

Deel 1: De Weg en Levenskunst.

Inleiding

De weg of het pad is een heel universele metafoor, die we in veel levenskunsten, contemplatieve disciplines en bewegingskunsten steeds weer tegenkomen. In dit artikeltje 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 de metafoor van de weg? Hoe komt het dat deze metafoor 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 contemplatieve 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 veel mensen zal makkelijker worden en we kunnen beter omgaan met al die dingen die we op ons pad tegenkomen, gunstig of ongunstig. Deze ontwikkeling staat centraal in de beoefening van de contemplatieve/spirituele disciplines en de levenskunst.

Alle disciplines van de contemplatieve 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/contemplatieve 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 geest en ons handelen.

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

Deel 2: De Weg en het Landschap.

De weg als veranderende werkelijkheidsbeleving

Hierboven werd als één van de aspecten van de metafoor van de weg genoemd dat ze een steeds veranderend perspectief op het landschap omvat. Natuurlijk is het niet alleen ons perspectief dat verandert. Ook in het landschap zelf vinden veranderingen plaats, of we nu op weg zijn of niet. Het landschap is hier een metafoor voor de gebeurtenissen in ons leven, de voortdurend veranderende situaties waarin we ons bevinden. We hebben dus met twee soorten van veranderlijkheid te maken: de (uiterlijke) veranderlijkheid van onze concrete levenssituatie en de (innerlijke) veranderlijkheid van ons verschuivende perspectief daarop.

Waar het de spirituele tradities nu speciaal om gaat is dat verschuivende perspectief op onze levenssituatie. Dat perspectief bepaalt immers hoe we de gebeurtenissen van ons leven beleven en dat perspectief is niet iets dat vastligt. De beleving en ook de manier waarop zij verschuift, is voor ieder mens weer anders. Als twee mensen bij dezelfde gebeurtenis betrokken zijn, dan beleven ze die ieder op hun eigen manier. Dat is niets nieuws. We weten dat allemaal uit onze dagelijkse ervaring, al weten we dan ook nog niet hoe verstrekkend dit feit van moment tot moment in ons leven is.

Als we nu vragen wat er eigenlijk 'reist op de weg' en zich constant ontwikkelt, dan kunnen we zeggen, dat het onze werkelijkheidsbeleving is. Dit begrip is een fundamenteel uitgangspunt van de contemplatieve of spirituele psychologie. Wat de samenstelling 'werkelijkheidsbeleving' tot zo'n bruikbare term maakt, is dat het woord 'beleving' de subjectieve kant van onze ervaring belicht, terwijl het woord 'werkelijkheid' de objectieve kant ervan benadrukt. De samenstelling geeft goed aan dat wat we als werkelijk beleven iets is dat subjectief is, maar dat als objectief wordt ervaren.

Op de keper beschouwd is de werkelijkheid waarin we leven in feite de werkelijkheid zoals we haar persoonlijk beleven. Die werkelijkheid is relatief aan onszelf, al verliezen we dat feit in de praktijk van ons leven regelmatig uit het oog. We beleven onze situatie dan alsof ze niet relatief, maar absoluut is, in de zin van losstaand van onszelf en objectief.

Voor veel mensen – en daaronder zijn ook filosofen en psychologen – houdt het verhaal hier op. Zij beschouwen de onmiskenbare relativiteit van onze werkelijkheidsbeleving als een gegeven, waaraan niet verder te tornen valt.

Daar ligt dan ook een cruciaal verschil met de spirituele tradities. Deze tradities onderkennen niet alleen deze relativiteit, maar zij proclameren ook dat de mens het onderscheidingsvermogen bezit en kan ontwikkelen om de werking ervan volledig te ontdekken en te elimineren. Voor de spirituele tradities is deze relativiteit dus geen *absoluut* gegeven, waar we os maar beter bij neer kunnen leggen, maar een *feitelijk* gegeven, dat kenmerkend is voor *de verblinde, onverlichte mens*. Heel veel disciplines van het contemplatieve/spirituele leven zijn er dan ook op gericht een helderheid van geest te ontwikkelen, die ons in staat stelt om het hoe en waar van de relativiteit in onze werkelijkheidsbeleving te ontdekken, te ervaren en te boven te komen. Het onderkennen van relativiteit leidt hier dan ook tot een aansporing om en spirituele weg te gaan.

