankerd, in relaties, vriendschappen, organisaties en andere gemeenschappen, om daarmee een betere partner, betere ouder, vriend, manager, leidinggevende, werkgever, werknemer, ondernemer, adviseur en burger te zijn. En zelfzorg samen met zelfverantwoordelijkheid is belangrijk om daarmee alle aspecten van onszelf in te zetten: voelen, willen, spreken, luisteren, denken en handelen. Zelfverantwoordelijkheid brengt ons ook bij het volgende thema, namelijk vrijheid. Geen vrijheid zonder verantwoordelijkheid.

De dualiteit van ons bestaan

Al werkend om degene te worden die je feitelijk al bent maak je talloze keuzes. Wij zijn tenslotte vrije mensen en hebben keuzevrijheid. Maar is dat ook zo? Hebben we échte keuzevrijheid of moeten we die eerst op onszelf veroveren? Denk aan de manieren waarop we ons verbergen en beschermen achter onze verdedigingsmechanismen (cfr. Persoonlijk Meesterschap I) en verstoppertjes achter onze maskers (cfr. Persoonlijk Meesterschap II).

Daardoor zetten we onszelf gevangen en beperken we onze vrijheid, de vrijheid om onszelf te worden en te zijn.. Met behulp van deze maskers hebben we leren leven in de dualiteit van ons bestaan, in de dualiteit van goed en slecht, liefde en haat, pijn en plezier en vele andere vormen van dualiteit. De dualiteit is enerzijds beperkend en anderzijds biedt het ons de kans om ons te ontwikkelen, zoals ik in Persoonlijk Meesterschap I heb laten zien in “De Kunst van het Midden”. Ook in ons logo is de dualiteit gesymboliseerd door de twee driehoeken: met de tophoek omhoog staat voor vuur, met de tophoek omlaag staat voor water . . . en Jonathan als symbool van de Levenskunstenaar in het midden.

Er is veel geschreven en gezegd over vrijheid door Foucault en talrijke andere filosofen. De voornaamste les van Foucault is dat zelfbeschikking, los van bestaande kaders (zoals gezin, organisaties, wetten en regels) en los van inmenging door anderen, een fictie is. Vrijheid is altijd relationele autonomie en staat altijd in verhouding tot anderen, tot codes, cultuur en wetten. Vrijheid is bovenal een relatieve autonomie. En bovendien: om vrij te kunnen zijn moeten we consequent voor onszelf zorgen.

Over zelfkennis – de bevrijding

De maskers die wij dragen hebben ook geweldige persoonskenmerken en kwaliteiten in zich. Wie stuurman wil zijn van zijn eigen leven zal daar dus kennis van moeten hebben: inzicht in karakterstructuren en dus zelfkennis. Neem in gedachten de “baasspeler”, de wantrouwende en alles-beter-wetende leider. De *vermogens* van dit masker zijn aantrekkelijk: de kracht van het initiatief, de autonomie en moed, de besluitvaardigheid en het charisma. Vermogens die het in de zakelijke context goed doen. Je kunt jezelf positioneren, je voelt je vrij in je handelen. Actie, initiatief en succes zijn belangrijk voor je daadkracht. Je hebt charisma en enthousiasme, de ander ziet je staan, waardeert je stevige uitstraling. Je biedt veiligheid door je zekerheid en absoluutheid. Totdat het leidt tot hardheid, dominantie en gebrek aan respect voor de ander ...

Soms gaat dit samen met de beheerste, harmonieuze en terughoudende. Het *vermogen* is dat van volledige expressie, aanwezigheid met vitale energie waarin hart en geslacht samengaan, het mannelijke en het vrouwelijke met elkaar verbinden. Je schat het vrouwelijke en mannelijke op waarde en je kunt die met elkaar in verbinding brengen. Je bent krachtig en kwetsbaar, innerlijk en uiterlijk in harmonie. Het gaat je om de harmonie in de polariteiten. Een van je talenten is om dingen rond te krijgen, ordening, discipline en initiatief zijn daarbij vanzelfsprekend. Iets afmaken betekent iets “goed” maken op alle niveaus: concept, proces, functionaliteit en praktische toepassing. Je bent bereid (en in staat) om de puntjes op de “i” te zetten en aan te geven waar het nog beter kan.

