

Het belang van kunst bij groei in bewustzijn

Kunst is een aanjager van de menselijke evolutie. Zo belangrijk is het. Het maakt niet uit wat kunst precies is en wat wel of niet kunst is, maar onze eigen beleving van kunst zorgt ervoor dat we ons bewust worden van ons Zelf in Het Geheel. We treden als het ware uit onszelf, uit ons lichaam, uit ons denken en verbinden ons met het collectief, het collectieve bewustzijn.

De denkende mens vindt dit wellicht overdreven en te ver gezocht. De voelende mens begrijpt dit en gaat daarmee nog een stap verder. Wanneer wij ons overgeven aan het leven, dan zijn wij kunst. Levenskunst. Kunst is een middel om ons te verbinden, met onszelf, met anderen en met alles. Onze zintuigen spelen daar een kleine rol in. Ons hele lichaam geeft zich over aan de ziel die zich dan uitstrekt in het hele universum.

Heb je mijn woorden gelezen met jouw denken of met jouw voelen, met jouw hoofd of met jouw hart, met jouw denkvermogen of met jouw hele lichaam? In geval van het eerste ben je gelukkig nieuwsgierig en sta je open voor ideeën. In het geval van het tweede wist je het eigenlijk al en is jouw lichaam gaan vibreren met een prettig gevoel. Dat is wat kunst ook doet. Kunst maakt contact met jouw onderbewustzijn en jouw lichaam.

Wat voor de één kunst is, kan voor de ander troep zijn. Het is persoonlijk. Smaken verschillen. Sommige kunst is voor velen kunst. Het gaat niet om een waarde, dat is iets van het denken. Je kunt er geen cijfer aan geven. Alles kan kunst zijn, maar we kunnen het ook in hokjes stoppen. Teksten. Beelden. Muziek. Beweging. Een indeling naar onze zintuigen. Denken. Zien. Horen. Voelen. Een combinatie ervan.

Wat raakt jou het meeste en diepste? Is dat een tekst of is het een klank? Is het een vergezicht of een dans? Het is heel persoonlijk. Aanschouw je het of ben je onderdeel ervan? Blijf je in je hoofd en nadenken of laat je alles los en ga je er helemaal in op? Hoe reageer je op kunst? Hoe reageert jouw lichaam? Ben je je bewust daarvan? Dieren en planten maken en beleven geen kunst zoals de mens dat wel kan.

De mens heeft het vermogen gekregen om kunst te creëren om daarmee bewuster te kunnen worden. Net als dat we een ego hebben gekregen om te kunnen overleven. Net als dat we ons denken hebben gekregen om bewust bewust te kunnen worden. De natuur maakt geen fouten en wat wij van de natuur hebben gekregen heeft dan ook een doel. De mens kan zichzelf realiseren. Zelfverwezenlijken. Bewuster worden.

Kunst verbindt de Aardse wereld met de Spirituele wereld. We kunnen over kunst nadenken en we kunnen het beleven. De tekeningen van Escher spreken tot de verbeelding. Je kunt ze aandacht proberen te begrijpen. Je kunt ook alleen kippenvel krijgen. Sommige mensen vinden muziek met tekst mooi en anderen luisteren liefst naar de klanken. Dove mensen voelen de trilling van muziek in hun lichaam. Blinde mensen beleven muziek weer anders.

We maken weinig bewust gebruik van onze mogelijkheden om kunst in te zetten voor groei in bewustzijn. We denken dat we bewust worden door na te denken. Dat we bewust worden door kennis tot ons te nemen, door veel te begrijpen en uit te kunnen leggen aan anderen. Dat zijn ook belangrijke zaken in ons leven, in de evolutie, maar wijsheid komt vooral voort uit ingevingen, de aanraking vanuit de ongeziene wereld.

Einstein gebruikte vooral zijn intuïtie om doorbraken te krijgen bij zijn ontdekkingen en uitvindingen. Ons denken is de analist. Ons gevoel krijgt aangereikt wat wij nodig hebben. Beide zijn belangrijk, maar wat zetten wij telkens aan het werk? Het bijzondere is dat ons

denken inderdaad moet werken, terwijl ons gevoel geen enkele moeite kost. Ja, alleen dat denken even op de pauzestand zetten is een lastige opgave.

Zoek kunst op. Wees stil. Aanschouw. Voel. Wat past bij jou? Kun je jouw lichaam voelen reageren op de kunst? Beelden. Muziek. Dansen. Even geen tekst, want dat is vooral voer voor dat denken. Oefenen met voelen. Experimenteren met kunst. Weet dat alles energie is en dat trilling de grootste invloed heeft op het lichaam. Muziek zonder tekst kan enorme impact hebben. Zelf dansen ook. Het lichaam gaat 'aan'. Pure verbinding.

Mijn tekst begrijpen levert niets op als je niet de ervaring opzoekt. Ik nodig je daarom uit om te oefenen en experimenteren. Een aantal video's hieronder als voorbeelden. Probeer te voelen wat je lichaam zegt. Even niet denken en niet analyseren. Samengaan met wat je ziet en/of hoort, eenwording. Op jouw eigen wijze. Wanneer de mensheid dit leert, dan kunnen wij een grote stap zetten. Eigenlijk hangt alles hier vanaf.

Leer je lichaam kennen. Leer de kracht van je lichaam kennen. Het lichaam is namelijk veel intelligenter dan ons denken. Ons lichaam 'weet' en ons denken moet overal moeite voor doen. Ons denken is troebel en geconditioneerd, terwijl ons lichaam puur natuurlijk is. Ons lichaam doet ongelooflijk veel zaken zelfstandig, zelfs die zaken waar we ook over kunnen nadenken maar niet hoeven te doen. Leer voelen en je lichaam gebruiken.

De kunst van het leven is bewust leren gebruiken wat we allemaal hebben gekregen. Bewust bewust worden. Gebruik de kunst om je heen. Aanschouw kunst. Maak zelf kunst. Het leven is één groot experiment en het reikt vele malen verder dan je denken. Het denken is belangrijk, maar het is niet alles. Denken en voelen behoren hand in hand te gaan. Gebruik beide in gelijke mate. Integraal. Dat is levenskunst.

Kitaro – Doe je ogen dicht en laat de muziek door je lichaam gaan.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zs2Sy1YVAzQ>

Wim Mertens – Haal de beelden naar binnen en voel je onderdeel van de wereld.

<https://www.youtube.com/watch?v=XBb3Vchh6jU>

Omar Akram – Wees één met de natuur, je bent net zo mooi als wat je ziet.

<https://www.youtube.com/watch?v=IXaktUEaxF0>

Snatam Kaur – Lichaam en Aarde zijn één.

<https://www.youtube.com/watch?v=SYolzWpE1Z4>

Oona & Gage Brown – Bedien jij de camera?

<https://www.youtube.com/watch?v=qqIH9ez7d9A>

Auckland Symphony Orchestra – Blijf niet stil zitten.

<https://www.youtube.com/watch?v=H9r597vJbSQ>

Kim Ye-ji – Mijn muzieksmaak is ontzettend breed, alles kan kunst zijn.

<https://www.youtube.com/watch?v=RohFOWVtcy0>

Eenmalig oefenen baart geen kunst. Heel veel plezier, ik gun jou dat.

Nico Cost, 21 augustus 2024