Werkelijkheidsbeleving op onze levensweg

Laten we dit misschien toch nog theoretisch klinkende begrip werkelijkheidsbeleving met een aantal voorbeelden concreter proberen te maken. Laten we er eens naar kijken aan de hand van een klassiek Nederlands voorbeeld. Als kind hebben de meesten van ons in Sinterklaas en Zwarte Piet geloofd. Dat leverde een bepaalde werkelijkheidsbeleving rond 5 december op. Alles was ervan doortrokken en stond ernaar. Nu bestaat deze kinderlijke werkelijkheidsbeleving voor ons niet meer,

omdat we er niet meer in geloven. We zijn niet meer onder de indruk van dit tweetal, omdat we tot het besef zijn gekomen dat beiden verklede mensen zijn. Ons besef van wat werkelijk is, wat echt en wat niet echt bestaat, is veranderd. Die verklede mensen hebben een reëler bestaan dan Sint en Piet. We zijn althans in dit opzicht wat reëler geworden en dat is zichtbaar in ons gedrag tegenover hen, als we het spel niet meer meespelen.

De spiritueel-psychologische vraag is natuurlijk hoeveel Sinterklazen en Zwarte Pieten we er in de overdrachtelijke zin nog op na houden. Misschien is het eigenlijk voor ons nog wel elke dag 5 december, steeds met andere, maar even machtige illusies als die, welke in onze kinderlijke werkelijkheidsbeleving rond 5 december een rol speelden: illusies rond geboorte, opvoeding, samenleven, ziekte, ouderdom en dood. En niet te vergeten: illusies over onszelf. Ook als we wetenschappelijk gevormd psycholoog, theoloog of filosoof zijn, is dat geen garantie dat we in ons dagelijkse (inclusief ons professionele) leven niet onderhevig zijn aan allerhande illusies. Illusies, die onze werkelijkheidsbeleving bepalen, met alle emotionele reacties en manieren van handelen, die zich in het kielzog daarvan voordoen.

Van deze ontwikkeling is het einde natuurlijk nog niet in zicht: wat we nu als werkelijk beleven, dat zal over enige tijd weer zijn vervluchtigd. Er zullen dan weer andere aspecten zijn waaraan we ons gevoel van werkelijkheid en van georiënteerd zijn ontnemen. Ook de werkelijkheid waarin we nu van dag tot dag leven is relatief aan onze wijze van beleven die nu eigen aan ons is. Het probleem is dat we nu moeilijk kunnen zien waar die relativiteit nu precies zit en hoe verregaand ze is.

Werkelijkheidsbeleving op de spirituele weg

Wat is het belang van bovenstaande voorbeeld, dat de relativiteit van onze werkelijkheidsbeleving op onze levensweg illustreert? Het is, dat deze relativiteit óók aan de orde is op de spirituele weg. Daarom zijn de spirituele tradities in de ontwikkeling van onze werkelijkheidsbeleving geïnteresseerd.

Het gaat er namelijk om dat onze werkelijkheidsbeleving zich twee kanten op kan ontwikkelen:

Ten eerste een richting die ons geestelijk doet verdorren. Een richting, die ons hardvochtig en afwerend maakt; die kortzichtigheid en levensangst doet toenemen en daardoor eindeloos leed veroorzaakt voor onszelf en onze medemensen.

Ten tweede een tegenovergestelde richting, gekenmerkt door een innerlijke bloei, waarvan de vruchten in ons handelen en spreken tot uiting komen en een zegen vormen voor onszelf en onze omgeving. Wanneer we in die richting gaan, dan bevinden we ons op de weg van een spiritueel leven.