Wanneer het *evenwicht* wordt *verstoord*, en er geen plaats is voor de werkelijkheid dat we in een relatie ook niet gehoord, miskent of zelfs gekwetst kunnen worden, dan worden we voorzichtiger in de overgave en ons vuur dooft. Door de wens om aan de verwachtingen te voldoen, lopen we het risico te verzanden in perfectie: perfectie om de perfectie. Als het contact met de ander er niet is, kan zijn, voelen we ons afgewezen. Trots, ongenaakbaarheid, koel en afstandelijkheid, als bescherming om opnieuw gekwetst te worden zijn dan het gevolg. Dan bevriest de liefde en we sluiten ons hart.

In het algemeen kan gezegd worden dat wanneer het evenwicht wordt verstoord, komt het masker in functie en verdwijnen de talenten uit het zicht en daarmee word je taak zichtbaar.

De doelen van de Levenskunstenaar – de taken

Niemand is vrij van maskers en verdedigingsmechanismen. Daar is op zich ook niets verkeerd mee, zolang we ons maar bewust zijn van die maskers en de invloed daarvan op ons handelen. Onze maskers laten ons ook zien voor welke taken we staan. Taken om dichterbij onszelf te komen, dichterbij wie we in oorsprong zijn en daarmee ons zelf te bevrijden, zoals de beeldhouwer het beeld “bevrijdt” uit de ruwe steen.

Om van je leven een kunstwerk te maken, heb je dus een aantal taken. Dat zijn mede de doelen van de levenskunstenaar: die taken te vervullen die je eigen ontwikkeling stimuleren.

Om er daarvan een paar te noemen:

- echt deelnemer te zijn aan het leven en je overgeven aan het “gewone” mens-zijn; jezelf welkom heten
- jezelf te voeden, te weten dat het zelf genoeg is, je tekorten nemen en op eigen benen staan. Als je je tekort aanvaardt is er genoeg!
- je *Ik* te ontwikkelen en de bijzonderheid van je individuele uniciteit te aanvaarden in verbinding met anderen.
- anderen te vertrouwen in medemenselijkheid, de balans tussen zelfstandigheid en kwetsbaarheid ervaren vanuit vertrouwen in de relatie. Dan kun je én fouten maken én je daarin veilig voelen, dan kun je je onvermogen aanvaarden en buigen voor het onveranderbare en het onvermijdelijke.
- assertief en vrij te zijn, jezelf te voelen en te uiten, dankbaar te (kunnen) zijn. Een juiste balans tussen eigen draagvermogen en de behoeften en noden van de ander
- verbinding te leggen tussen je hoofd, hart en bekken en jezelf in het leven te zetten. Je hart (opnieuw) te openen.

Om deze levenslange taken te vervullen is het bewustzijn van zelfverantwoordelijkheid en het besef van werkelijke vrijheid noodzakelijk. Onze taak is een levenshouding te ontwikkelen, die herkenbaar is aan het feit dat we onder alle omstandigheden in staat zijn tot vriendelijk gedrag, tot kalmte en geduld, tot een effectieve en liefdevolle houding. Kortom, je zó te ontwikkelen dat je op een welbepaalde wijze (autonoom en authentiek) handelt en reageert.

Over handelingsbekwaamheid

Uiteindelijk is levenskunst hard werken, en misschien zie je nooit het gedroomde resultaat daarvan. Het is “werk in uitvoering”. Vanuit een creatieve houding geven we onszelf als individu vorm en creëren we onze eigen levensstijl. Wanneer we onszelf openstellen voor onze creativiteit, openen we onszelf voor de schepper van ons eigen leven. De angst of weigering om creatief te zijn getuigt van eigenwijsheid en staat haaks op de natuur. Het kunstwerk van je leven is nooit af, althans we zullen het niet als zodanig kunnen zien, dit in tegenstelling tot de beeldhouwer.

De zin van ons leven is ons niet gegeven. We moeten daar zelf voor zorgen, hoewel er religies en levensovertuigingen zijn die daar anders over denken. Dit vraagt een vorm van maximale openheid, in vrijheid steeds weer opnieuw kiezen *wie we willen zijn*. Groeien betekent vanuit die optiek dan ook: geen beter mens worden, maar méér mens. De tekst – zie bijlage - van het chanson *Ik heb een steen verlegd* van Bram Vermeulen brengt dit tot uitdrukking: hoe ieder van ons als levenskunstenaar betekenis kan hebben door een steen te verleggen in de rivier van ons eigen leven en in die van anderen.

