

Levenskunst

Als je het pad van de Levenskunst wilt gaan, dan kies je ervoor om wakker en alert in het leven te staan.

Je maakt de keuze zelf vorm te willen geven aan je leven. En je neemt verantwoording voor de zorg voor jezelf. Uitgaande van jouw waarden, jouw manier van denken, voelen en willen en dat te midden van anderen.

Levenskunst is een langdurig, complex, opwindend en individueel leerproces.

Verantwoordelijkheid, bewust leven, eigen waarden, volharding en plooibaarheid zijn daar onderdeel van.

Hoe ziet het "programma" van Levenskunst er uit?

1. Ken jezelf. Een juist zelfbeeld is les 1 van de levenskunst.
2. Ontwikkel je daadkracht. Alleen zelfkennis maakt niet slagvaardig. Herhaling, oefening en gewoontevorming bevorderen je praktische wijsheid.
3. Maak verschil. Onderzoek je behoeften en verlangens en stel vast wat werkelijk waardevol is. Bepaal je rangorde van waarden.
4. Kies het juiste moment (Kairos). Levenskunst is een soort kairoslogie. Voor sommige zaken is het te vroeg, voor anderen te laat. Wat is hier en nu aan de orde, gezien het verleden met het oog op de toekomst?
5. Let op de context. Je leeft niet op een eiland en bent altijd gesitueerd. Houd rekening met regels en de eisen die aan jezelf gesteld worden.

Daadkracht, oefenen, experimenteren en praktijkervaringen opdoen is onontbeerlijk!

Uit: "Tegen de onverschilligheid" door Prof. Dr. J. Dohmen

Tijdens het congres op 5 november 2015 "Eigen-wijs ouder worden, je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen!" schreef spreker Joep Dohmen als opdracht in zijn boeken: "Maak van je leven een kunstwerk!"

Levensvragen-levenskunst

Vraag, wat is moeilijker, een boek schrijven over Levensvragen-levenskunst of een stukje van een paar honderd woorden voor ons veel geprezen Nes bulletin?

Het zou best wel eens het eerste kunnen zijn want over dit onderwerp is zoveel te vertellen, het is zo omvangrijk, zo divers en er zijn zoveel ingangen, dat wanneer je er in gaat verdiepen je alle kanten op schiet.

Probeer maar eens om levenskunst te definiëren. Wie moet je proberen te zijn of wat moet je leren of kunnen om een levenskunstenaar te zijn? Al gauw kom je er achter dat dat voor niemand gelijk is want iedereen kijkt weer net even anders tegen het leven aan.

Hoe vind je dan een algemene definitie. Of moet je daar ook helemaal niet naar zoeken? Toch maar proberen.

Mijn eigen definitie zou kunnen zijn: Een zo verstandig en prettig mogelijk leven leiden. Na wat google(n) vond ik: Draag zorg voor jezelf. Iedereen moet voor zichzelf bepalen wat dat is en hoe hij of zij dat zou kunnen bereiken. Dat laatste is m.i. belangrijk. De weg naar levenskunst is voor iedereen een andere weg.

De behoefte om die weg te vinden zal stijgen met de leeftijd. Vooral op gevorderde leeftijd komt van alles op je af (ziekte, verlies, enz.) waar tegen je bestand moet zijn en waar je je tegen moet wapenen.

En een groot aantal van De Nes leden hebben die gevorderde leeftijd.

Enkele doelstellingen:

- . Wakker en alert ouder worden.
- . Meer vragensteller zijn dan allesweter.
- . Vanuit een onderzoekende houding antwoord vinden op levensvragen.
- . Inzet leveren om actief en duidelijk te communiceren.

Door het stellen van vragen aan elkaar en onszelf willen we helder communiceren over wat ons bezig houdt, zodat we de kunst van het leven beter verstaan. Wakker en alert ouder worden kan je nl. alleen maar door te blijven onderzoeken en jezelf vragen te stellen. De hulp van anderen als vrager en toetsers is hierbij onmisbaar. Waar hebben we het dan over?

Enkele voorbeelden:

- . Wat biedt de samenleving jou en wat heb jezelf te bieden?
- . Welke betekenis heeft deze fase in je leven?
- . Welk belang heb je bij het sluiten van nieuwe vriendschappen?
- . Wat hebben generaties elkaar te zeggen?
- . Welke verliezen heb je te incasseren en hoe ga je daar mee om?

Nu moet er een keuze gemaakt worden want een opsomming geven van alle onderwerpen die zijn behandeld heeft weinig zin. Dan doe je tekort aan het onderwerp en aan de beleving er van tijdens de gesprekken. Maar dat maakt het schrijven over levensvragen-levenskunst ook meteen problematisch want de beleving krijg je alleen tijdens de bijeenkomsten en is niet te verwoorden in dit stukje tekst. Toch wil ik enkele onderwerpen noemen die een beeld geven waarover we het hebben. De fantasie van de lezer moet dan maar de rest doen.

Wij Zelf

Respectvol zijn.

Compassie/empathie

Humor/levendigheid

Emoties tonen en zien

Belangstellend zijn en tonen

Ten opzichte van de ander

Vergevingsgezind zijn

Betrouwbaar zijn

Willen en kunnen luisteren

Eerlijk/oprecht zijn

Uitgaan van gelijkwaardigheid

Levensvragen

Regisseur zijn over je leven

Engagement

Vriendschap

Levenstestament

The Bucket list (wat zou je nog willen doen)

Geven en nemen

Films

Enkele toepasselijke films die we gezamenlijk hebben bekeken

- . TOUS ENSEMBLE over vriendschap
- . AWAY FROM HERE over dementie
- . THE BUCKET LIST over vriendschap en wat je nog wil doen

Er is een keuze gemaakt uit de vele onderwerpen anders zien we door de bomen het bos niet meer. Die keuze is bovendien nogal persoonlijk. Anderen zouden andere onderwerpen als vb. hebben genomen. En ik ontkom er dan ook niet aan er nog maar wat persoonlijks aan toe te voegen.

Naar mijn mening is levenskunst vooral ook de weg naar levensgeluk. Succes, geluk en gezondheid staat met het vermogen om verbonden te zijn met anderen in een wereld die hectisch en chaotisch is. Als je er naar streeft (en dat is moeilijk genoeg) om zoveel mogelijk te leven aan de hand van wat je leert van o.a. bg. onderwerpen en je kan daaraan vasthouden, dan zal je een prettiger, gemakkelijker en interessanter leven hebben. De onderwerpen liggen niet zo voor de hand als bv. een 'goed vak leren' maar de kennis er van en er naar handelen zet je wel 'steviger' in het leven.

En het belangrijkste van alles is misschien nog wel het volgende : *De weg naar het geluk loopt niet van anderen naar u, maar van U naar anderen.*

Wim Berenschot