In spirituele termen gesteld gaat het hier om een omvormen van onze profane werkelijkheidsbeleving tot een verlichte werkelijkheidsbeleving. Deze omvorming wordt ook wel getypeerd als een transformatie van een materialistische levensvisie in een spirituele visie.

Als je dit zo leest zou je kunnen denken, dat we het ene zouden moeten verlaten om het andere te bereiken. Maar in feite gaan we niet echt ergens heen. Het is daarom belangrijk te weten wat wordt bedoeld met de transformatie van onze relatieve werkelijkheid in een absolute werkelijkheid. Er wordt mee bedoeld dat onze werkelijkheidsbeleving, die ons aanvankelijk absolute werkelijkheid toescheen, relatieve werkelijkheid blijkt te zijn. De beoefening van spirituele disciplines is erop gericht die verandering te bewerkstelligen.

Welke termen we echter ook gebruiken voor de geestelijke omvorming waar het de spirituele tradities om gaat, ze benoemen steeds een zelfde verandering, een die leidt naar het tot bloei brengen van onze fundamentele menselijkheid. Het beeld van op elkaar volgende stadia, dat de metafoor van de weg suggereert, staat dus voor een opeenvolging van werkelijkheidsbelevingen, die ons steeds verder wegvoeren van een ontwikkeling die onze levensvreugde, barmhartigheid en helderheid van geest alleen maar verstikt.

Een dergelijke spirituele ontwikkeling is natuurlijk geen geringe zaak. Want onze werkelijkheidsbeleving omvat immers alle aspecten van ons leven. Ons gevoelsleven, onze gedachtewereld, onze verwachtingen en herinneringen, onze geestelijke waarden, ons zelfbeeld, mensbeeld, wereldbeeld en onze uiterlijke levensomstandigheden.

En omdat we onze werkelijkheidsbeleving als reëel ervaren, lijkt het loslaten ervan op het loslaten van de werkelijkheid zelf, op een vorm van geestelijke zelfmoord, die alleen maar tot onze ondergang of tot psychose kan leiden. Daarom neigen we er vaak toe om eerder onze uiterlijke omstandigheden te veranderen dan onze belevingswijze ervan. We zijn dan bijvoorbeeld eerder geneigd om de objecten van onze agressie of hebzucht te vernietigen of te verwerven, dan onze agressie en hebzucht op te geven. Dat lijkt ons dan de enige mogelijkheid om ons leven te leiden. Maar het kan er wel toe leiden dat we jarenlang vasthouden aan bepaalde belevingswijzen, zelfs als we verstandelijk wel beter weten en begrijpen dat deze wijze van beleving ons of anderen schaadt. De kracht of motivatie om een destructieve werkelijkheidsbeleving los te laten ontbreekt ons vaak, juist omdat we het illusoire, relatieve karakter ervan niet kunnen onderkennen.

Zoals eerder gezegd, gaat het de spirituele tradities primair om een transformatie van onze werkelijkheidsbeleving en niet om een transformatie van de werkelijkheid. Beide staan los van elkaar én ze zijn op elkaar betrokken. Dat is als volgt bedoeld. Hoe transparanter ons perspectief op de (onze) werkelijkheid wordt, des te meer vrijheid we geestelijk hebben om met onze omstandigheden om te gaan. Zo ontstaat ruimte om op een minder dwangmatige en onbevangener manier tegenover onze levensomstandigheden te staan. Deze onbevangenheid opent mogelijkheden. Mogelijkheden waartoe? Mogelijkheden om iets aan onze werkelijkheid te veranderen voor het welzijn van allen. Zo manifesteert deze onbevangenheid zich in de wereld als betrokkenheid. Hoe minder we onszelf aan van alles hoeven vasthouden, des te meer kunnen we voor de wereld betekenen.

De ontwikkeling waar de Weg naar verwijst, is er dan uiteindelijk een, die leidt tot een onvoorwaardelijke levenswijsheid en barmhartigheid; een vorm van wijsheid en medemenselijkheid. Voor onszelf, onze kinderen en de wereld waarin we met z'n allen leven.