Over waardenoriëntatie

In de Slinger van Groei worden het 3^e niveau samen met het 1^e niveau gezien als de leidende, richting gevende elementen voor de wijze waarop we onze rol als leidinggevende, ondernemer, ouder, partner en vriend gestalte willen geven. De waarden zijn daarmee ook bepalend voor de wijze waarop we onze talenten en kwaliteiten inzetten, ons gedragen en uiteindelijk het resultaat bepalen.

Hierbij komen een reeks van vragen aan de orde;

- Welke waarden vind ik belangrijk en hoe verhouden die zich tot elkaar?
- Leef ik volgens die waarden? Ben ik trouw aan mezelf?
- Wat zijn mijn verlangens, minder belangrijke en belangrijker?
- Wat is mijn diepste verlangen
- Wat wil ik uiteindelijk in dit leven? Wat wil ik betekenen, wie wil ik uiteindelijk zijn?

Om enkele waarden die voornamelijk met een (zakelijke) relatie samenhangen zijn: acceptatie, erkenning, aanmoediging, vertrouwen, begrip, waardering, zorg, respect, bevestiging en goedkeuring. De belangrijkste waarde is natuurlijk liefde in al zijn verschijningsvormen. Wanneer liefde leidend is in een (zakelijke) relatie kan er in de communicatie niets verkeerd gaan. Liefde is voor de Levenskunstenaar als water voor de vissen en lucht voor de vogels.

Niet perfect, wél goed genoeg

Ondanks het nooit “af” zijn slaagt de ware levenskunstenaar erin om verkramping en afsluiting te voorkomen. Hij slaagt erin om levenslang zichzelf te overstijgen en in openheid te leven. Dan ben je werkelijk vrij. Een wezenlijke stap in die ontwikkeling is kunnen rusten in jezelf, in iets dat groter is, kunnen rusten in je vrouw-zijn, in je man-zijn, leven vanuit je kern. Om Carl Rogers vrij te citeren: *Er is iets dat ik doe, voordat ik aan het werk ga, ik laat mezelf weten dat ik genoeg ben. Niet perfect, genoeg.*

Ons huidige leven wordt gekenmerkt door welhaast rusteloos activisme. Pas als de wal het schip keert komen we tot bezinning . . . en dat werkt niet zo goed. Aandacht, focus, rust, reflectie en contemplatie: kortom spiritualiteit. En dat is niet iets *voor erbij*, spiritualiteit is wezenlijk voor de Levenskunstenaar. Als we alle ervaringen, al wat we geleerd hebben, ook de inzichten en technieken uit PM I en PM II, laten “verwaaien” zijn we snel weer terug bij af – althans dat denken we. Oefenen, oefenen en nog eens oefenen, studie, studie en dat je leven lang.... So you better enjoy the journey!

Spiritueel bewustzijn

Spiritualiteit is geen individualistisch “navelstaren” maar sterk sociaal georiënteerd en geeft een diep besef van verbondenheid. Spiritualiteit (spiritus = geest of adem) verwijst ook naar het masker van de *deelnemer*. Ademhaling staat in het uitwisselen van stoffen met de omgeving. Zo ook staan geest en adem in verbinding met alles om ons heen. Spiritualiteit verbindt ons met een groter geheel, met iets dat groter is dan wij.

Spirituele levenskunst is ook van belang als het gaat over tijd, tijdelijkheid en eindigheid. Het maakt ons bewust van de beperkte hoeveelheid tijd. De Kunst van het Stoppen genoemd in de Benedictijner leefregels (*Een leefregel voor beginners - Wil Derkse*) is daarbij een schitterend hulpmiddel.

Wijsheid

Wijsheid betekent dat je je eigen subjectieve zienswijzen overstijgt om daarmee in de buurt te komen van de werkelijkheid. Hier wil ik graag verwijzen naar de Kunst van het Midden (uit Persoonlijk Meesterschap I). Te veel en te weinig zijn geen goede houdingen die bij wijsheid en dus bij de levenskunst passen. Het juiste midden is het goede. Het gaat om doeltreffendheid, het moet raak zijn. Dat geldt voor emoties en voor karaktereigenschappen. Aristoteles heeft een prachtige lijst van het midden gemaakt. Enkele karaktereigenschappen uit die lijst, die de levenskunstenaar zullen sieren zijn: dapperheid, matigheid, bedaardheid, oprechtheid, terechte verontwaardiging en rechtvaardigheid. Zo is als voorbeeld, dapperheid het juiste midden tussen lafheid en overmoed.

Over tijdigheid en tijdelijkheid

Zelfverantwoordelijkheid houdt de opdracht in het eigen leven niet zomaar te laten verstrijken. We hebben ons tegenover onszelf te verantwoorden. Wanneer we werkelijk de stuurman van ons leven willen zijn, dan kunnen we niet dulden dat ons bestaan op een gedachtenloze toevalligheid gaat lijken. Degene die uitstelt heeft geen, of onvoldoende besef van de eindigheid.

Het besef van eindigheid verrijkt ons huidige leven. De beste motivatie voor verandering is niet de angst om dood te gaan, maar plezier in het leven . . . en plezier bestaat alleen in het eeuwige *nu*.

Leve de Mislukking

Onzekerheid blijft ook op onze reis van de Levenskunst onze metgezel. Zo kunnen we van de “weg” raken en de “verkeerde” levenshouding treffen, zoals onverschilligheid, gelatenheid, ontkenning, cynisme en sentimentalisme. Hier wil ik de Achtbaan van Leven en Werken in herinnering brengen, samengevat in de uitspraak “Leve de Mislukking!” Aanvaarden dat dingen zijn zoals ze zijn, dat het is zoals het is, dat is werkelijk zelfverantwoordelijkheid nemen en bevrijdt ons om opnieuw ons te wijden aan de Levenskunst. Let wel: aanvaarden gaat verder dan accepteren. Accepteren is een logisch, verstandig en dus vooral mentaal proces. Aanvaarden is (leren) buigen voor het onveranderlijke.

Dit is ook een goed moment om stil te staan bij de prijs, die de levenskunstenaar betaalt voor het kunstwerk van zijn leven. Behalve de inzet in de vorm van studie, oefenen en reflectie, zal de levenskunstenaar ook worden geconfronteerd met tegenslagen, teleurstellingen en weerstand. Het aanvaarden daarvan zal de Levenskunstenaar wijzer en sterker maken. Alles en iedereen is onze leermeester.

Verlangen – de Ster

Verlangen is een wezenlijk onderdeel van de Levenskunst. Verlangen wil vervuld worden, geeft het leven zin, betekenis en glans. Het wijst ons de weg naar het ware geluk. Verlangen wekt kooplust, dynamiek, beweging en vitaliteit. Verlangen is geen vlucht voor de werkelijkheid, integendeel: verlangen geeft glans aan de werkelijkheid. De tegenpool van verlangen is de dood. Dood betekent schaarste, dan is er “niets” meer in dit leven. Wie geen verlangen heeft omdat hij de hoop dat er ooit iets zal veranderen heeft opgegeven, wordt makkelijk hard van binnen. De ster van verlangen is dan niet meer in het leven. Mensen blijven door hun verlangen vitaal.

Innerlijke rijkdom

We hebben allemaal iets nodig dat niet verstomt zoals het applaus, de bewondering, erkenning en waardering van anderen. Ieder van ons heeft de rijkdom van zijn innerlijk nodig: innerlijke rust, besef van waardigheid, absolute vrijheid en geborgenheid. Niet achter de horizon, maar in onszelf is datgene aanwezig waar wij ten diepste naar verlangen: authenticiteit, geborgenheid, liefde, vrijheid, waardigheid, volledige acceptatie, het goddelijke in ons. Zuivere liefde, die niet is vermengd met bezitsdrang of eigen belang.

Liefde, leven en vrijheid

Verlangen en wel je diepste verlangen: degene worden die je werkelijk bent. Niet een beter mens, maar *meer* mens en een werkelijke levenskunstenaar zijn. Onze wezenlijke levensopdracht kennen en vervullen. Luisteren naar de wens van onze ziel. En zoals we aan de hand van de Slinger van Groei hebben vastgesteld is onze werkelijke levensopdracht Liefde te *zijn*. Leven, liefde en vrij-zijn, zijn dan ook synoniemen. Geen leven zonder liefde, geen liefde zonder leven, geen liefde zonder vrij-zijn, geen vrij-zijn zonder liefde en geen leven zonder vrij-zijn. Dit is het hoogste doel van de Levenskunstenaar. En dat is ook mijn wens voor ieder van jullie: een leven vol liefde, leven en vrij-zijn.

Dankbaar en schatplichtig

Ik heb mij voor wat betreft de Levenskunst door de boeken van Joep Dohmen en Anselm Grün laten inspireren en in die zin ben ik schatplichtig aan hen. Ook ben ik schatplichtig aan en dankbaar voor wat ik van mijn leermeesters hebt geleerd. Uiteindelijk ben ik ook mijn ouders dankbaar want zij hebben ervoor gezorgd (met hulp van Wie dan ook) dat ik besta. En zeker niet in de laatste plaats ben dankbaar jegens al degenen met wie ik de afgelopen 15 jaar heb mogen werken. Want een coach bestaat bij de gratie van degenen die gecoacht willen worden. Het is voor mijn persoonlijke ontwikkeling de rijkste - zeker niet de gemakkelijkste – periode van mijn leven geweest.

Over Reinout en Gerhard

Reinout heeft in meerdere organisaties als algemeen directeur gewerkt. Hij heeft in verschillende soorten van bedrijven gewerkt: Randstad, het voormalige Bull Benelux en als interim manager in vastgoed en andere markten. Een resultaat- en doelgerichte man, wars van poeha met een grote mate van maatschappelijke betrokkenheid.

Gerhards carrière staat in het teken van professionele betrokkenheid bij het thema duurzaamheid. Vele jaren heeft hij gewerkt in West Afrika en Zuidoost Azië op het gebied van water- en bodembeheer, daarna als directeur van het Wereld Natuur Fonds en thans werkzaam bij Shell. Hij ziet de energievoorziening als een van de grootste duurzaamheidsuitdagingen van deze tijd.

Toelichting op autonoom en authentiek

Autonoom wil zeggen het vermogen om in staat te zijn tot zelfverantwoordelijkheid. Dat betekent dat de mens daadwerkelijk de moeite heeft genomen na te denken over de belangrijke verlangens en waarden en op grond van die hogere-orde reflectie de koers van zijn eigen leven uitzet. Dat wil zeggen het verschil kunnen maken tussen verlangens en verslavingen, in vrijheid kunnen kiezen. Een autonome levenswijze impliceert in volle toewijding op zoek gaan naar de waarden en overtuigingen van waaruit je leeft en te ontdekken in welke volgorde die waarden en overtuigingen voor jou belangrijk zijn.

Authentiek zijn is *jezelf zijn*, trouw zijn aan jezelf en dat is wat anders dan zomaar doen wat er in je opkomt. Authentiek betekent eerst en vooral eerlijk zijn tegenover jezelf en verwijst naar de motivatie van waaruit je handelt. (van impulsief naar spontaan)

Bron vermelding en literatuur verwijzing

Tegen de Onverschilligheid - Joep Dohmen
 Het leven als Kunstwerk – Joep Dohmen
 De Maskermaker – Wibe Veenbaas
 Elke golf is de Zee – Willigis Jaeger
 Boek van Levenskunst - Anselm Grün
 Boek van Verlangen - Anselm Grün
 Een leefregel voor beginners – Wil Derkse

De Levenskunstenaar en de zin van het leven.

De Steen

**Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde
Het water gaat er anders dan voorheen
De stroom van een rivier houd je niet tegen
Het water vindt er altijd een weg omheen**

**Misschien eens gevuld door sneeuw en regen,
Neemt de rivier mijn kiezel met zich mee.
Om hem dan glad en rond gesleten,
Te laten rusten in de luwte van de zee.**

**Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde
Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten,
Ik leverde bewijs van mijn bestaan.
Omdat, door het verleggen van die ene steen,
de stroom nooit meer dezelfde weg zal gaan**

**Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde
Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten,
ik leverde bewijs van mijn bestaan.
Omdat, door het verleggen van die ene steen,
de stroom nooit meer dezelfde weg zal gaan**

*Muziek en tekst
Bram Vermeulen*



*organisatie ontwikkeling
coaching en mediation*

Tel: 023-5341489

www.persoonlijk-meesterschap.nl

info@vanbreemen.nl

**www.vanbreemen.nl
www.levedemislukking.nl**